

HRM 200

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips un ANT+® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas. Garmin Connect™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīme. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04896

Saturs

Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi.....	1
Savienošana pārī un iestatīšana.....	1
HRM 200 uzlikšana.....	4
Informācija par ierīci.....	5
Siksnas kopšana.....	5
Akumulatora nomaiņa.....	6
Specifikācijas.....	7
Traucējummeklēšana.....	7
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	7
Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni?	8
HRM 200 iestatījumu pielāgošana lietotnē Garmin Connect.....	8
Statusa gaismas diode.....	8
HRM 200 programmatūras atjaunināšana.....	10
Ierīces atiestatīšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	10

Sirdsdarbības ritma monitora norādījumi

BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Savienošana pārī un iestatīšana

Savienojumu veidi un gaismas diožu darbība

HRM 200 atbalsta drošos un atvērtos savienojumu veidus.

Aizsargāt: drošais Bluetooth® savienojuma veids ir šifrēts un autentificēts. Sarakstu ar Garmin® ierīcēm, kas atbalsta drošo savienojumu veidošanu, skatiet vietnē www.garmin.com/hrm_connection_types. Dažām Garmin ierīcēm var būt nepieciešama programmatūras atjaunināšana.

Kad HRM 200 ir aktīvs un izmanto drošu savienojumu, gaismas diode mirgo   (2 reizes) ik pēc 5 sekundēm.

Atvērt: atvērtais savienojuma veids atbalsta visas Garmin ierīces, kas ir saderīgas ar sirdsdarbības ritma monitoriem. ANT+® savienojumi un daži Bluetooth savienojumi ir atvērti. Atvērtais savienojuma veids ir ieteicams arī Bluetooth savienošanai pārī ar trešo pušu viedpulksteņiem, planšetdatoriem vai fitnesa aprīkojumu.

Kad HRM 200 ir aktīvs un izmanto atvērtu savienojumu, gaismas diode mirgo    (3 reizes) ik pēc 5 sekundēm.

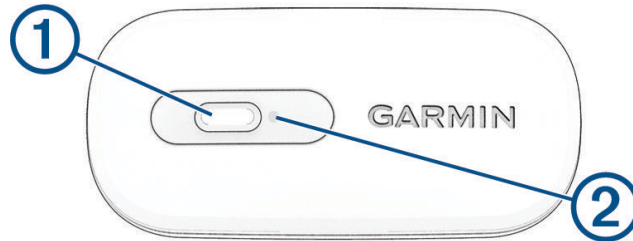
IETEIKUMS. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem sirdsdarbības ritma monitoriem.

HRM 200 tālruņa savienošana pārī ar Garmin ierīci

Pirms uzvilkšanas jāsavieno pārī HRM 200 ar jūsu saderīgo Garmin ierīci. Tas ļauj viegli redzēt gaismas diodi un nospiegt pogu.

HRM 200 varat savienot pārī ar saderīgu Garmin ierīci, viedpulksteni, planšetdatoru vai fitnesa aprīkojumu (*Savienojumu veidi un gaismas diožu darbība, 1. lappuse*).

- 1 HRM 200 modulī nospiediet pogu ①, lai to pamodinātu.



Gaismas diode ② mirgo   krāsā, kad tā ir aktīva un izmanto drošu savienojumu.

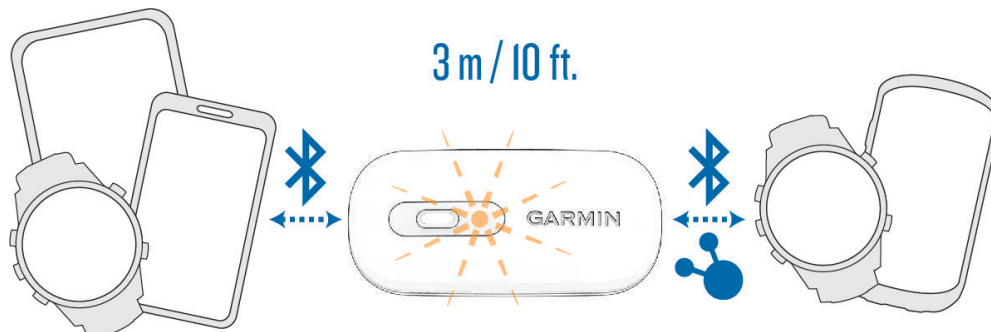
PIEZĪME. gaismas diode pārtrauc mirgot pēc 2 minūtēm. Jūs varat nospiegt pogu, lai restartētu gaismas diodi (*HRM 200 iestatījumu pielāgošana lietotnē Garmin Connect, 8. lappuse*).

- 2 Pārbaudiet, vai jūsu Garmin ierīce atbalsta gaismas diodes norādīto savienojuma veidu.

Varat divreiz ātri nospiegt pogu, lai pārslēgtos starp savienojuma veidiem (*Savienojumu veidi un gaismas diožu darbība, 1. lappuse*). Gaismas diode mirgo   , kad tā ir aktīva un izmanto atvērto savienojumu.

IETEIKUMS. daudzas saderīgās ierīces un lietotnes izmanto atvērto savienojumu.

- 3 Nospiediet un turiet nospiestu pogu 4 sekundes, lai ieietu pārī savienošanas režīmā.



LED mirgo  nepārtraukti.

HRM 200 5 minūtes ir pāra savienojuma režīmā.

Lai izietu no pāra savienojuma izveides režīma, varat nospiegt pogu.

- 4 Atlasiet opciju:

- Savā Garmin ierīcē atveriet sensoru izvēlni, lai pievienotu ārēju sirdsdarbības ritma sensoru.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

- Savā trešās puses ierīcē atveriet Bluetooth iestatījumus.

HRM 200 jābūt redzamam pieejamo ierīču sarakstā.

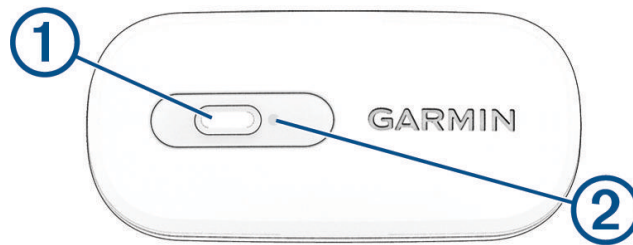
- 5 Atlasiet HRM 200.

Kad pirmo reizi ir izveidots pāra savienojums, ierīce automātiski atpazīst HRM 200 ikreiz, kad tas ir aktīvs un atrodas uztveršanas diapazonā.

HRM 200 savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect™

Lietotne Garmin Connect ļauj jums pielāgot iestatījumus un saņemt programmatūras atjauninājumus.

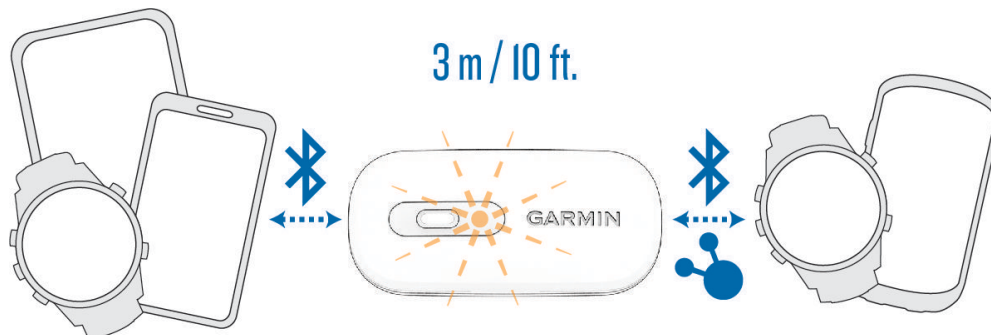
- 1 HRM 200 modulī nospiediet pogu ①, lai to pamodinātu.



Gaismas diode ② mirgo ■, kad ierīce ir aktīva un pārraida.

PIEZĪME. gaismas diode pārtrauc mirgot pēc 2 minūtēm. Jūs varat nospiest pogu, lai restartētu gaismas diodi (*HRM 200 iestatījumu pielāgošana lietotnē Garmin Connect, 8. lappuse*).

- 2 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.
- 3 Nospiediet un turiet nospiestu pogu 4 sekundes, lai ieietu pārī savienošanas režīmā.



Gaismas diode mirgo ■ nepārtraukti.

HRM 200 5 minūtes ir pāra savienojuma režīmā.

Lai izietu no pāra savienojuma režīma, varat nospiest pogu.

- 4 Atlasiet opciju, lai pievienotu HRM 200 savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad veidojat ierīces savienojumu pārī ar lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
 - Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

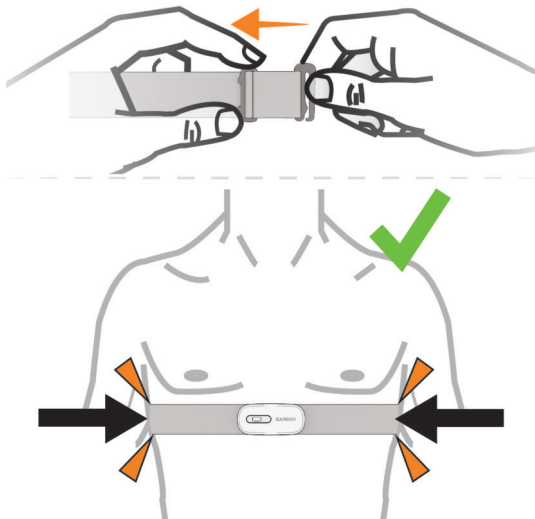
HRM 200 uzlikšana

1 Iestipriniet moduli siksniņā.

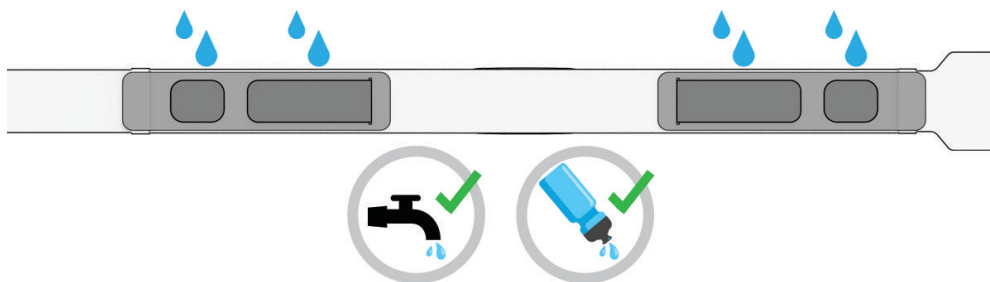


PIEZĪME. abiem Garmin logotipiem jābūt vērstiem uz augšu.

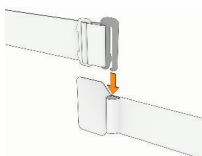
2 Pielāgojiet siksnu.



3 Samitriniet sensorus.



4 Pievienojiet siksnu āķi ķermeņa labajā pusē.



Informācija par ierīci

Siksnas kopšana

Pirms siksnas mazgāšanas ir jāatvieno un jāizņem modulis.

IEVĒRĪBAI

Sviedru un sāļu uzkrāšanās uz siksnas var sabojāt siksnu un samazināt ierīces spēju rādīt precīzus datus.

Lietojot pārāk daudz mazgāšanas līdzekļa, siksnā var tikt bojāta.

Siksnu žāvējot žāvētājā, tā var tikt neatgriezeniski bojāta.

Siksnu mazgājot karstā ūdenī, kura temperatūra pārsniedz 40 °C (104 °F), tā var tikt neatgriezeniski bojāta.

Mazgājiet siksnu, ja tā ir pakļauta hlora vai citu peldbaseinos izmantot ķīmikāliju iedarbībai. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru.

- Skalojiet siksnu pēc katras lietošanas reizes.
- Mazgājiet siksnu ik pēc septiņām lietošanas reizēm.
- Nelieciet siksnu veļas žāvētājā.

Padomi uzglabāšanai un aizsardzībai

IEVĒRĪBAI

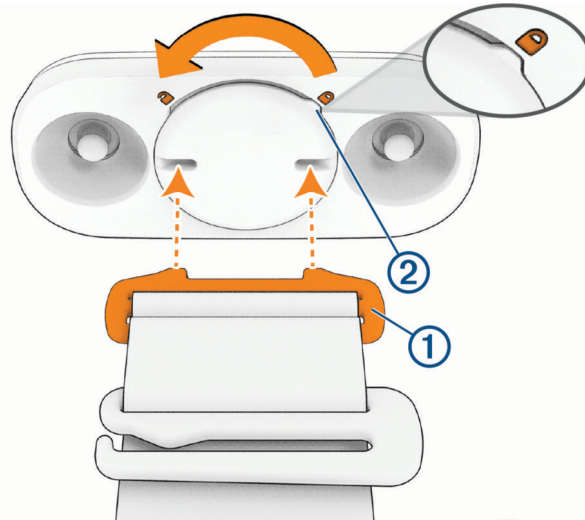
Līdz minimumam samaziniet saskari ar saules aizsarglīdzekļiem, balinātājiem, moskītu atbaidītājiem un ķīmiskām vielām, kas sastopamas atsevišķos dezodorantos, dušas krēmos, ziepēs un pirmās palīdzības ziedēs. Jo īpaši, ar propilēnglikolu, dipropilēnglikolu un etilēndiamīntetraetiķskābi (EDTA), kas var bojāt siksnu.

- Uzglabājot sirdsdarbības ritma monitoru, novietojiet to plakaniski.
- Izvairieties no sirdsdarbības ritma monitora saliekšanas vai ciešas sarullēšanas.
- Sirdsdarbības ritma monitoru neuzglabāiet tiešos saules staros vai pārlietu augstā/zemā temperatūrā.

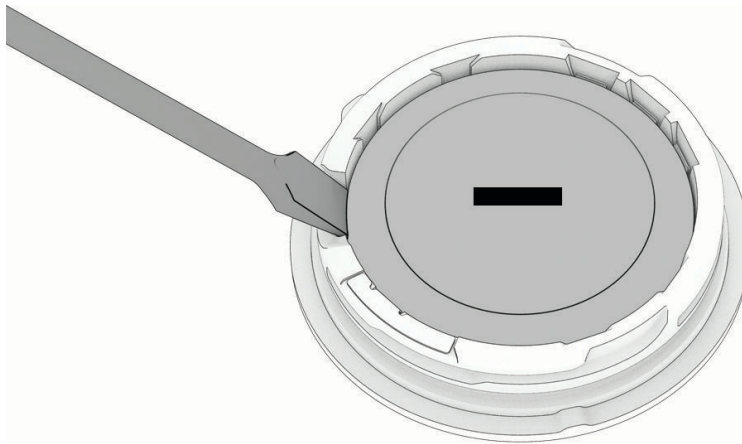
Akumulatora nomaiņa

HRM 200 siksmai ir rīks baterijas nodaļuma vāciņa atvēršanai.

- 1 Atvienojiet un noņemiet moduli.
- 2 Atrodiet izmēra regulēšanas slīdni ① uz HRM 200 siksas. Slīdnis ir arī baterijas nodaļuma vāciņa rīks.



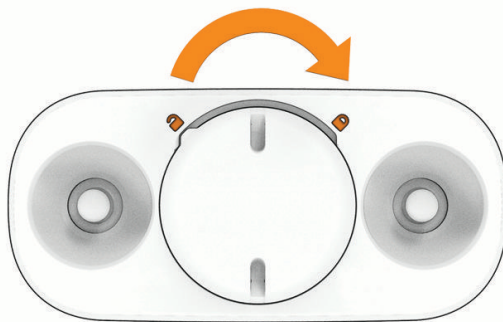
- 3 Ievietojiet rīku vāciņa ierobos, stingri piespiediet un pagrieziet vāciņu pretēji pulksteņrādītāju kustības virzienam.
Cilne ② norāda atbloķētu pozīciju .
- 4 Noņemiet vāciņu un izņemiet bateriju.
- 5 Uzmanīgi paceliet bateriju no vāciņa, kad tas ir atvērts.



- 6 Pagaidiet 30 sekundes.
- 7 Ievietojiet jaunās baterijas pozitīvo pusi vāciņā.

8 Uzlieciet vāciņu.

PIEZĪME. cilnei jānorāda atbloķēta pozīcija .



9 Ievietojiet rīku vāciņa ierobos un pagrieziet vāciņu pulksteņrādītāju kustības virzienā.

Cilne norāda atbloķētu pozīciju .

10 Apgrieziet moduli otrādi un nospiediet pogu, lai to aktivizētu.

Gaismas diode mirgo , kad tas ir aktīvs un veic pārraidi.

Specifikācijas

Akumulatora veids: lietotāja nomaināms CR2032, 3 V

Akumulatora darbības laiks: līdz 1 gadam ar 1 st./dienā

Ūdensizturība: 3 ATM¹

Darba temperatūras diapazons: no 0° līdz 40°C (no 32° līdz 104°F)

ES Bezvadu frekvence (jauda): 2,4 GHz ar 8 dBm maks.

Traucējummeklēšana

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Nospiediet pogu, lai pārlicinātos, ka sirdsdarbības ritma monitors ir aktivizēts.
- Vēlreiz uzklājiet ūdeni uz elektrodiem un kontaktu virsmām (ja piemērojams)
- Pārbaudiet, vai abi stiprinājumi ir pilnībā pievienoti siksnai.
- Iesildieties 5–10 minūtes.
- Pārbaudiet, vai sikсна ir pietiekami cieša, lai nodrošinātu minimālas kustības aktivitātes laikā.
- Ievērojiet kopšanas norādījumus (*Siksnas kopšana*, 5. lappuse).
- Netuvojieties avotiem, kuri var traucēt sirdsdarbības ritma monitora darbību.

Traucējumu avoti var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma elektrolīnijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu tālruņi un bezvadu LAN piekļuves punkti.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 30 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni?

Baterijas uzlādes līmeni var pārbaudīt trīs veidos.

- Uz HRM 200 moduļa nospiediet pogu, lai to aktivizētu.
 - Baterijas uzlādes līmenis ir pietiekams .
 - Baterijas uzlādes līmenis ir zems .
 - Baterijas uzlādes līmenis ir kritiski zems .
- Savā savienotajā Garmin ierīcē atveriet sensoru izvēlni un atlasiet HRM 200.
- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•• > **Garmin ierīces** un atlasiet HRM 200.

HRM 200 iestatījumu pielāgošana lietotnē Garmin Connect

Jūs varat pielāgot gaismas diodes darbību, lai tā mirgotu, kad HRM 200 ir aktīvs. Gaismas diodes noklusējuma iestatījums ir noildze pēc 2 minūtēm, lai maksimāli pagarinātu baterijas darbības laiku.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin ierīces**, atlasiet HRM 200 un atlasiet **LED indikācijas > Energijas taupītājs**.

Statusa gaismas diode

Gaismas diode var palīdzēt novērst HRM 200 problēmas.

LED statuss	Apraksts	Darbība
Mirgo  ik pēc 5 sekundēm	Aktīvs un drošs savienojums	Jūs varat divreiz ātri nospiegt pogu, lai nomainītu savienojuma veidu uz atvērtu. Gaismas diodes krāsa atspoguļo baterijas darbības laiku (Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni? , 8. lappuse).
Mirgo  ik pēc 5 sekundēm	Aktīvs un atvērts savienojums	Jūs varat divreiz ātri nospiegt pogu, lai nomainītu savienojuma veidu uz drošu. Gaismas diodes krāsa atspoguļo baterijas darbības laiku (Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni? , 8. lappuse).
Pastāvīgi mirgo 	Pāra veidošanas režīms	Varat nospiegt pogu, lai aizvērtu pāra savienojuma izveides režīmu (Savienošana pāri un iestatīšana , 1. lappuse).
Ātri mirgo   un atkārtojas	Savienojuma kļūda	Noņemiet HRM 200 no pārī savienoto sensoru saraksta savā Garmin ierīcē vai tālrunī, pārslēdziet HRM 200 uz atvērtu savienojumu un vēlreiz savienojiet pārī (Savienošana pāri un iestatīšana , 1. lappuse).
Mirgo  	Programmatūras atjaunināšana	Pagaidiet, līdz atjaunināšana ir pabeigta (HRM 200 programmatūras atjaunināšana , 10. lappuse).
Pastāvīgi mirgo   	Ierīces atiestatīšana	Uzgaidiet, līdz atiestatīšana ir pabeigta (Ierīces atiestatīšana, izmantojot lietotni Garmin Connect , 10. lappuse).
Lēni mirgo 	Kļūdas stāvoklis	Izņemiet akumulatoru uz 30 sekundēm un ievietojiet vēlreiz (Akumulatora nomaiņa , 6. lappuse). Ja gaismas diožu darbība turpinās, sazinieties ar Garmin atbalsta dienestu.

HRM 200 programmatūras atjaunināšana

HRM 200 var saņemt programmatūras atjauninājumu no savienotas Garmin ierīces vai lietotnē Garmin Connect.

- 1 Uz HRM 200 moduļa nospiediet pogu, lai to aktivizētu.
 - 2 Novietojiet ierīces 3 m (10 pēdu) attālumā.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet saderīgu Garmin ierīci ar lietotni Garmin Connect.
Ja ir pieejams atjauninājums, savienotā ierīce lūdz piemērot atjauninājumu jūsu HRM 200 pēc nākamās aktivitātes.
 - Sinhronizējiet HRM 200 ar lietotni Garmin Connect.
 - 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- HRM 200 gaismas diode mirgo  un , kamēr tiek veikta atjaunināšana. Kad atjaunināšana ir pabeigta, HRM 200 ieslēdzas, un gaismas diode mirgo  20 reizes. Ja atjaunināšana nav izdevusies, gaismas diode mirgo  20 reizes.

Ierīces atiestatīšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Jūs varat atiestatīt HRM 200 rūpnīcas noklusējuma vērtības.

PIEZĪME. Ierīces atiestatīšana dzēš visus datus un pāra savienojumus.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin ierīces**, atlasiet HRM 200 un atlasiet **Sistēma > Atiestatīt rūpnīcas noklusējuma iestatījumus**.
Gaismas diode pastāvīgi mirgo   , līdz atiestatīšana ir pabeigta.
- 2 Vēlreiz savienojiet pāri ([Savienošana pāri un iestatīšana, 1. lappuse](#)).

