

# HRM-Tri™

Інструкція користувача

© 2015 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережені. Відповідно до законодавства про захист авторських прав повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати або поліпшувати свої продукти та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання оповіщувати будь-яку особу або організацію щодо таких змін або поліпшень. Останні оновлення та додаткові відомості щодо використання цього продукту доступні на вебсайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Garmin Connect™ та HRM-Tri™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв та додатків див. за адресою: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. Розширені засоби аналізу частоти пульсу Firstbeat. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних володарів.

M/N: A02293

## Зміст

<b>Правила користування пульсометром .....</b>	<b>1</b>
Надягання пульсометра .....	1
Сполучення та налаштування .....	1
Динаміка бігу .....	1
Пульс під час плавання .....	1
Збереження даних пульсу під час хронометрованих занять ..	1
Усунення несправностей .....	2
Догляд за пульсометром .....	2
Підключення до фітнес-обладнання .....	2
Специфікації пульсометра .....	2
Обмежена гарантія .....	2
<b>Алфавітний покажчик.....</b>	<b>3</b>



# Правила користування пульсометром HRM-Tri™

## ⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про виріб*.

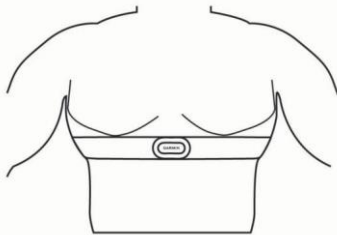
## Надягання пульсометра

Пульсометр слід носити безпосередньо на шкірі, трохи нижче грудини. Він повинен прилягати досить щільно, щоб залишатися на місці під час заняття.

- 1 За необхідності прикріпіть подовжувач ремінця до пульсометра.
- 2 Змочіть електроди ① на внутрішньому боці пульсометра для забезпечення надійного контакту між передавачем і шкірою на грудях.



- 3 Логотип Garmin® має бути спрямований лицьовою стороною вгору.



Петля ② і гачок ③ мають розташовуватися праворуч.

- 4 Надягніть пульсометр на груди та застібніть за допомогою петлі й гачка.

**ПРИМІТКА:** Стежте за тим, щоб ярлик з рекомендаціями по догляду не згортався.

Після того, як ви надягнете пульсометр, він стає активним і надсилає дані.

## Сполучення та налаштування

### Сполучення пульсометра з пристроєм

#### ANT+®

Перш ніж з'єднати пульсометр з пристроєм, потрібно надягти пульсометр.

Під сполученням мається на увазі з'єднання бездротових ANT+ датчиків, як, наприклад, ваш пульсометр, з пристроєм Garmin, що підтримує технологію ANT+.

**ПРИМІТКА:** Інструкції зі сполучення відмінні для кожного сумісного пристрою Garmin. Див. інструкцію користувача.

- Для більшості сумісних пристроїв Garmin потрібно дотримуватися відстані ~3 м до пульсометра і використовувати меню пристрою для встановлення сполучення вручну.
- Для деяких сумісних пристроїв Garmin потрібно розташувати їх у радіусі 1 см від пульсометра, щоб автоматично їх сполучити.

**ПОРАДА:** Тримайтеся на відстані 10 м від інших ANT+ датчиків під час сполучення.

Після першого сполучення пристрій, сумісний із Garmin, автоматично розпізнає пульсометр кожного разу, коли він активується.

## Динаміка бігу

Ви можете використовувати ваш сумісний пристрій Garmin у парі з HRM-Tri, щоб отримувати в реальній часі зворотний зв'язок про вашу бігову форму. Якщо ваш пристрій Garmin постачається у комплекті разом із HRM-Tri, вони вже сполучені.

HRM-Tri має акселерометр, який вимірює рух торса для обчислення трьох показників бігу: каденс, вертикальне коливання та час контакту з землею.

**ПРИМІТКА:** Щоб використовувати функції динаміки бігу, HRM-Tri потрібно з'єднати із сумісним пристроєм Garmin за допомогою технології ANT+. Для отримання додаткової інформації див. Посібник користувача

**Каденс** – число кроків за хвилину. Відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

**Вертикальне коливання** – відскок від землі під час бігу. Відображає вертикальний рух торса, вимірюється у сантиметрах.

**Час контакту з землею** – період часу, впродовж якого ноги торкаються поверхні під час бігу. Вимірюється у мілісекундах.

**ПРИМІТКА:** Час контакту з землею не доступний під час ходьби.

## Плавання в басейні

### ПРИМІТКА

Необхідно прати вручну пульсометр після впливу хлору або інших хімічних речовин у басейні. Тривалий вплив цих речовин може пошкодити пульсометр.

HRM-Tri призначений в основному для плавання у відкритій воді, але його іноді можна використовувати для плавання в

басейні. У такому разі його слід носити під купальним костюмом або топом для триатлону. Інакше він може зіслизнути з грудей при відштовхуванні від стінки басейну.

## Пульс під час плавання

Пульсометр реєструє та зберігає ваші дані про частоту серцебиття під час плавання. Дані про пульс не видно на сумісних пристроях Garmin, поки пульсометр знаходиться під водою.

Потрібно розпочати хронометроване заняття на пристрої Garmin, щоб потім переглядати збережені дані про частоту серцебиття. Під час інтервалів відпочинку, коли виходите з води, пульсометр надсилає на пристрій Garmin ваш середній і максимальний пульс за попередній інтервал, а також ваш пульс у реальному часі.

Ваш пристрій Garmin автоматично завантажує збережені дані про пульс, коли ви зберігаєте своє хронометроване заняття плаванням. Під час завантаження даних ваш пульсометр повинен бути поза водою, активним і знаходитись у радіусі дії пристрою (3 м). Дані про ваш пульс можна переглянути в історії пристрою та у вашому обліковому записі Garmin Connect.

## Збереження даних пульсу під час хронометрованих занять

Пульсометр здатен зберігати до 20 годин даних активності. Коли пам'ять пульсометра заповнена, ваші найдавніші дані перезаписуються.

Ви можете розпочати хронометроване заняття на вашому синхронізованому пристрої Garmin, а пульсометр реєструватиме дані вашого пульсу, навіть якщо ви віддалятиметеся від пристрою. Наприклад, ви можете записувати дані про частоту серцебиття під час занять фітнесом або командних занять спортом, де годинник не можна носити. Пульсометр автоматично надсилає збережені дані про частоту пульсу на пристрій Garmin під час збереження заняття. Під час завантаження даних ваш

пульсометр має бути активним і знаходитися в межах 3 м від пристрою.

## Усунення несправностей

### Поради щодо некоректних даних про пульс

Якщо дані про пульс некоректні або не відображаються, ви можете спробувати ці поради.

- Повторно нанесіть воду на електроди та зони контактів (за необхідності).
- Затягніть ремінець на грудях.
- Виконуйте розминку протягом 5-10 хвилин.
- Дотримуйтеся інструкції по догляду (*Догляд за пульсометром, с. 2*).
- Одягніть бавовняну сорочку або ретельно змочіть обидві сторони ремінця.

Синтетичні тканини, які труться або плескають об пульсометр, можуть створювати статичну електрику, яка заважає сигналам пульсу.


- Відійдіть від джерел, які можуть заважати роботі пульсометра.

Джерелами перешкод можуть бути сильні електромагнітні поля, деякі бездротові датчики з частотою 2,4 ГГц, високовольтні електромережі, електродвигуни, духовки, мікрохвильові печі, бездротові телефони з частотою 2,4 ГГц та точки доступу до бездротової локальної мережі.

### Поради щодо відсутності даних динаміки бігу

Якщо дані про динаміку бігу не відображаються, ви можете спробувати ці поради.

- Переконайтеся, що у вас є аксесуар для визначення динаміки бігу HRM-Tri.

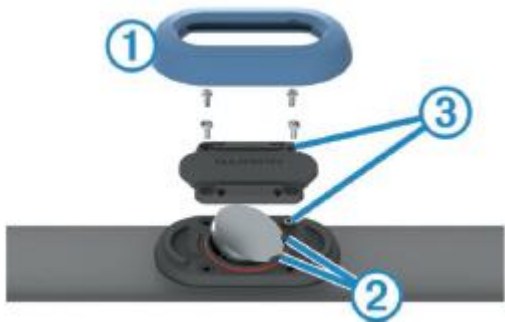
Аксесуари для визначення динаміки бігу мають значок  на передній частині модуля.

- Переконайтеся, що пристрій Garmin підтримує динаміку бігу. Для більш детальної інформації відвідайте вебсайт [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics).
- З'єднайте HRM-Tri із пристроєм Garmin ще раз, відповідно до інструкцій.
- Якщо на екрані даних про динаміку бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар одягнений лицьовою стороною догори.

**ПРИМІТКА:** Час контакту із землею з'являється лише під час бігу. Цей показник не розраховується під час ходьби.

### Заміна батареї пульсометра

- 1 Зніміть муфту ① з модуля пульсометра.
- 2 За допомогою маленької викрутки Phillips (00) зніміть чотири гвинти на передній панелі модуля.
- 3 Зніміть кришку та батарею.



- 4 Почекайте 30 секунд.
- 5 Вставте нову батарею під два пластикові виступи ②, повернувши її стороною «+» вгору.

**ПРИМІТКА:** Не допускайте пошкодження або втрати кільця ущільнювача.

Кільце ущільнювача має залишатися на зовнішньому пластмасовому кільці.

- 6 Встановіть назад передню кришку і чотири гвинти. Стежте за положенням передньої кришки. Гвинт з опуклою головкою ③ слід встановити у відповідний отвір на передній кришці.

**ПРИМІТКА:** Не затягуйте занадто сильно.

- 7 Встановіть назад муфту. Після заміни батареї пульсометра, можливо, вам доведеться знову сполучити його з пристроєм.

## Догляд за пульсометром

### ПРИМІТКА

Скупчення поту та солі на ремінці може зменшити здатність пульсометра передавати точні дані.

- Промивайте пульсометр після кожного використання.
- Ручне прання пульсометра після кожних семи використань або одного плавання в басейні за допомогою незначної кількості м'якого миючого засобу, такого як рідина для миття посуду.  
**ПРИМІТКА:** Застосування занадто великої кількості миючого засобу може пошкодити пульсометр.
- Не кладіть пульсометр у пральну машину або сушарку.
- Для сушіння пульсометра повісьте його або покладіть рівно.

## Підключення до фітнес-обладнання

Ви можете підключити пульсометр до сумісного фітнес-обладнання за допомогою технології ANT+ для зручного перегляду свого пульсу на консолі обладнання.

- Шукайте логотип ANT+ LINK HERE на сумісному фітнес-обладнанні.



- Для отримання додаткової інформації щодо підключення пристроїв відвідайте вебсайт [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Специфікації пульсометра

Тип батареї	Замінна CR2032, 3 V
Строк служби батареї	До 10 місяців при використанні 1 год/день
Водонепроникність	5 ATM <sup>1</sup>
Робоча температура	Від -10° до 50°C (від 14° до 122°F)
Радіочастота/протокол	2,4 ГГц, протокол бездротового з'єднання ANT+

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибини 50 м. Для отримання додаткової інформації перейдіть на [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Обмежена гарантія

На цей аксесуар поширюється стандартна обмежена гарантія Garmin. Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html)

## Алфавітний покажчик

### А

ANT+ датчики, сполучення **1**

### Б

батарея, заміна **2**

### В

вертикальне коливання **1**

### Д

дані, збереження **1**

динаміка бігу **1, 2**

### З

заміна батареї **2**

збереження занять **1**

### К

каденс **1**

### О

очищення пристрою **2**

### П

плавання **1**

пульсометр **1–2**

### С

специфікації **2**

сполучення

ANT+ датчики **1, 2**

пульсометр **1**

### У

усунення несправностей **2**



190-01765-93\_0A

Квітень 2015