

HRM 200

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og ANT+® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Garmin Connect™ er et varemerke for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: A04896

Innholdsfortegnelse

Instruksjoner for pulsmåler.....	1
Parkobling og konfigurering	1
Slik tar du på HRM 200.....	4
Informasjon om enheten.....	5
Slik tar du vare på stroppen	5
Bytte av batteri.....	6
Spesifikasjoner	7
Feilsøking.....	7
Tips for uregelmessig pulldata	7
Hvordan sjekker jeg batterinivået?	8
Tilpasse HRM 200-innstillingene i Garmin Connect appen.....	8
LED-statuslampe	8
Oppdatere HRM 200-programvaren.....	9
Tilbakestille enheten ved hjelp av Garmin Connect appen.....	10

Instruksjoner for pulsmåler

ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Parkobling og konfigurering

Tilkoblingstyper og LED-atferd

HRM 200 støtter både sikre og åpne tilkoblingstyper.

Sikker: Den sikre Bluetooth® tilkoblingstypen er kryptert og autentisert. Hvis du vil se en liste over Garmin® enheter som støtter oppretting av sikre tilkoblinger, kan du gå til www.garmin.com/hrm_connection_types. Noen Garmin enheter kan kreve en programvareoppdatering.

Når HRM 200 er aktiv og bruker en sikker tilkobling, blinker LED-lampen   (to ganger) hvert femte sekund.

Åpen: Den åpne tilkoblingstypen støtter alle Garmin enheter som er kompatible med pulsmålere. ANT+® tilkoblinger og noen Bluetooth tilkoblinger er åpne. Den åpne tilkoblingstypen anbefales også for Bluetooth parkobling med smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr fra tredjeparter.

Når HRM 200 er aktiv og bruker en åpen tilkobling, blinker LED-lampen    (tre ganger) hvert femte sekund.

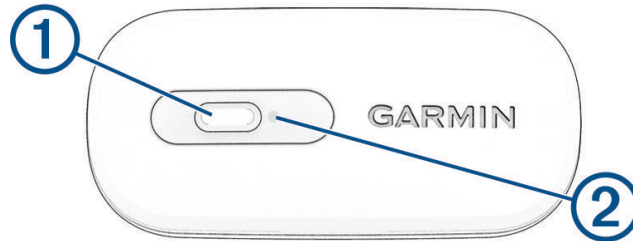
TIPS: Stå 10 m (33 fot) unna andre pulsmålere når du skal parkoble enhetene.

Parkoble HRM 200 med Garmin enheten din

Du bør parkoble HRM 200 med din compatible Garmin enhet før du tar den på. Dette gjør at du enkelt kan se LED-lampen og trykke på knappen.

Du kan koble HRM 200 til dine compatible Garmin enheter, smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr (*Tilkoblingstyper og LED-atferd, side 1*).

- 1 Trykk på knappen ① på HRM 200-modulen for å aktivere den.



LED-lampen ② blinker ■ ■ når den er aktiv og har en trygg tilkobling.

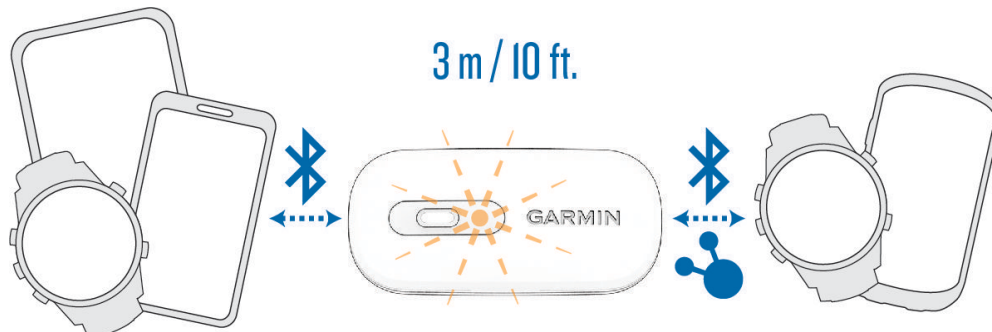
MERK: LED-lampen slutter å blinke etter to minutter. Du kan trykke på knappen for å starte LED-lampen på nytt (*Tilpass HRM 200-innstillingene i Garmin Connect appen, side 8*).

- 2 Sjekk at Garmin enheten din støtter tilkoblingstypen som LED-lampen indikerer.

Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å bytte tilkoblingstyper (*Tilkoblingstyper og LED-atferd, side 1*). LED-lampen blinker ■ ■ ■ når den er aktiv og har en åpen tilkobling.

TIPS: Mange compatible enheter og apper bruker den åpne tilkoblingen.

- 3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker ■ kontinuerlig.

HRM 200 er i parkoblingsmodus i fem minutter.

Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

- 4 Velg et alternativ:

- Åpne sensormenyen på Garmin enheten for å legge til den eksterne pulssensoren.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- Åpne Bluetooth innstillingene på tredjepartsenheten.

HRM 200 bør vises i listen over tilgjengelige enheter.

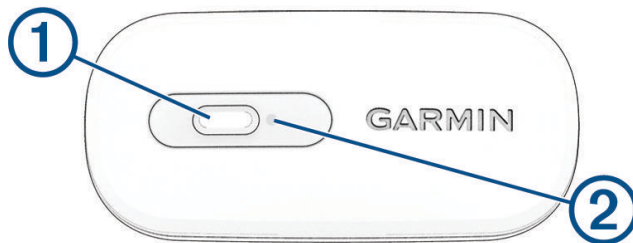
- 5 Velg HRM 200.

Etter første parkobling gjenkjenner enheten automatisk HRM 200 hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Parkoble HRM 200 med Garmin Connect™ appen

Med Garmin Connect appen kan du tilpasse innstillinger og motta programvareoppdateringer.

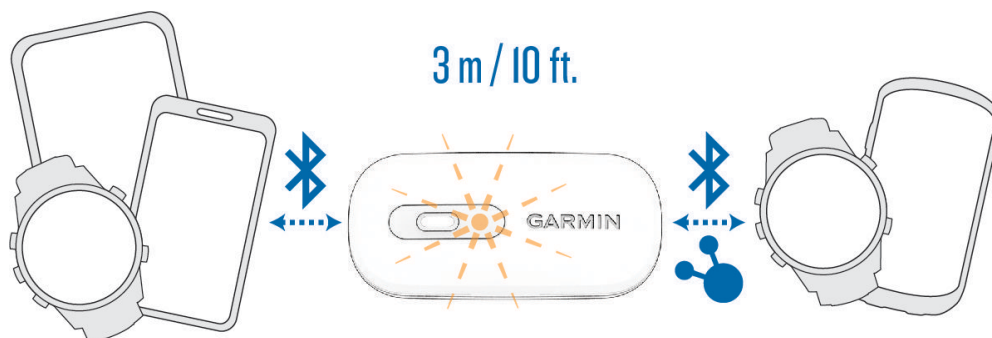
- 1 Trykk på knappen ① på HRM 200-modulen for å aktivere den.



LED-lampen ② blinker  når den er aktiv og sender.

MERK: LED-lampen slutter å blinke etter to minutter. Du kan trykke på knappen for å starte LED-lampen på nytt (*Tilpasse HRM 200-innstillingene i Garmin Connect appen, side 8*).

- 2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker  kontinuerlig.

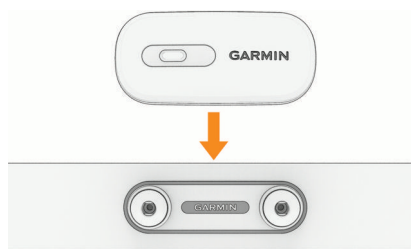
HRM 200 er i parkoblingsmodus i fem minutter.

Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

- 4 Velg et alternativ for å legge til HRM 200 på Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du **••• > Garmin-enheter > Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

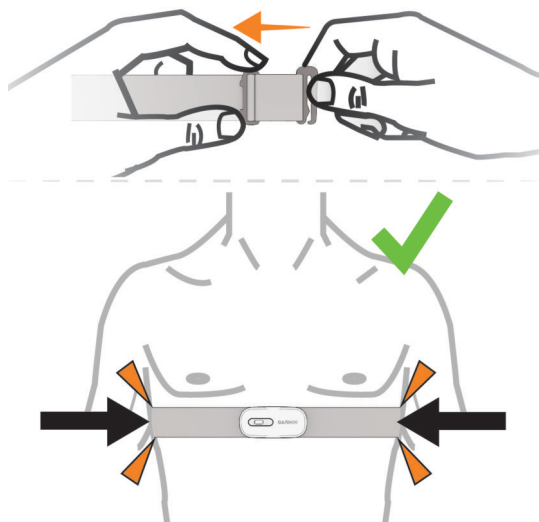
Slik tar du på HRM 200

- 1 Fest modulen i stroppen.

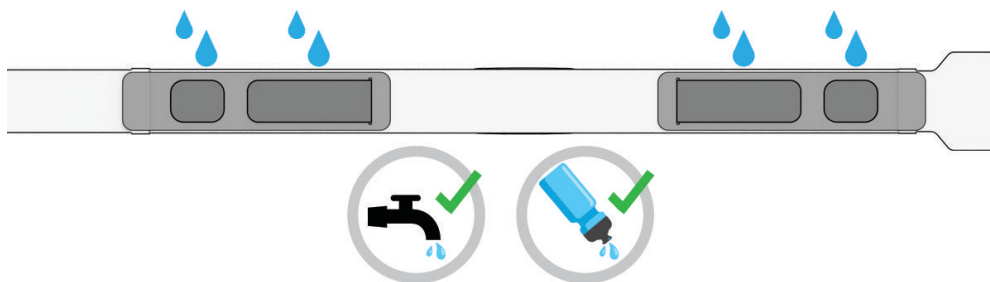


MERK: Begge Garmin logoene bør være vendt opp.

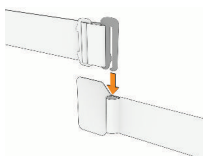
- 2 Juster stroppen.



- 3 Fukt sensorene.



- 4 Fest stroppekroken på høyre side av kroppen.



Informasjon om enheten

Slik tar du vare på stroppen

Før du kan rengjøre stroppen, må du ta av modulen.

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan skade stroppen permanent og redusere enhetens evne til å rapportere nøyaktige data.

Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

Hvis stroppen tørkes i en tørketrommel, kan den bli permanent skadet.

Hvis stroppen vaskes i varmt vann over 40 °C (104 °F), kan den bli permanent skadet.

Vask stroppen etter at den har vært utsatt for klor eller andre bassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

Tips for oppbevaring og beskyttelse

LES DETTE

Minimer eksponering for solkrem, blekemiddel, myggmiddel og kjemikalier som finnes i visse deodoranter, kroppssåper, håndsåper og førstehjelpssalver. Spesielt kan propylenglykol, dipropylenglykol og etylendiamintetraeddiksyre (EDTA) skade stroppen.

- Legg pulsmåleren flatt når du skal oppbevare den.
- Unngå å bøye eller rulle pulsmåleren tett sammen.
- Ikke oppbevar pulsmåleren i direkte sollys eller i ekstreme temperaturer.

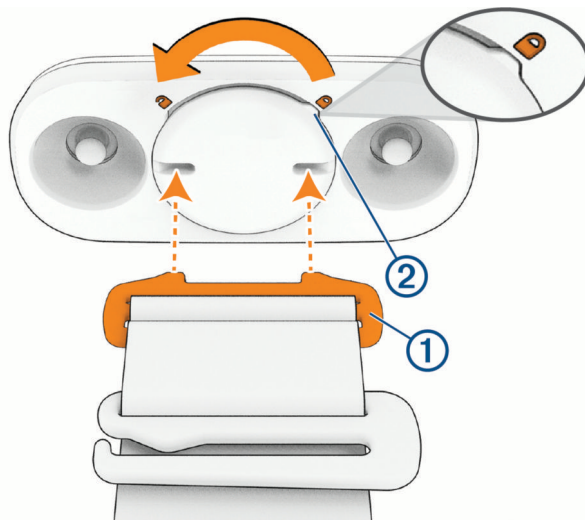
Bytte av batteri

HRM 200-stroppen leveres med et verktøy for å åpne batteridekselet.

1 Løsne og ta av modulen.

2 Finn størrelsesjusteringsmekanismen ① på HRM 200-stroppen.

Denne mekanismen fungerer også som et verktøy for å fjerne batteridekselet.

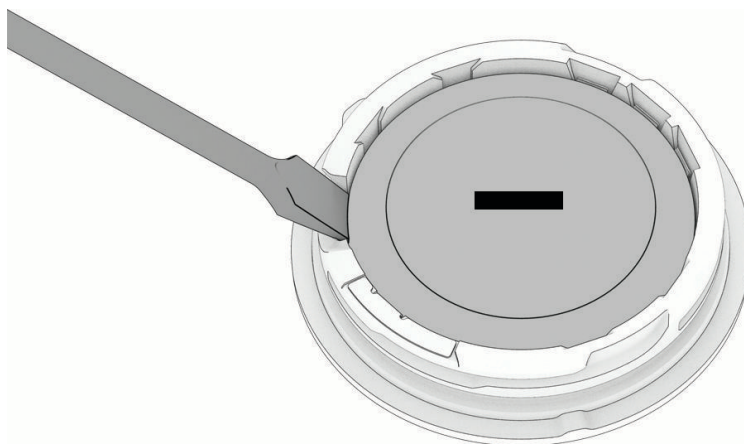


3 Sett verktøyet inn i hakkene på dekselet, trykk hardt og vri dekselet mot klokken.

Tappen ② peker mot den ulåste stillingen .

4 Ta av dekselet, og ta ut batteriet.

5 Løft batteriet forsiktig ut av dekselet ved lirkepunktet.

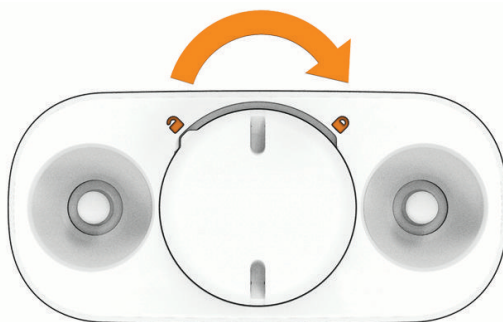


6 Vent i 30 sekunder.

7 Sett den positive siden til et nytt batteri inn i dekselet.

8 Sett på plass dekslet.

MERK: Tappen må peke mot den ulåste stillingen .



9 Sett verktøyet inn i hakkene på dekselet, og vri det med klokken.

Tappen peker mot den låste stillingen .

10 Snu modulen, og trykk på knappen for å aktivere den.

LED-lampen blinker  når den er aktiv og sender.

Spesifikasjoner

Batteritype: CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren

Batterilevetid: Opptil 1 år ved 1 time per dag

Vanntetthet: 3 ATM¹

Driftstemperaturområde: Fra 0 til 40 °C

Trådløs EU-frekvens (strøm): 2,4 GHz ved 8 dBm maks.

Feilsøking

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Trykk på knappen for å sjekke at pulsmåleren er aktivert.
- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Sjekk at begge klemmene er koblet til stroppen.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Sjekk at stroppen sitter godt nok på for å sikre at den beveger seg minst mulig under aktiviteten.
- Følg vedlikeholdsinstruksjonene ([Slik tar du vare på stroppen, side 5](#)).
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 30 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Hvordan sjekker jeg batterinivået?

Du kan sjekke batterinivået på tre ulike måter.

- Trykk på knappen på HRM 200 modulen for å aktivere den.
 - Batterinivået er OK .
 - Batterinivået er lavt .
 - Batterinivået er kritisk lavt .
- Åpne sensormenyen på den tilkoblede Garmin enheten, og velg HRM 200.
- Gå til Garmin Connect appen, velg **•••** > **Garmin-enheter**, og velg HRM 200.

Tilpasse HRM 200-innstillingene i Garmin Connect appen

Du kan tilpasse LED-lampens atferd slik at den blinker når HRM 200 er aktiv. LED-lampens standardinnstilling er å bli tidsavbrutt etter to minutter for å maksimere batterilevetiden.

Gå til Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**, velg HRM 200, og velg deretter **LED-indikator** > **Batterisparemodus**.

LED-statuslampe

LED-lampen kan hjelpe deg med å feilsøke problemer med HRM 200.

LED-status	Beskrivelse	Handling
Blinker   hvert femte sekund	Aktiv og sikker tilkobling	Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å endre tilkoblingstypen til åpen. LED-fargen gjenspeiler batterilevetiden (Hvordan sjekker jeg batterinivået? , side 8).
Blinker    hvert femte sekund	Aktiv og åpen tilkobling	Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å endre tilkoblingstypen til sikker. LED-fargen gjenspeiler batterilevetiden (Hvordan sjekker jeg batterinivået? , side 8).
Blinker  kontinuerlig	Parkoblingsmodus	Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus (Parkobling og konfigurering , side 1).
Blinker      raskt og gjentakende	Tilkoblingsfeil	Fjern HRM 200 fra listen over parkoblede sensorer på Garmin enheten eller telefonen, endre til en åpen tilkobling på HRM 200 og parkoble på nytt (Parkobling og konfigurering , side 1).
Blinker  	Oppdaterer programvaren	Vent til oppdateringen er fullført (Oppdatere HRM 200-programvaren , side 9).
Blinker    kontinuerlig	Tilbakestiller enheten	Vent til tilbakestillingen er fullført (Tilbakestill enheten ved hjelp av Garmin Connect appen , side 10).
Blinker langsomt 	Feiltilstand	Ta ut batteriet i tretti sekunder, og sett det inn igjen (Bytte av batteri , side 6). Hvis LED-statusen ikke endres, kontakter du Garmin kundestøtte.

Oppdatere HRM 200-programvaren

HRM 200 kan motta en programvareoppdatering fra en tilkoblet Garmin enhet eller rett fra Garmin Connect appen.

1 Trykk på knappen på HRM 200-modulen for å aktivere den.

2 Hold enhetene innenfor 3 meter (10 fot).

3 Velg et alternativ:

- Synkroniser en kompatibel Garmin enhet med Garmin Connect appen.

Hvis en oppdatering er tilgjengelig, ber den tilkoblede enheten deg om å ta oppdateringen i bruk på HRM 200 etter din neste aktivitet.

- Synkroniser HRM 200 med Garmin Connect appen.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

HRM 200 LED-lampen blinker  og  under oppdateringen. Når oppdateringen er fullført, slås HRM 200 på, og LED-lampen blinker  20 ganger. Hvis oppdateringen mislykkes, blinker LED-lampen  20 ganger.

Tilbakestill enheten ved hjelp av Garmin Connect appen

Du kan tilbakestille HRM 200 til fabrikkinnstillingene.

MERK: Hvis du tilbakestiller enheten, slettes alle data og parkoblinger.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**, velg HRM 200, og velg deretter **System > Gjenopprett fabrikkinnstillinger**.

LED-lampen blinker    kontinuerlig til tilbakestillingen er fullført.

- 2 Parkoble på nytt ([Parkobling og konfigurering, side 1](#)).

