

# Heart Rate Monitor



[instructions \(EN\)](#)

[instructions \(FR\)](#)

[istruzioni \(IT\)](#)

[anweisungen \(DE\)](#)

[instrucciones \(ES\)](#)

[instruções \(PT\)](#)

[instructies \(NL\)](#)

[instruktioner \(DA\)](#)

[ohjeet \(FI\)](#)

[instruksjoner \(NO\)](#)

[instruktioner \(SV\)](#)

Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

- **Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)
- **Arbejdstemperatur:** 14°F til 122°F (-10°C til 50°C)

**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du bære passende tøj, så hjertefrekvensmonitoren holdes i nærheden af din kropstemperatur.

- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz ANT trådløs kommunikationsprotokol

## Begrænset garanti

Garmins almindelige forbrugergaranti gælder for dette tilbehør. For yderligere oplysninger se *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken til Garmin-produktet.



## VAROITUS

Lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista on Garmin-laitteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

## Sykevyön sijainti



## VAROITUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä kovan hihnan keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.



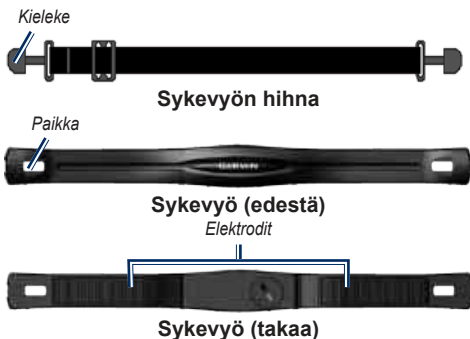
Älä käytä aurinkovoidetta. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.

Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan

alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Pujota hihnan kieleke sykevyön aukon läpi. Lukitse kieleke sykevyöhön.
2. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.
3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.

**HUOMAUTUS:** Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.



4. Kytke Forerunneriin virta ja tuo se enintään kolmen metrin päähän sykevyöstä.
5. Jos syketiedot eivät näy tai ne ovat virheellisiä, kiristä hihnaa tai lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile muodostaa tunnistinten välille pariliitos. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

## Tunnistinten pariliitos

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+™-anturit, kuten laitteen sykemittari, liitetään Garmin-yhteensopivaan laitteeseen. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin-laite tunnistaa jatkossa sykemittarin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

**HUOMAUTUS:** Kukin Garmin-laite liitetään eri tavalla. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

## Liittäminen kuntoilulaitteisiin

ANT+-tekniikka liittää sykevyön kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella syketäsi laitteen näytössä.

Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo. Lisätietoja liittämisestä on osoitteessa [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Akun tiedot

### **VAROITUS**

Älä irrota paristoa terävällä esineellä. Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

1. Etsi sykemittarin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.

3. Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi akku paikoilleen positiivinen puoli ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

4. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.

## Tekniset tiedot

- **Vedenkestävyys:** 10 m

**HUOMAUTUS:** tämä laite ei siirrä syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.

- **Paristo:** käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032-paristo (3 voltia) Perkloraattimateriaali – saattaa

vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

- **Pariston kesto:** noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
- **Käyttölämpötila:** -10 – 50 °C

**HUOMAUTUS:** Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.

- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton ANT-tiedonsiirtoprotokolla

## Rajoitettu takuu

Garminin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on Garmin-laitteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

### ADVARSEL

Les veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken fra Garmin for å få produktadvarsler og annen viktig informasjon.

## Plassere hjertefrekvensmonitoren

### FORSIKTIG

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.



Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

Hjertefrekvensmonitoren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk hjertefrekvensmonitoren direkte

© 2009-2011 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc., 1200 East 151st Street, Olathe, Kansas  
66062, USA Tel. (913) 397.8200 or (800) 800.1020  
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd., Liberty House, Hounsdown Business  
Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK Tel. +44 (0)  
870.8501241 (outside the UK) 0808 2380000 (within the UK)  
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation, No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Shijr, Taipei  
County, Taiwan Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Garmin® and the Garmin Logo are trademarks of Garmin Ltd. or  
its subsidiaries, registered in the USA and other countries. ANT™,  
and ANT+™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries.  
These trademarks may not be used without the express permission  
of Garmin. Other trademarks and trade names are those of their  
respective owners.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is  
subject to the following two (2) conditions: (1) This device may  
not cause harmful interference and (2) this device must accept  
any interference received including interference that may cause  
undesired operation.



For the latest product information and accessories, visit the Garmin  
Web site at [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

March 2011

Part Number 190-00651-01 Rev. C