



HRM-Dual™

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.



Logotyperna Garmin® (på modulen och remmen) ska ha höger sida uppåt.

- 2 Fukta elektroderna ② och kontaktplattorna ③ på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan din bröstorg och sändaren.



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypernas rätsida uppåt. Kardborrebandet ④ och ⑤ ska vara på din högra sida.
- 4 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Para ihop pulsmätaren med ANT+® enheten

Innan du kan para ihop pulsmätaren med enheten måste du sätta på dig pulsmätaren.

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin ANT+ kompatibel enhet.

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

- När det gäller de flesta Garmin kompatibla enheter kan du placera enheten inom 3 meter från pulsmätaren och använda enhetsmenyn för manuell ihopparring.
- När det gäller vissa Garmin kompatibla enheter måste du placera enheten inom 1 cm från pulsmätaren för manuell ihopparring.

TIPS: Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

När du har gjort ihopparringen första gången känner din Garmin kompatibla enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

Para ihop pulsmätaren med Bluetooth® enheten

Du kan para ihop pulsmätaren med din smartphone, surfplatta, smartwatch eller träningsutrustning med hjälp av Bluetooth teknik.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren.
- 3 Öppna Bluetooth inställningarna på enheten. Pulsmätaren ska visas i listan över tillgängliga enheter.
- 4 Välj HRM-Dual pulsmätaren.

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

När du har gjort ihopparringen första gången känner enheten automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren*, sidan 1).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

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

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Du måste lossa och ta bort modulen innan du tvättar remmen.

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.
- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

Ansluta till träningsredskap

Du kan ansluta din pulsmätare till kompatibel träningsutrustning med ANT+ eller Bluetooth teknik så att du kan visa din puls på utrustningens konsol.

- Leta efter logotypen ANT+LINK HERE på kompatibel träningsutrustning.





- Leta efter logotypen Bluetooth på kompatibel träningsutrustning.



Byta HRM-Dual batteriet

- 1 Använd den medföljande skruvmejseln (Torx T5) för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.

Obs! För HRM-Dual tillbehör tillverkade innan september 2020, använd stjärnskravar PH 00.

- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.
Obs! Dra inte åt för hårt.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 3,5 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	1 ATM ¹ Obs! Den här produkten sänder inte pulldata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/ protokoll	2,4 GHz vid 2 dBm nominell

Begränsad garanti

Garmin vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns på www.garmin.com/support/warranty.

© 2019 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad.

Modellnummer: A03711

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.