

# HRM-DUAL™

---

Skrócony podręcznik użytkownika

## Instrukcja obsługi czujnika tętna

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### Zakładanie czujnika tętna

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

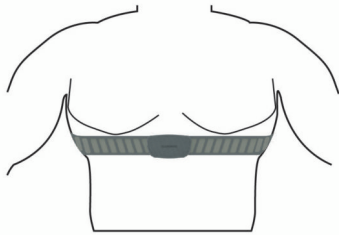


Loga firmy Garmin® (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby loga Garmin były skierowane prawą stroną do góry.



Haczyk ④ i pętla ⑤ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

**UWAGA:** Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

### Parowanie czujnika tętna z urządzeniem ANT+®

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- W przypadku większości zgodnych urządzeń Garmin wystarczy zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 3 m oraz użyć menu urządzenia, aby sparować oba urządzenia ręcznie.
- W przypadku niektórych zgodnych urządzeń Garmin można zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 1 cm, aby sparować oba urządzenia automatycznie.

**PORADA:** Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania zgodne urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu.

### Parowanie czujnika tętna z urządzeniem Bluetooth®

Czujnik tętna można sparować ze smartfonem, tabletem, zegarkiem hybrydowym lub sprzętem fitness za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 3 Otwórz ustawienia Bluetooth w urządzeniu.  
Czujnik tętna powinien pojawić się na liście dostępnych urządzeń.
- 4 Wybierz czujnik tętna HRM-Dual.

**PORADA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu.

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 2*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

### Dbanie o czujnik tętna

#### NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wyplucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użycie.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

### Łączenie ze sprzętem fitness

Możesz powiązać czujnik tętna ze sprzętem fitness a pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth, co pozwala wyświetlać tętno na konsoli sprzętu.

- Znajdź logo ANT+LINK HERE na zgodnym sprzęcie fitness.



- Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).
- Znajdź logo Bluetooth na zgodnym sprzęcie fitness.



### Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekaj 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery wkręty.

**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

### Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 3,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	1 atm* <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 2 dBm (nominalna)

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/support/warranty.html](http://www.garmin.com/support/warranty.html).

# support.garmin.com

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin oraz ANT+® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. HRM-Dual™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji.

Nr modelu: A03711



Czerwiec 2019  
190-02531-9I\_0B