

HRM 200

Príručka používateľa

© 2025 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin a ANT+® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin Connect™ je ochranná známka spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: A04896

Obsah

Pokyny k monitoru srdcového tepu.....	1
Párovanie a nastavenia.....	1
Nasadenie zariadenia HRM 200.....	4
Informácie o zariadení.....	5
Starostlivosť o pás.....	5
Výmena batérie.....	6
Technické údaje.....	7
Riešenie problémov.....	7
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	7
Ako skontrolujem úroveň batérie?.....	8
Prispôsobenie nastavení zariadenia HRM 200 v aplikácii Garmin Connect....	8
Stavová LED dióda.....	8
Aktualizácia HRM 200 softvéru.....	10
Resetovanie zariadenia pomocou aplikácie Garmin Connect.....	10

Pokyny k monitoru srdcového tepu

VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Párovanie a nastavenia

Typy pripojenia a správanie LED diódy

Zariadenie HRM 200 podporuje zabezpečené aj otvorené typy pripojení.

Zabezpečené: typ zabezpečeného pripojenia Bluetooth® je šifrovaný a overený. Zoznam zariadení Garmin®, ktoré podporujú vytváranie bezpečných pripojení, nájdete na stránke www.garmin.com/hrm_connection_types. Niektoré zariadenia Garmin môžu vyžadovať aktualizáciu softvéru.

Keď je zariadenie HRM 200 aktívne a používa zabezpečené pripojenie, LED dióda každých zabliká   (2-krát) každých 5 sekúnd.

Otvorené: typ otvoreného pripojenia podporuje všetky zariadenia Garmin, ktoré sú kompatibilné s monitormi srdcového tepu. Pripojenia ANT+® a niektoré pripojenia Bluetooth sú otvorené. Otvorený typ pripojenia sa odporúča aj na spárovanie zariadenia Bluetooth so smart hodinkami, tabletmi alebo fitness zariadeniami tretích strán.

Keď je zariadenie HRM 200 aktívne a používa otvorené pripojenie, LED dióda bliká    (3-krát) každých 5 sekúnd.

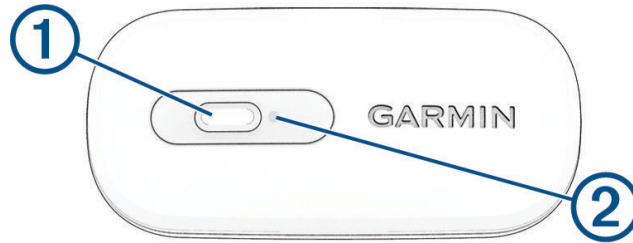
TIP: počas párovania zostaňte vo vzdialenosti 10 m (33 stôp) od ostatných monitorov srdcového tepu.

Párovanie HRM 200 s vaším zariadením Garmin

Pred nasadením by ste mali zariadenie HRM 200 spárovať s kompatibilným zariadením Garmin. To vám umožní ľahko vidieť LED diódu a stlačiť tlačidlo.

Zariadenie HRM 200 môžete spárovať s vaším kompatibilným zariadením Garmin, smart hodinkami, tabletom alebo fitness zariadením (*Typy pripojenia a správanie LED diódy, strana 1*).

- 1 Na module HRM 200 stlačte tlačidlo ①, aby ste ho prebudili.



LED dióda ② bliká ■ ■, keď je zariadenie aktívne a využíva bezpečné pripojenie.

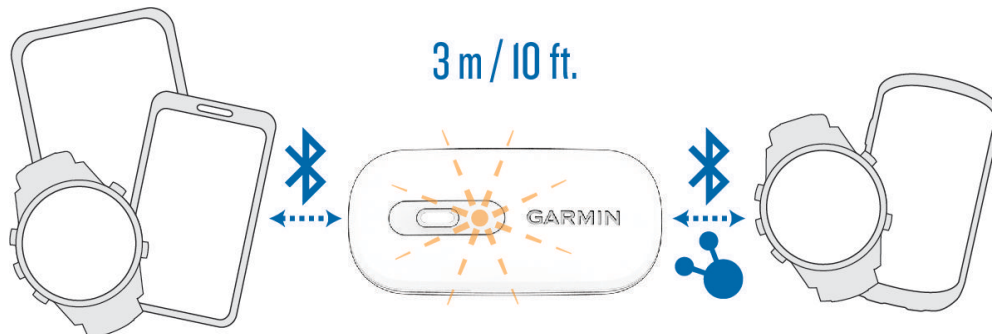
POZNÁMKA: LED dióda prestane blikáť po 2 minútach. LED diódu môžete znova aktivovať stlačením tlačidla (*Prispôsobenie nastavení zariadenia HRM 200 v aplikácii Garmin Connect, strana 8*).

- 2 Skontrolujte, či vaše zariadenie Garmin podporuje typ pripojenia indikovaný LED diódou.

Ak chcete prepínať medzi typmi pripojenia, dvakrát rýchlo stlačte tlačidlo (*Typy pripojenia a správanie LED diódy, strana 1*). LED dióda bliká ■ ■ ■, keď je zariadenie aktívne a využíva otvorené pripojenie.

TIP: veľa kompatibilných zariadení a aplikácií využíva otvorené pripojenie.

- 3 Stlačením a podržaním tlačidla na 4 sekundy aktivujete režim párovania.



LED dióda nepretržite bliká ■.

Zariadenie HRM 200 je v režime párovania na 5 minút.

Režim párovania môžete ukončiť stlačením tlačidla.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Vo zariadení Garmin otvorte ponuku snímačov a pridajte externý snímač srdcového tepu.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

- V zariadení tretej strany otvorte nastavenia pripojenia Bluetooth.

Zariadenie HRM 200 by sa malo zobrazovať v zozname dostupných zariadení.

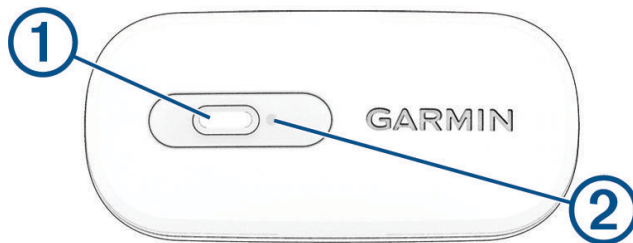
- 5 Vyberte zariadenie HRM 200.

Po prvom spárovaní vaše zariadenie automaticky rozpozná zariadenie HRM 200 vždy, keď je aktívne a v dosahu.

Párovanie zariadenia HRM 200 s aplikáciou Garmin Connect™

Aplikácia Garmin Connect vám umožňuje prispôbiť nastavenia a prijímať aktualizácie softvéru.

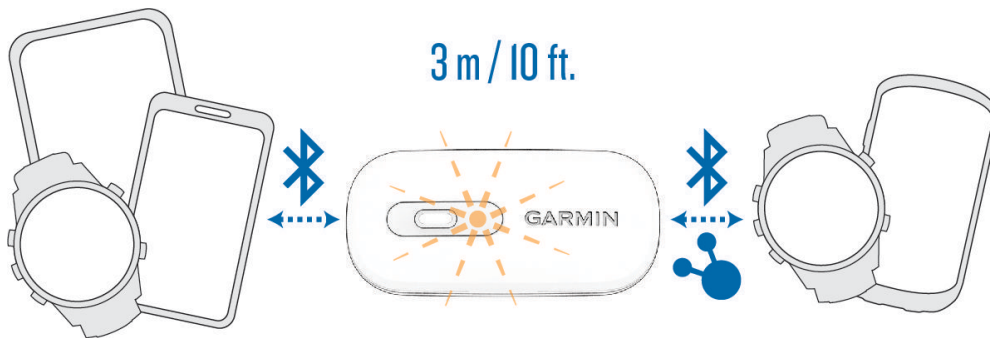
- 1 Na module HRM 200 stlačte tlačidlo ①, aby ste ho prebudili.



LED dióda ② bliká , keď je aktívne a vysiela.

POZNÁMKA: LED dióda prestane blikáť po 2 minútach. LED diódu môžete znova aktivovať stlačením tlačidla (*Prispôbenie nastavení zariadenia HRM 200 v aplikácii Garmin Connect, strana 8*).

- 2 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 3 Stlačením a podržaním tlačidla na 4 sekundy aktivujete režim párovania.



LED dióda nepretržite bliká .

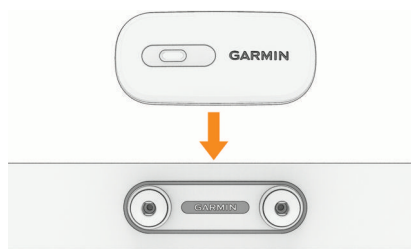
Zariadenie HRM 200 je v režime párovania na 5 minút.

Režim párovania môžete ukončiť stlačením tlačidla.

- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia HRM 200 do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky nastavení vyberte položky **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

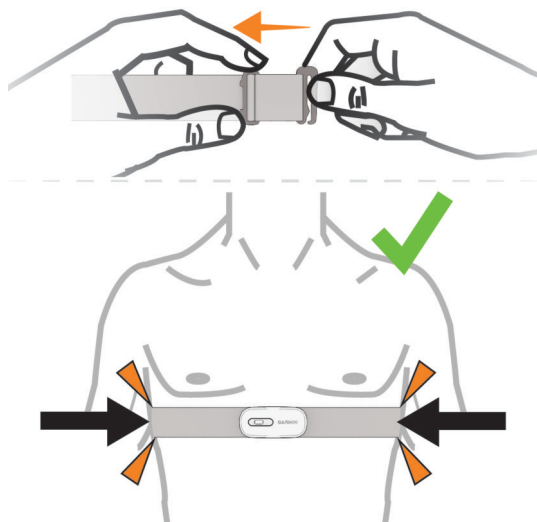
Nasadenie zariadenia HRM 200

1 Pripojte modul do pásu.

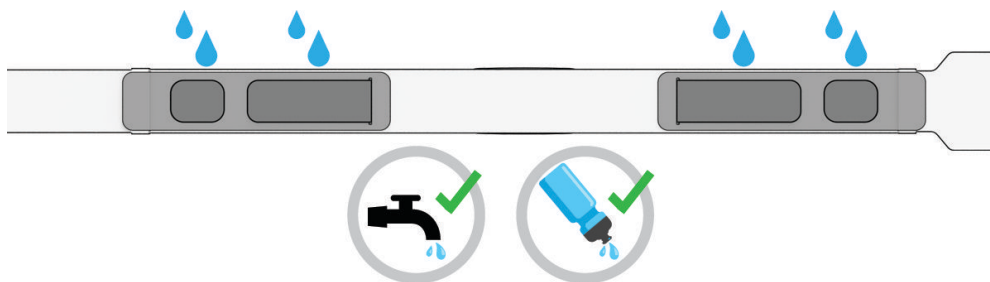


POZNÁMKA: obidve logá Garmin by mali byť otočené nahor.

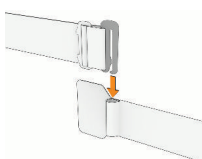
2 Upravte pás.



3 Navlhčite senzory.



4 Pripojte háčik na páse na pravej strane tela.



Informácie o zariadení

Starostlivosť o pás

Pred práním pásu musíte odopnúť a vybrať modul.

OZNÁMENIE

Nahromadenie potu a soli na páse môže trvalo poškodiť pás a znížiť schopnosť zariadenia poskytovať presné údaje.

Ak použijete príliš veľké množstvo pracieho prostriedku, môžete poškodiť pás.

Vloženie pásu do sušičky môže spôsobiť jeho trvalé poškodenie.

Pranie pásu v horúcej vode nad 40 °C (104 °F) môže spôsobiť jeho trvalé poškodenie.

Pás po vystavení chlóru alebo iným chemikáliám používaným v bazénoch vyperte. Dlhodobé vystavenie týmto látkam môže poškodiť monitor srdcového tepu.

- Po každom použití opláchnite pás.
- Po každých siedmich použitíach pás umyte.
- Nedávajte pás do sušičky.

Tipy na skladovanie a ochranu

OZNÁMENIE

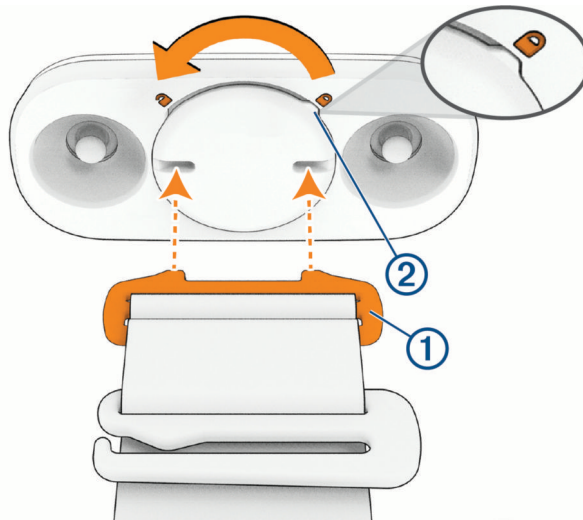
Minimalizujte vystavenie opaľovacím krémom, bielinám, repelentom proti komárom a chemikáliám, ktoré sa nachádzajú v určitých deodorantoch, telových mydlách, mydlách na ruky a mastiach prvej pomoci. Konkrétne propylénglykol, dipropylénglykol a kyselina etyléndiamíntetraoctová (EDTA) môžu pás poškodiť.

- Pri uskladnení monitor srdcového tepu položte naplocho.
- Monitor srdcového tepu neohýbajte ani pevne nestáčajte.
- Monitor srdcového tepu neskladujte na priamom slnečnom svetle alebo pri extrémnych teplotách.

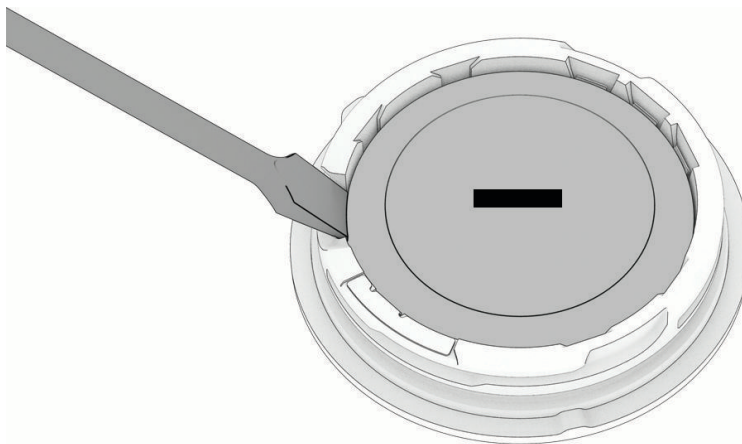
Výmena batérie

Pás HRM 200 má nástroj na otvorenie krytu batérie.

- 1 Uvoľnite a vyberte modul.
- 2 Nájdite posúvač na úpravu veľkosti ① na páse HRM 200.
Posúvač zároveň slúži aj ako nástroj na odstránenie krytu batérie.



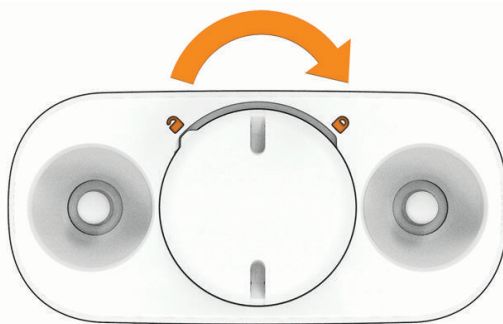
- 3 Vložte nástroj do otvorov na kryte, pevne zatlačte a otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek.
Výstupok ② ukazuje odomknutý stav .
- 4 Odstráňte kryt a vyberte batériu.
- 5 Opatrne vytiahnite batériu z krytu v bode na vypáčenie.



- 6 Počkajte 30 sekúnd.
- 7 Vložte novú batériu kladnou stranou do krytu.

8 Znova založte kryt.

POZNÁMKA: výstupok musí ukazovať odomknutý stav .



9 Vložte nástroj do otvorov na kryte, a otočte kryt v smere hodinových ručičiek.

Výstupok ukazuje zamknutý stav .

10 Otočte modul a stlačte tlačidlo, aby ste ho prebudili.

LED dióda bliká , keď je aktívny a vysielá.

Technické údaje

Typ batérie: používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V

Výdrž batérie: až 1 rok pri prevádzke 1 h/deň

Odolnosť voči vode: 3 ATM¹

Rozsah prevádzkovej teploty: 0 °C až 40 °C (32 °F až 104 °F)

Frekvencia bezdrôtového rozhrania v EÚ (výkon): 2,4 GHz pri max. 8 dBm

Riešenie problémov

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Stlačte tlačidlo, aby ste sa uistili, že monitor srdcového tepu je aktívny.
- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Skontrolujte, či sú obe západky úplne pripojené k pásu.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Skontrolujte, či je pás dostatočne utiahnutý, aby sa počas aktivity pohyboval minimálne.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o pás, strana 5*).
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.

Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 30 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Ako skontrolujem úroveň batérie?

Existujú tri rôzne spôsoby, ako skontrolovať úroveň batérie.

- Na module HRM 200 stlačte tlačidlo, aby ste ho prebudili.
 - Úroveň batérie je v poriadku .
 - Úroveň batérie je nízka .
 - Úroveň batérie je kriticky nízka .
- Na pripojenom zariadení Garmin otvorte ponuku snímačov a vyberte položku HRM 200.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte ●●● > **Zariadenia Garmin** a vyberte možnosť HRM 200.

Prispôsobenie nastavení zariadenia HRM 200 v aplikácii Garmin Connect

Správanie LED diódy môžete prispôbiť tak, aby blikala vždy, keď je zariadenie HRM 200 aktívne. Pri predvolenom nastavení sa LED dióda 2 vypne, aby sa maximalizovala životnosť batérie.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**, vyberte zariadenie HRM 200 a vyberte položky **Indikovanie kontrolkou LED** > **Šetrič batérie**.

Stavová LED dióda

LED dióda vám môže pomôcť pri riešení problémov so zariadením HRM 200.

Stav LED diódy	Opis	Činnosť
Bliká   každých 5 sekúnd	Aktívne a bezpečné pripojenie	Rýchlym stlačením tlačidla dvakrát môžete zmeniť typ pripojenia na otvorené. Farba LED diódy signalizuje stav batérie (Ako skontrolujem úroveň batérie? , strana 8).
Bliká    každých 5 sekúnd	Aktívne a otvorené pripojenie	Rýchlym stlačením tlačidla dvakrát môžete zmeniť typ pripojenia na zabezpečené. Farba LED diódy signalizuje stav batérie (Ako skontrolujem úroveň batérie? , strana 8).
Nepretržite bliká 	Režim párovania	Režim párovania môžete ukončiť stlačením tlačidla (Párovanie a nastavenia , strana 1).
Bliká rýchlo a opakovane     	Chyba pripojenia	Odstráňte zariadenie HRM 200 zo zoznamu spárovaných snímačov na vašom zariadení Garmin alebo telefóne, prepnite zariadenie HRM 200 na otvorené pripojenie a znova vykonajte párovanie (Párovanie a nastavenia , strana 1).
Bliká  	Aktualizácia softvéru	Počkajte na dokončenie aktualizácie (Aktualizácia HRM 200 softvéru , strana 10).
Nepretržite bliká   	Resetovanie zariadenia	Počkajte na dokončenie resetovania (Resetovanie zariadenia pomocou aplikácie Garmin Connect , strana 10).
Pomaly bliká 	Chybový stav	Vyberte batériu na 30 sekúnd a vložte ju späť (Výmena batérie , strana 6). Ak takéto správanie LED diódy pokračuje, kontaktujte podporu Garmin.

Aktualizácia HRM 200 softvéru

Zariadenie HRM 200 môže prijímať aktualizáciu softvéru z pripojeného zariadenia Garmin alebo priamo z aplikácie Garmin Connect.

- 1 Na module HRM 200 stlačte tlačidlo, aby ste ho prebudili.
 - 2 Priblížte zariadenia do vzdialenosti 3 m (10 stôp).
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Synchronizujte svoje kompatibilné zariadenie Garmin s aplikáciou Garmin Connect.
Ak je k dispozícii aktualizácia, pripojené zariadenie zobrazí výzvu, aby ste aplikovali aktualizáciu pre zariadenie HRM 200 po najbližšej aktivite.
 - Synchronizujte svoje zariadenie HRM 200 s aplikáciou Garmin Connect.
 - 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- LED dióda zariadenia HRM 200 počas aktualizácie bliká  a . Po dokončení aktualizácie sa zariadenie HRM 200 zapne a LED dióda zabliká  20-krát. Ak aktualizácia zlyhá, kontrolka LED zabliká  20-krát.

Resetovanie zariadenia pomocou aplikácie Garmin Connect

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty zariadenia HRM 200.

POZNÁMKA: resetovaním zariadenia sa vymažú všetky údaje a párovanie.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**, vyberte zariadenie HRM 200 a vyberte položky **Systém > Obnova výrobných nastavení**.
LED dióda nepretržite bliká    do dokončenia resetovania.
- 2 Znova vykonajte párovanie ([Párovanie a nastavenia](#), strana 1).

