



HRM-Dual™

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στέρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά εφαρμοστέ, ώστε να παραμένει στη θέση της κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα αισθητηρίου καρδιακών παλμών ① στον ιμάντα.



Τα λογότυπα Garmin® στη μονάδα και στον ιμάντα θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 2 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ② και τις επιφάνειες επαφής ③ στο πίσω μέρος του ιμάντα, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στέρνο σας και τον αναμεταδότη.



- 3 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin με τα λογότυπα στη σωστή πλευρά, προς τα επάνω.

Το άγκιστρο θα πρέπει να συνδέεται με το ④ βρόχο ⑤ στη δεξιά πλευρά σας.

- 4 Τυλίξτε τον ιμάντα γύρω από το στέρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο ιμάντα στο βρόχο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με τη συσκευή ANT+®

Για να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με τη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να το έχετε τοποθετήσει.

Η διαδικασία αντιστοίχισης είναι, ουσιαστικά, η διαδικασία σύνδεσης των ασύρματων αισθητήρων ANT+, όπως είναι το αισθητήριο καρδιακών παλμών, με μια συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- Για τις περισσότερες συμβατές συσκευές Garmin, αρκεί να τοποθετήσετε τη συσκευή σε απόσταση 3 μέτρων από το αισθητήριο καρδιακών παλμών και να χρησιμοποιήσετε το μενού της συσκευής για μη αυτόματη αντιστοίχιση.

- Για μερικές συμβατές συσκευές Garmin, αρκεί να τοποθετήσετε τη συσκευή σε απόσταση 1 μέτρου από το αισθητήριο καρδιακών παλμών για μη αυτόματη αντιστοίχιση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων από άλλους αισθητήρες ANT+ κατά την αντιστοίχιση.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης πρώτη φορά, η συμβατή συσκευή Garmin θα αναγνωρίζει αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών κάθε φορά που θα ενεργοποιείται.

Αντιστοίχιση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών με τη συσκευή Bluetooth®

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με smartphone, tablet, smartwatch ή εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

- 1 Τοποθετήστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή σε απόσταση 3 μέτρων (10 ποδιών) από το αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 3 Ανοίξτε τις ρυθμίσεις Bluetooth στη συσκευή.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών θα πρέπει να εμφανίζεται στη λίστα με τις διαθέσιμες συσκευές.

- 4 Επιλέξτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Dual.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης πρώτη φορά, η συσκευή σας θα αναγνωρίζει αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών κάθε φορά που θα ενεργοποιείται.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στέρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 1*).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προτού πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να μειώσει την ικανότητα της συσκευής παρακολούθησης



καρδιακών παλμών να παρέχει αναφορές με δεδομένα ακριβείας.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/HRMcare για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με το πλύσιμο.
- Ξεπλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε στο πλυντήριο τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα σε στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε τον ιμάντα, κρεμάστε τον ή ακουμπήστε τον πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να αποσπάτε τη μονάδα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

Σύνδεση με εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης

Μπορείτε να συνδέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών με συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης χρησιμοποιώντας τεχνολογία ANT+ ή Bluetooth, ώστε οι καρδιακοί παλμοί σας να εμφανίζονται στην κονσόλα του εξοπλισμού.

- Δείτε αν το λογότυπο ANT+LINK HERE αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



- Δείτε αν το λογότυπο Bluetooth αναγράφεται στον συμβατό εξοπλισμό βελτίωσης φυσικής κατάστασης.



Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual

1 Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο κατασβίδι (Torx T5) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος της μονάδας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αξεσουάρ HRM-Dual που κατασκευάστηκαν πριν από τον Σεπτέμβριο 2020 διαθέτουν βίδες Phillips #00.

2 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



3 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.

4 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

5 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Προδιαγραφές αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 3,5 έτη, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Αδιάβροχη	1 ATM ¹ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -5° έως 50°C (από 23° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	2,4 GHz στα 2 dBm (ονομαστική τιμή)

Περιορισμένη εγγύηση

Η τυπική περιορισμένη εγγύηση της Garmin ισχύει για αυτό το αξεσουάρ. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/support/warranty.

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία ANT+® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία HRM-Dual™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα BLUETOOTH® ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin γίνεται με άδεια.

Αρ. μοντέλου: A03711