

HRM 200

Gebruikershandleiding

© 2025 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo en ANT+® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Garmin Connect™ is een handelsmerk van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A04896

Inhoudsopgave

Instructies voor de hartslagmeter 1

Koppelen en instellen.....	1
De HRM 200 omdoen.....	4

Toestelinformatie..... 5

Onderhoud van de band.....	5
De batterij vervangen.....	6
Specificaties.....	7

Problemen oplossen..... 7

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	7
Hoe controleer ik het batterijniveau?.....	8
Pas de HRM 200 instellingen aan in the Garmin Connect app.....	8
Statuslampje.....	8
De HRM 200 software bijwerken.....	10
Uw toestel resetten via de Garmin Connect app.....	10

Instructies voor de hartslagmeter

WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Koppelen en instellen

Verbindingstypen en ledgedrag

De HRM 200 ondersteunt zowel beveiligde als open verbindingstypen.

Beveiligd: Het type Bluetooth® beveiligde verbinding is gecodeerd en geverifieerd. Ga naar www.garmin.com/hrm_connection_types voor een lijst met Garmin® toestellen die beveiligde verbindingen ondersteunen. Sommige Garmin toestellen moeten mogelijk worden bijgewerkt.

Wanneer de HRM 200 actief is en een beveiligde verbinding gebruikt, knippert het ledlampje elke 5 seconden (2 keer)  .

Open: Het open verbindingstype ondersteunt alle Garmin toestellen die compatibel zijn met hartslagmeters. ANT+® en sommige Bluetooth aansluitingen zijn open. Het open verbindingstype wordt ook aanbevolen voor Bluetooth koppeling met smartwatches, tablets of fitnessapparatuur van derden.

Wanneer de HRM 200 actief is en een open verbinding gebruikt, knippert het ledlampje elke 5 seconden (3 keer) groen   .

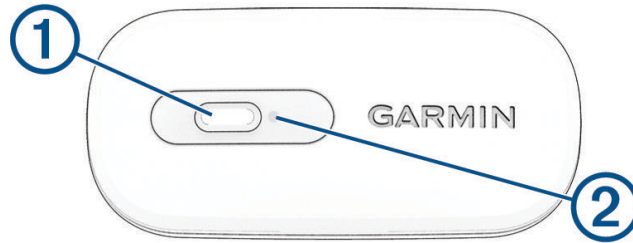
TIP: Zorg ervoor dat u minimaal 10 m (33 ft.) bij andere hartslagmeters vandaan bent tijdens het koppelen.

De HRM 200 koppelen met uw Garmin toestel

U moet de HRM 200 koppelen met uw compatibele Garmin toestel voordat u het toestel inschakelt. Hierdoor kunt u het ledlampje gemakkelijk zien en op de knop drukken.

U kunt de HRM 200 koppelen met uw compatibele Garmin toestel, smartwatch, tablet of fitnessapparatuur (*Verbindingstypen en ledgedrag, pagina 1*).

- 1 Druk op de HRM 200 module op de knop ① om deze te activeren.



Het lampje ② knippert ■ ■ ■ wanneer deze actief is en een beveiligde verbinding gebruikt.

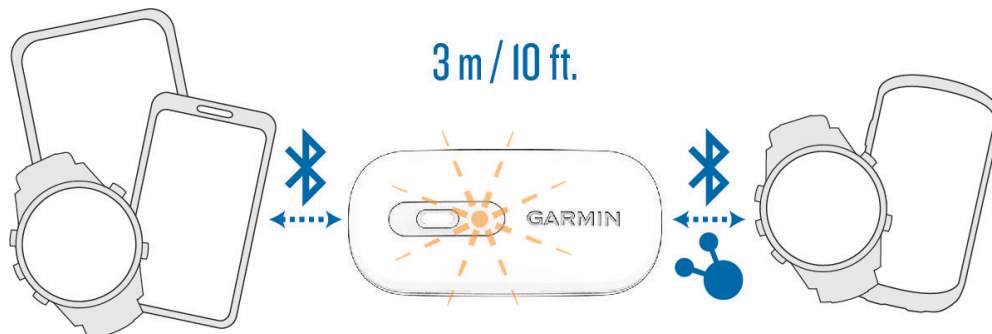
OPMERKING: Het ledlampje stopt na 2 minuten met knipperen. U kunt op de knop drukken om het ledlampje opnieuw op te starten (*Pas de HRM 200 instellingen aan in the Garmin Connect app, pagina 8*).

- 2 Controleer of uw Garmin toestel het verbindingstype ondersteunt dat wordt aangegeven door de led.

Druk indien nodig tweemaal snel op de knop om te schakelen tussen verbindingstypen (*Verbindingstypen en ledgedrag, pagina 1*). Het lampje knippert ■ ■ ■ ■ ■ wanneer deze actief is en een open verbinding gebruikt.

TIP: Veel compatibele toestellen en apps gebruiken de open verbinding.

- 3 Houd de knop 4 seconden ingedrukt om de koppelingsmodus te activeren.



Het ledlampje knippert ononderbroken ■ ■ ■ ■ ■.

De HRM 200 staat gedurende 5 minuten in de koppelingsmodus.

Druk op de knop om de koppelingsmodus te beëindigen.

- 4 Selecteer een optie:

- Open op uw Garmin toestel het menu sensoren om de externe hartslagsensor toe te voegen.

OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

- Open de Bluetooth instellingen op uw toestel van derden.

De HRM 200 moet worden weergegeven in de lijst met beschikbare toestellen.

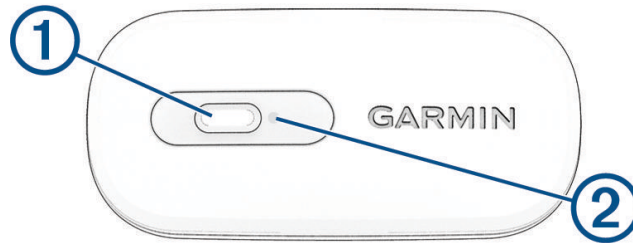
- 5 Selecteer de HRM 200.

Na de eerste keer koppelen zal uw toestel de hartslagmeter telkens de HRM 200 automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd en binnen bereik is.

De HRM 200 koppelen met de Garmin Connect™ app

Met de Garmin Connect app kunt u instellingen aanpassen en software-updates ontvangen.

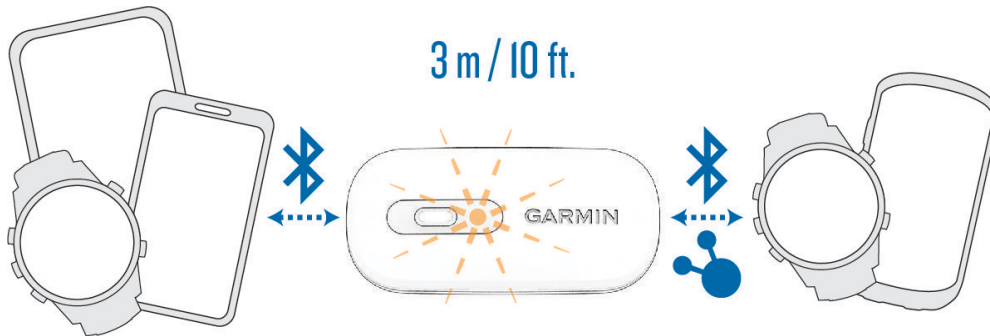
- 1 Druk op de HRM 200 module op de knop ① om deze te activeren.



Het ledlampje ② knippert  wanneer deze actief is en gegevens verzendt.

OPMERKING: Het ledlampje stopt na 2 minuten met knipperen. U kunt op de knop drukken om het ledlampje opnieuw op te starten (*Pas de HRM 200 instellingen aan in the Garmin Connect app, pagina 8*).

- 2 U kunt de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
- 3 Houd de knop 4 seconden ingedrukt om de koppelingsmodus te activeren.



Het lampje knippert ononderbroken .

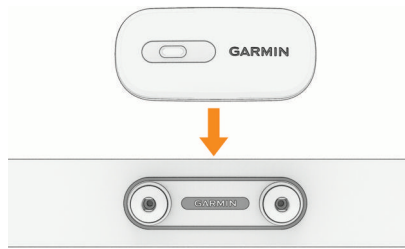
De HRM 200 staat gedurende 5 minuten in de koppelingsmodus.

Druk op de knop om de koppelingsmodus te beëindigen.

- 4 Selecteer een optie om uw HRM 200 toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit de eerste keer is dat u een toestel koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

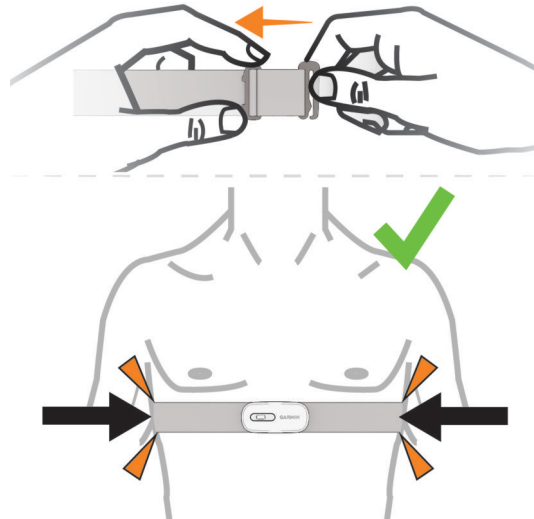
De HRM 200 omdoen

- 1 Klik de module in de band.

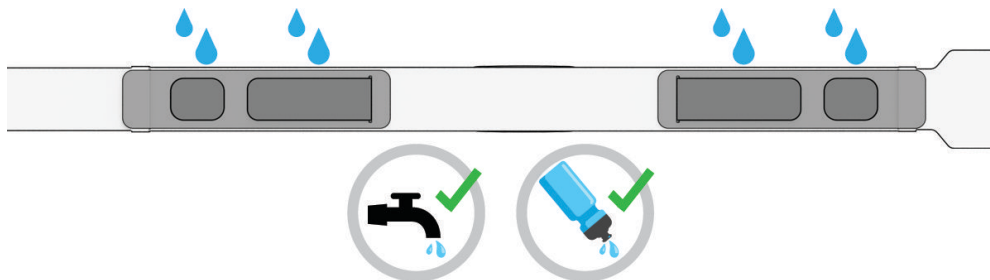


OPMERKING: Beide Garmin logo's moeten naar boven zijn gericht.

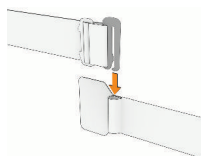
- 2 Stel de band af.



- 3 Maak de sensoren nat.



- 4 Bevestig de bandhaak aan de rechterkant van uw lichaam.



Toestelinformatie

Onderhoud van de band

Voordat u de band gaat wassen, moet u de module loskoppelen en verwijderen.

LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terecht komt kan deze permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door te veel wasmiddel te gebruiken kan de band beschadigd raken.

Als u de band in een droger plaatst, kan de band permanent beschadigd raken.

Als u de band wast in warm water boven 40 °C (104 °F), kan de band permanent beschadigd raken.

Was de band na blootstelling aan chloor of andere zwembadchemicaliën. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de hartslagmeter beschadigen.

- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken.
- Droog de band niet in een wasdroger.

Tips voor bewaren en bescherming

LET OP

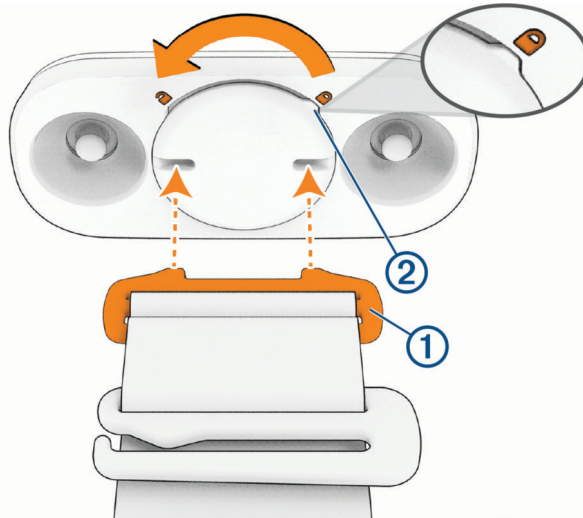
Zorg voor minimale blootstelling aan zonnebrandcrème, bleekmiddel, muggenwerend middel en chemicaliën die worden aangetroffen in bepaalde typen deodorant, douchproducten, handzeep en zalf. Met name propyleenglycol, dipropyleenglycol en ethyleendiaminetetra-azijnzuur (EDTA) kunnen de band beschadigen.

- Leg de hartslagmeter plat neer als u deze niet gebruikt.
- Buig de hartslagmeter niet en rol deze niet strak op.
- Bewaar de hartslagmeter niet in direct zonlicht of bij extreme temperaturen.

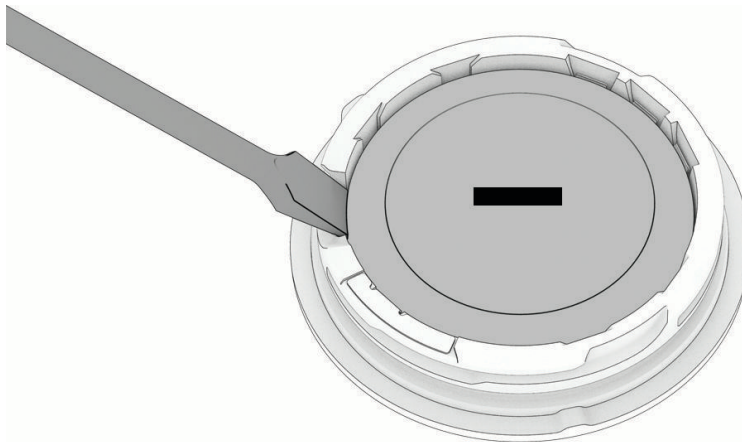
De batterij vervangen

De HRM 200 band bevat gereedschap voor het openen van het batterijdeksel.

- 1 Maak de module los en verwijder deze.
- 2 Zoek de schuif voor het aanpassen van de maat ① op de HRM 200 band.
De schuif is ook het gereedschap voor het batterijdeksel.



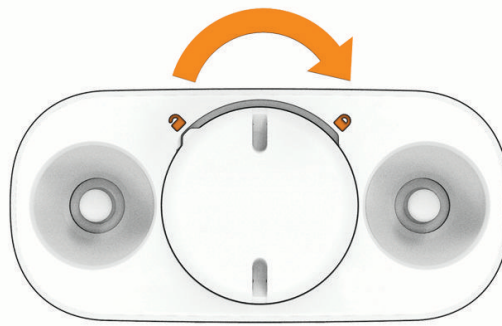
- 3 Steek het gereedschap in de inkepingen op het deksel, druk stevig aan en draai het deksel linksom. Het lipje ② wijst naar ontgrendeld .
- 4 Verwijder het deksel en de batterij.
- 5 Til de batterij voorzichtig uit het deksel bij het kantelpunt.



- 6 Wacht 30 seconden.
- 7 Plaats de positieve zijde van een nieuwe batterij in het batterijdeksel.

8 Plaats het deksel terug.

OPMERKING: Het lipje moet naar ontgrendeld wijzen .



9 Steek het gereedschap in de inkepingen op het deksel en draai het deksel rechtsom.

Het lipje wijst naar vergrendeld .

10 Draai de module om en druk op de knop om deze te activeren.

Het ledlampje knippert  wanneer deze actief is en gegevens verzendt.

Specificaties

Batterijtype: CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen

Levensduur van batterij: Tot 1 jaar bij 1 uur/dag

Waterbestendigheid: 3 ATM¹

Bedrijfstemperatuurbereik: Van 0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)

EU draadloze frequentie (vermogen): 2,4 GHz @ 8 dBm maximaal

Problemen oplossen

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Druk op de knop om ervoor te zorgen dat de hartslagmeter geactiveerd is.
- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
- Controleer of beide kliksluitingen volledig aan de band zijn bevestigd.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Controleer of de band strak genoeg zit om te zorgen voor minimale beweging tijdens de activiteit.
- Volg de onderhoudsinstructies ([Onderhoud van de band, pagina 5](#)).
- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensoren van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze smartphones van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 30 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Hoe controleer ik het batterijniveau?

Er zijn drie verschillende manieren om het batterijniveau te controleren.

- Druk op de HRM 200 module op de knop om deze te activeren.
 - Het batterijniveau is OK .
 - Het batterijniveau is laag .
 - Het batterijniveau is kritisch laag .
- Open op uw verbonden Garmin toestel het sensormenu en selecteer de HRM 200.
- Selecteer in de Garmin Connect app **••• > Garmin toestellen**, en selecteer de HRM 200.

Pas de HRM 200 instellingen aan in the Garmin Connect app

U kunt het gedrag van het ledlampje aanpassen zodat deze knippert wanneer de HRM 200 actief is. De standaardinstelling van het ledlampje is om na 2 minuten een time-out uit te voeren om de batterijduur te maximaliseren.

Selecteer in de Garmin Connect app **Garmin toestellen**, selecteer de HRM 200 en selecteer vervolgens **Led-indicaties > Batterijspaarstand**.

Statuslampje

Het ledlampje kan u helpen bij het oplossen van problemen met de HRM 200.

LED-status	Beschrijving	Actie
Knippert elke 5 seconden  	Actieve en veilige verbinding	U kunt twee keer snel op de knop drukken om het verbindingstype in open te wijzigen. De ledkleur geeft de levensduur van de batterij aan (Hoe controleer ik het batterijniveau? , pagina 8).
Knippert elke 5 seconden   	Actieve en open verbinding	U kunt twee keer snel op de knop drukken om het verbindingstype in beveiligd te wijzigen. De ledkleur geeft de levensduur van de batterij aan (Hoe controleer ik het batterijniveau? , pagina 8).
Knippert continu 	Koppelingsmodus	U kunt op de knop drukken om de koppelmodus af te sluiten (Koppelen en instellen , pagina 1).
Knippert snel en herhaald     	Verbindingsfout	Verwijder de HRM 200 uit de lijst met gekoppelde sensoren op uw Garmin toestel of smart-phone, schakel de HRM 200 naar een open verbinding en koppel opnieuw (Koppelen en instellen , pagina 1).
Knippert  	De software bijwerken	Wacht tot de update is voltooid (De HRM 200 software bijwerken , pagina 10).
Knippert continu   	Het toestel herstellen	Wacht tot het herstel is voltooid (Uw toestel resetten via de Garmin Connect app , pagina 10).
Langzaam knipperend 	Foutstatus	Verwijder de batterij gedurende 30 seconden en vervang deze (De batterij vervangen , pagina 6). Neem contact op met Garmin support als het ledgedrag aanhoudt.

De HRM 200 software bijwerken

De HRM 200 kan een software-update ontvangen van een aangesloten Garmin toestel of rechtstreeks van de Garmin Connect app.

- 1 Druk op de HRM 200 module op de knop om deze te activeren.
- 2 Plaats de toestellen binnen 3 m (10 ft.) van elkaar.
- 3 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw compatibele Garmin toestel met de Garmin Connect app.
Als er een update beschikbaar is, vraagt het verbonden toestel u om de update uit te voeren voor uw HRM 200 na uw volgende activiteit.
 - Synchroniseer uw HRM 200 met de Garmin Connect app.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Het HRM 200 ledlampje knippert  en  tijdens het bijwerken. Wanneer de update is voltooid, gaat de HRM 200 aan en knippert het ledlampje 20 keer . Als de update mislukt, knippert het ledlampje 20 keer .

Uw toestel resetten via de Garmin Connect app

U kunt HRM 200 naar de fabrieksinstellingen herstellen.

OPMERKING: Als u het toestel herstelt, worden alle gegevens en verbindingen gewist.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app, **Garmin toestellen**, selecteer de HRM 200, en selecteer **Systeem > Herstel fabrieksinstellingen**.
Het ledlampje knippert continu    totdat het herstel is voltooid.
- 2 Koppel opnieuw ([Koppelen en instellen, pagina 1](#)).

