

HRM 200

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja ANT+® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa. Garmin Connect™ on Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkki. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04896

Sisällysluettelo

Sykevyön ohjeet.....	1
Pariliitos ja määrittely.....	1
HRM 200 sykevyön asettaminen paikalleen.....	4
Laitteen tiedot.....	5
Hihnan huoltaminen.....	5
Pariston vaihtaminen.....	6
Tekniset tiedot.....	7
Vianmääritys.....	7
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	7
Miten akun varaus tarkistetaan?.....	8
Garmin Connect sovelluksen HRM 200 asetusten mukauttaminen.....	8
Tilan merkkivalo.....	8
HRM 200 ohjelmiston päivittäminen.....	9
Laitteen nollaaminen Garmin Connect sovelluksella.....	10

Sykevyön ohjeet

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Pariliitos ja määrittäminen

Yhteystyyppit ja merkkivalon toiminta

HRM 200 tukee sekä suojattua että avointa yhteystyyppiä.

Suojattu: suojattu Bluetooth® yhteystyyppi on salattu ja todennettu. Voit tarkistaa suojattujen yhteyksien muodostamista tukevat Garmin® laitteet osoitteesta www.garmin.com/hrm_connection_types. Jotkin Garmin laitteet tarvitsevat ehkä ohjelmistopäivityksen.

Kun HRM 200 on aktiivinen ja käyttää suojattua yhteyttä, merkkivalo välähtää   (2 kertaa) 5 sekunnin välein.

Avoin: avoin yhteystyyppi tukee kaikkia Garmin laitteita, jotka tukevat sykemittareita. ANT+® yhteydet ja jotkin Bluetooth yhteydet ovat avoimia. Lisäksi avointa yhteystyyppiä suositellaan kolmannen osapuolen älykellojen, tablettien ja kuntoilulaitteiden Bluetooth pariliitokseen.

Kun HRM 200 on aktiivinen ja käyttää avointa yhteyttä, merkkivalo välähtää    (3 kertaa) 5 sekunnin välein.

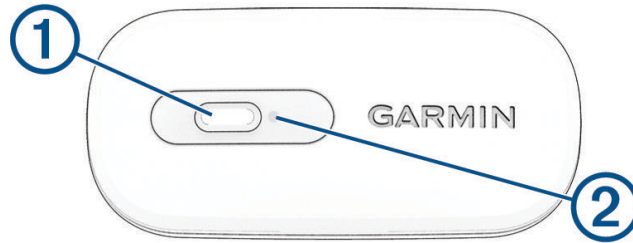
VIHJE: pysy pariliittämisen aikana vähintään 10 metrin (33 jalan) päässä muista sykemittareista.

HRM 200 sykevyön pariliitos Garmin laitteeseen

Pariliitä HRM 200 yhteensopivaan Garmin laitteeseen, ennen kuin asetat sen paikalleen. Siten näet merkkivalon ja voit painaa painiketta helposti.

HRM 200 sykevyön voi pariliittää yhteensopivaan Garmin laitteeseen, älykelloon, tablettiin tai kuntoilulaitteeseen (*Yhteystyytit ja merkkivalon toiminta, sivu 1*).

- 1 Herätä HRM 200 moduuli painamalla painiketta ①.



Merkkivalo ② vilkkuu ■■■ ollessaan aktiivinen ja käyttäessään suojattua yhteyttä.

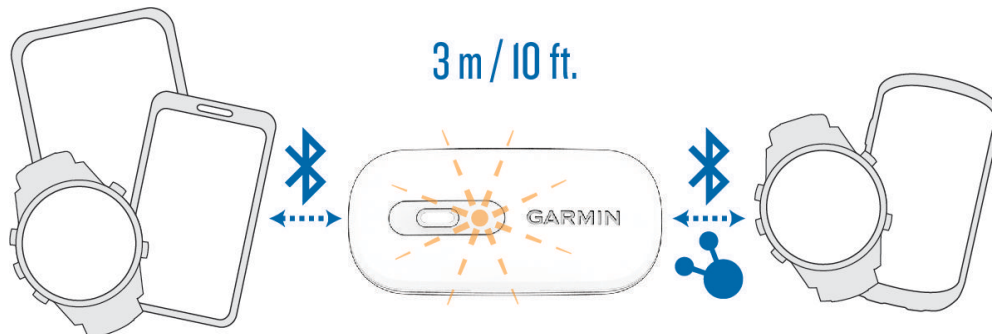
HUOMAUTUS: merkkivalo lakkaa vilkkumasta 2 minuutin kuluttua. Merkkivalon vilkkunnan voi käynnistää uudelleen painamalla painiketta (*Garmin Connect sovelluksen HRM 200 asetusten mukauttaminen, sivu 8*).

- 2 Varmista, että Garmin laite tukee merkkivalon ilmaisemaa yhteystyyppiä.

Yhteystyyppien välillä voi siirtyä painamalla painiketta nopeasti kaksi kertaa (*Yhteystyytit ja merkkivalon toiminta, sivu 1*). Merkkivalo vilkkuu ■■■■ ollessaan aktiivinen ja käyttäessään avointa yhteyttä.

VIHJE: monet yhteensopivat laitteet ja sovellukset käyttävät avointa yhteyttä.

- 3 Siirrä sykevyö pariliitostilaan painamalla painiketta 4 sekunnin ajan.



Merkkivalo vilkkuu jatkuvasti ■.

HRM 200 on pariliitostilassa 5 minuuttia.

Sulje pariliitostila painamalla painiketta.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Lisää ulkoinen sykeanturi Garmin laitteen anturivalikosta.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- Avaa kolmannen osapuolen laitteessa Bluetooth asetukset.

HRM 200 sykevyön pitäisi ilmestyä käytettävissä olevien laitteiden luetteloon.

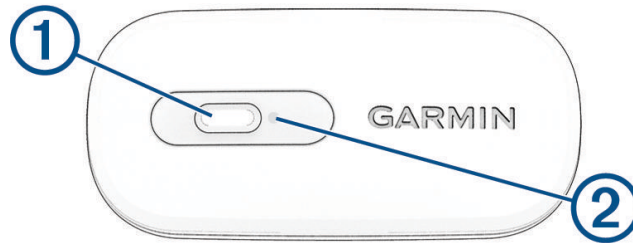
- 5 Valitse HRM 200.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, laite tunnistaa jatkossa HRM 200 sykevyön automaattisesti aina, kun se on aktiivinen ja käyttöalueella.

HRM 200 sykevyön pariliitos Garmin Connect™ sovellukseen

Voit mukauttaa asetuksia ja vastaanottaa ohjelmistopäivityksiä Garmin Connect sovelluksella.

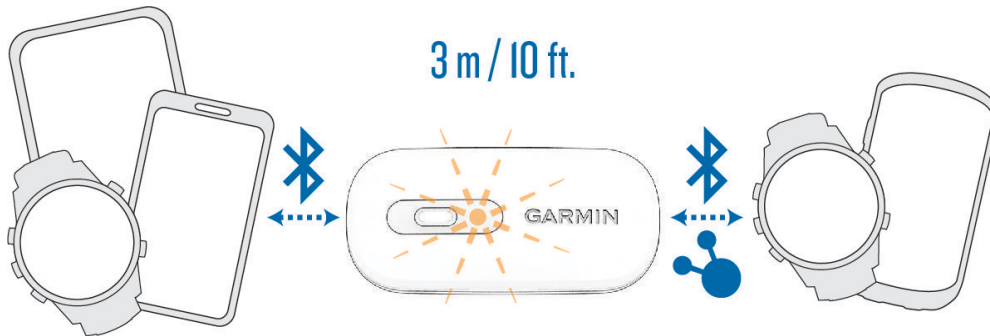
- 1 Herätä HRM 200 moduuli painamalla painiketta ①.



Merkkivalo ② vilkkuu ■, kun sykevyö on aktiivinen ja lähettää tietoa.

HUOMAUTUS: merkkivalo lakkaa vilkkumasta 2 minuutin kuluttua. Merkkivalon vilkunnan voi käynnistää uudelleen painamalla painiketta (*Garmin Connect sovelluksen HRM 200 asetusten mukauttaminen, sivu 8*).

- 2 Asenna ja avaa puhelimen soveluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 3 Siirrä sykevyö pariliitostilaan painamalla painiketta 4 sekunnin ajan.



Merkkivalo vilkkuu jatkuvasti ■.

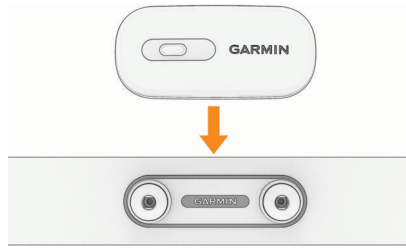
HRM 200 on pariliitostilassa 5 minuuttia.

Sulje pariliitostila painamalla painiketta.

- 4 Valitse, miten HRM 200 lisätään Garmin Connect tilillesi:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse ••• > **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

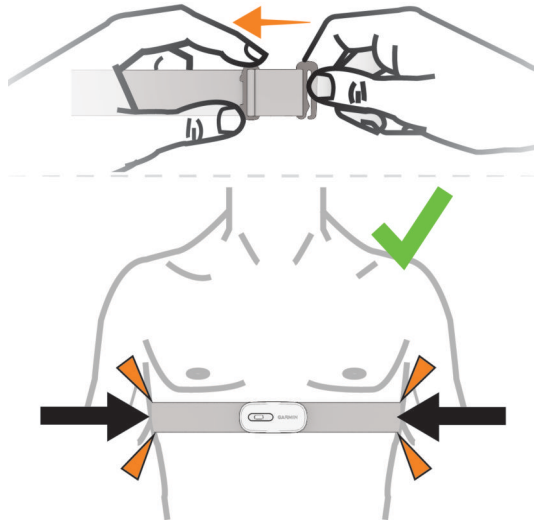
HRM 200 sykevyön asettaminen paikalleen

- 1 Napsauta moduuli kiinni hihnaan.

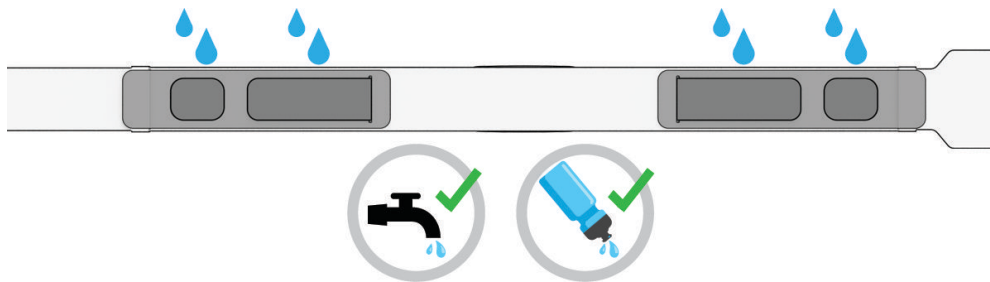


HUOMAUTUS: molempien Garmin logojen pitäisi olla ylöspäin.

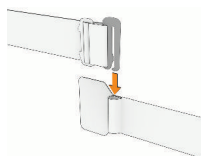
- 2 Säädä hihnaa.



- 3 Kostuta anturit.



- 4 Kiinnitä hihnan koukku kehosi oikealla puolella.



Laitteen tiedot

Hihnan huoltaminen

Irrota moduuli ennen hihnan pesua.

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa hihnaa pysyvästi ja heikentää laitteen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.

Hihna saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se kuivataan kuivaajalla.

Hihna saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se pestään kuumalla vedellä (yli 40 °C / 104 °F).

Pese hihna, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyyttä.

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

Säilytys- ja suojausvinkkejä

HUOMAUTUS

Älä altista laitetta aurinkovoiteelle, valkaisuaineille, hyönteismyrkylle tai joissakin deodoranteissa, suihkugeeleissä, käsisäippuoissa ja ensiapuvoiteissa oleville kemikaaleille. Erityisesti propyleeniglykoli, dipropyleeniglykoli ja EDTA eli etyleenidiamiinitetraetikkahappo voivat vahingoittaa hihnaa.

- Säilytä sykevyyttä levällään.
- Älä taivuta tai kierrä sykevyyttä tiukkaan.
- Älä säilytä sykevyyttä suorassa auringonvalossa tai ääriämpötiloissa.

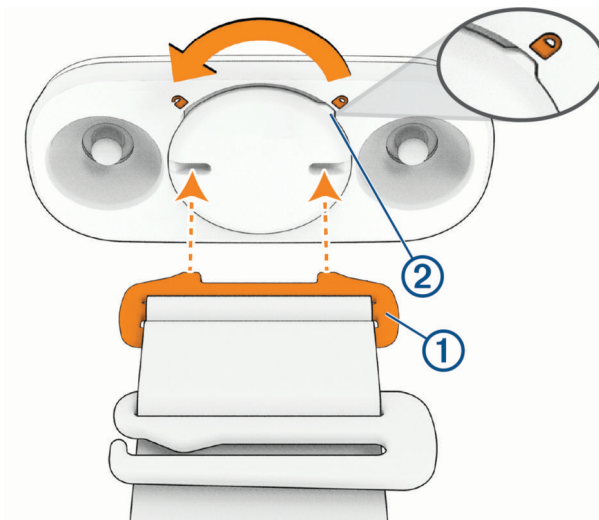
Pariston vaihtaminen

HRM 200 sykevyyden paristolokeron voi avata siihen tarkoitettu työkalulla.

1 Irrota moduuli.

2 Etsi HRM 200 sykevyyden koonsäädin ①.

Paristolokeron kannen voi irrottaa koonsäätimen avulla.

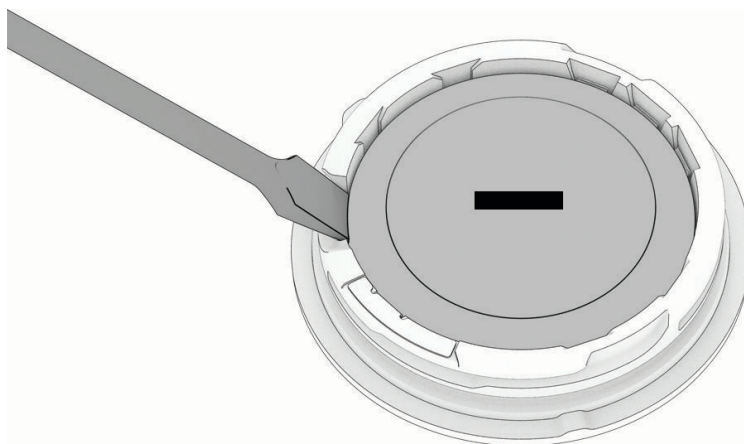


3 Työnnä työkalu kannen loviin, paina kunnolla ja käännä kantta vastapäivään.

Kieleke ② siirtyy lukituksen avauskohtaan .

4 Irrota kansi ja paristo.

5 Irrota paristo kannesta varovasti irrotuskohdasta.

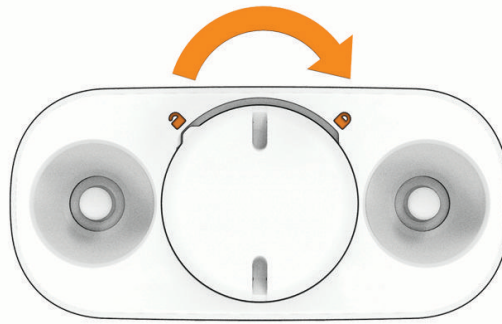


6 Odota 30 sekuntia.

7 Aseta uusi paristo plusnapa edellä kanteen.

8 Aseta kansi takaisin paikalleen.

HUOMAUTUS: kielekkeen on osoitettava lukituksen avauskohtaa .



9 Työnnä työkalu kannen loviin ja käännä kantta myötäpäivään.

Kieleke siirtyy lukituskohtaan .

10 Käännä moduuli toisinpäin ja herätä se painamalla painiketta.

Merkkivalo vilkkuu , kun sykevyö on aktiivinen ja lähettää tietoa.

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi: käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia

Paristonkesto: enintään 1 vuosi, kun päivittäinen käyttöaika 1 h

Vesitiiviys: 3 ATM¹

Käyttölämpötila: 0–40 °C (32–104 °F)

EU:n langaton taajuus (teho): enintään 2,4 GHz (nimellinen 8 dBm)

Vianmääritys

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Varmista painikkeella, että sykevyö on käynnissä.
- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Varmista, että molemmat painonapit ovat kunnolla kiinni hihnassa.
- Lämmittele 5–10 minuuttia.
- Varmista, että hihna on riittävän tiukalla, jotta laite ei pääse siirtymään suorituksen aikana.
- Noudata hoito-ohjeita ([Hihnan huoltaminen, sivu 5](#)).
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Miten akun varaus tarkistetaan?

Akun varauksen voi tarkistaa kolmella tavalla.

- Herätä HRM 200 moduuli painamalla painiketta.
 - Akun varaus on kunnossa: .
 - Akun varaus on vähissä: .
 - Akun varaus on kriittisen vähissä: .
- Avaa yhdistetyssä Garmin laitteessa anturivalikko ja valitse HRM 200.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse HRM 200.

Garmin Connect sovelluksen HRM 200 asetusten mukauttaminen

Voit määrittää merkkivalon vilkkumaan aina, kun HRM 200 on aktiivinen. Merkkivalon oletusarvoinen aikakatkaisu on 2 minuuttia paristonkeston maksimoimiseksi.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Garmin-laitteet**, HRM 200 ja **Merkkivalot** > **Akunsäästö**.

Tilan merkkivalo

Merkkivalo helpottaa HRM 200 sykevyön vianmäärittystä.

Merkkivalon tila	Kuvaus	Toiminto
Välähtää   5 sekunnin välein	Aktiivinen suojattu yhteys	Yhteystyyppin voi vaihtaa avoimeen painamalla painiketta nopeasti kaksi kertaa. Merkkivalon väri ilmaisee akun varauksen (Miten akun varaus tarkistetaan? , sivu 8).
Välähtää    5 sekunnin välein	Aktiivinen avoin yhteys	Yhteystyyppin voi vaihtaa suojattuun painamalla painiketta nopeasti kaksi kertaa. Merkkivalon väri ilmaisee akun varauksen (Miten akun varaus tarkistetaan? , sivu 8).
Vilkkuu jatkuvasti 	Pariliitostila	Voit poistua pariliitostilasta painikkeella (Pariliitos ja määritys , sivu 1).
Vilkkuu nopeasti      ja toistaa tätä	Yhteysvirhe	Poista HRM 200 Garmin laitteen tai puhelimen pariliitettyjen anturien luettelosta, siirrä HRM 200 käyttämään avointa yhteyttä ja pariliitä uudelleen (Pariliitos ja määritys , sivu 1).
Vilkkuu  	Ohjelmistoa päivitetään	Odota, kunnes päivitys on valmis (HRM 200 ohjelmiston päivittäminen , sivu 9).
Vilkkuu jatkuvasti   	Laitetta nollataan	Odota, kunnes nollaus on valmis (Laitteen nollaaminen Garmin Connect sovelluksella , sivu 10).
Vilkkuu hitaasti 	Virhetila	Irrota akku 30 sekunniksi ja aseta se takaisin paikalleen (Pariston vaihtaminen , sivu 6). Jos merkkivalon toiminta jatkuu samantyyppisenä, ota yhteys Garmin tukeen.

HRM 200 ohjelmiston päivittäminen

HRM 200 pystyy vastaanottamaan ohjelmistopäivityksen yhdistetystä Garmin laitteesta tai suoraan Garmin Connect sovelluksesta.

- Herätä HRM 200 moduuli painamalla painiketta.
- Tuo laitteet enintään 3 metrin (10 jalan) päähän toisistaan.
- Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi yhteensopiva Garmin laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.
Jos päivitys on saatavilla, yhdistetty laite kehottaa asentamaan HRM 200 sykevyyden päivityksen seuraavan suorituksen jälkeen.
 - Synkronoi HRM 200 Garmin Connect sovelluksen kanssa.
- Seuraa näytön ohjeita.

Päivityksen aikana HRM 200 merkkivalo vilkkuu  ja . Kun päivitys on valmis, HRM 200 käynnistyy ja merkkivalo välähtää  20 kertaa. Jos päivitys epäonnistuu, merkkivalo välähtää  20 kertaa.

Laitteen nollaaminen Garmin Connect sovelluksella

Voit palauttaa HRM 200 sykevyön tehdasasetukset.

HUOMAUTUS: laitteen nollaus poistaa kaikki tiedot ja pariliitokset.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Garmin-laitteet**, HRM 200 ja **Järjestelmä > Tehdasnollaus**.

Merkkivalo vilkkuu jatkuvasti   , kunnes nollaus on valmis.

2 Pariliitä uudelleen ([Pariliitos ja määrittäminen](#), sivu 1).

