

HRM 200

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin in ANT+® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin Connect™ je blagovna znamka družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A04896

Kazalo vsebine

Navodila za merilnik srčnega

utripa 1

Združevanje in nastavitve 1

Nameščanje merilnika HRM 200 4

Informacije o napravi 5

Nega traku 5

Zamenjava baterije 6

Specifikacije 7

Odpravljanje težav 7

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu 7

Kako preverim napolnjenost baterije? 8

Prilagajanje nastavitve merilnika HRM 200 v programu Garmin Connect 8

Lučka LED stanja 8

Posodabljanje programske opreme merilnika HRM 200 10

Ponastavitev naprave s programom Garmin Connect 10

Navodila za merilnik srčnega utripa

OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Združevanje in nastavitve

Vrste povezav in delovanje lučke LED

Merilnik HRM 200 podpira varno in odprto vrsto povezave.

Varna: varna povezava Bluetooth® je šifrirana in ima preverjeno pristnost. Če si želite ogledati seznam naprav Garmin®, ki podpirajo vzpostavitev varnih povezav, obiščite spletni naslov www.garmin.com/hrm_connection_types. Za nekatere naprave Garmin je lahko potrebna posodobitev programske opreme.

Ko je merilnik HRM 200 aktiven in uporablja varno povezavo, lučka LED utripa   (2-krat) na 5 sekund.

Odprta: odprta povezava podpira vse naprave Garmin, ki so združljive z merilniki srčnega utripa. Povezave ANT+® in nekatere povezave Bluetooth so odprte. Odprta povezava je priporočena tudi za združevanje s pametnimi urami, tabličnimi računalniki ali opremo za vadbo drugih proizvajalcev prek tehnologije Bluetooth.

Ko je merilnik HRM 200 aktiven in uporablja odprto povezavo, lučka LED utripa    (3-krat) na 5 sekund.

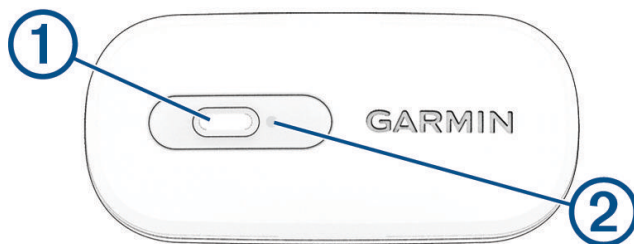
NAMIG: med združevanjem bodite od drugih merilnikov srčnega utripa oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev).

Združevanje merilnika HRM 200 z napravo Garmin

Merilnik HRM 200 združite z združljivo napravo Garmin, preden si ga nadenete. Tako lahko preprosto vidite lučko LED in pritisnete gumb.

Merilnik HRM 200 lahko združite z združljivo napravo Garmin, pametno uro, tabličnim računalnikom ali opremo za vadbo (*Vrste povezav in delovanje lučke LED, stran 1*).

- 1 Prebudite merilnik HRM 200 tako, da na modulu pritisnete gumb ①.



Ko je merilnik aktiven in uporablja varno povezavo, lučka LED ② utripa ■ ■.

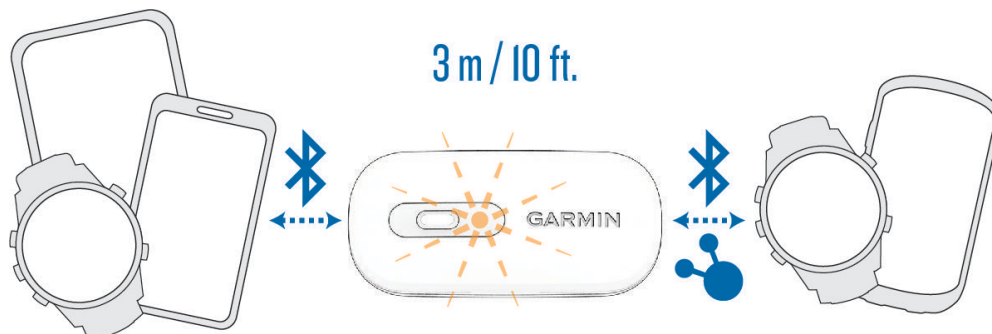
OPOMBA: lučka LED neha utripati po 2 minutah. Če želite znova vklopiti lučko LED, lahko pritisnete gumb (*Prilagajanje nastavitev merilnika HRM 200 v programu Garmin Connect, stran 8*).

- 2 Prepričajte se, da naprava Garmin podpira vrsto povezave, ki jo prikazuje lučka LED.

Za prekllop med vrstami povezav lahko dvakrat hitro zapored pritisnete gumb (*Vrste povezav in delovanje lučke LED, stran 1*). Ko je merilnik aktiven in uporablja odprto povezavo, lučka LED utripa ■ ■ ■.

NAMIG: odprto povezavo uporabljajo številne združljive naprave in programi.

- 3 Držite gumb 4 sekunde, da vklopite način združevanja.



Lučka LED neprekinjeno utripa ■.

Merilnik HRM 200 bo v načinu združevanja 5 minut.

Če želite končati način združevanja, lahko pritisnete gumb.

- 4 Izberite eno od možnosti:

- V napravi Garmin odprite meni senzorjev, v katerem lahko dodate zunanji merilnik srčnega utripa.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

- V napravi drugega proizvajalca odprite nastavitve Bluetooth.

Merilnik HRM 200 bi se moral prikazati na seznamu razpoložljivih naprav.

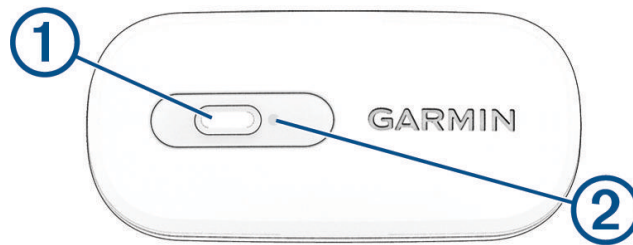
- 5 Izberite merilnik HRM 200.

Po prvi združitvi naprava samodejno prepozna merilnik HRM 200 vsakič, ko je aktiviran in v dosegu.

Združitev merilnika HRM 200 s programom Garmin Connect™

Program Garmin Connect omogoča prilagajanje nastavitvev in prejemanje posodobitev programske opreme.

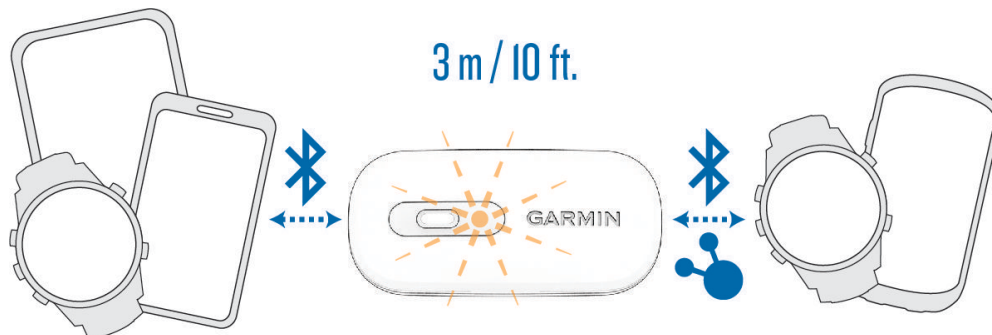
- 1 Prebudite merilnik HRM 200 tako, da na modulu pritisnete gumb ①.



Ko je merilnik aktiven in oddaja, lučka LED ② utripa ■.

OPOMBA: lučka LED neha utripati po 2 minutah. Če želite znova vklopiti lučko LED, lahko pritisnete gumb (*Prilagajanje nastavitvev merilnika HRM 200 v programu Garmin Connect, stran 8*).

- 2 V telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 3 Držite gumb 4 sekunde, da vklopite način združevanja.



Lučka LED neprekinjeno utripa ■.

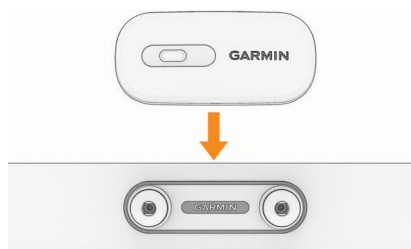
Merilnik HRM 200 bo v načinu združevanja 5 minut.

Če želite končati način združevanja, lahko pritisnete gumb.

- 4 Izberite možnost za dodajanje merilnika HRM 200 v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, izberite ••• > **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

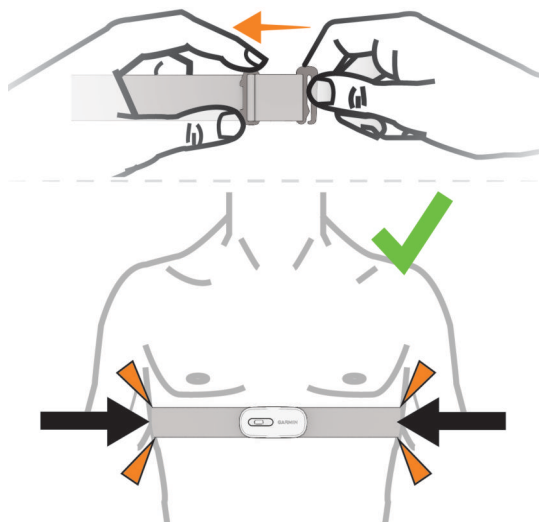
Nameščanje merilnika HRM 200

- 1 Modul pripnite na trak.

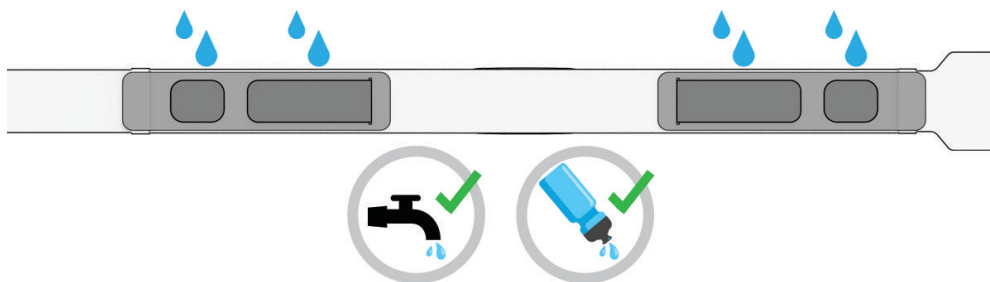


OPOMBA: oba logotipa Garmin morata biti obrnjena navzgor.

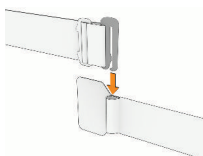
- 2 Prilagodite trak.



- 3 Navlažite senzorje.



- 4 Kljukico traku zatakните na desni strani telesa.



Informacije o napravi

Nega traku

Pred pranjem traku morate odpeti modul in ga odstraniti.

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to trajno poškoduje trak in zmanjša zmožnost naprave, da posreduje točne podatke.

Če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete trak.

Če trak posušite v sušilniku, ga lahko trajno poškodujete.

Če trak operete v vroči vodi s temperaturo več kot 40 °C (104 °F), ga lahko trajno poškodujete.

Trak operite po vsaki izpostavljenosti kloru ali drugim kemikalijam, ki se uporabljajo v bazenih. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje merilnik srčnega utripa.

- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Trak operite po sedmih uporabah.
- Traku ne sušite v sušilnem stroju.

Nasveti za shranjevanje in zaščito

OBVESTILO

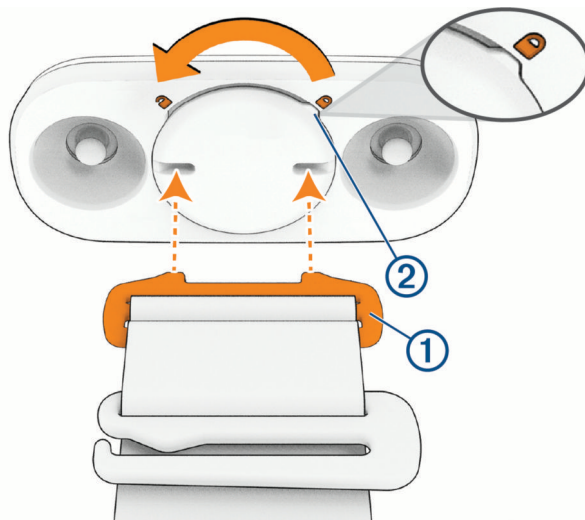
V največji možni meri zmanjšajte izpostavljenost kremi za sončenje, belilu, zaščitnemu sredstvu proti komarjem in kemikalijam, ki so v določenih dezodorantih, sredstvih za umivanje telesa, milih za roke in mazilih za prvo pomoč. Trak lahko poškodujejo zlasti propilen glikol, dipropilen glikol in etilendiamintetraocetna kislina (EDTA).

- Merilnik srčnega utripa shranite tako, da ga položite na ravno podlago.
- Merilnika srčnega utripa ne prepognite ali tesno zvijte.
- Merilnika srčnega utripa ne hranite na neposredni sončni svetlobi ali pri ekstremnih temperaturah.

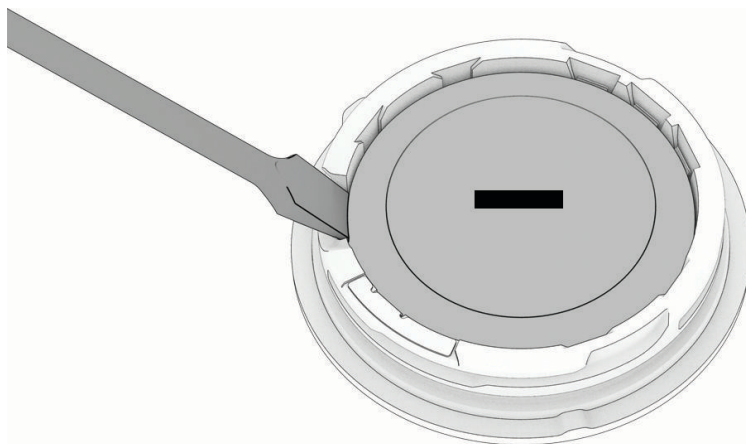
Zamenjava baterije

Trak merilnika HRM 200 ima orodje za odpiranje pokrovčka prostora za baterijo.

- 1 Odprite modul in ga odstranite.
- 2 Na traku merilnika HRM 200 poiščite regulator dolžine traku ①.
Regulator dolžine traku je hkrati tudi orodje za pokrovček prostora za baterijo.



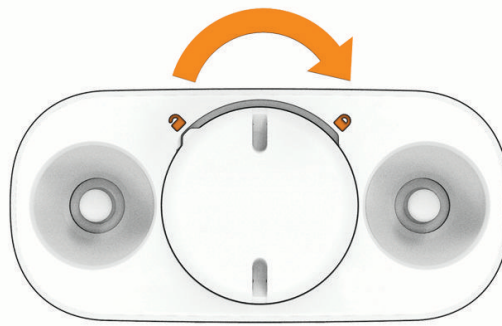
- 3 Vstavite orodje v zarezi na pokrovčku, ga močno pritisnite in zavrtite pokrovček v nasprotni smeri urinega kazalca.
Jeziček ② kaže na odklenjeni položaj .
- 4 Odstranite pokrovček in baterijo.
- 5 Na mestu za privzdigovanje previdno privzdignite baterijo iz pokrovčka.



- 6 Počakajte 30 sekund.
- 7 V pokrovček vstavite pozitivni pol nove baterije.

8 Znova namestite pokrovček.

OPOMBA: jeziček mora kazati na odklenjeni položaj .



9 Vstavite orodje v zarezi na pokrovčku in zavrtite pokrovček v smeri urinega kazalca.

Jeziček kaže na zaklenjeni položaj .

10 Obrnite modul in pritisnite gumb, da ga prebudite.

Ko je merilnik aktiven in oddaja, lučka LED utripa .

Specifikacije

Vrsta baterije: cR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik

Trajanje napajanja z baterijo: do enega leta pri uporabi 1 uro na dan

Vodoodpornost: 3 ATM¹

Temperaturni obseg delovanja: od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)

Frekvence brezžičnih omrežij (moč) za EU: 2,4 GHz pri največji moči 8 dBm

Odpravljanje težav

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Pritisnite gumb, da se prepričate, da je merilnik srčnega utripa zbujen.
- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Prepričajte se, da sta oba pritiskača dobro pripeta na trak.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Prepričajte se, da je trak dovolj tesno nameščen in tako zagotovite minimalno premikanje med dejavnostjo.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega traku, stran 5*).
- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, peči, mikrovalovne peči, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 30 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Kako preverim napolnjenost baterije?

Napolnjenost baterije lahko preverite na tri različne načine.

- Prebudite merilnik HRM 200 tako, da na modulu pritisnete gumb.
 - Napolnjenost baterije je v redu .
 - Baterija je skoraj prazna .
 - Baterija je kritično izpraznjena .
- V povezani napravi Garmin odprite meni senzorjev in izberite merilnik HRM 200.
- V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin** in izberite merilnik HRM 200.

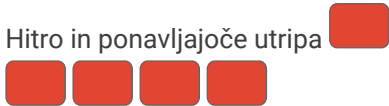
Prilagajanje nastavitev merilnika HRM 200 v programu Garmin Connect

Delovanje lučke LED lahko prilagodite, tako da utripa, kadar je merilnik HRM 200 aktiven. Privzeto je lučka LED nastavljena tako, da se po 2 minutah izklopi, s čimer se podaljša napajanje z baterijo.

V programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**, izberite merilnik HRM 200 in izberite **Prikazovanje indikatorja LED > Varč. z baterijo**.

Lučka LED stanja

Lučka LED vam lahko pomaga odpraviti težave z merilnikom HRM 200.

Stanje lučke LED	Opis	Dejanje
Utripa  na 5 sekund	Aktivna in varna povezava	Če želite spremeniti vrsto povezave v odprto povezavo, lahko dvakrat hitro zapored pritisnete gumb. Barva lučke LED prikazuje trajanje napajanja z baterijo (Kako preverim napolnjenost baterije? , stran 8).
Utripa  na 5 sekund	Aktivna in odprta povezava	Če želite spremeniti vrsto povezave v varno povezavo, lahko dvakrat hitro zapored pritisnete gumb. Barva lučke LED prikazuje trajanje napajanja z baterijo (Kako preverim napolnjenost baterije? , stran 8).
Neprekinjeno utripa 	Način združevanja	Če želite izklopiti način združevanja, lahko pritisnete gumb (Združevanje in nastavitve , stran 1).
Hitro in ponavljajoče utripa 	Napaka pri povezavi	Odstranite merilnik HRM 200 s seznama združenih senzorjev v napravi Garmin ali telefonu, preklopite merilnik HRM 200 na odprto povezavo in znova opravite združitev (Združevanje in nastavitve , stran 1).
Utripa 	Posodabljanje programske opreme	Počakajte, da se posodobitev dokonča (Posodabljanje programske opreme merilnika HRM 200 , stran 10).
Neprekinjeno utripa  	Ponastavljanje naprave	Počakajte, da se ponastavitev dokonča (Ponastavitev naprave s programom Garmin Connect , stran 10).
Počasi utripa 	Stanje napake	Odstranite baterijo za 30 sekund in jo nato znova vstavite (Zamenjava baterije , stran 6). Če lučka LED še naprej deluje enako, se obrnite na podporo za izdelke Garmin.

Posodabljanje programske opreme merilnika HRM 200

Merilnik HRM 200 lahko prejme posodobitev programske opreme iz povezane naprave Garmin ali neposredno iz programa Garmin Connect.

- 1 Prebudite merilnik HRM 200 tako, da na modulu pritisnete gumb.
- 2 Napravi postavite največ 3 m (10 čevljev) narazen.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Sinhronizirajte združljivo napravo Garmin s programom Garmin Connect.
Če je na voljo posodobitev, vas povezana naprava pozove, da posodobitev za merilnik HRM 200 uveljavite po naslednji dejavnosti.
 - Sinhronizirajte merilnik HRM 200 s programom Garmin Connect.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Med posodabljanjem lučka LED merilnika HRM 200 utripa  in . Ko je posodobitev končana, se merilnik HRM 200 vklopi, lučka LED pa 20-krat utripne . Če posodobitev ni uspešna, lučka LED 20-krat utripne .

Ponastavitev naprave s programom Garmin Connect

Merilnik HRM 200 lahko ponastavite na tovarniško privzete vrednosti.

OPOMBA: ob ponastavitvi naprave se počistijo vsi podatki in združitve.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**, izberite merilnik HRM 200 in izberite **Sistem > Ponastavitev na tovarniške vrednosti**.
Lučka LED neprekinjeno utripa   , dokler ponastavitev ni dokončana.
- 2 Znova opravite združitve ([Združevanje in nastavitve, stran 1](#)).

