

Hama GmbH & Co KG
0-86651 Monheim/Niemcy
www.hama.com

Wszystkie wymienione nazwy to znaki handlowe należące do spółek będących ich właścicielami. W przypadku jakichkolwiek błędów i pominięć, podlegają one zmianom technicznym. Należy stosować ogólne zasady dostaw i płatności obowiązujące w naszej firmie.

Hama
Sprytne rozwiązania

Pulsuhr >>HRM-108<<

Monitor pracy serca

00106914

(PL) Instrukcja obsługi

1.0 Wprowadzenie

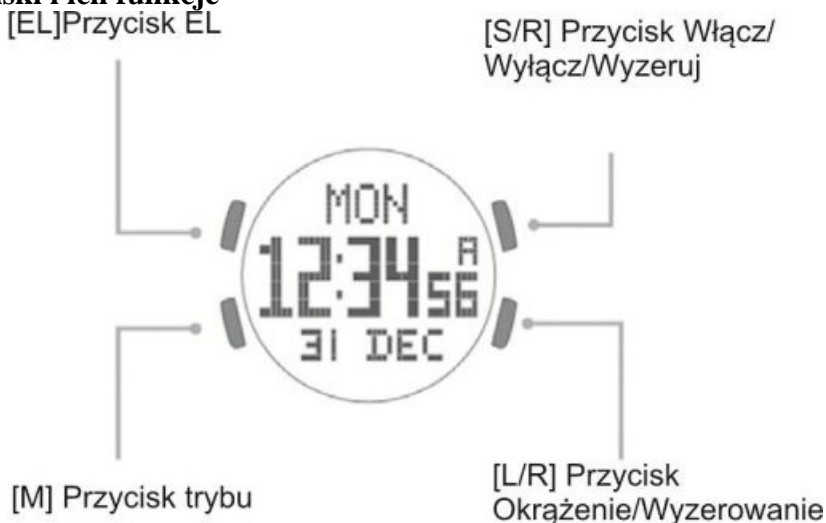
Dziękujemy za zakup zegarka. Zegarek został wyposażony w funkcję mierzenia czasu, chronografu, stopera, licznika kroków, i monitora pracy serca. Posiada również w tryb oszczędzania energii, zwiększający żywotność baterii. Poza typowym monitorem pracy serca zegarek został wyposażony w funkcję alarmu w przypadku przekroczenia dozwolonego zakresu tętna.

Ostrzeżenie: Zanim skorzystasz z funkcji zakresu alarmowego, zasięgnij rady lekarza lub trenera.

Aby w pełni wykorzystać możliwości urządzenia, uważnie przeczytaj instrukcję i miej ją zawsze pod ręką, aby zajrzeć do niej, kiedy okaże się to potrzebne. Zaleca się używać zegarka zgodnie z poniższymi instrukcjami:

- ⤴ Nie narażaj zegarka na zbyt długotrwałe warunki ekstremalne.
- ⤴ Unikaj nadmiernej eksploatacji zegarka i silnego uderzania nim.
- ⤴ Nie otwieraj obudowy zegarka samodzielnie, pozostawiając konserwację autoryzowanym serwisom, ponieważ został on wyposażony w czujniki i części elektroniczne wysokiej precyzji.
- ⤴ Co jakiś czas wyczyść zegarek delikatną, lekko wilgotną szmatką.
- ⤴ Kiedy nie używasz zegarka, przechowuj go w suchym miejscu.

1.1 Przyciski i ich funkcje



[EL] Przycisk EL (podświetlenie)

- ⤴ Aby włączyć podświetlenie elektroluminescencyjne przez 3 sekundy.

[S/R] Przycisk Włącz/Wyłącz/Wyzeruj

- ⤴ Aby wywołać funkcję włączenia, wyłączenia i wyzerowania w trybie chronografu, ćwiczeń i stopera. Naciśnij, aby wywołać funkcję uruchomienia i zatrzymania.
- ⤴ Aby zwiększyć wartość ustawianą podczas wyświetlania ustawień.

[M] Przycisk trybu

- ⤴ Aby wybrać tryb wyświetlania aktualnego czasu, ćwiczenia, chronograf, budzik dzienny, stoper lub podwójny czas.
- ⤴ Przytrzymaj, aby wybrać lub opuścić jeden z następujących trybów: wyświetlanie aktualnego czasu, ćwiczenie, chronograf, budzik dzienny, stoper lub podwójny czas.

- ⤴ Aby przełączać między poszczególnymi pozycjami z listy opcji w trybie ustawień.
- ⤴ Aby przejść do wyświetlania w trybie chronografu.

[L/R] Przycisk Okrężenie/Wyzerowanie

- ⤴ Aby w trybie stopera przejść do ustawień startowych (funkcja „Reload”).
- ⤴ Aby zmniejszyć wartość cyfr w trakcie wyświetlania ustawień.
- ⤴ Aby w trybie wyświetlania aktualnego czasu przejść do trybu oszczędzania energii.
- ⤴ Aby wybrać dane do ćwiczeń (górny i dolny wiersz).

2.0 Podstawowe tryby pracy – śledzenie czasu



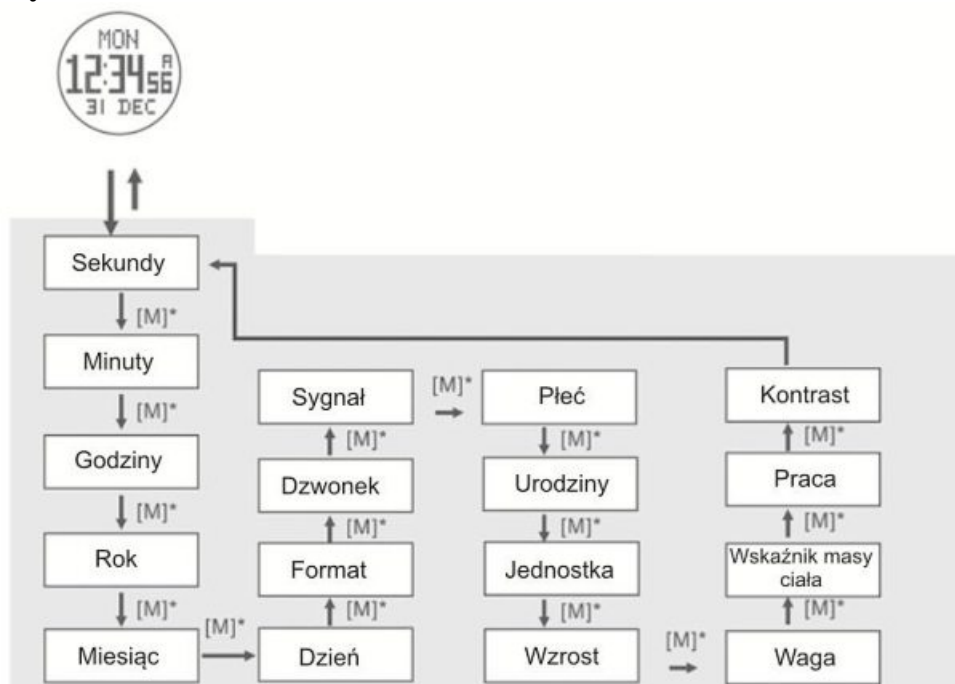
3.0 Wyświetlanie aktualnego czasu



- ⤴ dzień tygodnia jest wyświetlany w górnym wierszu ekranu
- ⤴ Aktualny czas (godzina, minuta, sekunda) jest wyświetlany w wierszu środkowym ekranu
- ⤴ Miesiąc i rok są wyświetlane w dolnym wierszu ekranu.

Wyświetlanie aktualnego czasu

4.0 Tryb ustawiania czasu



Teraz, aby przejść do ustawiania czasu

- ⤴ Aby wybrać tryb ustawiania czasu, w trybie wyświetlania aktualnego czasu przytrzymaj przez dwie sekundy przycisk [M].
- ⤴ Naciśnij [M], aby móc przemieszczać się między 17 możliwymi parametrami. Spójrz na schemat obok.
- ⤴ Naciśnij [S/R] lub [L/R], aby ustawić odpowiednią wartość.
- ⤴ Naciśnij [M], aby opuścić tryb wyświetlania aktualnego czasu.

5.0 Tryb ćwiczeń – Ostrzeżenie oraz wskazówki co do śledzenia pracy serca

Miękki pas



Widok z przodu

Taśma elastyczna

Miejsce styku

Drzwiczki baterii

Miejsce styku

Zaczep



Widok z tyłu

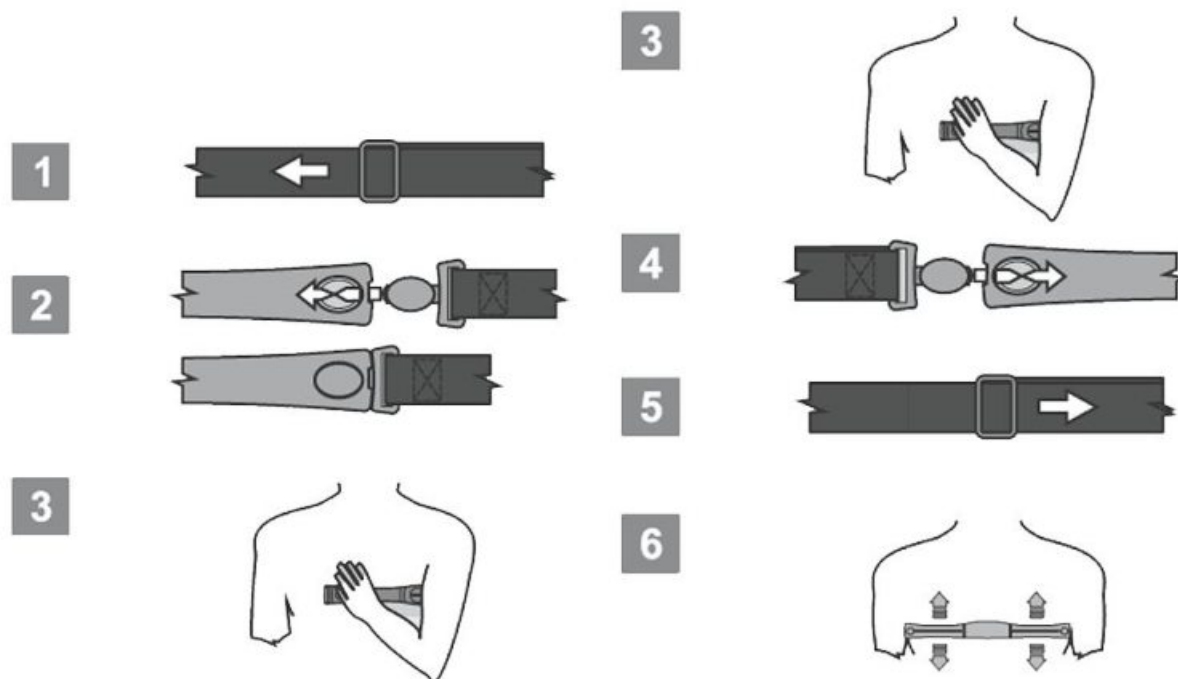
Funkcje monitora pracy serca

Zegarek został wyposażony w taśmę piersiową, a zatem zapewnia użytkownikowi stały napływ danych o pracy serca, takich jak aktualne, średnie, minimalne i maksymalne tętno, aby użytkownik mógł osiągnąć upragnioną kondycję.

Ostrzeżenia i wskazówki

- ⤴ Na spodzie taśmy piersiowej znajdują się dwa miejsca styku. W czasie pomiaru oba miejsca styku muszą ściśle przylegać do skóry użytkownika.
- ⤴ **NIE WOLNO** mierzyć tętna w czasie nurkowania.
- ⤴ Co jakiś czas przemyj miejsca styku kilkoma kroplami wody, a następnie przetrzyj je do sucha papierowym ręcznikiem, aby usunąć wszelkie pozostałe zabrudzenia.
- ⤴ **NIE UŻYWAJ** kremów do rąk. Osłabi to przewodzenie sygnału między skórą a miejscami styku.
- ⤴ Przemyj skórę wodą i mydłem, aby polepszyć przekazywanie sygnału.
- ⤴ U ludzi z bardzo suchą skórą może pomóc posmarowanie skóry żelem przewodzącym albo wodą.
- ⤴ Popraw przyleganie taśmy piersiowej za pomocą dostarczonej w zestawie taśmy elastycznej, tak aby stabilnie przylegała do klatki piersiowej, co pozwoli zapobiec jej poluzowaniu podczas ćwiczeń.
- ⤴ W czasie pomiarów unikaj wykonywania niekontrolowanych ruchów, w innym przypadku pojawią się błędy w odczycie.

5.0 Monitor pracy serca – Zakładanie taśmy piersiowej



Jak należy zakładać taśmę piersiową

Aby dowiedzieć się, jak zakłada się taśmę piersiową na klatkę piersiową, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami:

- 1) Rozciągnij taśmę elastyczną w taki sposób, aby można było luźno założyć taśmę piersiową na klatkę piersiową.
- 2) Połącz jeden zaczep z taśmą piersiową. Zaczep musi być całkowicie przytwierdzony do taśmy piersiowej.
- 3) Jedną ręką umieść taśmę piersiową na klatce piersiowej.
- 4) Drugą ręką połącz drugi zaczep z taśmą piersiową.
- 5) Zaciskaj taśmę elastyczną do momentu, aż będzie wygodnie zamocowana wokół klatki piersiowej.
- 6) Przesuwaj taśmę piersiową, dopóki obydwa miejsca styku nie zaczną ściśle, a za razem wygodnie przylegać do skóry na klatce piersiowej.

Ważne: NIE NALEŻY nosić taśmy piersiowej na ubraniach, bo w takim przypadku nie będzie ona odbierać sygnału pracy serca.

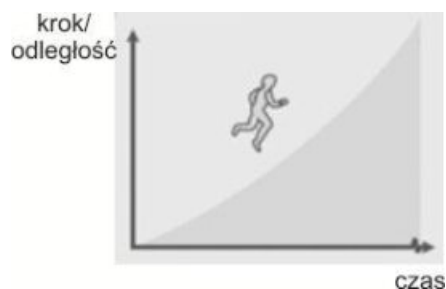
Uwaga:

W okresach suchych, nawilż miejsce styku wodą, aby umożliwić normalny przekaz sygnału

5.2 Tryb ćwiczeń – Zdrowszy tryb życia i krokomierz

Wskazówki, jak prowadzić zdrowszy tryb życia

- ⤴ Poniżej znajdują się wskazówki, jak prowadzić zdrowszy tryb życia
- ⤴ Wysypiaj się.
- ⤴ Nawiązuj relacje z innymi ludźmi.
- ⤴ Rób codzienne spacery i
- ⤴ Jedz zgodnie ze zrównoważoną dietą.



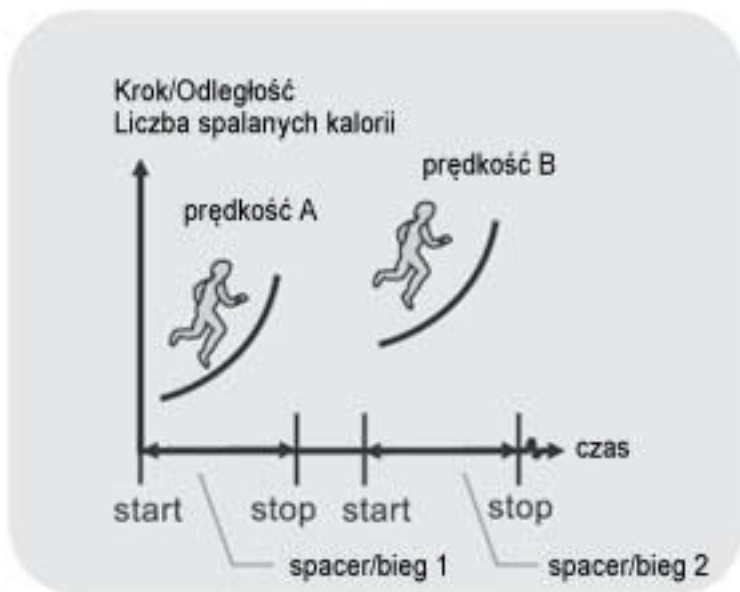
Jak więcej chodzić

- ⤴ Uważa się, że spacery pozytywnie wpływają na stan zdrowia, Oto niektóre sposoby na to,

aby chodzić więcej.

- ⤴ Chodź pieszo do swojego miejsca pracy. Spróbuj wcześniej wysiadać z autobusu albo parkuj dalej od zakładu pracy.
- ⤴ Wyrób w sobie nawyk codziennego chodzenia.
- ⤴ Spaceruj słuchając spokojnej muzyki lub z przyjaciółmi.
- ⤴ Ustal długość spacerów (ile kilometrów tygodniowo).

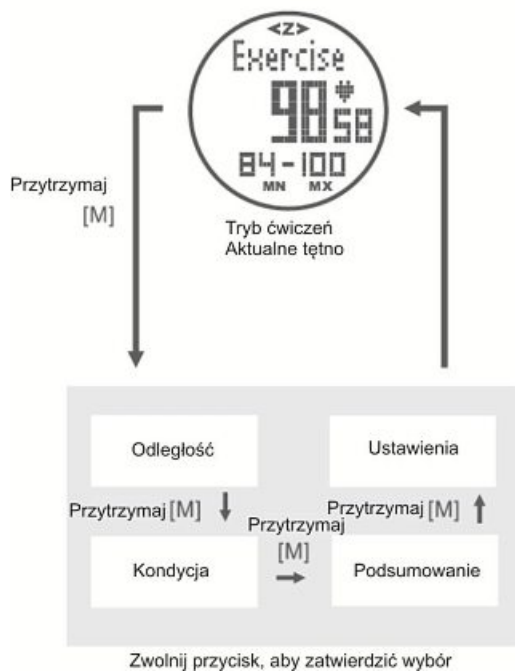
5.3 Tryb ćwiczeń – Co to jest krokomierz?



Funkcje krokomierza

- ⤴ Zegarek został wyposażony w pewne zaawansowane opcje krokomierza pomagające w osiągnięciu wyznaczonych celów kondycyjnych.
- ⤴ Podawane informacje obejmują: odległość, szybkość, czas wykonywania ćwiczenia oraz liczbę spalanych kalorii, które można przeglądać również w późniejszym czasie.

5.4 Tryb ćwiczeń – Informacje dostępne w trybie ćwiczeń



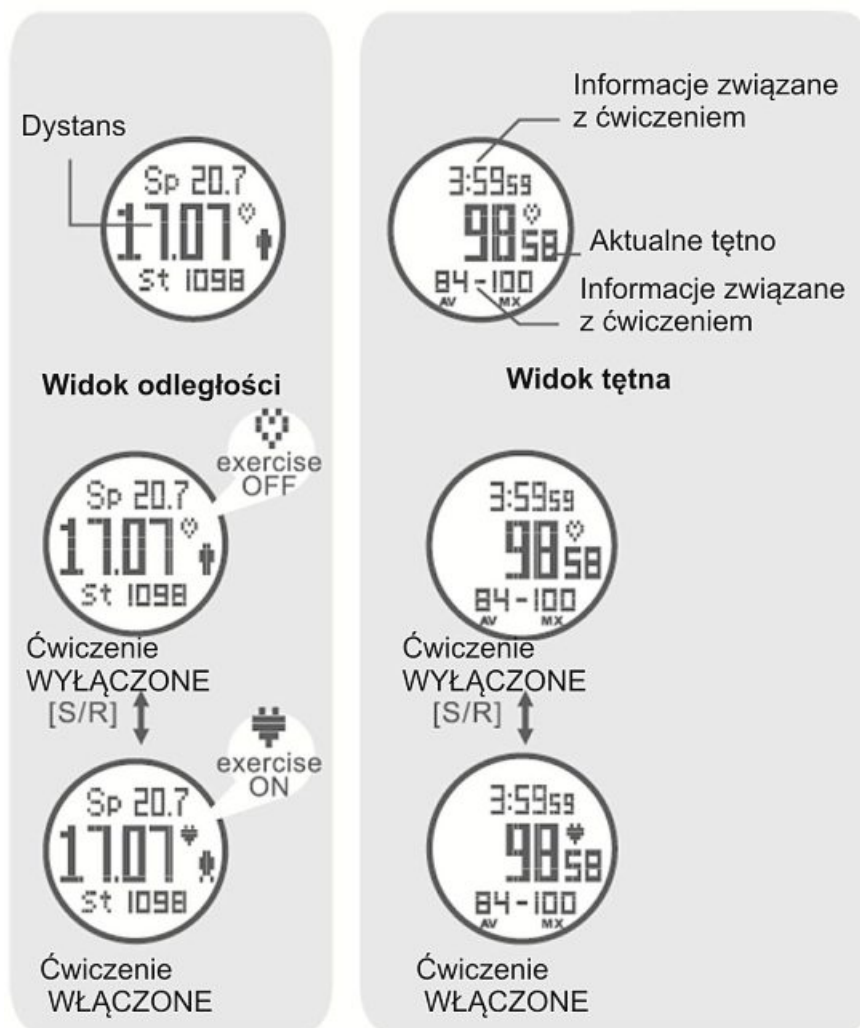
Tryb ćwiczeń

W trybie ćwiczeń użytkownik, przytrzymując przycisk [M], może wybrać następujące funkcje:

- ▲ Aktualne tętno
- ▲ Odległość
- ▲ Kondycja
- ▲ Podsumowanie ćwiczenia
- ▲ Ustawienia trybu ćwiczenia

Zwolnij przycisk [M], aby zatwierdzić. Wybrana funkcja pojawi się w pierwszym wierszu,

5.5.1 Tryb ćwiczeń – informacje związane z ćwiczeniem



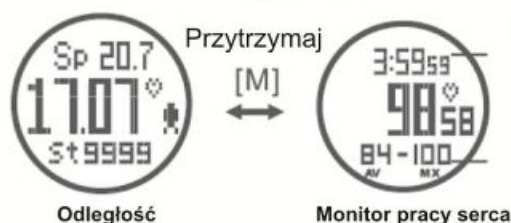
Jak włączyć i wyłączyć funkcję ćwiczeń

- ▲ Po pięciu sekundach od włączenia trybu ćwiczeń automatycznie włączy się funkcja monitora pracy serca, ale funkcja ćwiczenia nie została jeszcze włączona.
- ▲ Naciśnij przycisk [S/R], aby natychmiast włączyć lub wyłączyć funkcję ćwiczenia.
- ▲ Jeżeli funkcja ćwiczeń pozostaje włączona, informacje związane z ćwiczeniem będą aktualizowane.
- ▲ Jeżeli zarówno monitor pracy serca, jak i krokomierz są wyłączone, to funkcja ćwiczeń również się wyłączy.
- ▲ Krokomierz również zostanie **WYŁĄCZONY** automatycznie, jeżeli licznik **NIE** zostanie zatrzymany w uprzednio zdefiniowanym czasie (czas uśpienia).
- ▲ Jeżeli w ciągu pięciu minut nie zostanie wykryty sygnał tętna, monitor pracy serca zostanie **WYŁĄCZONY** automatycznie.

UWAGA

- 1) Przed rozpoczęciem działania monitora pracy serca i krokomierza taśma piersiowa/zegarek MUSI zostać prawidłowo umieszczona/y na klatce piersiowej/na nadgarstku.
- 2) Użytkownik może używać zegarka bez taśmy piersiowej, ale wówczas w trakcie sesji treningowej informacje na temat pracy serca **NIE** będą rejestrowane.
- 3) Po wyłączeniu funkcji ćwiczenia, przytrzymaj przycisk [S/R], aby skasować informacje dotyczące aktualnie wykonywanego ćwiczenia.

5.5.2 Tryb ćwiczeń – informacje związane z ćwiczeniem



Informacje związane z ćwiczeniem (górny i dolny wiersz)

- ⤴ Jeżeli funkcja ćwiczenia została włączona, zegarek będzie zapamiętywał informacje dotyczące wykonywanego ćwiczenia.
- ⤴ Dane związane z aktualnym ćwiczeniem są widoczne cały czas w górnym i środkowym wierszu wyświetlacza.
- ⤴ Na ekranie odległości w trybie ćwiczenia, przedstawionym na rysunku poniżej, widoczne będą: liczba kroków, liczba spalonych kalorii, wartość spalonego tłuszczu oraz aktualne tętno.
- ⤴ Na ekranie monitora pracy serca w trybie ćwiczenia, przedstawionym na rysunku poniżej, widoczne będą: liczba kroków, liczba spalonych kalorii, wartość spalonego tłuszczu, pasek procentowej wartości szacowanego maksymalnego tętna oraz średnie i maksymalne tętno.

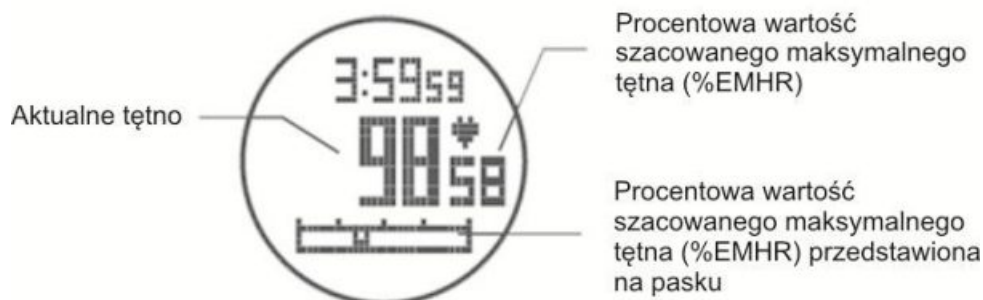
Jak wybrać informacje związane z ćwiczeniem

- ▲ Naciśnij przycisk [L/R], aby wybrać górny wiersz.
- ▲ Przytrzymaj przycisk [L/R], aby wybrać dolny wiersz.

UWAGA:

- *1 Niewidoczne na ekranie odległości
- *2 Niewidoczne na ekranie monitora pracy serca

5.6 Monitor pracy serca – % EMHR



Wartość procentowa szacowanego maksymalnego tętna

- ▲ $\%EMHR = \text{uzyskane tętno} / EMHR * 100\%$

Przykład obliczania wartości EMHR i %EMHR dla użytkownika w wieku 18 lat

- ▲ $EMHR = 220 - 18$ (wiek użytkownika) = 202
- ▲ Uzyskane tętno = 140 (pomiar)
- ▲ $\%EMHR = 140 : 202 \times 100\% = 69\%$

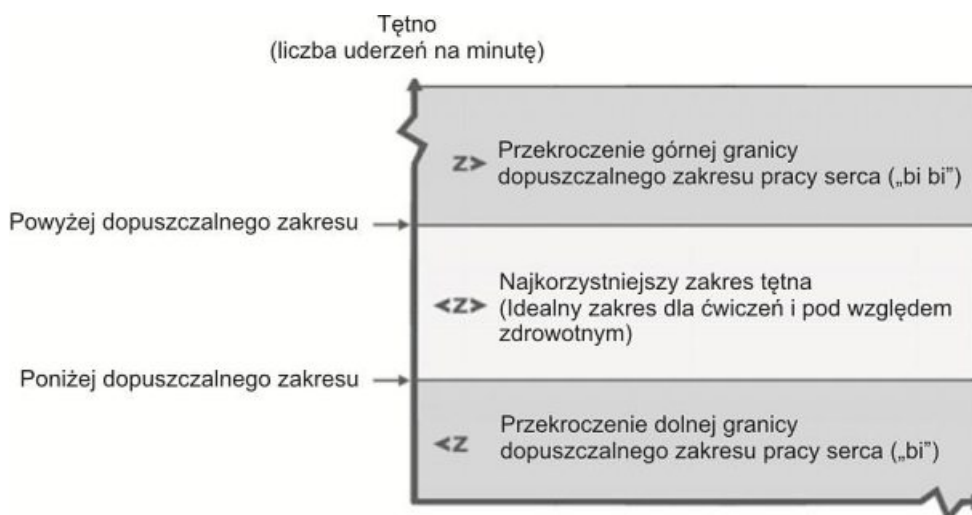
Uwaga:

- 1) Dla celów ogólnych wartości procentowej szacowanego maksymalnego tętna (%EMHR) można użyć, ustalając zakres alarmowy. Na przykład dolną i górną granicę zakresu alarmowego można ustawić odpowiednio na 50% i 85% EMHR.

Ostrzeżenie!

Zakres alarmowy musi być określony odpowiednio do zastosowania i do indywidualnego stanu zdrowia poszczególnych użytkowników. Zanim skorzystasz z funkcji zakresu alarmowego, zasięgnij porady lekarza lub trenera.

5.7 Tryb ćwiczeń – Alarm przekroczenia dopuszczalnego zakresu pracy serca



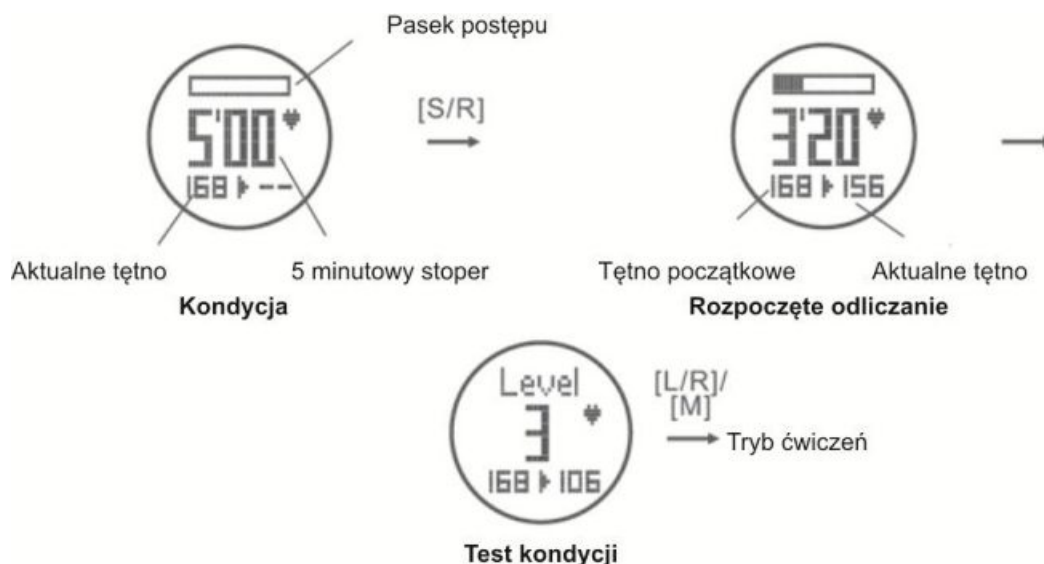
Najkorzystniejszy zakres tętna (idealny zakres dla ćwiczeń i pod względem zdrowotnym)

- ▲ Alarm przekroczenia dopuszczalnego zakresu pracy serca jest uzupełnieniem funkcji monitora pracy serca. Funkcja ta rozpoczyna działanie po określeniu przez użytkownika najkorzystniejszego zakresu pracy serca. Wówczas zegarek ostrzeże użytkownika, jeżeli tętno użytkownika przekroczy ten zakres.
- ▲ Aby usłyszeć ostrzeżenie dźwiękowe, gdy górna lub dolna granica zakresu zostanie przekroczona, należy włączyć alarm przekroczenia zakresu (patrz punkt 5.9.1).

Jak wyliczyć najkorzystniejszy zakres pracy serca

- ▲ Najkorzystniejszy zakres pracy serca to strefa oznaczona górną i dolną granicą tego zakresu. Granice te muszą zostać określone zgodnie z konkretnym zastosowaniem zegarka oraz kondycją zdrowotną użytkownika.
- ▲ Powyższe wartości graniczne można uzyskać w następujący sposób:
 - 1) Pytając lekarza lub trenera.
 - 2) Wyciszając je na podstawie %EMHR.

5.7 Tryb ćwiczenia – Test kondycji

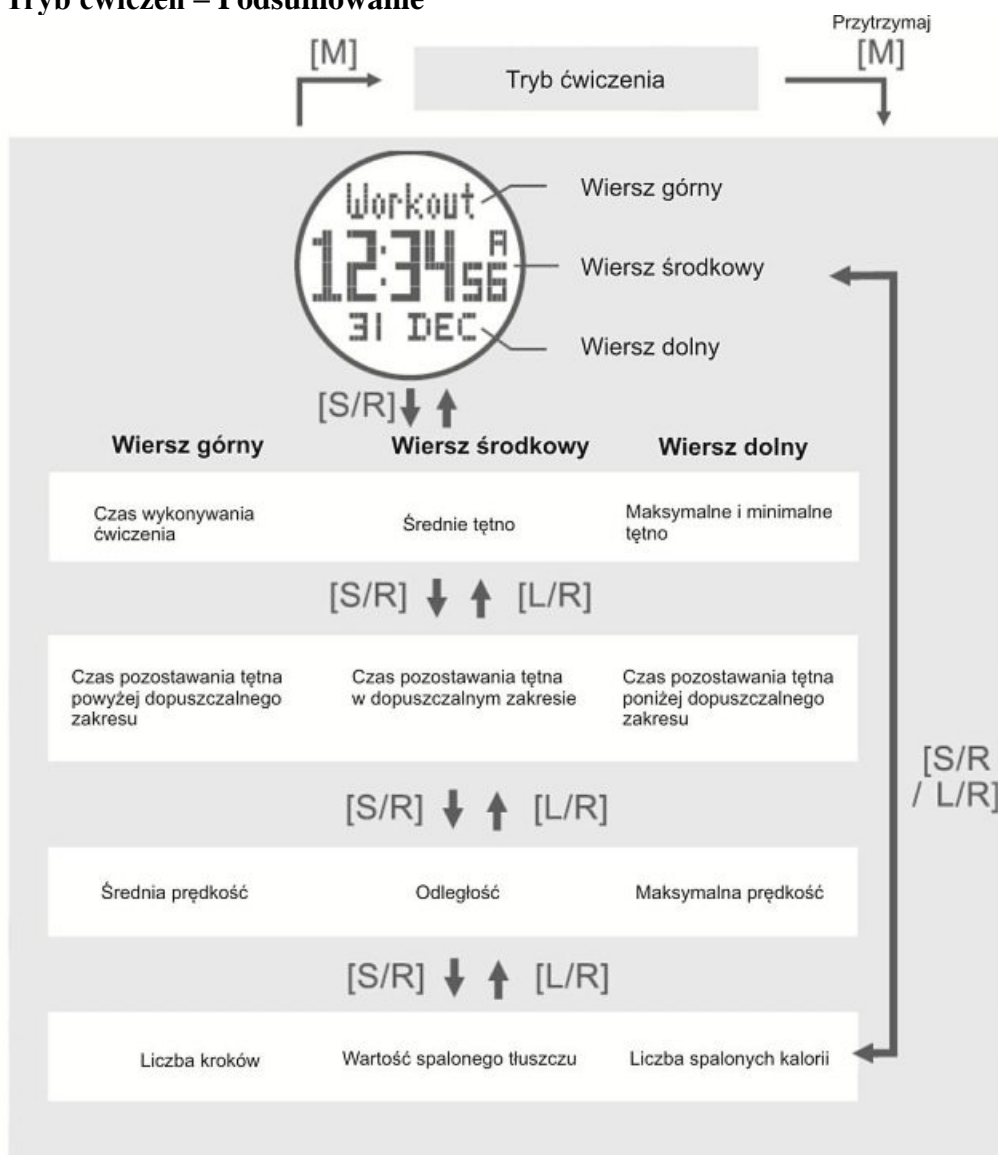


- ▲ Za pomocą zegarka można po ćwiczeniu przeprowadzić test własnej kondycji.
- ▲ Zegarek po 5 minutach poda obliczony czas powrotu tętna do zwyczajnego poziomu.

Tabela testu kondycji

Kondycja	Tętno po 5 minutach	Kondycja	Tętno po 5 minutach
Poziom 1	< 100 bpm	Poziom 4	120 – 110 bpm
Poziom 2	105 – 100 bpm	Poziom 5	130 – 120 bpm
Poziom 3	110 – 105 bpm	Poziom 6	> 130 bpm

5.8 Tryb ćwiczeń – Podsumowanie



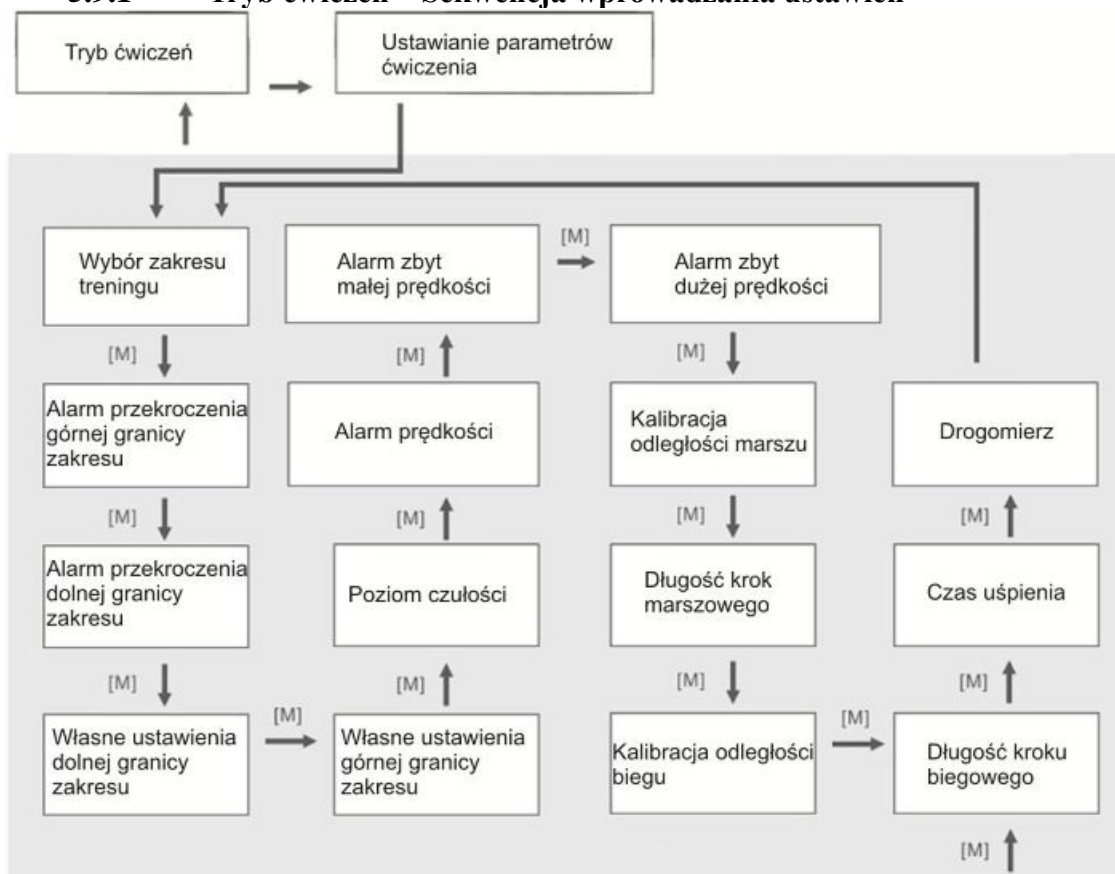
Przeglądanie zarejestrowanych informacji związanych z ćwiczeniem

Zegarek posiada możliwość wyświetlania informacji zapamiętanych w trakcie wykonywania ćwiczenia. Należą do nich dane takie jak:

- ♣ Czas wysiłku fizycznego oraz data sesji treningowej
- ♣ Czas wykonywania ćwiczenia
- ♣ Średnie, maksymalne i minimalne tętno
- ♣ Czas pozostawania tętna poniżej i powyżej dopuszczalnego zakresu oraz w dopuszczalnym zakresie pracy serca
- ♣ Średnia prędkość, odległość oraz maksymalna prędkość, liczba kroków, wartość spalonego tłuszczu i liczba spalonych kalorii

Uwaga: Podsumowanie poprzedniego ćwiczenia zostanie skasowane po rozpoczęciu nowego ćwiczenia.

5.9.1 Tryb ćwiczeń – Sekwencja wprowadzania ustawień



5.9.2 Tryb ćwiczeń – Ustawianie parametrów ćwiczenia

Aby ustawić parametry ćwiczenia

- ✦ Aby ustawić parametry ćwiczenia, należy w trybie ćwiczenia nacisnąć przycisk [M]. Wówczas pojawi się ekran ustawień.
- ✦ Aby w trybie ćwiczenia zatwierdzić daną wartość, wystarczy zwolnić przycisk [M].

Sekwencja ustawiania parametrów ćwiczenia

- ✦ Kiedy symbol zakresu ćwiczeń pulsuje, należy za pomocą przycisków [S/R] lub [L/R] wybrać między trybami: „MyZone” (ustawienia własne użytkownika), „Health” (zdrowie), „FatBurn” (spalanie tłuszczu) albo „Aerobic” (aerobik).
- ✦ Kiedy pulsuje „Above z” (powyżej zakresu tętna), „Below z” (poniżej zakresu tętna) i „Speed alarm” (Alarm prędkości) „ON” (włączony) lub „OFF” (wyłączony), naciśnij przycisk [S/R] lub [L/R], aby wprowadzić właściwą wartość (przytrzymaj przycisk, aby zmieniać wartość szybciej).
- ✦ Aby dowiedzieć się, jak skalibrować długość kroku marszowego lub biegowego, przejdź do następnego rozdziału.
- ✦ Kiedy pojawi się komunikat „Odo”, naciśnij przycisk [L/R], aby wyzerować drogomierz.
- ✦ Zakres preferowanej czułości krokomierza wynosi od 1 (niska) do 5 (wysoka)
- ✦ Jeżeli została włączona górna lub dolna granica zakresu alarmowego, to pojawi się symbol „Z”.

5.9.2 Tryb ćwiczeń – Ustawianie parametrów – Długość kroku marszewego i biegowego



Długość kroku marszewego i biegowego

Aby uzyskać właściwą szybkość marszu lub biegu oraz obliczanie odległości, należy wprowadzić właściwą dla użytkownika długość kroku marszewego i biegowego. Użytkownik może wprowadzić właściwą dla niego długość kroku marszewego i biegowego, wybierając obliczanie automatyczne lub ręczne.

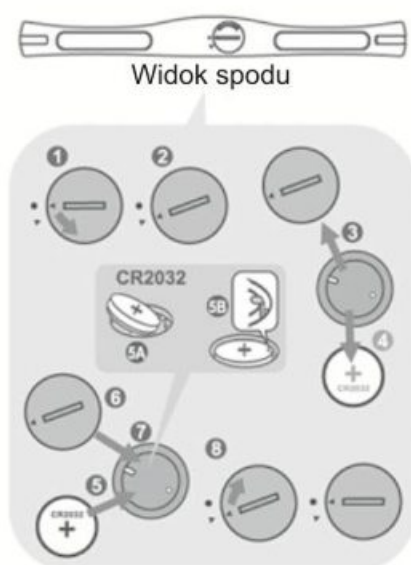
Aby ustawić automatycznie długość kroku marszewego lub biegowego

- ▲ W trybie ustawiania parametrów ćwiczenia wybierz opcję „Calibrate walk or run” (Skalibruj marsz lub bieg).
- ▲ Wprowadź skalibrowaną odległość naciskając przycisk [S/R].
- ▲ Naciśnij przycisk [L/R], aby rozpocząć kalibrację.
- ▲ Użytkownik rozpoczyna marsz lub bieg na dany dystans.
- ▲ Zegarek automatycznie wyliczy długość kroku marszewego lub biegowego.

Aby ustawić ręcznie długość kroku marszewego lub biegowego

- ▲ W trybie ustawiania parametrów ćwiczenia wybierz opcję „Calibrate walk or run” (Skalibruj marsz lub bieg).
- ▲ Naciśnij przycisk [M], aby przejść do ustawiania wartości dla marszu lub biegu.
- ▲ Kiedy cyfra pulsuje, naciśnij przycisk [S/R] lub [L/R], aby wprowadzić długość kroku.

5.10 Tryb ćwiczeń – Jak wymienić baterię w taśmie piersiowej



- ⤴ Jeżeli taśma piersiowa nie przesyła sygnału pracy serca do zegarka (na zegarku **NIE** pojawia się odczyt tętna), przyczyną może być wyczerpywanie się baterii w taśmie piersiowej.
- ⤴ Zaleca się wymianę baterii przez specjalistyczny serwis.

Jak wymienić baterię w taśmie piersiowej

- ⤴ Możesz jednak wymienić baterię w taśmie piersiowej korzystając z niniejszej instrukcji.
 1. Przekręć wieczko baterii w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara używając do tego celu monety, tak aby strzałka na wieczku przeszła z kropki na strzałkę.
 2. Teraz delikatnie przekręć wieczko jeszcze trochę, aby je zdjąć.
 3. Odłóż wieczko na bok.
 4. Wyjmij zużyłą baterię.
 5. Włóż nową baterię w taki sposób, aby końcówka (+) wskazywała na siebie.
 6. **WAŻNE:** Sprawdź, czy gumowy pierścień uszczelniający został prawidłowo włożony na miejsce, zanim nałożysz wieczko na baterię.
 7. Na powrót nałóż wieczko na baterię, tak aby strzałka na wieczku wskazywała na strzałkę, a następnie delikatnie wciskaj je, by znalazło się na tym samym poziomie, co powierzchnia wokół.
 8. Za pomocą monety przykręć wieczko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby strzałka przeszła ze strzałki na kropkę.

5.11 Tryb ćwiczeń – Przyczyny braku odczytu tętna lub długiego czasu odczytu

1) Przyczyna: Sucha skóra.

Rozwiązanie: Rozprowadź na całym obszarze klatki piersiowej żel przewodzący (nawet woda pomoże, jeżeli nie posiadasz żelu przewodzącego).

2) Przyczyna: Taśma piersiowa nie została solidnie owinięta wokół klatki piersiowej.

Rozwiązanie: Sprawdź, czy taśma piersiowa jest solidnie owinięta wokół klatki piersiowej oraz czy zegarek pewnie leży na nadgarstku.

3) Przyczyna: Drżenie mięśni spowodowane zbyt mocnym przyleganiem taśmy piersiowej do klatki piersiowej.

Rozwiązanie: W czasie pomiaru miejsca styku muszą stale dotykać skóry użytkownika. Zapewni to dobre i spójne odczyty, nawet podczas marszu lub biegu z naturalnymi ruchami ramion.

4) Przyczyna: Zrgowaciała skóra na klatce piersiowej.

Rozwiązanie: Zazwyczaj pomaga potarcie skóry ręcznikiem.

5) Przyczyna: Cienka warstwa łoju może osłabić sygnał EKG, co uniemożliwia odczyt EKG w miejscach styku taśmy piersiowej.

Rozwiązanie: Przetrzyj klatkę piersiową i spód taśmy piersiowej chusteczką albo delikatnym ręcznikiem.

6) Przyczyna: Owłosiona klatka piersiowa.

Rozwiązanie: Rozprowadź żel przewodzący na obszarze klatki piersiowej.

7) Przyczyna: Nieregularne bicie serca.

Rozwiązanie: Trudno jest uzyskać spójne odczyty u ludzi cierpiących na nieregularne bicie serca. U osób z arytmia należy spodziewać się także spóźnionych reakcji urządzenia na sygnały akcji serca.

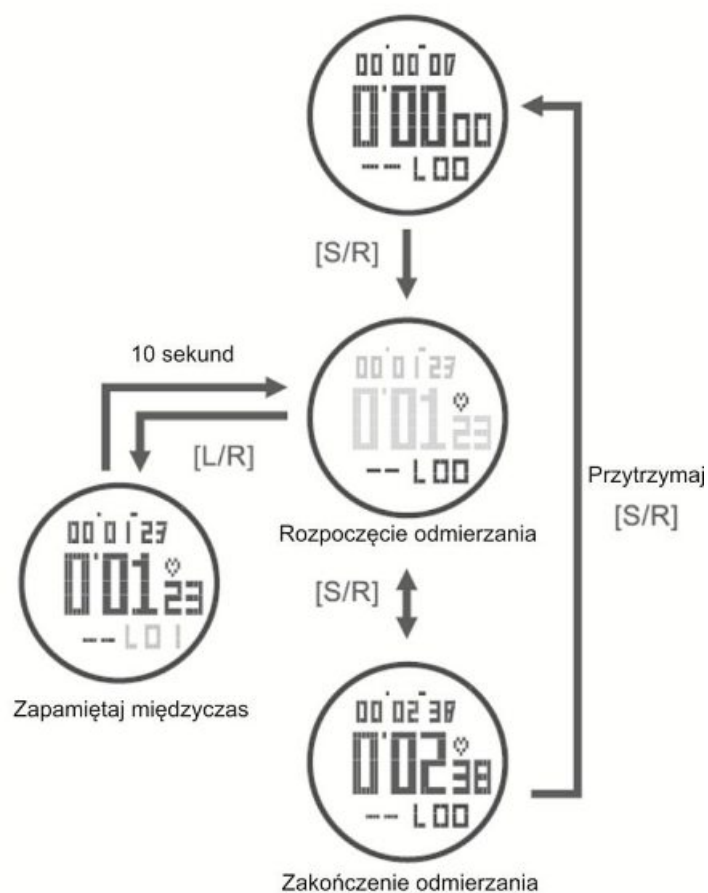
8) Przyczyna: Słaba bateria

Rozwiązanie: Może chodzić o stopień zużycia baterii w taśmie piersiowej lub w zegarku. Wymień baterie i spróbuj jeszcze raz.

9) Przyczyna: Interferencje spowodowane korzystaniem z innego urządzenia radiowego

Rozwiązanie: Odejdź z miejsca, gdzie znajduje się potencjalne źródło fal radiowych.

6.0 Tryb chronografu – Jak korzystać z chronografu



Tryb chronografu



Chronograf uruchomiony bez pomiaru tętna

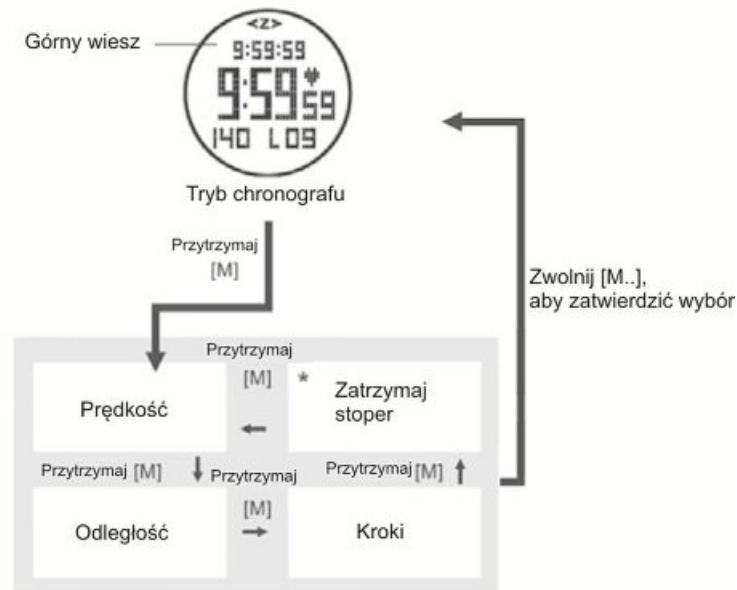


Chronograf uruchomiony z pomiarem tętna

Aby korzystać z chronografu:

- ▲ Na ekranie początkowym naciśnij jeden raz przycisk [S/R], aby rozpocząć mierzenie czasu. W trakcie odmierzania naciśnij przycisk [S/R], aby zakończyć mierzenie. Wówczas pojawi się zbiorczy czas ćwiczenia.
- ▲ Naciśnij jeden raz przycisk [S/R], aby wyzerować chronograf (będzie gotowy do rozpoczęcia mierzenia czasu na nowo).

6.1 Tryb chronografu – Informacje dostępne w trybie chronografu



Tryb chronografu

Naciskając przycisk [M] w trybie chronografu po jego uruchomieniu możesz wybrać następujące informacje, które będą wyświetlane w górnym wierszu ekranu:

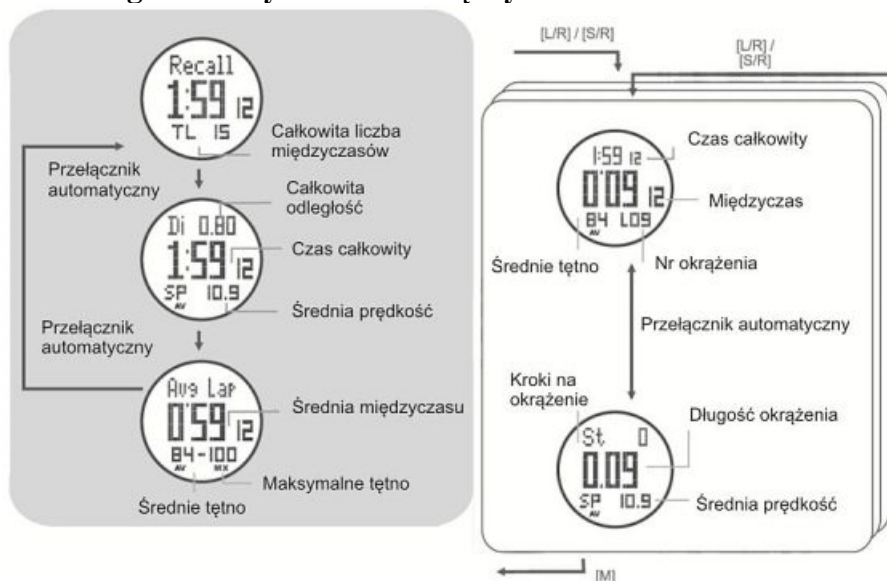
- ▲ Szybkość
- ▲ Odległość
- ▲ Liczbę kroków
- ▲ Stoper

Jak wybrać informacje wyświetlane w trybie chronografu

- ▲ Kiedy chronograf rozpocznie mierzenie czasu
- ▲ Naciśnij przycisk [M], aby wybrać informacje wyświetlane w trybie chronografu.
- ▲ Zwolnij przycisk [M], aby zatwierdzić wyświetlanie wybranych informacji.
- ▲ Wybrana wartość będzie wyświetlana w górnym wierszu zegarka.

UWAGA: Po wybraniu stopera, pojawi się całkowity czas, jaki upłynął.

6.2 Tryb chronografu – Wyświetlanie międzyczasu



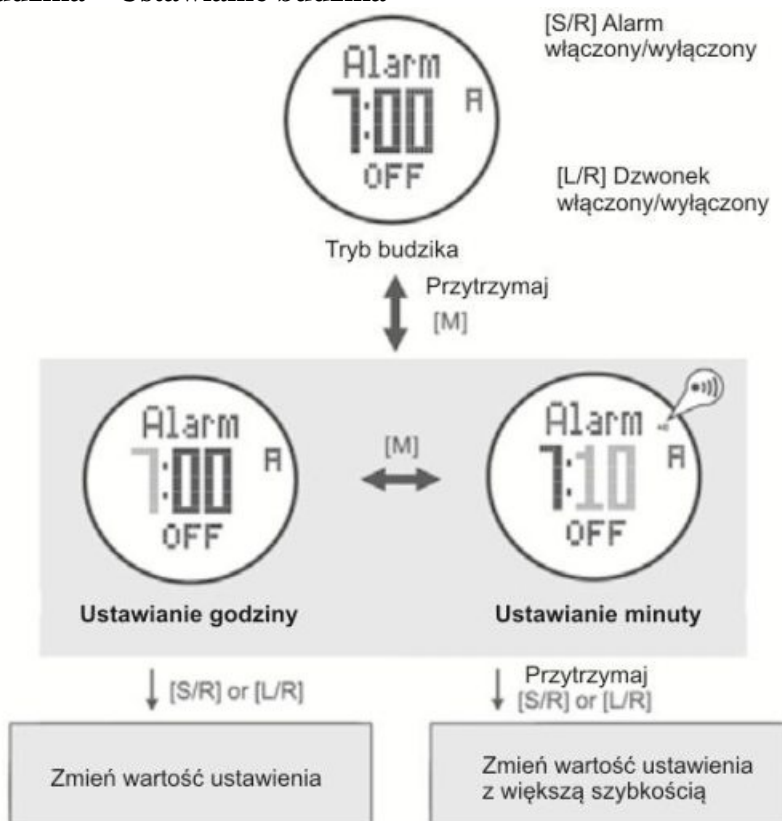
Tryb wyświetlania międzyczasów

- ⤴ Zegarek może rejestrować międzyczas w trakcie wykonywania ćwiczeń, aby użytkownik mógł je przejrzeć później.
- ⤴ Kiedy chronograf nie jest uruchomiony, przytrzymaj jakiś czas przycisk [M], a następnie zwolnij ten przycisk, aby przeglądać zapisane informacje.
- ⤴ Informacje związane z międzyczasami będą się pojawiać po naciśnięciu przełącznika automatycznego wyświetlania.

Zapisy dotyczące poszczególnych międzyczasów

- ⤴ Naciśnij przycisk [L/R] lub [S/R], aby wybrać zapis, który cię interesuje.


7.0 Tryb budzika – Ustawianie budzika



Ekran budzika

Na ekranie budzika, w środkowym wierszu widoczny jest czas uaktywnienia budzika (godzina, minuta).

Włączenie i wyłączenie budzika

Jeżeli na ekranie widoczny jest symbol  (co oznacza, że budzik jest aktywny), zegarek będzie emitować sygnał w wyznaczonym czasie.

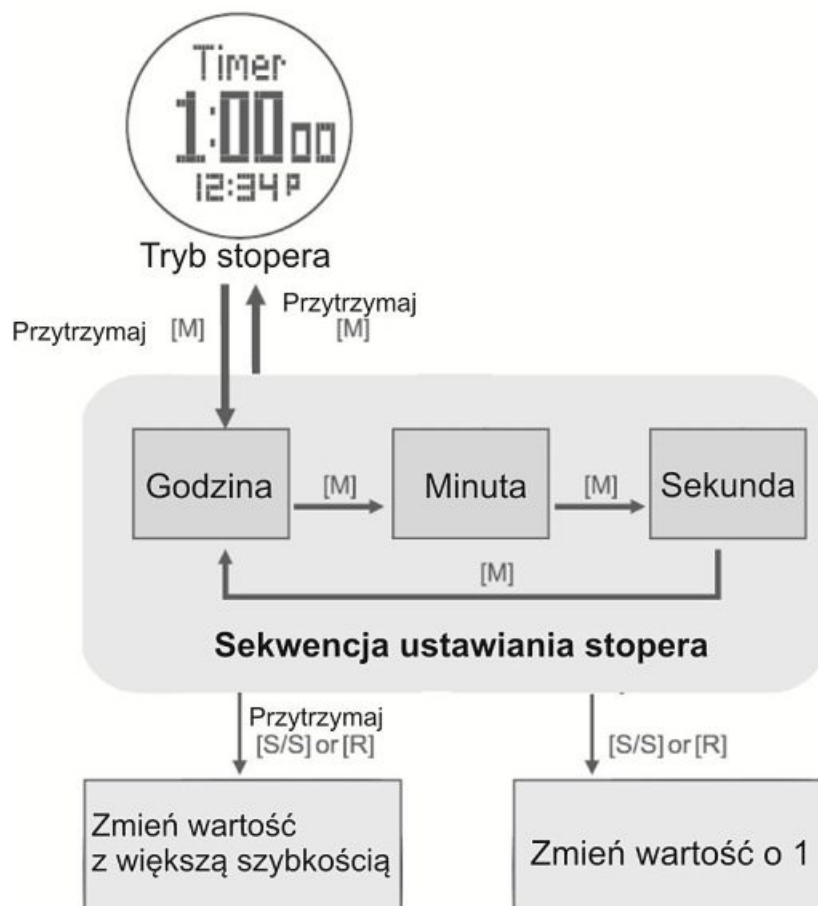
Dźwięk budzika

- ⤴ Jeżeli budzik został włączony, to zegarek w oznaczonym czasie zacznie emitować sygnał trwający 30 sekund.
- ⤴ Gdy budzik w zegarku dzwoni, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk, aby wyłączyć sygnał.

Uwaga:

Jeżeli dokonano jakichkolwiek zmian w ustawieniach, budzik włączy się automatycznie.

8.0 Tryb stopera – Korzystanie ze stopera



Aby rozpocząć lub zakończyć odliczanie

- ⤴ Naciśnij przycisk [S/R], aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
- ⤴ Po zakończeniu odliczania stoper będzie emitował sygnał przez 30 sekund.

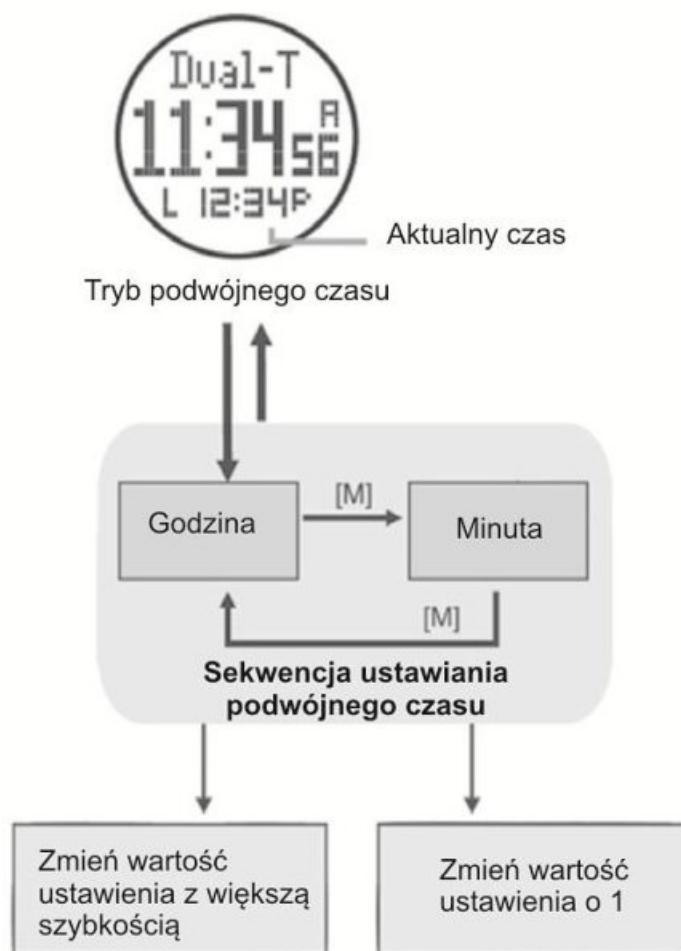
Aby ustawić stoper

Aby w trybie stopera ustawić czas docelowy, przytrzymaj przycisk [M] (Zaczną pulsować cyfry oznaczające godzinę).

Sekwencja ustawiania stopera

- ⤴ Kiedy cyfry oznaczające godzinę zaczną pulsować, naciśnij przycisk [M], aby przenieść pulsowanie na kolejną wartość, tak jak to przedstawiono na schemacie obok.
- ⤴ Kiedy jedno z ustawień (godzina, minuta, sekunda) pulsuje, naciśnij przycisk {S/R} lub [L/R], aby zwiększać lub zmniejszać poszczególne wartości (przytrzymaj przycisk, aby zwiększać lub zmniejszać wartość z większą szybkością).
- ⤴ Naciśnij przycisk [M], aby zakończyć ustawianie stopera.

9.0 Tryb podwójnego czasu (dla innej strefy czasowej)



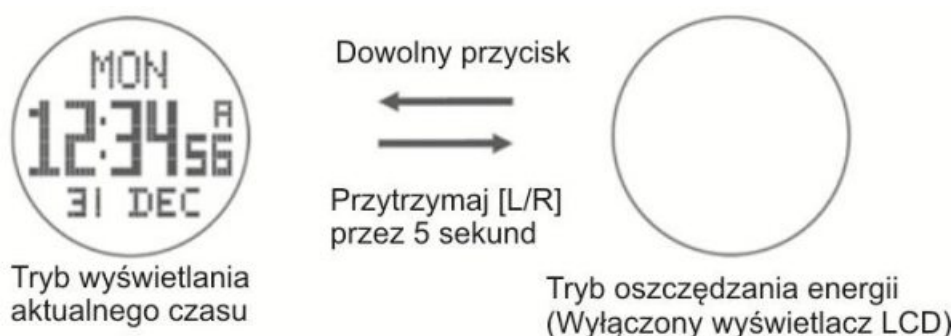
Aby ustawić podwójny czas

Aby w trybie podwójnego czasu ustawić podwójny czas, przytrzymaj przycisk [M] (Zaczną pulsować cyfry oznaczające godzinę).

Sekwencja ustawiania stopera

- ▲ Kiedy cyfry oznaczające godzinę zaczną pulsować, naciśnij przycisk [M], aby przenieść pulsowanie na kolejną wartość, tak jak to przedstawiono na schemacie obok.
- ▲ Kiedy jedno z ustawień (godzina, minuta, sekunda) pulsuje, naciśnij przycisk {S/R} lub [L/R], aby zwiększać lub zmniejszać poszczególne wartości (przytrzymaj przycisk, aby zwiększać lub zmniejszać wartość z większą szybkością).
- ▲ Naciśnij przycisk [M], aby zakończyć ustawianie podwójnego czasu.

10.0 Tryb oszczędzania energii



Tryb oszczędzania energii

- ▲ Zegarek został wyposażony w funkcję oszczędzania energii, wyłączającą wyświetlacz LCD,

aby bateria wystarczała na dłużej.

- ⤴ W trybie oszczędzania energii zegarek działa normalnie (to znaczy czas w tym trybie nadal jest mierzony).

Jak przejść do i wyjść z trybu oszczędzania energii

- ⤴ Aby przejść do trybu oszczędzania energii, w trybie wyświetlania aktualnego czasu przytrzymaj przycisk [L/R] przez 5 sekund. Wówczas wyświetlacz LCD się wyłączy.
- ⤴ W trybie oszczędzania energii naciśnij dowolny klawisz, aby przywrócić normalne wyświetlanie, opuścić ten tryb i włączyć wyświetlacz LCD.

11.0 Wskaźnik słabej baterii i jej wymiana



Wskaźnik słabej baterii

Wykrywanie słabej baterii

- ⤴ Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik słabej baterii, oznacza to, że żywotność baterii się kończy. Zaleca się wymianę baterii na nową baterię CR2032.
- ⤴ Ale jeżeli wskaźnik słabej baterii pojawił się ze względu na mroźne warunki, w jakich korzysta się z zegarka, to zniknie on, gdy temperatura otoczenia będzie normalna.

UWAGA:

Zaleca się wymianę baterii u autoryzowanych serwisantów, ponieważ zegarek zawiera czujniki i części elektroniczne wysokiej precyzji.

WAŻNE: Po wymianie baterii wszystkie dane zapisane w pamięci zostaną skasowane.

12.0 Specyfikacja techniczna

Tryb wyświetlania aktualnego czasu

- ⤴ System mierzenia czasu: am, pm, godzina, minuta, sekunda
- ⤴ System podawania czasu: 12- i 24-godzinny.
- ⤴ Kalendarz: miesiąc, rok, dzień tygodnia (automatyczny kalendarz obliczający rok i dzień tygodnia)

Tryb budzika

- ⤴ Budzik dzienny i dźwięk wybijający godziny
- ⤴ Dzwonek budzika
- ⤴ Dźwięk dzwonka trwa 30 sekund od momentu uaktywnienia budzika

Tryb chronografu

- ⤴ Precyzja – 1/100 sekundy
- ⤴ Maksymalny zakres: 9 godzin, 59 minut i 59,99 sekund

Tryb stopera

- ⤴ Precyzja – 1 sekunda
- ⤴ Zakres pomiaru czasu: 23 godziny, 59 minut i 59,99 sekund
- ⤴ Dźwięki stopera: w ostatnich 10 minutach stoper sygnalizuje każdą minutę, w ostatniej minucie sygnał słychać co 10 sekund, w ostatnich 5 sekundach sygnał słychać co sekundę, a dźwięk trwa 30 sekund od chwili wyzerowania stopera

Tryb ćwiczeń

- ⤴ Zakres liczenia kroków: 0 – 999999
- ⤴ Czasomierz dla ćwiczeń

Mierzenie odległości

0 – 99,99 km / 0 – 62.13 mili

Mierzenie szybkości

45 km/h / 27,96 mili na godzinę

Zakres wartości spalanych kalorii

0 – 9999 kalorii

Zakres pomiaru tętna

30 – 240 bmp

Zakresy alarmowe monitora pracy serca

3 fabryczne i jeden zakres użytkownika

Alarm przekroczenia dopuszczalnego zakresu pracy serca

Powyżej wartości maksymalnej, poniżej dolnej granicy zakresu, powyżej górnej granicy zakresu alarmowego

Alarm prędkości

Alarm zbyt małej prędkości

Alarm zbyt dużej prędkości

Pamięć dla ćwiczeń

1 wpis

Zapis przebiegu ćwiczenia

Całkowity czas wykonywania ćwiczenia, maksymalne, średnie i minimalne tętno, czas pozostawania tętna powyżej górnej granicy, poniżej dolnej granicy zakresu dopuszczalnego tętna oraz w zakresie dopuszczalnego tętna, średnia i minimalna prędkość, całkowita odległość, liczba kroków, wartość spalonych kalorii i tłuszczu.

6 poziomów kondycji z 5 minutowym odliczaniem powrotu do normalnego stanu.

Autokalibracja oraz ręczne wprowadzanie długości kroku

Czas uśpienia krokomierza (1 – 240 minut)

Czułość krokomierza (1 – 5 poziom)

Inne

Podświetlanie

Podświetlanie elektroluminescencyjne (EL)

16 poziomów kontrastu wyświetlacza LCD

1. Zegarek nie jest przyrządem medycznym. Jest urządzeniem treningowym, zaprojektowanym na potrzeby mierzenia i wyświetlania tętna.
2. Prosimy pamiętać, że w trakcie uprawiania sportów ekstremalnych, korzystanie z urządzenia do śledzenia pulsu może być dodatkową przyczyną obrażeń.
3. W razie wątpliwości związanych z jakimikolwiek chorobami, prosimy poradzić się lekarza co do minimalnej i maksymalnej liczby uderzeń serca na minutę, właściwej dla użytkownika, a także w sprawie czasu trwania i częstotliwości treningów. Dzięki temu uzyskasz optymalne wyniki podczas ćwiczeń.
4. **OSTRZEŻENIE:** Osoby cierpiące na choroby serca i układu krążenia oraz osoby posiadające rozrusznik mogą korzystać z funkcji monitorowania pracy serca jedynie po zasięgnięciu rady lekarza.