

HRM 200

Manual de utilizare

© 2025 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin și ANT+® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și alte țări. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin. Garmin Connect™ este marcă comercială a Garmin Ltd. sau a filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: A04896

Cuprins

Instrucțiuni privind monitorul

cardiac..... 1

Asociere și configurare..... 1

Purtarea HRM 200..... 4

Informații dispozitiv.....5

Îngrijirea curelei..... 5

Înlocuirea bateriei..... 6

Specificații..... 7

Depanare.....7

Sfaturi pentru un puls neregulat..... 7

Cum verific nivelul bateriei?..... 8

Personalizarea setărilor HRM 200 din
aplicația Garmin Connect..... 8

LED de stare..... 8

Actualizarea software-ului HRM 200... 10

Resetarea dispozitivului folosind
aplicația Garmin Connect..... 10

Instrucțiuni privind monitorul cardiac

AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Asociere și configurare

Tipuri de conexiune și comportamentul LED-ului

HRM 200 acceptă tipuri de conexiuni securizate, cât și deschise.

Securizat: tipul de conexiune Bluetooth® este criptată și autenticată. Pentru o listă a dispozitivelor Garmin® care acceptă formarea conexiunilor securizate, accesați www.garmin.com/hrm_connection_types. Anumite dispozitive Garmin pot necesita o actualizare de software.

Când dispozitivul HRM 200 este activ și utilizează o conexiune securizată, LED-ul luminează  intermitent (de două ori) la fiecare 5 secunde.

Deschidere: tipul de conexiune deschisă acceptă toate dispozitivele Garmin compatibile cu monitoarele cardiace. Conexiunile ANT+® și anumite conexiuni Bluetooth sunt deschise. Tipul de conexiune deschisă este, de asemenea, recomandat pentru asocierea Bluetooth cu ceasuri inteligente, tablete sau echipamente de fitness terțe.

Când dispozitivul HRM 200 este activ și utilizează o conexiune deschisă, LED-ul luminează  intermitent (de trei ori) la fiecare 5 secunde.

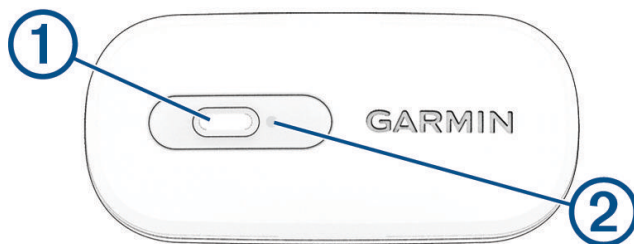
SUGESTIE: păstrați o distanță de 10 m (33 ft.) față de alte monitoare cardiace în timpul asocierii.

Asocierea HRM 200 cu dispozitivul dvs. Garmin

Asociați dispozitivul HRM 200 cu dispozitivul dvs. Garmin compatibil înainte de a-l purta. Acest lucru vă permite să vedeți cu ușurință LED-ul și să apăsați butonul.

Puteți asocia dispozitivul HRM 200 cu un dispozitiv, ceas inteligent, tabletă sau echipament de fitness Garmin compatibil (*Tipuri de conexiune și comportamentul LED-ului, pagina 1*).

- 1 Pe modulul HRM 200, apăsați butonul ① pentru a-l activa.



LED-ul ② luminează ■ ■ intermitent când este activ și utilizează o conexiune securizată.

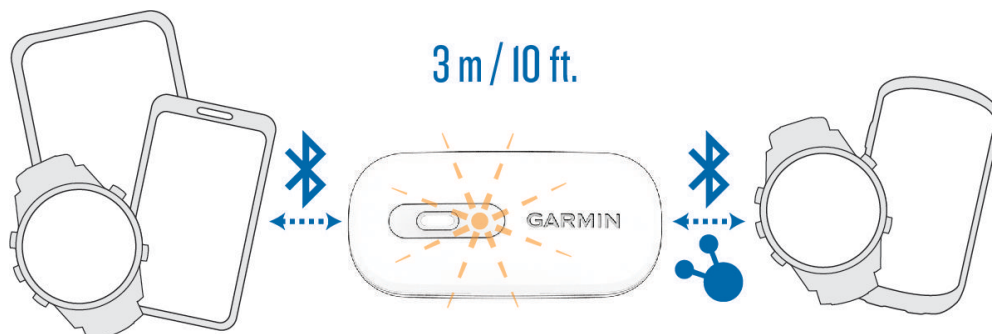
NOTĂ: LED-ul încetează să lumineze după 2 minute. Puteți apăsa butonul pentru a reporni LED-ul (*Personalizarea setărilor HRM 200 din aplicația Garmin Connect, pagina 8*).

- 2 Asigurați-vă că dispozitivul Garmin acceptă tipul de conexiune indicat de LED.

Puteți apăsa butonul rapid de două ori pentru a comuta între tipurile de conexiune (*Tipuri de conexiune și comportamentul LED-ului, pagina 1*). LED-ul luminează ■ ■ ■ intermitent când este activ și utilizează o conexiune deschisă.

SUGESTIE: multe dispozitive și aplicații compatibile utilizează conexiunea deschisă.

- 3 Țineți apăsat butonul timp de 4 secunde pentru a intra în modul de asociere.



LED-ul luminează ■ în mod continuu.

Dispozitivul HRM 200 este în modul asociere timp de 5 minute.

Puteți apăsa butonul pentru a încheia modul de asociere.

- 4 Selectați o opțiune:

- Din dispozitivul Garmin, deschideți meniul de senzori pentru a adăuga senzorul cardiac extern.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

- Din dispozitivul terț, deschideți setările Bluetooth.

Dispozitivul HRM 200 trebuie să apară în lista de dispozitive disponibile.

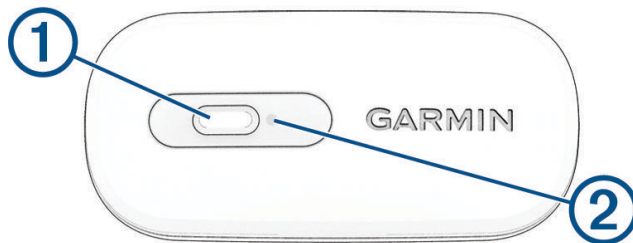
- 5 Selectați HRM 200.

După prima asociere, dispozitivul dvs. recunoaște automat HRM 200 la fiecare activare a acestuia și când se află în raza de acțiune.

Asocierea HRM 200 cu aplicația Garmin Connect™

Aplicația Garmin Connect vă permite să personalizați setările și să primiți actualizări software.

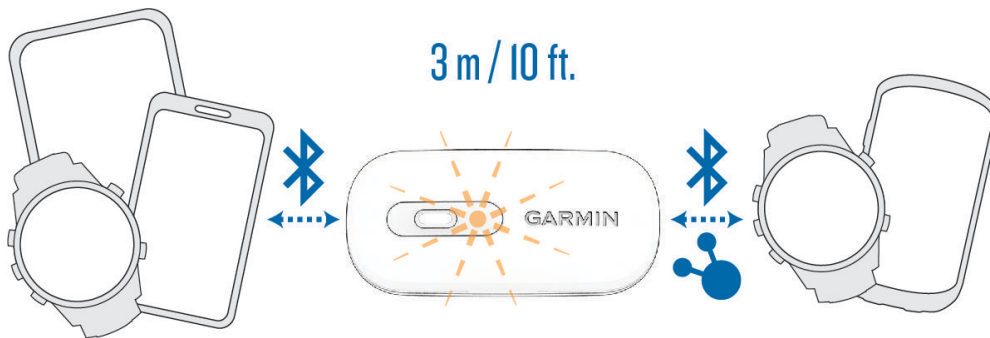
- 1 Pe modulul HRM 200, apăsați butonul ① pentru a-l activa.



LED-ul ② luminează ■ intermitent când este activ și transmite date.

NOTĂ: LED-ul încetează să lumineze după 2 minute. Puteți apăsa butonul pentru a reporni LED-ul (*Personalizarea setărilor HRM 200 din aplicația Garmin Connect, pagina 8*).

- 2 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 3 Țineți apăsat butonul timp de 4 secunde pentru a intra în modul de asociere.



LED-ul luminează ■ în mod continuu.

Dispozitivul HRM 200 este în modul asociere timp de 5 minute.

Puteți apăsa butonul pentru a încheia modul de asociere.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului HRM 200 la contul dvs. Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, selectați ••• > **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

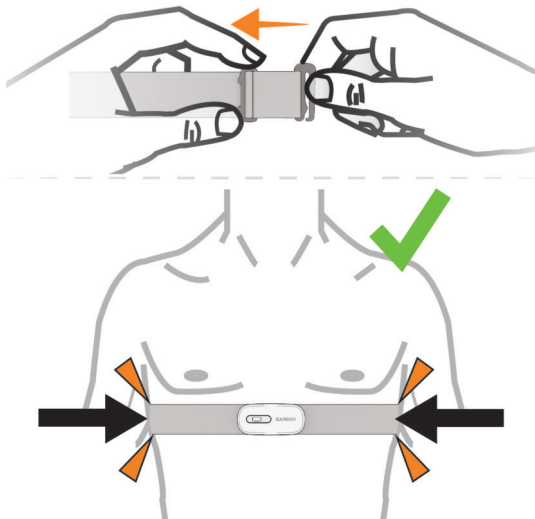
Purtarea HRM 200

- 1 Fixați modulul pe curea.

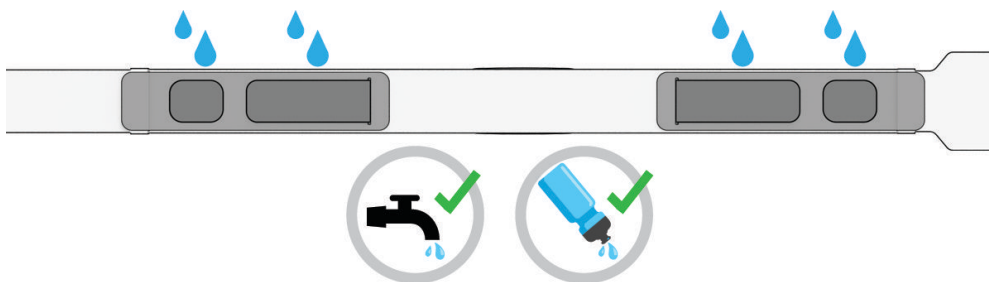


NOTĂ: ambele sigle Garmin trebuie să fie orientate în sus.

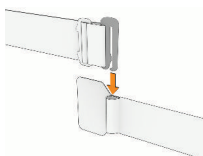
- 2 Reglați curea.



- 3 Udați senzorii.



- 4 Conectați cârligul curelei pe partea dreaptă a corpului dvs.



Informații dispozitiv

Îngrijirea curelei

Înainte de a spăla cureaua, trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul.

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea o poate deteriora permanent și poate reduce capacitatea dispozitivului de a raporta date exacte.

Folosirea unei cantități prea mari de detergent poate deteriora cureaua.

Introducerea curelei în uscător poate deteriora permanent cureaua.

Spălarea curelei în apă fierbinte peste 40°C (104°F) poate deteriora permanent cureaua.

Spălați cureaua după expunerea la clor sau alte substanțe chimice din piscină. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate deteriora monitorul cardiac.

- Clătiți cureaua după fiecare utilizare.
- Spălați cureaua după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți cureaua în uscător.

Sfaturi pentru depozitare și protecție

ATENȚIONARE

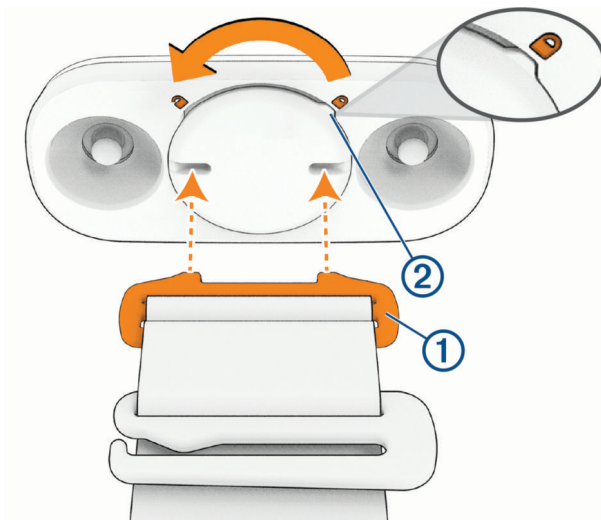
Minimizați expunerea la cremele de protecție solară, înălbitori, soluții repelente împotriva țânțarilor și substanțe chimice găsite în anumite deodorante, geluri de duș, săpunuri de mâini și unguente de prim ajutor. În mod specific, propilenglicolul, dipropilenglicolul și acidul etilendiaminotetraacetic (EDTA) pot deteriora cureaua.

- Când depozitați monitorul cardiac, poziționați-l așezat pe o suprafață orizontală.
- Evitați îndoirea sau rularea monitorului cardiac.
- Nu depozitați monitorul cardiac în lumina directă a soarelui sau la temperaturi extreme.

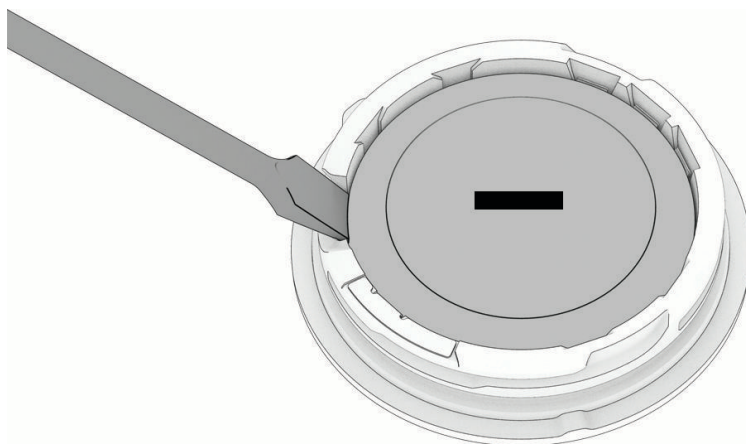
Înlocuirea bateriei

Cureaua dispozitivului HRM 200 are un instrument pentru deschiderea capacului bateriei.

- 1 Desprindeți și îndepărtați modulul.
- 2 Identificați glisorul pentru reglarea dimensiunii ① de pe cureaua dispozitivului HRM 200. Glisorul este, de asemenea, instrumentul pentru deschiderea capacului bateriei.



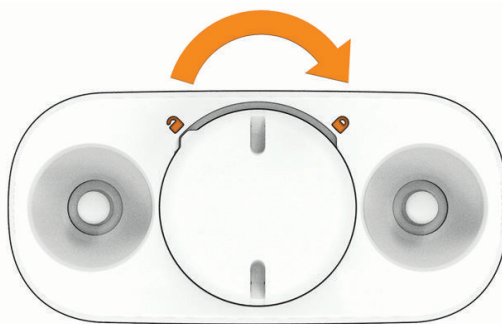
- 3 Introduceți instrumentul în creștăturile de pe capac, apăsați ferm și rotiți capacul în sens antiorar. Garnitura ② indică poziția deblocată .
- 4 Îndepărtați capacul și bateria.
- 5 Ridicați încet bateria din punctul de desfacere.



- 6 Așteptați 30 de secunde.
- 7 Introduceți noua baterie în capac cu partea pozitivă.

8 Puneți capacul la loc.

NOTĂ: garnitura trebuie să indice poziția deblocată .



9 Introduceți instrumentul în creștăturile de pe capac și rotiți capacul în sens orar.

Garnitura indică poziția blocată .

10 Rotiți modulul și apăsați butonul pentru a-l activa.

LED-ul luminează  intermitent când este activ și transmite date.

Specificații

Tip baterie: cR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator

Autonomia bateriei: până la 1 an când este utilizat 1 oră/zi

Rezistență la apă: 3 ATM¹

Interval de temperatură optimă de funcționare: între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)

Frecvență wireless pentru UE (alimentare): 2,4 GHz la 8 dBm maxim

Depanare

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Apăsați pe buton pentru a vă asigura că monitorul cardiac este activ.
- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Asigurați-vă că ambele capse sunt complet conectate la curea.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Asigurați-vă curea este bine fixată pentru a minimiza mișcarea în timpul activității.
- Urmăriți instrucțiunile de îngrijire ([îngrijirea curelei, pagina 5](#)).
- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.

Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Cum verific nivelul bateriei?

Există trei modalități diferite de a verifica nivelul bateriei.

- Pe modulul HRM 200, apăsați butonul pentru a-l activa.
 - Nivelul bateriei este OK .
 - Nivelul bateriei este scăzut .
 - Nivelul bateriei este extrem de scăzut .
- Pe dispozitivul Garmin conectat, deschideți meniul de senzori și selectați dispozitivul HRM 200.
- În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin** și selectați dispozitivul HRM 200.

Personalizarea setărilor HRM 200 din aplicația Garmin Connect

Puteți personaliza comportamentul LED-ului astfel încât să lumineze intermitent ori de câte ori dispozitivul HRM 200 este activ. Setarea implicită a LED-ului este să se oprească după 2 minute pentru a maximiza autonomia bateriei.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**, selectați dispozitivul HRM 200 și selectați **Indicatoare LED > Economisire baterie**.

LED de stare

LED-ul vă poate ajuta la diagnosticarea problemelor dispozitivului HRM 200.

Stare LED	Descriere	Acțiune
Iluminează  intermitent la fiecare 5 secunde	Conexiune activă și securizată	Puteți apăsa rapid butonul rapid de două ori pentru a schimba tipul de conexiune în deschisă. Culoarea LED-ului indică autonomia bateriei (<i>Cum verific nivelul bateriei?</i> , pagina 8).
Iluminează  intermitent la fiecare 5 secunde	Conexiune activă și deschisă	Puteți apăsa rapid butonul rapid de două ori pentru a schimba tipul de conexiune în securizată. Culoarea LED-ului indică autonomia bateriei (<i>Cum verific nivelul bateriei?</i> , pagina 8).
Iluminează  în mod continuu	Mod de asociere	Puteți apăsa pe buton pentru a ieși din modul de asociere (<i>Asociere și configurare</i> , pagina 1).
Iluminează  intermitent rapid și se repetă	Eroare de conexiune	Eliminați dispozitivul HRM 200 din lista de senzori asociați de pe dispozitivul sau telefonul dvs. Garmin, comutați dispozitivul HRM 200 la conexiune deschisă și reasociați (<i>Asociere și configurare</i> , pagina 1).
Iluminează  intermitent	Actualizarea software-ului	Așteptați finalizarea actualizării (<i>Actualizarea software-ului HRM 200</i> , pagina 10).
Iluminează  în mod continuu	Resetarea dispozitivului	Așteptați finalizarea resetării (<i>Resetarea dispozitivului folosind aplicația Garmin Connect</i> , pagina 10).
Iluminează  intermitent lent	Stare de eroare	Scoateți bateria timp de 30 de secunde și reintroduceți-o (<i>Înlocuirea bateriei</i> , pagina 6). Dacă comportamentul LED-ului continuă, contactați Centrul de asistență Garmin.

Actualizarea software-ului HRM 200

Dispozitivul HRM 200 poate primi o actualizare software de la un dispozitiv Garmin conectat sau direct din aplicația Garmin Connect.

- 1 Pe modulul HRM 200, apăsați butonul pentru a-l activa.
 - 2 Aduceți dispozitivele la o distanță de 3 m (10 ft.).
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați-vă dispozitivul Garmin compatibil cu aplicația Garmin Connect.
Dacă este disponibilă o actualizare, dispozitivul conectat vă va solicita aplicarea actualizării pentru dispozitivul HRM 200 după următoarea activitate.
 - Sincronizați-vă HRM 200 cu aplicația Garmin Connect.
 - 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- LED-ul HRM 200 luminează  și  intermitent în timpul actualizării. Când actualizarea a fost finalizată, dispozitivul HRM 200 se activează iar LED-ul luminează în  intermitent de 20 de ori. Dacă actualizarea eșuează, LED-ul luminează în  intermitent de 20 de ori.

Resetarea dispozitivului folosind aplicația Garmin Connect

Puteți restabili dispozitivul HRM 200 la valorile implicite din fabrică.

NOTĂ: resetarea dispozitivului șterge toate datele și asocierile.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**, selectați HRM 200, apoi selectați **Sistem > Revenire la setările din fabrică**.
LED-ul luminează    în mod continuu, până când resetarea este completă.
- 2 Reasociați dispozitivul ([Asociere și configurare, pagina 1](#)).

