

HRM 200

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin, הלוגו של Garmin, ו-ANT+ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin. Garmin Connect™ הוא סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של החברות הבנות שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

תוכן עניינים

1	הוראות של חיישן הדופק.....
1	התאמה והגדרה.....
4	לבישת HRM 200.....
5	פרטי ההתקן.....
5	תחזוקת הרצועה.....
6	החלפת סוללה.....
7	מפרטים.....
7	פתרון בעיות.....
7	עצות לנתוני דופק לא סדיר.....
7	כיצד לבדוק את רמת הסוללה?.....
	התאמה אישית של ההגדרות של HRM 200
8	באפליקציית Garmin Connect.....
8	נורית LED של מצב.....
9	עדכון התוכנה של HRM 200.....
	איפוס ההתקן באמצעות היישום Garmin
9	Connect.....

הוראות של חיישן הדופק

⚠ אזהרה

עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

התאמה והגדרה

סוגי חיבורים והתנהגות הנוריות

האפשרות HRM 200 תומכת בסוגי חיבורים מאובטחים ופתוחים.

מאובטח: סוג החיבור Bluetooth® המאובטח מוצפן ומאומת. לרשימה של Garmin® התקנים שתומכים ביצירת חיבורים מאובטחים, היכנס לאתר www.garmin.com/hrm_connection_types. ייתכן שיש לעדכן תוכנה בחלק Garmin מההתקנים.

כשההתקן HRM 200 פעיל ומשתמש בחיבור מאובטח, הנורית מהבהבת בצבע   (פעמיים) מדי 5 שניות.

פתוח: סוג החיבור הפתוח תומך בכל Garmin ההתקנים שתואמים לחיישני דופק. החיבורים של ANT+® וחלק מהחיבורים של Bluetooth פתוחים. סוג החיבור הפתוח מומלץ גם לשיוך של Bluetooth עם שעונים חכמים, טאבלטים וציוד לכושר של צד שלישי.

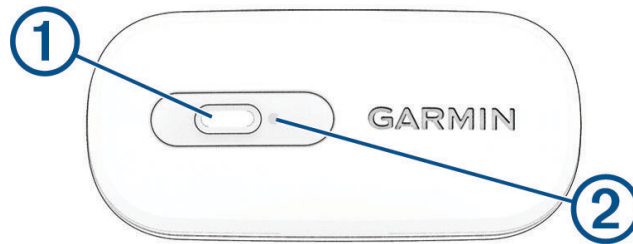
כשההתקן HRM 200 פעיל ומשתמש בחיבור פתוח, הנורית מהבהבת בצבע    (3 פעמים) מדי 5 שניות.

עצה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) ממדי הדופק של רוכבים אחרים.

שיוך HRM 200 להתקן Garmin

שיוך את HRM 200 להתקן Garmin התואם לפני שאתה עונד אותו. כך תוכל לראות את הנורית בקלות וללחוץ על הלחצן. באפשרותך לשיוך את HRM 200 להתקן, לשעון החכם לטאבלט או לציוד הכושר Garmin התואמים (סוגי חיבורים והתנהגות הנוריות, עמוד 1).

1 במודול HRM 200, לחץ על הלחצן ① כדי להוציא אותו ממצב שינה.



נורית החיווי ② מהבהבת בצבע ■ ■ כשההתקן פעיל ומשתמש בחיבור מאובטח.

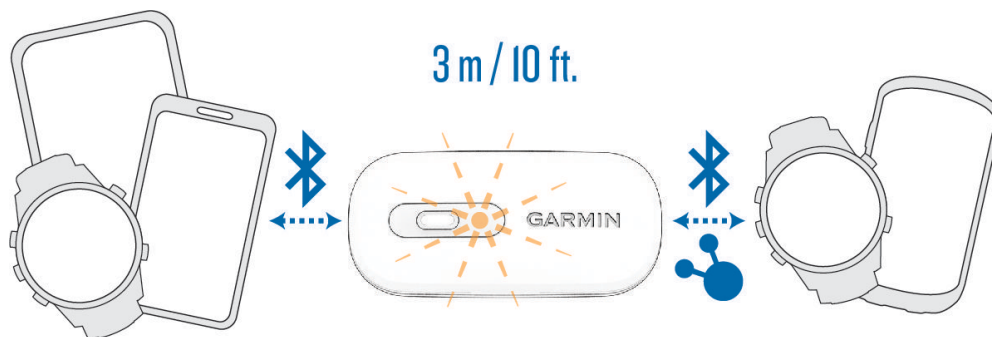
הערה: נורית החיווי מפסיקה להבהב לאחר 2 דקות. באפשרותך ללחוץ על הלחצן כדי לאתחל את נורית החיווי (התאמה אישית של ההגדרות של HRM 200 באפליקציית Garmin Connect, עמוד 8).

2 ודא שההתקן Garmin תומך בסוג החיבור שנורית החיווי מציינת.

באפשרותך ללחוץ על הכפתור פעמיים במהירות כדי לעבור בין סוגי החיבורים (סוגי חיבורים והתנהגות הנוריות, עמוד 1). נורית החיווי מהבהבת בצבע ■ ■ ■ כשההתקן פעיל ומשתמש בחיבור פתוח.

עצה: התקנים ויישומים תואמים רבים משתמשים בחיבור הפתוח.

3 לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן למשך 4 שניות כדי להיכנס למצב שיוך.



נורית החיווי מהבהבת בצבע ■ באופן מתמשך.

ההתקן HRM 200 נמצא במצב שיוך במשך 5 דקות.

כדי לסיים את מצב השיוך, באפשרותך ללחוץ על הלחצן.

4 בחר אפשרות:

- בהתקן Garmin, פתח את תפריט החיישנים כדי להוסיף את חיישן הדופק.
 - הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
 - בהתקן צד שלישי, פתח את ההגדרות של Bluetooth.
- ההתקן HRM 200 אמור להופיע ברשימת ההתקנים הזמינים.

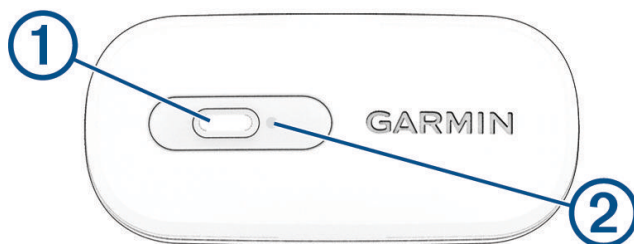
5 בחר את HRM 200.

לאחר השיוך בפעם הראשונה, ההתקן שלך יזהה את HRM 200 באופן אוטומטי בכל פעם שהוא יופעל ויהיה בטווח.

שיוך של HRM 200 עם אפליקציית Garmin Connect™

אפליקציית Garmin Connect מאפשרת להתאים אישית את ההגדרות, ולקבל עדכוני תוכנה.

1 במודול HRM 200, לחץ על הלחצן ① כדי להוציא אותו ממצב שינה.

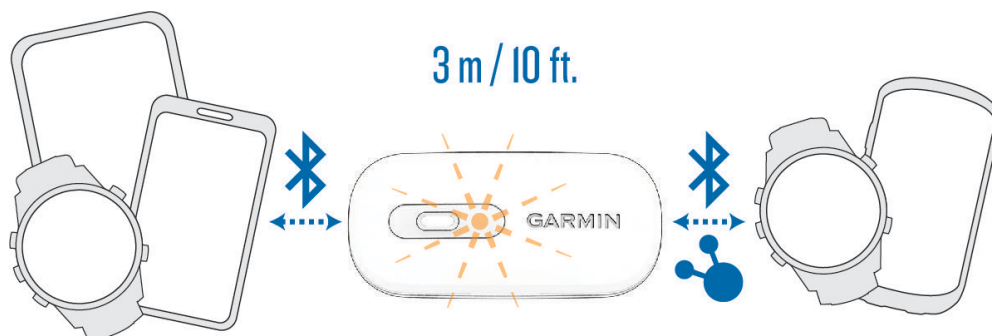


נורית החיווי ② מהבהבת בצבע  כשהיא פעילה ומשדרת.

הערה: נורית החיווי מפסיקה להבהב לאחר 2 דקות. באפשרותך ללחוץ על הלחצן כדי לאתחל את נורית החיווי (התאמה אישית של ההגדרות של HRM 200 באפליקציית Garmin Connect, עמוד 8).

2 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.

3 לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן למשך 4 שניות כדי להיכנס למצב שיוך.



נורית החיווי מהבהבת בצבע  באופן רציף.

ההתקן HRM 200 נמצא במצב שיוך במשך 5 דקות.

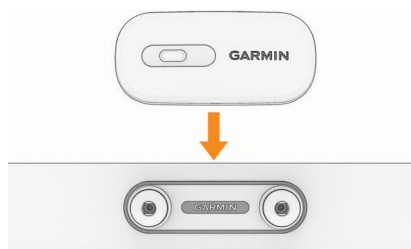
כדי לסיים את מצב השיוך, באפשרותך ללחוץ על הלחצן.

4 בחר באפשרות כדי להוסיף את HRM 200 לחשבון Garmin Connect:

- אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, בחר את ••• > **התקני Garmin** > הוסף התקן ופעל לפי ההוראות שעל המסך.

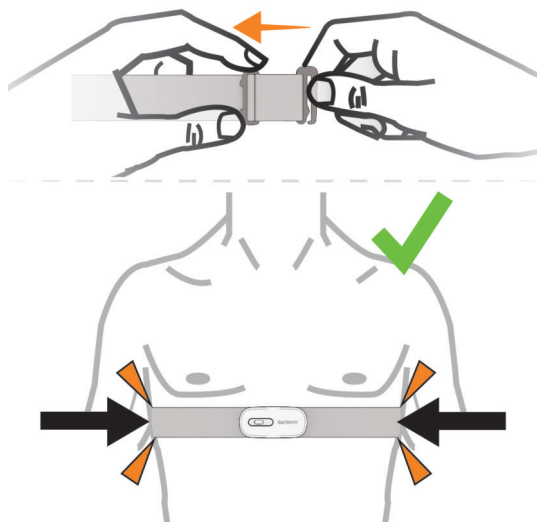
לבישת HRM 200

1 הכנס את המודול לתוך הרצועה עד שהוא ישתלב במקומו בנקישה.

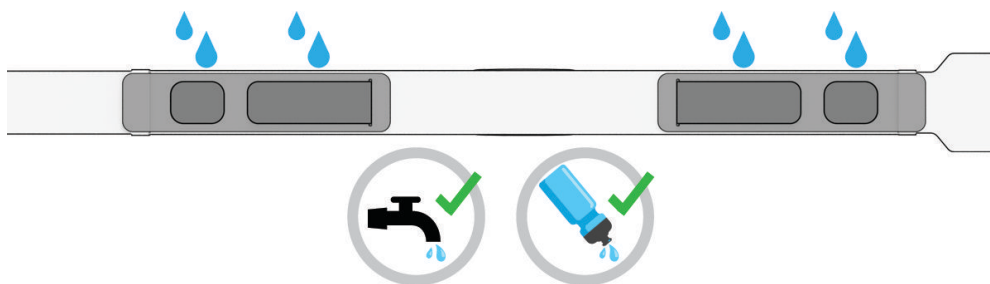


הערה: שני סמלי Garmin צריכים להיות מופנים כלפי מעלה.

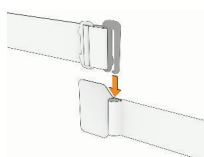
2 התאם את הרצועה.



3 הרטב את החיישנים.



4 חבר את וו הרצועה בצד ימין של הגוף.



פרטי ההתקן

תחזוקת הרצועה

לפני שניתן יהיה לכבס את הרצועה, חובה לנתק את המודול ולהוציא אותו.

הודעה

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה להזיק לצמיתות לרצועה ולפגוע ביכולת של ההתקן לדווח נתונים מדויקים.

שימוש בכמות גדולה של חומר ניקוי עלול להזין לרצועה.

ייבוש הרצועה במייבש הכביסה עלול לגרום לה נזק בלתי הפיך.

שטיפת הרצועה במים חמים מעל 40°C (104°F) עלולה לגרום לה נזק בלתי הפיך.

שטוף את הרצועה לאחר חשיפה לכלור או לכימיקלים אחרים שיש בבריכה. חשיפה ממושכת לחומרים אלה עלולה לגרום נזק לחיישן הדופק.

- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה אחרי כל שבעה שימושים.
- אין להכניס את הרצועה למייבש כביסה.

עצות לאחסון והגנה

הודעה

מזער את החשיפה לקרם הגנה, אקונומיקה, חומר דוחה יתושים וכימיקלים הנמצאים בדאודורנטים מסוימים, סבוני גוף, סבוני ידיים ומשחות לעזרה ראשונה. בפרט, פרופילן גליקול, דיפרופילן גליקול וחומצה אתילן-דיאמין-טטרה-אצטית (EDTA) עלולים להזיק לרצועה.

- בעת אחסון של חיישן הדופק יש להניח אותו באופן שטוח.
- הימנע מכיפוף או גלגול הדוק של חיישן הדופק.
- אין לאחסן את חיישן הדופק באור שמש ישיר או בטמפרטורות קיצוניות.

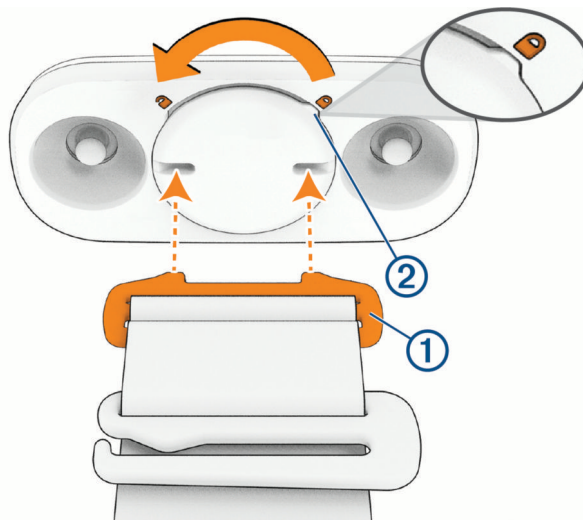
החלפת סוללה

לרצועה של HRM 200 יש כלי לפתיחת כיסוי הסוללה.

1 פתח את התפסן והסר את המודול.

2 מקן את המחווון להתאמת הגודל ① ברצועה של HRM 200.

המחווון הוא גם כלי לכיסוי הסוללה.

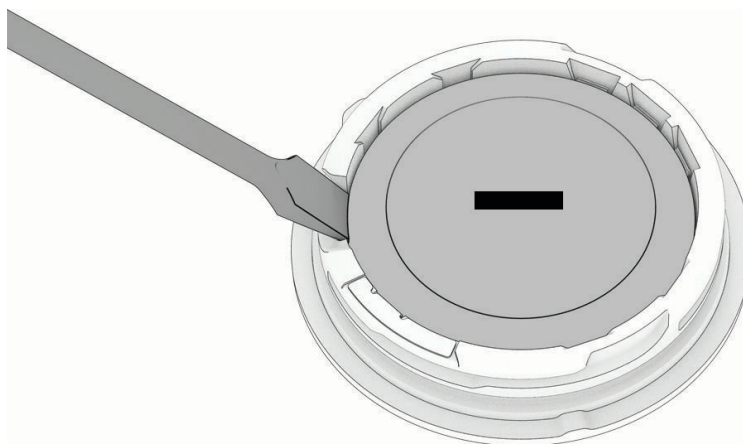


3 הכנס את הכלי לתוך החריצים שעל הכיסוי, לחץ בחוזקה וסובב את הכיסוי נגד כיוון השעון.

הלשונית ② מצביעה להתקן  הפתוח.

4 הסר את המכסה והסוללה.

5 הרם בעדינות את הסוללה מהכיסוי בנקודת הפתיחה.

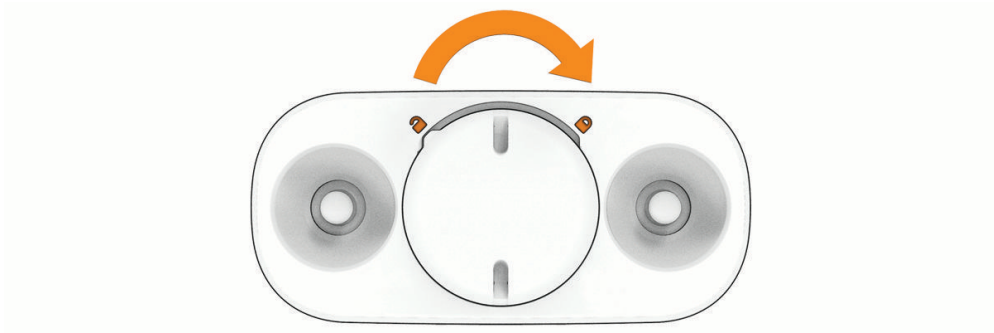


6 חכה 30 שניות.

7 הכנס את הצד החיובי של סוללה חדשה למכסה.

8 החזר את המכסה למקומו.

הערה: יש למקם את הלשונית כך שתצביע להתקן  הפתוח.



9 הכנס את הכלי לתוך החריצים שעל המכסה, וסובב את המכסה עם כיוון השעון.

הלשונית מצביעה להתקן  הנעול.

10 הפוך את המודול ולחץ על הכפתור כדי להעיר אותו.

נורית החיווי מהבהבת בצבע  כשהמודול פעיל ומשדר.

מפרטים

סוג סוללה: סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט

חיי הסוללה: עד לשנה אחת בהפעלה של שעה ביום

עמידות במים: 3 לחץ אטמוספרי¹

טווח טמפרטורות הפעלה: מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)

תדר אלחוטי באיחוד האירופי (עוצמה): 2.4 GHz ב-8 dBm מרבי

פתרון בעיות

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- לחץ על הלחצן כדי לוודא שחיישן הדופק ער.
 - הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
 - ודא ששני התפסנים מחוברים לרצועה במלואם.
 - בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
 - ודא שהרצועה צמודה מספיק כדי להקפיד על תנועה מינימלית במהלך הפעילות.
 - מלא את ההוראות לשמירה על המוצר (**תחזוקת הרצועה, עמוד 5**).
 - התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

כיצד לבדוק את רמת הסוללה?

יש שלוש דרכים שונות לבדיקת רמת הסוללה.

- לחץ על הלחצן במודול HRM 200 כדי להוציא אותו ממצב שינה.
 - רמת הסוללה תקינה .
 - רמת הסוללה נמוכה .
 - רמת הסוללה נמוכה מאוד .
- בהתקן Garmin המחובר, פתח את תפריט החיישנים ובחר באפשרות HRM 200.
- ביישום Garmin Connect בחר את **•••** < **התקני Garmin** ובחר באפשרות HRM 200.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 30 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

התאמה אישית של ההגדרות של HRM 200 באפליקציית Garmin Connect

באפשרותך להתאים אישית את הבתנהגות של נורית החיווי כך שהיא תהבהב בכל פעם שההתקן HRM 200 פעיל. הנורית מפסיקה להאיר לאחר 2 דקות כברירת מחדל כדי למקסם את חיי הסוללה.

באפליקציית Garmin Connect, בחר באפשרות **התקני Garmin**, בחר באפשרות HRM 200, ובחר באפשרות **מחווי נוריות** < **חיסכון בסוללה**.

נורית LED של מצב

הנורית יכולה לעזור לפתור בעיות עם HRM 200.

מצב נורית החיווי	תיאור	פעולה
מהבהבת בצבע   מדי 5 שניות	חיבור פעיל ומאובטח	באפשרותך ללחוץ על הכפתור פעמיים במהירות כדי לשנות את סוג החיבור ל'פתוח'. צבע הנורית משקף את חיי הסוללה <i>(כיצד לבדוק את רמת הסוללה?)</i> , עמוד 7).
מהבהבת בצבע    מדי 5 שניות	חיבור פעיל ופתוח	באפשרותך ללחוץ על הכפתור פעמיים במהירות כדי לשנות את סוג החיבור ל'מאובטח'. צבע הנורית משקף את חיי הסוללה <i>(כיצד לבדוק את רמת הסוללה?)</i> , עמוד 7).
מהבהבת בצבע  ברציפות	מצב שיוך	באפשרותך ללחוץ על הלחצן כדי לצאת ממצב שיוך <i>(התאמה והגדרה)</i> , עמוד 1).
מהבהבת בצבע    במהירות שוב ושוב	שגיאת חיבור	הסר את HRM 200 מרשימת החיישנים המשויכים בהתקן Garmin או בטלפון, לחץ על HRM 200 כדי לפתוח חיבור, ושייך את <i>(התאמה והגדרה)</i> , עמוד 1).
מהבהבת בצבע  	עדכון התוכנה	המתן להשלמת העדכון <i>(עדכון התוכנה של HRM 200)</i> , עמוד 9).
מהבהבת בצבע    ברציפות	איפוס ההתקן	המתן להשלמת האיפוס <i>(איפוס ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect)</i> , עמוד 9).
מהבהבת באיטיות בצבע 	מצב שגיאה	הוצא את הסוללה למשך 30 שניות והחזר אותה למקומה <i>(החלפת סוללה)</i> , עמוד 6). אם התנהגות הנורית נמשכת, פנה לתמיכה של Garmin.

עדכון התוכנה של HRM 200

ההתקן HRM 200 יכול לקבל עדכון תוכנה מהתקן Garmin מחובר או ישירות מאפליקציית Garmin Connect.

- 1 לחץ על הלחצן במודול HRM 200 כדי להוציא אותו ממצב שינה.
- 2 קרב את ההתקנים לטווח של 3 מטרים (10 רגל).
- 3 בחר אפשרות:
 - סנכרן את התקן Garmin התואם עם אפליקציית Garmin Connect.
 - אם קיים עדכון, המכשיר המחובר יבקש ממך להחיל את העדכון להתקן HRM 200 לאחר הפעילות הבאה.
 - סנכרן את HRM 200 עם אפליקציית Garmin Connect.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

נורית החיווי של HRM 200 מהבהבת בצבע  ובצבע  בזמן העדכון. לאחר השלמת העדכון, התקן HRM 200 מופעל ונורית החיווי מהבהבת בצבע  20 פעמים. אם העדכון נכשל, נורית החיווי מהבהבת בצבע  20 פעמים.

איפוס ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect

באפשרותך לאפס את HRM 200 לערכי ברירת המחדל של היצרן.

הערה: איפוס ההתקן מוחק את כל הנתונים ואת השיוך.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **התקני Garmin**, בחר באפשרות HRM 200, ובחר **מערכת** < איפוס להגדרות ברירת המחדל.

נורית החיווי מהבהבת בצבע    ברציפות, עד להשלמת האיפוס.
- 2 שייך שוב (**התאמה והגדרה, עמוד 1**).

