

HRM-SWIM™

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.

Garmin®, логотип Garmin, ANT є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Garmin Connect™ та HRM-Swim™ 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. 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: B02293

Зміст

Правила користування пульсометром	1
Надягання пульсометра	1
Сполучення та налаштування	1
Пульс під час плавання	1
Збереження даних	1
Усунення несправностей	1
Догляд за пульсометром	2
Специфікації пульсометра	2
Обмежена гарантія	2
Алфавітний покажчик.....	3

Правила користування пульсометром HRM-Swim™

⚠ ОБЕРЕЖНО

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

Регулювання розміру пульсометра

Перед першим плаванням приділіть увагу визначенню оптимальної довжини ремінця. Він має настільки щільно прилягати до тіла, щоб не зісковзувати під час відштовхування від стінки басейна.

- Візьміть подовжувач ремінця і пристебніть його до еластичного краю пульсометра.
Пульсометр постачається з трьома подовжувачами, які підійдуть для будь-якого розміру грудної клітки.
ПОРАДА: Середній розмір подовжувача підійде більшості користувачів (від M до XL).
- Надягніть пульсометр задом наперед, щоб було зручніше налаштувати положення застібки на подовжувачі ремінця.
- Надягніть пульсометр наперед, щоб було зручніше налаштувати положення застібки на пульсометрі.

Надягання пульсометра

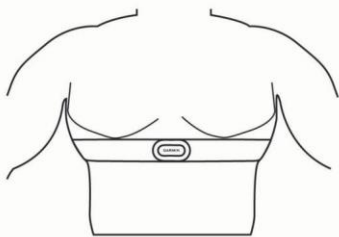
Пульсометр слід носити безпосередньо на шкірі, трохи нижче грудини.

- Скористайтеся подовжувачем ремінця до пульсометра для кращої фіксації.
- Логотип Garmin® має бути спрямований лицьовою стороною вгору.

Петля ① і гачок ② мають розташовуватися праворуч.



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



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

- Затягніть пульсометр таким чином, щоб він був щільно зафіксований на тілі, але не здавлював.

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.

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

HRM-Swim зберігає 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 віддалятиметесь 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.

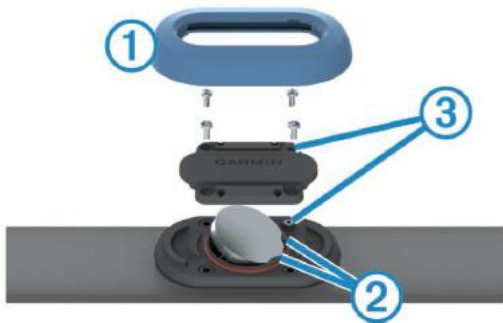
Усунення несправностей

Поради щодо використання HRM-Swim™

- Відрегулюйте ступінь затягнення пульсометра та подовжувача ремінця, якщо пульсометр зісковзує з грудей під час відштовхування від стінки басейна.
- Для перегляду даних пульсу між інтервалами ставайте таким чином, щоб пульсометр знаходився над водою.
- Переконайтеся, що пристрій Garmin підтримує дані пульсу під час плавання. Для більш детальної інформації відвідайте вебсайт www.garmin.com/intosports.

Заміна батареї пульсометра

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

Специфікації пульсометра

Тип батареї	Замінна CR2032, 3 V
Строк служби батареї	До 18 місяців при використанні 3 год/тиждень
Водонепроникність	5 ATM ¹
Робоча температура	Від -10° до 50°C (від 14° до 122°F)
Радіочастота/протокол	2,4 ГГц, протокол бездротового з'єднання ANT+

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 50 м. Для отримання додаткової інформації перейдіть на 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

Алфавітний покажчик

А

ANT+ датчики, сполучення 1

Б

батарея, заміна 1, 2

Д

дані, збереження 1

З

заміна батареї 1, 2

збереження занять 1

О

очищення пристрою 2

П

плавання 1

пульсометр 1–2

С

специфікації 2

сполучення

ANT+ датчики 1

пульсометр 1

У

усунення несправностей 1, 2



190-01765-96_0A

Квітень 2015