

HRM 200

Användarhandbok

© 2025 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin-logotypen och ANT+® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin Connect™ är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: A04896

Innehållsförteckning

Instruktioner för pulsmätare.....	1
Ihoppning och konfiguration.....	1
Sätta på sig HRM 200.....	4
Enhetsinformation.....	5
Skötselråd för remmen.....	5
Byta batteri.....	6
Specifikationer.....	7
Felsökning.....	7
Tips för oregelbundna pulsdata.....	7
Hur kontrollerar jag batterinivån?.....	8
Anpassa HRM 200 inställningarna i appen Garmin Connect.....	8
Statuslysdiod.....	8
Uppdatera programvaran i HRM 200.....	9
Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect.....	10

Instruktioner för pulsmätare

VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Ihopparring och konfiguration

Anslutningstyper och lysdiodsbeteende

HRM 200 har stöd för både säkra och öppna anslutningstyper.

Säker: Den säkra Bluetooth® anslutningstypen är krypterad och autentiserad. En lista över Garmin® enheter som har stöd för att skapa säkra anslutningar finns på www.garmin.com/hrm_connection_types. Vissa Garmin enheter kan behöva en programvaruuppdatering.

När HRM 200 är aktiv och använder en säker anslutning blinkar lysdioden   (två gånger) var femte sekund.

Öppen: Den öppna anslutningstypen har stöd för alla Garmin enheter som är kompatibla med pulsmätare. ANT+® anslutningar och vissa Bluetooth anslutningar är öppna. Den öppna anslutningstypen rekommenderas även för Bluetooth ihopparring med smartwatches, surfplattor eller träningsutrustning från tredje part.

När HRM 200 är aktiv och använder en öppen anslutning blinkar lysdioden    (tre gånger) var femte sekund.

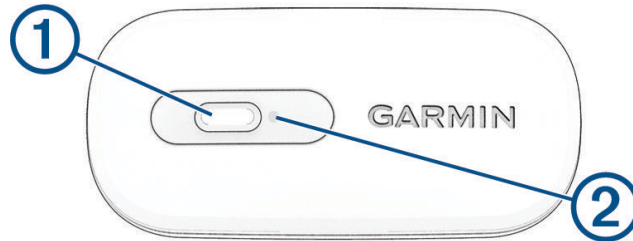
TIPS: Håll dig på 10 m (33 fot) avstånd från andra pulsmätare under ihopparringen.

Para ihop HRM 200 med Garmin enheten

Du bör para ihop HRM 200 med din kompatibla Garmin innan du sätter på dig den. Det gör att du enkelt kan se lysdioden och trycka på knappen.

Du kan para ihop HRM 200 med din kompatibla Garmin enhet, smartwatch, surfplatta eller träningsutrustning ([Anslutningstyper och lysdiodsbeteende, sidan 1](#)).

- 1 Tryck på knappen ① på HRM 200-modulen för att aktivera den.



Lysdioden ② blinkar ■ ■ när den är aktiv och använder en säker anslutning.

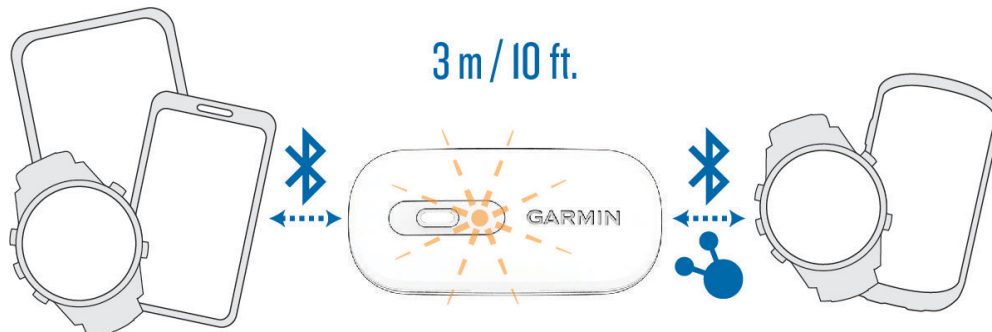
Obs! Lysdioden slutar blinka efter två minuter. Du kan trycka på knappen för att starta om lysdioden ([Anpassa HRM 200 inställningarna i appen Garmin Connect, sidan 8](#)).

- 2 Kontrollera att Garmin enheten har stöd för den anslutningstyp som visas av lysdioden.

Du kan trycka snabbt två gånger på knappen för att växla mellan anslutningstyper ([Anslutningstyper och lysdiodsbeteende, sidan 1](#)). Lysdioden blinkar ■ ■ ■ när den är aktiv och använder en säker anslutning.

TIPS: Många kompatibla enheter och appar använder den öppna anslutningen.

- 3 Håll in knappen i fyra sekunder för att aktivera ihopparningsläge.



Lysdioden blinkar ■ kontinuerligt.

HRM 200 förblir i ihopparningsläge i fem minuter.

Du avslutar ihopparningsläget genom att trycka på knappen.

- 4 Välj ett alternativ:

- Från Garmin enheten öppnar du menyn Sensorer för att lägga till den externa pulsmätaren.

Obs! Instruktionerna för ihopparring skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

- Öppna Bluetooth inställningarna från din tredjepartsenhet.

HRM 200 ska visas på listan över tillgängliga enheter.

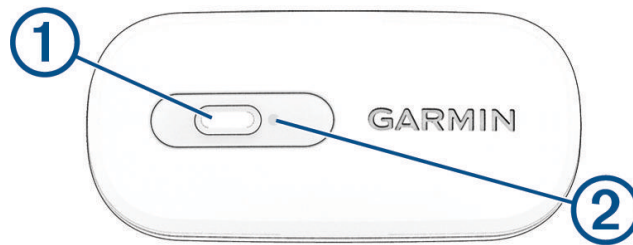
- 5 Välj HRM 200.

När du har gjort ihopparringen första gången känner din enhet automatiskt igen HRM 200 varje gång den aktiveras och är inom räckhåll.

Para ihop HRM 200 med appen Garmin Connect™

Med appen Garmin Connect kan du anpassa inställningar och ta emot programvaruuppdateringar.

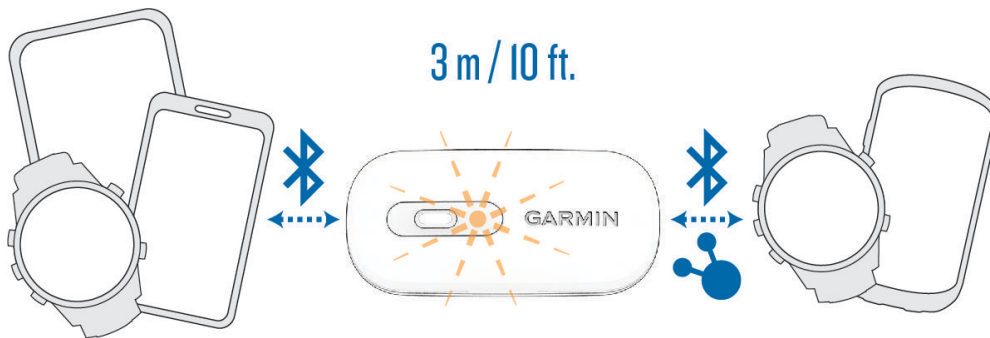
- 1 Tryck på knappen ① på HRM 200-modulen för att aktivera den.



Lysdioden ② blinkar ■ när den är aktiv och sänder.

Obs! Lysdioden slutar blinka efter två minuter. Du kan trycka på knappen för att starta om lysdioden (*Anpassa HRM 200 inställningarna i appen Garmin Connect, sidan 8*).

- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 3 Håll in knappen i fyra sekunder för att aktivera ihopparningsläge.



Lysdioden blinkar ■ kontinuerligt.

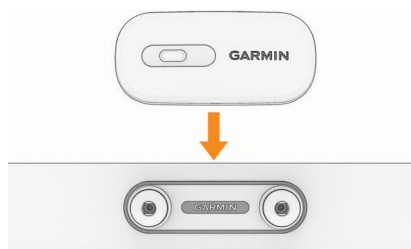
HRM 200 förblir i ihopparningsläge i fem minuter.

Du avslutar ihopparningsläget genom att trycka på knappen.

- 4 Välj ett alternativ för att lägga till din HRM 200 i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med appen Garmin Connect väljer du ••• > **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

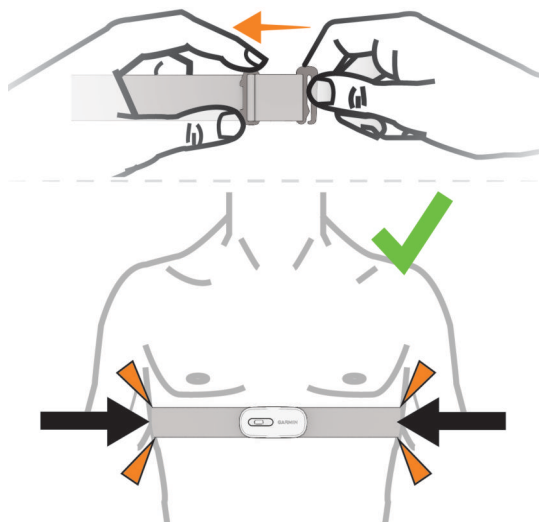
Sätta på sig HRM 200

- 1 Snäpp fast modulen i remmen.

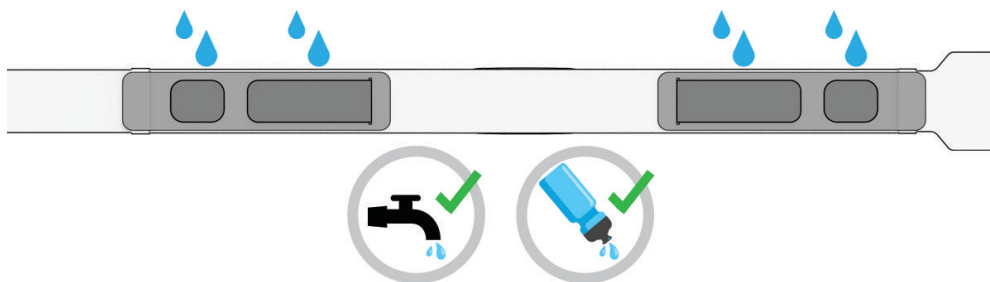


Obs! Båda Garmin logotyperna ska vara vända uppåt.

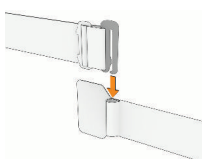
- 2 Justera remmen.



- 3 Fukta sensorerna.



- 4 Fäst remkroken på höger sida av kroppen.



Enhetsinformation

Skötselråd för remmen

Innan du kan tvätta remmen måste du lossa och ta bort modulen.

OBS!

Ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada den och minska enhetens förmåga att rapportera korrekta data.

För mycket tvättmedel kan skada remmen.

Om du kör remmen i torktumlare kan remmen skadas permanent.

Om remmen tvättas i hett vatten över 40 °C (104 °F) kan den skadas permanent.

Tvätta remmen efter att den utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning.
- Torka inte remmen i torktumlare.

Tips för förvaring och skydd

OBS!

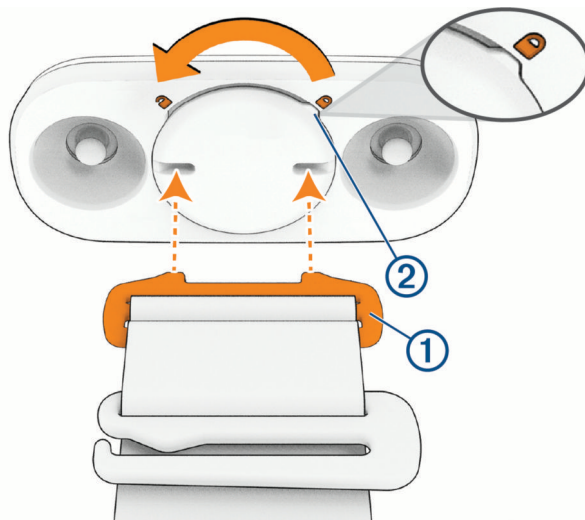
Minimera exponering för solskyddsmedel, blekmedel, myggmedel och kemikalier som finns i vissa deodoranter, tvålar, handtvålar och första hjälpen-salvor. Särskilt propylenglykol, dipropylenglykol och etylendiamintetraättiksyra (EDTA) kan skada bandet.

- Pulsmätaren ska läggas plant vid förvarning.
- Undvik att böja eller rulla pulsmätaren hårt.
- Förvara inte pulsmätaren i direkt solljus eller i extrema temperaturer.

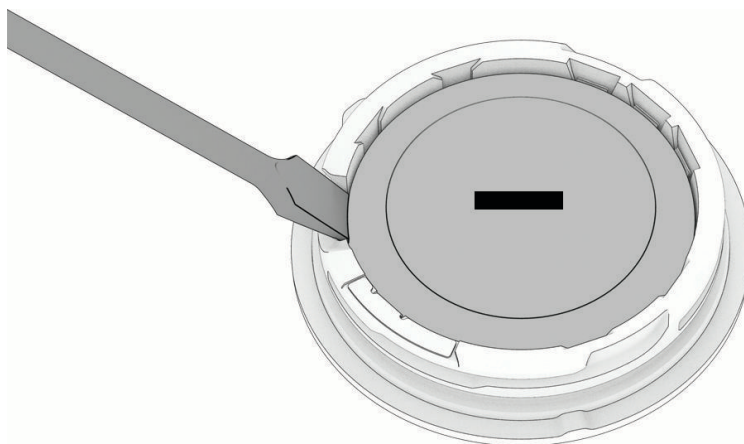
Byta batteri

Remmen till HRM 200 har ett verktyg för att öppna batterilocket.

- 1 Snäpp loss och ta ur modulen.
- 2 Leta reda på storleksjusteringsspännet ① på remmen till HRM 200. Spännet är också verktyget till batterilocket.



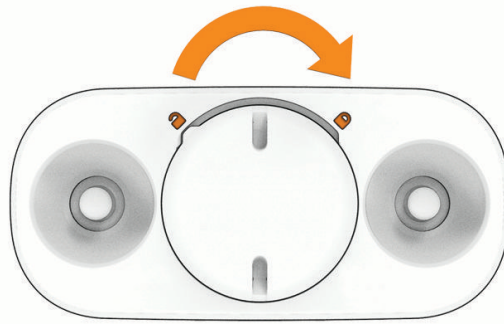
- 3 Sätt i verktyget i skårorna på locket, tryck bestämt och vrid locket moturs. Fliken ② pekar på olåst .
- 4 Ta bort locket och batteriet.
- 5 Lyft försiktigt ut batteriet ur höljet vid lyftpunkten.



- 6 Vänta i 30 sekunder.
- 7 Sätt i den positiva sidan av ett nytt batteri i locket.

8 Sätt tillbaka luckan.

Obs! Fliken måste peka på olåst .



9 Sätt i verktyget i skårorna på locket och vrid locket medurs.

Fliken pekar på låst .

10 Vänd på modulen, och tryck på knappen för att väcka den.

Lysdioden blinkar  när den är aktiv och sänder.

Specifikationer

Batterityp: CR2032, 3 V, kan bytas av användaren

Batteritid: Upp till 1 år vid användning 1 timme/dag

Vattentålighet: 3 ATM¹

Drifttemperaturområde: Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)

EU trådlös frekvens (effekt): 2,4 GHz vid 8 dBm maximalt

Felsökning

Tips för oregelbundna pulldata

Om pulldata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tryck på knappen för att kontrollera att pulsmätaren är aktiverad.
- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Kontrollera att båda spännena är helt och hållet anslutna till remmen.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Kontrollera att remmen sitter tätt nog så att den inte rör sig under aktiviteten.
- Följ skötselanvisningarna (*Skötselråd för remmen, sidan 5*).
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Hur kontrollerar jag batterinivån?

Det finns tre olika sätt att kontrollera batterinivån.

- Tryck på knappen på HRM 200-modulen för att aktivera den.
 - Batterinivån är OK .
 - Batterinivån är låg .
 - Batterinivån är kritiskt låg .
- På den anslutna Garmin enheten öppnar du menyn Sensorer och väljer HRM 200.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter** och väljer HRM 200.

Anpassa HRM 200 inställningarna i appen Garmin Connect

Du kan anpassa lysdiodsbeteendet så att det blinkar när HRM 200 är aktiv. Standardinställningen för lysdioden är att tidsgränsen går ut efter två minuter för att maximera batteriets livslängd.

I appen Garmin Connect väljer du **Garmin-enheter**, HRM 200 och **Lysdiodens betydelser > Batterisparläge**.

Statuslysdiod

Lysdioden kan hjälpa dig att felsöka problem med HRM 200.

Lysdiodstatus	Beskrivning	Åtgärd
Blinkar   var femte sekund	Aktiv och säker anslutning	Du kan trycka på knappen två gånger i snabb följd för att ändra anslutningstypen till öppen. Lysdiodens färg återspeglar batteriets livslängd (Hur kontrollerar jag batterinivån? , sidan 8).
Blinkar    var femte sekund	Aktiv och öppen anslutning	Du kan trycka på knappen två gånger i snabb följd för att ändra anslutningstypen till säker. Lysdiodens färg återspeglar batteriets livslängd (Hur kontrollerar jag batterinivån? , sidan 8).
Blinkar  kontinuerligt	Ihoppningsläge	Du kan trycka på knappen för att avsluta ihoppningsläget (Ihoppning och konfiguration , sidan 1).
Blinkar      snabbt och upprepar	Anslutningsfel	Ta bort HRM 200 från listan med ihopparade sensorer på Garmin enheten eller telefonen, växla HRM 200 till öppen anslutning och para ihop igen (Ihoppning och konfiguration , sidan 1).
Blinkar  	Uppdatera programvaran	Vänta tills uppdateringen har slutförts (Uppdatera programvaran i HRM 200 , sidan 9).
Blinkar    kontinuerligt	Återställer enheten	Vänta tills återställningen är klar (Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect , sidan 10).
Blinkar långsamt 	Felläge	Ta ut batteriet i 30 sekunder och sätt tillbaka det (Byta batteri , sidan 6). Om lysdiodens beteende fortsätter kontakta du Garmin supporten.

Uppdatera programvaran i HRM 200

HRM 200 kan ta emot en programvaruuppdatering från en ansluten Garmin enhet eller direkt från appen Garmin Connect.

- 1 Tryck på knappen på HRM 200-modulen för att aktivera den.
- 2 Flytta enheterna inom 3 m (10 fot).
- 3 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera din kompatibla Garmin enhet med Garmin Connect appen.
Om en uppdatering är tillgänglig kommer den anslutna enheten att uppmana dig att tillämpa uppdateringen för din HRM 200 efter nästa aktivitet.
 - Synkronisera HRM 200 med appen Garmin Connect.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Lysdioden på HRM 200 blinkar  och  under uppdateringen. När uppdateringen är klar tänds HRM 200 och lysdioden blinkar  20 gånger. Om uppdateringen misslyckas blinkar lysdioden  20 gånger.

Återställa enheten med hjälp av appen Garmin Connect

Du kan återställa HRM 200 till fabriksinställningarna.

Obs! Om du återställer enheten rensas alla data och ihopparningar.

1 I appen Garmin Connect väljer du **Garmin-enheter**, HRM 200 och **System > Fabriksåterställning**.

Lysdioden blinkar    kontinuerligt tills återställningen är klar.

2 Para ihop igen (*[Ihopparning och konfiguration, sidan 1](#)*).

