

# HRM 200

---

## Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmini logo ja ANT+® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada. Garmin Connect™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04896

# Sisukord

<b>Pulsimonitori juhend.....</b>	<b>1</b>
Ühendamine ja seadistamine.....	1
Seadme HRM 200 paigaldamine.....	4
<b>Seadme teave.....</b>	<b>5</b>
Rihma hooldamine.....	5
Patarei asendamine.....	5
Tehnilised andmed.....	6
<b>Tõrkeotsing.....</b>	<b>7</b>
Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul.....	7
Kuidas kontrollida patarei taset?.....	7
Seadme HRM 200 sätete kohandamine rakenduses Garmin Connect.....	7
Oleku LED-signaallamp.....	8
Seadme HRM 200 tarkvara uuendamine.....	9
Seadme lähtestamine.....	9



# Pulsimonitori juhend

## HOIATUS


Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

## Ühendamine ja seadistamine

### Ühendustüübid ja märgutuli


HRM 200 toetab nii turvalist kui ka avatud ühendust.

**Turvaline:** turvaline Bluetooth® ühendus on krüptitud ja autenditud. Turvalise ühenduse loomist toetavate ettevõtte Garmin® seadmete loendi saamiseks ava veebiaadress [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types). Ettevõtte Garmin mõned seadmed võivad vajada tarkvara uuendamist.

Kui seade HRM 200 on aktiivne ja kasutab turvalist ühendust, siis vilgub märgutuli  (kaks korda) iga viie sekundi järel.

**Ava:** avatud ühendus toetab ettevõtte Garmin kõiki seadmeid, mis ühilduvad pulsimõõtjatega. ANT+® ühendused ja teatud Bluetooth ühendused on avatud. Avatud ühendus on soovitatav ka muu tootja nutikellade, tahvelarvutite või fitnessiseadmetega Bluetooth sidumiseks.

**VIHJE:** hoia sidumise ajal teistest pulsimõõtjatest 10 m (33 jala) kaugusele.

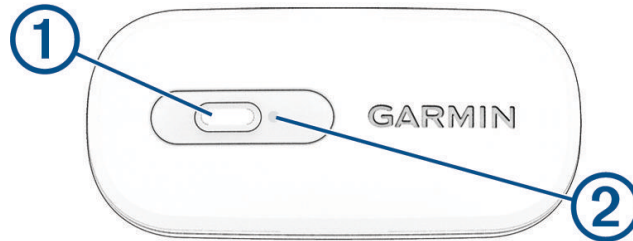
Kui seade HRM 200 on aktiivne ja kasutab avatud ühendust, siis vilgub märgutuli  (kolm korda) iga viie sekundi järel.

## Seadme HRM 200 sidumine ühilduva seadmega

Enne seadme HRM 200 paigaldamist tuleks see siduda ühilduva seadmega. Nii saad hõlpsalt näha märgutuld ja vajutada nuppu.

Võid seadme HRM 200 siduda oma ühilduva Garmin seadme, nutikella, tahvelarvuti või fitnessiseadmega ([Ühendustüübid ja märgutuli](#), lehekülg 1).

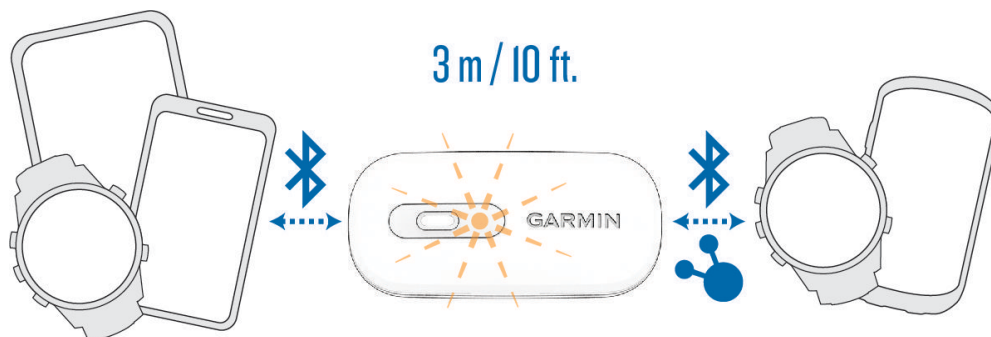
- 1 Äratamiseks vajuta moodulil HRM 200 nuppu ①.



Kui seade on aktiivne ja edastab, siis märgutuli ② vilgub ■.

**MÄRKUS.** märgutuli lõpetab vilkumise kahe minuti möödudes. Märgutule taaskäivitamiseks võid vajutada nuppu ([Seadme HRM 200 sätete kohandamine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 7).

- 2 Veendu, et su Garmin seade toetab märgutule näidatud ühenduse tüüpi. Vajadusel vajuta ühendustüüpide lülitamiseks nuppu kiiresti kaks korda ([Ühendustüübid ja märgutuli](#), lehekülg 1).
- 3 Sidumisrežiimi sisenemiseks hoia nuppu all 4 sekundit.



Pidevalt vilgub ■ märgutuli.

HRM 200 on sidumisrežiimis viis minutit.

Sidumisrežiimi lõpetamiseks võid nuppu neli sekundit all hoida.

- 4 Tee valik:

- Välise pulsimõõteanduri lisamiseks ava seadmes Garmin andurite menüü.

**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

- Muu tootja seadmes ava Bluetooth sätteid.

HRM 200 peaks ilmuma saadaolevate seadmete nimekirjas.

- 5 Vali HRM 200.

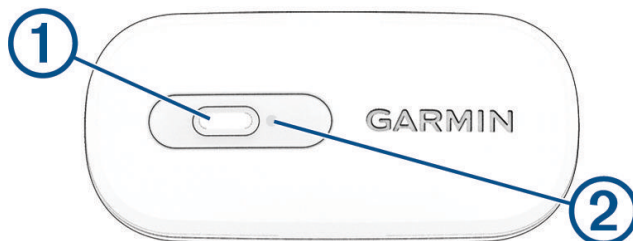
Pärast esmakordset sidumist tuvastab sinu seade automaatselt seadme HRM 200 iga kord, kui see on aktiveeritud ja tööraadiuses.

## Seadme HRM 200 sidumine rakendusega Garmin Connect™

Enne seadme HRM 200 paigaldamist tuleks see siduda rakendusega Garmin Connect. Nii saad hõlpsalt näha märgutuld ja vajutada nuppu.

Rakendus Garmin Connect võimaldab sul kohandada sätteid ja saada tarkvarauuendusi.

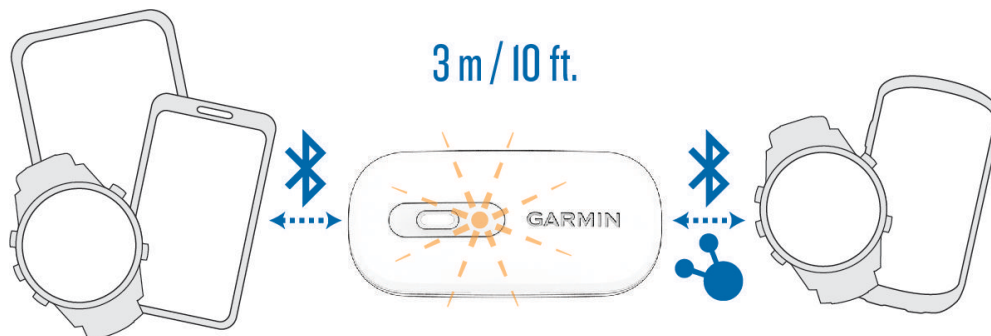
- 1 Äratamiseks vajuta moodulil HRM 200 nuppu ①.



Kui seade on aktiivne ja edastab, siis märgutuli ② vilgub ■.

**MÄRKUS.** märgutuli lõpetab vilkumise kahe minuti möödudes. Märgutule taaskäivitamiseks võid vajutada nuppu (*Seadme HRM 200 sätete kohandamine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 7*).

- 2 Installeeritud nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
- 3 Sidumisrežiimi sisenemiseks hoia nuppu all 4 sekundit.



Pidevalt vilgub ■ märgutuli.

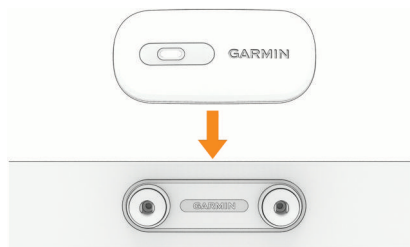
HRM 200 on sidumisrežiimis viis minutit.

Sidumisrežiimi lõpetamiseks võid nuppu neli sekundit all hoida.

- 4 Vali suvand seadme HRM 200 lisamiseks teenuse Garmin Connect kontole:
  - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
  - Kui oled juba kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadmega, vali ●●● > **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi juhiseid ekraanil.

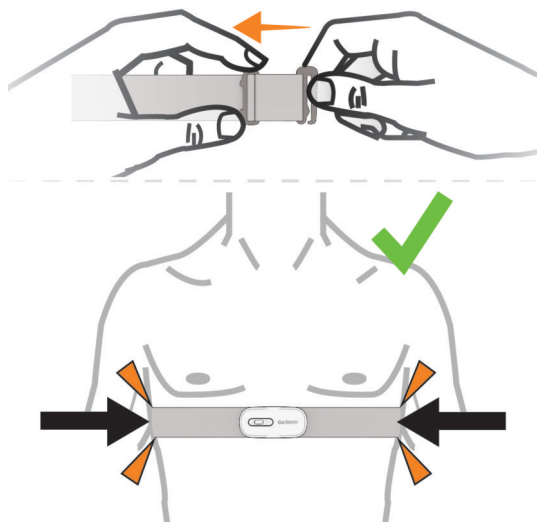
## Seadme HRM 200 paigaldamine

1 Kinnita moodul rihma külge.

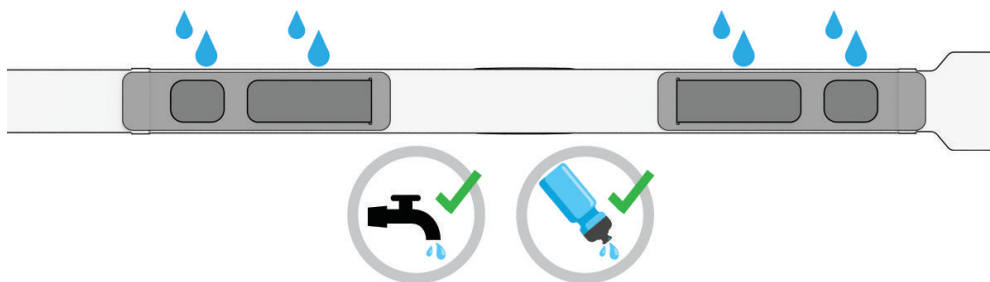


**MÄRKUS.** mõlemad Garmin logod peaksid jääma ülespoole.

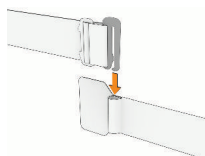
2 Reguleeri rihma.



3 Tee andurid märjaks.



4 Ühenda rihma konks oma keha paremale poolele.





# Seadme teave

## Rihma hooldamine

Enne rihma pesemist tuleb moodul lahti ühendada ja eemaldada.

### TEATIS

Higi ja soola kogunemine rihmale võib rihma jäädavalt kahjustada ja vähendada seadme võimet edastada täpseid andmeid.

Pesuaine liigne kasutamine võib rihma kahjustada.

- Loputa rihma pärast igat kasutuskorda.
- Pese rihma pärast igat seitset kasutuskorda.
- Ära kuivata rihma kuivatis.

## Hoiustamise ja kaitse soovitused

### TEATIS

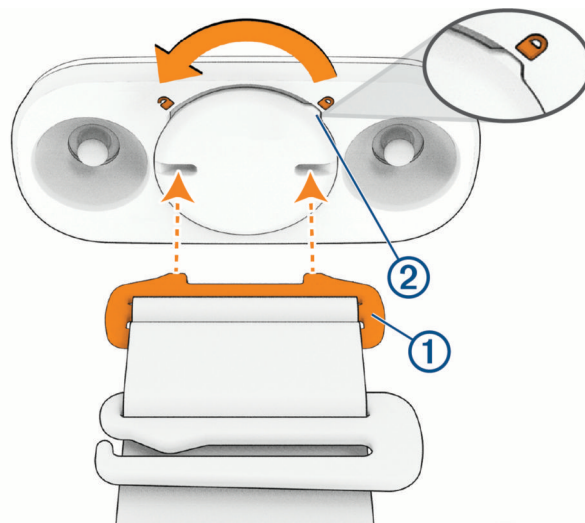
Minimeeri kokkupuudet päikesekaitsetoodete, valgendi, säasetõrjevahendi ja teatud deodorantides, kehapesuvahendites, käteseepides ja esmaabialvides leiduvate kemikaalidega. Nimelt võivad propüleenglükool, dipropüleenglükool ja etüleendiamiintetraädikhape (EDTA) rihma kahjustada.


- Pulsimõõtjat hoiustades aseta see tasaselt.
- Välti pulsimõõtja painutamist või tihedalt rullimist.
- Ära hoiusta pulsimõõtjat otsese päikesevalguse või äärmuslike temperatuuride käes.

## Patarei asendamine

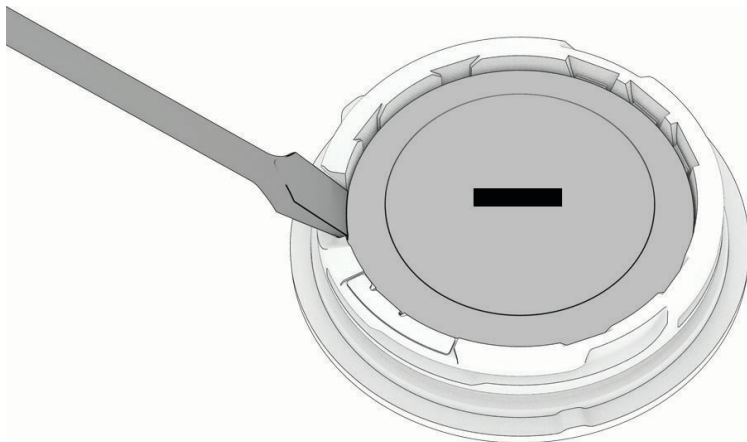
Seadme HRM 200 rihmal on tööriist patareipesa katte avamiseks.

- 1 Ava ja eemalda moodul.
- 2 Leia üles suuruse reguleerimise liugur ① seadme HRM 200 rihmal.  
Liugur on samuti patareipesa katte tööriist.



- 3 Sisesta tööriist katte sälkudesse, vajuta kindlalt ja keera katet vastupäeva.  
Sakk ② on suunatud lukuvabastusele .
- 4 Eemalda kaas ja patarei.


5 Tõsta patarei ettevaatlikult tõmbepunktist kaanest välja.

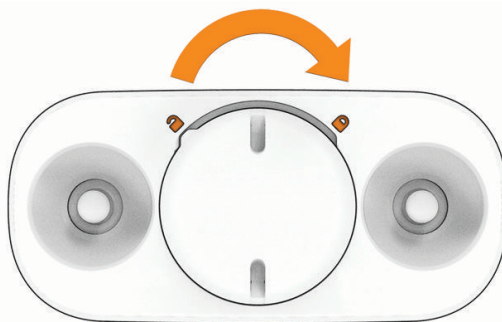


6 Oota 30 sekundit.

7 Sisesta uue patarei plusspool patareipesa kattesesse.

8 Taaspaigalda kate.

**MÄRKUS.** sakk peab olema suunatud lukuvabastusele .



9 Sisesta tööriist katte sälkudesse ja keera katet päripäeva.

Sakk on suunatud lukustusasendile .

10 Keera moodul teistpidi ja vajuta äratamiseks nuppu.

Kui see on äratatud ja edastab, siis märgutuli vilgub .

## Tehnilised andmed

**Aku tüüp:** vahetatav CR2032, 3 V

**Aku kasutusaeg:** kuni 1 aasta (1 h päevas)

**Veekindlus:** 3 ATM<sup>1</sup>

**Töötemperatuuri vahemik:** 0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)

**EL-i traadita sagedus (võimsus):** 2,4 GHz @ 8 dBm maksimaalselt

<sup>1</sup>\* Seade talub survet, mis on võrdne 30 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Tõrkeotsing

## Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on korrapäratud või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Veendu, et mõlemad klambrid on rihmaga korralikult ühendatud.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (*Rihma hooldamine, lehekülg 5*).
- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.  
Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefone ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

## Kuidas kontrollida patarei taset?

Patarei taseme kontrollimiseks on kolm eri viisi.

- Äratamiseks vajuta moodulil HRM 200 nuppu.
  - Patarei tase on OK .
  - Patarei hakkab saama tühjaks .
  - Patarei tase on kriitiliselt madal .
- Ava ühendatud seadmes Garmin andurite menüü ja vali HRM 200.
- Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Garmini seadmed** ja siis HRM 200.














## Seadme HRM 200 sätete kohandamine rakenduses Garmin Connect

Võid märgutuld kohandada, et see vilguks, kui HRM 200 on aktiivne. Märgutule vaikesäte on aegumine kahe minuti möödudes, et pikendada patarei kasutusaega.

Vali rakenduses Garmin Connect suvand **Garmini seadmed**, siis HRM 200 ja viimaks **LED indikaatorid > Akusäästja**.

## Oleku LED-signaallamp

Märgutuli aitab sul lahendada seadmega HRM 200 seotud probleeme.

LED-i olek	Kirjeldus	Lahendus
Vilgub iga viie sekundi järel  	Aktiivne ja turvaline ühendus	Avatud ühendustüübile lülitumiseks võid nuppu kiiresti kaks korda vajutada. Märgutule värv näitab aku taset ( <i>Kuidas kontrollida patarei taset?, lehekülg 7</i> ).
Vilgub iga viie sekundi järel  	Aktiivne ja avatud ühendus	Turvalisele ühendustüübile lülitumiseks võid nuppu kiiresti kaks korda vajutada. Märgutule värv näitab aku taset ( <i>Kuidas kontrollida patarei taset?, lehekülg 7</i> ).
Vilgub pidevalt 	Sidumisrežiim	Sidumisrežiimist väljumiseks võid nuppu neli sekundit all hoida.
Vilgub kiiresti   ja kordab	Ühenduse viga	Eemalda HRM 200 Garmin seadme või telefoni seotud andurite nimekirjast, lülita HRM 200 avatud ühendusele ja seo uuesti ( <i>Ühendamine ja seadistamine, lehekülg 1</i> ).
Vilgub aeglaselt 	Veaolek	Eemalda patarei 30 sekundiks ja paigalda see uuesti ( <i>Patarei asendamine, lehekülg 5</i> ). Kui märgutuli vilgub ikkagi samamoodi, siis võta ühendust ettevõtte Garmin klienditoega.
Vilgub  	Tarkvara värskendamine	Oota uuenduse lõpuleviimist ( <i>Seadme HRM 200 tarkvara uuendamine, lehekülg 9</i> ).
Vilgub pidevalt    , kuni lähtestamine on lõpule viidud	Seadme lähtestamine	Oota lähtestamise lõpuleviimist ( <i>Seadme lähtestamine, lehekülg 9</i> ).

## Seadme HRM 200 tarkvara uuendamine

Seade HRM 200 võib võtta tarkvarauuenduse vastu ühendatud Garmin seadmest või otse rakendusest Garmin Connect.

1 Äratamiseks vajuta moodulil HRM 200 nuppu.

2 Paiguta seadmed 3 m (10 jala) raadiusesse.





3 Tee valik:

- Sünkrooni oma ühilduv seade Garmin rakendusega Garmin Connect.

Kui uuendus on saadaval, siis ühendatud seade palub seadmel HRM 200 uuenduse rakendada pärast järgmist tegevust.

- Sünkrooni seade HRM 200 rakendusega Garmin Connect.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme HRM 200 märgutuli vilgub uuendamise ajal  ja . Pärast uuendamist lülitub HRM 200 sisse ja märgutuli vilgub  20 korda. Kui uuendamine nurjub, siis vilgub märgutuli 20 korda .

## Seadme lähtestamine

Võid taastata seadme HRM 200 tehaseväärtused.

**MÄRKUS.** seadme lähtestamine kustutab kõik andmed ja sidumised.

1 Hoia nuppu 20 sekundit all.

Märgutuli vilgub pidevalt   , kuni lähtestamine on lõpule viidud.

2 Seo uuesti ([Ühendamine ja seadistamine](#), lehekülg 1).

