



## HRM-Dual™

### ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.



Garmin® logoerne (på modulet og stroppen) skal vende højre side opad.

- 2 Gør elektroderne ② og kontaktområderne ③ bag på remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem din brystkasse og senderen.



- 3 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoerne med højre side opad. Sammenkoblingen af krogen ④ og løkken ⑤ skal være på din højre side.
- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.

**BEMÆRK:** Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

### Parring af pulsmåleren med din ANT+® enhed

Før du kan parre din pulsmåler med din enhed, skal du tage pulsmåleren på.

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, til en Garmin ANT+ kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

- For de fleste Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 3 m fra pulsmåleren og bruge enhedsmenuen til at foretage manuel parring.
- For visse Garmin kompatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren for at foretage automatisk parring.

**TIP:** Hold dig 10 m væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, vil din Garmin kompatibel enhed automatisk genkende pulsmåleren, hver gang den aktiveres.

### Parring af pulsmåleren med din Bluetooth® enhed

Du kan parre pulsmåleren med din smartphone, tablet, smartwatch eller fitnessudstyr ved hjælp af Bluetooth teknologi.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Anbring den kompatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.
- 3 Åbn Bluetooth indstillingerne på enheden. Pulsmåleren bør vises i listen over tilgængelige enheder.
- 4 Vælg HRM-Dual pulsmåleren.  
**TIP:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, vil din enhed automatisk genkende pulsmåleren, hver gang den aktiveres.

### Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (*Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 1*).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler. Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

### Vedligeholdelse af pulsmåleren

#### BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen vaskes.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Gå til [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

### Tilslutning til fitnessudstyr

Du kan forbinde din pulsmåler med kompatibelt fitnessudstyr ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, så du kan se din puls på træningsudstyrets display.

- Hold øje med ANT+LINK HERE logoet på kompatibelt fitnessudstyr.





- Hold øje med Bluetooth logoet på kompatibelt fitnessudstyr.



## Udskiftning af HRM-Dual batteriet

- 1 Benyt den medfølgende skruetrækkerr (Torx T5) til at fjerne de fire skruer bag på modulet.

**BEMÆRK:** HRM-Dual tilbehør produceret før september 2020 benytter Phillips #00 skruer.

- 2 Fjern dækslet og batteriet.



- 3 Vent 30 sekunder.

- 4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- 5 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

**BEMÆRK:** Undgå at overspænde.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

## Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 3,5 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	1 ATM <sup>1</sup> <b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50°C (fra 23 til 122°F)
Trådløs frekvens/protokol	2,4 GHz ved 2 dBm nominelt

## Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan få flere oplysninger på [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty).

© 2019 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin®, Garmin-logoet og ANT+® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. HRM-Dual™ er et varemærke tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps. BLUETOOTH® navnet og logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens.

M/N: A03711

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).