

# GARMIN®

## HRM-Dual™

### FIGYELMEZTETÉS

A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* című útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

### A pulzsmérő felhelyezése

A pulzsmérőt közvetlenül a bőrön, közvetlenül a szegycsontja alatt kell viselnie. Elég szorosnak kell lennie ahhoz, hogy tevékenység közben a helyén maradjon.

- 1 Pattintsa a pulzsmérő modult **1** a pántra.



A Garmin® logóknak (a modulon és a szíjon) jobbra felfelé kell állniuk.

- 2 Nedvesítse be az elektródákat **2** és a pánt hátulján lévő érintkezési foltokat **3**, hogy erős kapcsolatot hozzon létre a mellkasa és az adó között.



- 3 A pulzsmérőt a Garmin logókkal a jobb oldallal felfelé fordítva viselje.  
A kampó **4** és a hurok **5** csatlakozásnak a jobb oldalon kell lennie.
- 4 Tekerje a pántot a mellkasa köré, és csatlakoztassa a pánt kampóját a hurokhoz.

**MEGJEGYZÉS:** Győződjön meg róla, hogy az ápolási címke nem hajlik át.

Miután felvette a pulzsmérő készüléket, az aktív és adatokat küld.

### A pulzsmérő párosítása az ANT+® készülékkel

Mielőtt a pulzsmérőt párosíthatná a készülékkel, fel kell tennie a pulzsmérőt.

A párosítás az ANT+ vezeték nélküli érzékelők, például a pulzsmérő, és egy Garmin ANT+ kompatibilis eszköz összekapcsolása.

**MEGJEGYZÉS:** A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.

- A legtöbb Garmin-kompatibilis készülék esetében vigye a készüléket 3 m-re a pulzsmérőhöz, és a készülék menüjében manuálisan párosítsa a készüléket.
- Egyes Garmin-kompatibilis készülékek esetében vigye a készüléket 1 cm-re a pulzsmérőhöz, hogy a párosítás automatikusan megtörténjen.

**TIPP:** A párosítás során maradjon 10 m távolságban más ANT+ érzékelőktől.

Az első párosítás után a Garmin kompatibilis készülék automatikusan felismeri a pulzsmérőt minden egyes aktiváláskor.

### A pulzsmérő párosítása a Bluetooth-készülékkel®

A pulzsmérőt Bluetooth technológia segítségével párosíthatja okostelefonjához, táblagépjéhez, okosórájához vagy fitneszeszközéhez.

- 1 Tegye fel a pulzsmérőt.
- 2 Vigye a készüléket 3 méteren belülre a pulzsmérőhöz.
- 3 Nyissa meg a készülék Bluetooth-beállításait.  
A pulzsmérőnek meg kell jelennie az elérhető eszközök listájában.
- 4 Válassza ki a HRM-Dual pulzsmérőt.

**TIPP:** A párosítás során maradjon 10 m (33 láb) távolságra más vezeték nélküli érzékelőktől.

első párosítás után a készülék automatikusan felismeri a pulzsmérőt minden egyes aktiváláskor.

### Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz

Ha a pulzusszámadatak rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Adjon újra vizet az elektródákra és a kontakttapaszokra (ha van ilyen).
- Húzza meg a pántot a mellkasán.
- 5-10 percig.
- Kövesse az ápolási utasításokat (*A pulzsmérő*, 1. oldalápolása).
- Viseljen pamut inget, vagy alaposan nedvesítse be a pánt mindkét oldalát.

A pulzsmérőhöz dörzsölődő vagy csapkodó szintetikus szövetek statikus elektromosságot hozhatnak létre, amely zavarja a pulzusjeleket.

- Távolodjon el olyan forrásoktól, amelyek zavarhatják a pulzsmérőjét.

Az interferencia forrásai lehetnek az erős elektromágneses mezők, egyes 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelők, nagyfeszültségű elektromos vezetékek, elektromos motorok, sütők, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

### A pulzsmérő gondozása

#### MEGJEGYZÉS

A pánt mosása előtt ki kell bontania és el kell távolítania a modult.

Az izzadság és a só felhalmozódása a szíjon csökkentheti a pulzsmérő pontos adatok közlésének képességét.

- A részletes mosási utasításokat [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) oldalon találja.
- Minden használat után öblítse ki a pántot.
- A pántot hét használat után mosógépben mossa ki.
- Ne tegye a pántot szárítóba.
- Szárításkor a pántot akassza fel vagy fektesse laposra.
- A pulzsmérő élettartamának meghosszabbítása érdekében vegye le a modult, ha nem használja.

### Kapcsolódás a fitneszeszközökhöz

A pulzsmérő ANT+ vagy Bluetooth technológia segítségével csatlakoztathatja pulzsmérőjét kompatibilis fitneszeszközökhöz, így a pulzusszámát a készülék konzolján is megtekintheti.



- Keresse az ANT+LINK HERE logót a kompatibilis fitneszeszközökön.



- Keresse a Bluetooth-logót a kompatibilis fitneszeszközökön.



## A HRM-Dual akkumulátor cseréje

- 1 A mellékelt csavarhúzóval (Torx T5) távolítsa el a modul hátoldalán lévő négy csavart.

**MEGJEGYZÉS:** A 2020 szeptembere előtt gyártott HRM-Dual tartozékok Phillips #00 csavarokat használnak.

- 2 Távolítsa el a fedelet és az akkumulátort.



- 3 Várjon 30 másodpercet.

- 4 Helyezze be az új akkumulátort a pozitív oldalával felfelé.

**MEGJEGYZÉS:** Ne sértse meg vagy ne veszítse el az O-gyűrűs tömítést.

- 5 Helyezze vissza a hátlapot és a négy csavart.

**MEGJEGYZÉS:** Ne húzza túl.

Miután kicserélte a pulzusmérő elemét, előfordulhat, hogy újra párosítani kell a készülékkel.

## Szívritmus monitor specifikációk

Akkumulátor típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032, 3 V
Az akkumulátor élettartama	Legfeljebb 3,5 év 1 óra/nap mellett
Vízállóság	1 ATM <b>MEGJEGYZÉS:</b> Ez a termék úszás közben nem továbbítja a pulzusszámadatokat.
Működési hőmérséklet-tartomány	-5° és 50°C között (23° és 122°F között)
Vezeték nélküli frekvencia/ protokoll	2,4 GHz @ 2 dBm névleges

## Korlátozott jótállás

Erre a tartozékra a Garmin szabványos korlátozott jótállása vonatkozik. További információkért látogasson el [www.garmin.com/support/warranty](http://www.garmin.com/support/warranty) weboldalra.

© 2019 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin<sup>®</sup>, a Garmin logó és az ANT+<sup>®</sup> a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei, amelyek az USA-ban és más országokban bejegyzett védjegyek. A HRM-Dual<sup>™</sup> a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Ez a termék ANT+<sup>®</sup> tanúsítvánnyal rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listáját [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon találja. A BLUETOOTH<sup>®</sup> szövegdjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin ezen védjegyek bármilyen felhasználása licenc alapján történik.

MN: A03711

<sup>1</sup> A készülék 10 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információkért látogasson el [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) weboldalra.

# Szívritmus-monitor ápolási utasítások

## HRM-Dual™

A HRM-Dual olyan, mint bármelyik prémium kategóriás fitnessszövet. A szíjat megfelelően kell tisztítani, hogy kemény edzési körülmények között is teljesíteni tudjon.



## A HRM-Dual gondozása

Mielőtt kimoshatná a pántot, ki kell pattintania és el kell távolítania a modult.

### MEGJEGYZÉS

Az izzadság és a só felhalmozódása a szíjon tartósan károsíthatja a pulzusmérő készüléket, és csökkentheti annak képességét a pontos adatok közlésére.

Ha túl sok mosószert használ a pulzusmérő mosásakor, az károsíthatja a pulzusmérőt.

- Minden használat után öblítse ki a pántot.
- Hét használat után mossa ki a pántot.
- Ne tegye a pántot a szárítóba.

## Gépi mosás

A pánt mosógépben történő mosása előtt a modult ki kell nyitni, és a csatot mosás előtt be kell zárni.

- A pántot mosógépben mossa ki a szokásos mosnivalóval együtt.
- Helyezze a pántot egy mosózsákba vagy hálós szennyesztartó zsákba, hogy megakadályozza a pánt összegabalyodását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

**MEGJEGYZÉS:** Ne használjon olyan mosószereket, amelyek durva vegyi anyagokat, lágyítót, fehérítőt vagy csiszolóanyagokat tartalmaznak.

- Indítsa el a mosógépet normál ciklusban, meleg vízzel, legfeljebb 40°C-os (104°F) hőmérsékleten.
- A pulzusmérő szárításakor akassza fel vagy fektesse laposan.

## Kézmosás

### MEGJEGYZÉS

Ha túl sok mosószert használ a pulzusmérő mosásakor, az károsíthatja a pulzusmérőt.

- A pántot kézzel, meleg vízzel, legfeljebb 40°C-os (104°F) hőmérsékleten mossa.
- Használjon egy kis mennyiségű enyhe mosogatószeret, például .
- A pulzusmérő szárításakor akassza fel vagy fektesse laposan.

## Nem cserélhető modulokkal ellátott pulzusmérők

A Garmin® pulzusmérő nem cserélhető modulú olyan, mint bármelyik prémium kategóriás fitnessszövet. A szíjat megfelelően kell tisztítani, hogy kemény edzési körülmények között is teljesíteni tudjon. Néhány más stílusú pulzusmérővel ellentétben a modult nem lehet eltávolítani a szíjról. A modult és a szíjat együtt kell kézzel mosni.



## A nem cserélhető modulokkal rendelkező pulzusmérők gondozása

### MEGJEGYZÉS

Az izzadság és a só felhalmozódása a szíjon tartósan károsíthatja a pulzusmérő készüléket, és csökkentheti annak képességét a pontos adatok közlésére.

Ha túl sok mosószert használ a pulzusmérő mosásakor, az károsíthatja a pulzusmérőt.

- Ne tegye a pulzusmérő készüléket mosógépbe vagy szárítóba.
- Minden használat után öblítse ki a pulzusmérő készüléket.
- Kézzelel mossa a pulzusmérő készüléket a modell és a tevékenység típusa alapján:
  - A HRM-Tri™, a HRM-Run™, a HRM-Pro™ vagy a HRM-Pro Plus tartozékot minden hetedik használat vagy egy úszás után mossa ki.
  - Hét használat után mossa ki a HRM-Swim™ tartozékot.
- Kézzelel mossa a pulzusmérő készüléket legfeljebb 40 °C-os (104 °F) hőmérsékletű meleg vízzel és egy kis mennyiségű enyhe mosószerral, például mosogatószerrel.
- A pulzusmérő kézi mosása után alaposan öblítse ki a pántot, hogy eltávolítsa a bőrirritációt okozó mosószermaradványokat.
- A pulzusmérő szárításakor akassza fel vagy fektesse laposan.

## Függelék

### Tippek a tároláshoz és védelemhez

#### MEGJEGYZÉS

Minimalizálja a naptejnek, fehérítőnek, szúnyogriasztónak és bizonyos dezodorokban, testápolókban, kéziszappanokban és elsősegély kenőcsökben található vegyi anyagoknak való kitettséget. Különösen a propilén-glikol, a dipropilén-glikol és az etiléndiamintetraecetsav (EDTA) károsíthatja a szíjat.

- A szíj tárolásakor akassza fel vagy fektesse laposan.
- Kerülje a heveder hajlítását vagy szoros tekerését.
- Ne tárolja a pulzusmérőt közvetlen napfényben vagy szélsőséges hőmérsékleten.
- Ha lehetséges, ha nem használja a pulzusmérő modulját, akkor vegye le, hogy meghosszabbítsa annak élettartamát.

GARMIN®



## FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

### FIGYELMEZTETÉS

- **FOGYASZTÁSI VESZÉLY:** Ez a termék gombelemet tartalmaz vagy érmeelemet.
- Lenyelés esetén **halál** vagy súlyos sérülés következhet be.
- Egy lenyelt gombelem vagy érmeelem akár **2 óra** alatt **belső kémiai égési sérüléseket** okozhat.
- Az új és használt elemeket **tartsa a Gyermekek elérhetőségétől távol**.
- **Azonnal forduljon orvoshoz**, ha az akkumulátort gyaníthatóan lenyelte vagy a test bármely részébe helyezte.



### FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása a balesetet vagy orvosi eseményt eredményezhet, amely halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.

#### Akkumulátor figyelmeztetések

A tartozékban érmés elemeket használnak.

Ha ezeket az irányelveket nem tartják be, az akkumulátorok élettartama megrövidülhet vagy a készülék károsodásának, tűz, kémiai égés, elektrolit szivárgás, és/vagy sérülés veszélye állhat fenn.

- **AZ ELEMEKET TARTSA TÁVOL A GYERMEKEKTŐL.** Soha ne tegye elemek a szájban vagy a test bármely részén. Súlyos vagy halálos sérülések 2 órán belül bekövetkezhetnek. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne erőltesse a kisütést, ne töltsse fel, ne szerelje szét, ne melegítse a a nyomtatott kézikönyvben megadott hőmérsékleti tartományok fölé, és ne égesse el. Ha így tesz, sérülést okozhat a kiszellőzés, szivárgás vagy robbanás miatt, amely vegyi égési sérüléseket okozhat.
- Ne helyezze magas hőmérsékletű környezetbe, például a ruhaszárítóba.
- A helyi előírásoknak megfelelően távolítsa el és azonnal hasznosítsa újra, illetve ártalmatlanítsa a használt elemeket, és tartsa távol a weboldalt a gyermekektől. NE dobja ki az elemeket a háztartási szemétkébe, és NE égesse el azokat. Még a használt elemek is súlyos sérülést vagy halált okozhatnak. Hívja a helyi mérgezéselhárító központot kezelési információkért.
- Ne módosítsa, ne újítsa fel, ne lyukassza ki, és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.
- Csak a megfelelő csereakkumulátorokkal cserélje ki az elemeket. Más elemek használata tűz- vagy robbanásveszélyt jelent.

- Ne keverje össze a régi és új elemeket, különböző márkájúakat vagy elemtípusokat, például lúgos, szén-cink vagy újratölthető.
- Győződjön meg arról, hogy az akkumulátorok a polaritásnak megfelelően (+ és -) vannak beszerelve.
- A hosszabb ideig nem használt berendezésekből a helyi előírásoknak megfelelően távolítsa el és azonnal hasznosítsa újra, illetve ártalmatlanítsa az akkumulátorokat.
- Mindig teljesen zárja le az elemtartót. Ha az elemtartó rekesz nem záródik biztonságosan, hagyja abba a termék használatát, vegye ki az elemeket, és tartsa távol a gyermekektől.
- A nem újratölthető akkumulátorokat nem szabad újratölteni.

#### Egészségügyi figyelmeztetések

- Ha pacemakerrel vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Mindig konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdi vagy bármilyen edzésprogram módosítása.

#### Készülék figyelmeztetések

- Ne merítse be az elemeket vízbe vagy más folyadékba, és ne tegye ki őket víznek vagy más folyadéknak.
- A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak kitéve vagy magas hőmérsékletű helyen, például egy felügyelet nélkül hagyott járműben a napon.
- Ne üzemeltesse vagy tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásán található nyomtatott kézikönyvben felsorolt, alkalmazandó hőmérsékleti tartományon kívül.

### MEGJEGYZÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi vagy anyagi károkat okozhat, illetve negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

#### Akkumulátor-közlemények

- A cserélhető érmés elemek perklorát anyagot tartalmazhatnak. Speciális kezelésre lehet szükség. Lásd [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate)
- A készülék/akkumulátorok ártalmatlanítása érdekében forduljon a helyi hulladékkezelőhöz, hogy a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa a készüléket/akkumulátorokat.

#### Termék környezetvédelmi programok

A Garmin® termék-újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, RoHS, REACH és egyéb megfelelőségi programokról a [garmin.com/aboutGarmin/environment](http://garmin.com/aboutGarmin/environment) oldalon talál információkat.

#### Megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: [garmin.com/compliance](http://garmin.com/compliance).

#### Megfelelőségi nyilatkozat az Egyesült Királyságban

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: [garmin.com/compliance](http://garmin.com/compliance).

## **Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada Megfelelés**

Ez a készülék olyan engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Kanada engedélymentes RSS-ének. A működés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is, amely a készülék nem kívánt működését okozhatja.

### **FCC-megfelelőség**

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályok 15. részének. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött:

- (1) ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és
- (2) ennek a készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia.

beleértve a nemkívánatos működést okozó zavarokat is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az alábbi rész szerint

az FCC-szabályok 15. cikke szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben, ha nem a használati utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés kikapcsolásával állapítható meg.

és tovább, a felhasználónak meg kell próbálnia a következő intézkedések valamelyikével kijavítani a zavarást:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

Ez a termék nem tartalmaz a felhasználó által szervizelhető alkatrészeket. A javításokat kizárólag a Garmin hivatalos szervizközpontja végezheti el. Az engedély nélküli javítások vagy módosítások a berendezés maradandó károsodását eredményezhetik, és érvényteleníthetik a garanciát, valamint a készülék 15. rész szerinti előírások szerinti üzemeltetési jogosultságát.

### **Korlátozott jótállás**

Erre a tartozékra a Garmin szabványos korlátozott jótállása vonatkozik. További információkért látogasson el a

[garmin.com weboldalra](http://garmin.com/weboldalra).  
[/támogatás/garancia](http://garmin.com/tamogatás/garancia).

**Ausztrál vásárlások:** Az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény szerint nem zárható ki a garancia. Ön jogosult csere vagy visszatérítés igénybevételére jelentős meghibásodás esetén, valamint minden egyéb ésszerűen előre látható veszteség vagy kár megtérítése esetén. Ön akkor is jogosult az áru javíttatására vagy cseréjére, ha az áru nem megfelelő minőségű, és a hiba nem minősül súlyos hibának. A Korlátozott jótállásunk szerinti előnyök a termékekkel kapcsolatos egyéb, a vonatkozó jogszabályok szerinti jogokon és jogorvoslati lehetőségeken felül járnak. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.