

INSTRUKCJA OBSŁUGI ZEGAREK Z PULSOMETREM



PHR107

MINUTNIK
DUŻY EKRAŃ
FUNKCJA STOPERA
DOTYKOWY MONITORING TĘTNA

INSTRUKCJA OBSŁUGI DO ZEGARKA Z PULSOMETREM PHR107

Zegarek z pulsometrem umożliwia pomiar pulsu podczas ćwiczeń przez dotknięcie palcem czynnika umieszczonego na zegarku. Przed rozpoczęciem użytkowania produktu zapoznaj się z jego instrukcją. Urządzenie przeznaczone jest do domowego użytku. Nie ma zastosowania w medycynie, rozpoznawaniu problemów ze zdrowiem itp.

PULSOMETR PHR107 NIE JEST URZĄDZENIEM MEDYCZNYM.

Pierwsze uruchomienie:

Nowy zegarek jest w trybie oszczędzania energii, aby zapobiec rozładowaniu baterii. Aby włączyć zegarek, należy nacisnąć jednocześnie przyciski K2 i K4 (lewy górny i prawy dolny).

Cechy i specyfikacja

- mierzenie pulsu podczas ćwiczeń,
- dotykowy czujnik wbudowany w zegarek
- nie wymaga dodatkowego pasa piersiowego
- duży, czytelny wyświetlacz LCD
- tryby: stoper i alarm

Zakres pomiaru

- Data: 2015-2099 rok
- Czas ćwiczeń: 0:00.00-24:00.00
- Zakres pulsometru: 40-240 BPM (luderzeń na minutę)
- Stoper: 0:00.00'00"-99:59:59
- Odliczanie: 0:00.00-99:59:59



Przyciski i funkcje

- K1 Wybór trybu działania
- K2 Przycisk Ustawienie/Wybór
- K3 Przycisk Start/Stop
- K4 Przycisk Reset

- 🔔 **Key tone** Ten symbol będzie wyświetlany w każdym trybie, który posiada aktywną funkcję ostrzegania tonowego.
- 🔊 **Alarm Clock** Ten symbol będzie wyświetlany we wszystkich trybach gdy alarm jest aktywny i będzie migał gdy alarm się uruchomi.
- ❤️ **Heart Rate Monitor** Ten symbol będzie migał gdy pomiar pulsu jest w trakcie.
- 🔋 **Battery** Ten symbol jest wyświetlany, gdy jest niski poziom naładowania baterii.

01

TRYB CZASU

W tym trybie pierwsza linia wyświetla tydzień i datę lub miesiąc i datę. Druga linia wyświetla godzinę, minutę i sekundy. Aby przetrząść się pomiędzy wyświetlaniem tygodnia lub miesiąca naciśnij przycisk K3.

Zmiana ustawień w trybie czasu

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk K2, aż zobaczysz napis ADJ. 2. Naciśnij przycisk K1, aby zmienić kolejno: godzinę – minutę – sekundę – rok – miesiąc – dzień – 12/24 format wyświetlania czasu. 3. Naciśnij przycisk K3 lub K4, aby zmienić np. godzinę w dół lub w górę. 4. Po ustawieniu wszystkich danych naciśnij przycisk K2, aby zapisać ustawienia.

TRYB PULSOMETRU

Pulsometr wykrywa i pokazuje w czasie rzeczywistym aktualny puls. Pierwsza linia pokazuje symbol BPM, druga aktualny puls. Jeśli puls nie został wykryty pokażą się 3 poziome linie: „---”...

Mierzenie pulsu

1. W trybie Pulsometru przyłóż palec do metalowej, górnej części zegarka. 2. Zegarek wyświetli napis: BPM i uruchomi mierzenie pulsu w ciągu 1 sekundy. 3. Podczas pomiaru pulsu trzy poziome linie zaczynają migać. 4. PO dokonaniu pomiaru na zegarku wyświetli się aktualny puls.

TRYB STOPERA

1. Naciśnij przycisk K3, aby uruchomić stoper. 2. Po uruchomieniu stopera naciśnij przycisk K4, aby wstrzymać i zobaczyć czas. Stoper będzie kontynuował pracę w tle i po ponownym naciśnięciu wróci do odliczania. 3. Naciśnij przycisk K3, aby wstrzymać pracę stopera. Naciśnij K4, aby zresetować dane.

TRYB ODLICZANIA CZASU (TIMER)

Pierwsza linia wyświetla napis TMR, druga czas pozostały do odliczenia. Jeśli timer jest ustawiony poniżej 59:59'99" to pierwsza grupa cyfr pokazuje minuty, druga sekundy a trzecia milisekundy. Jeśli timer jest ustawiony powyżej 59:59'99", to pierwsza grupa pokazuje godziny, druga minuty a trzecia sekundy. 1. Naciśnij przycisk K3, aby uruchomić lub zatrzymać odliczanie. 2. Aby zresetować ustawiony czas odliczania naciśnij przycisk K3, aby spauzować a następnie przycisk K4, aby zresetować ustawienia.

Ustawienie czasu odliczania w trybie odliczania czasu (TIMER)

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk K2 aż wyświetli się napis: ADJ. 2. Naciśnij przycisk K1, aby przechodzić między ustawieniami odpowiednio godziny, minuty i sekund.
3. Naciśnij przycisk K3 lub K4, aby zmienić ustawienia 4. Po ustawieniu czasu do odliczenia naciśnij przycisk K2, aby zapisać ustawienia.

TRYB ALARMU

Pierwsza linia wyświetla symbol ALM, druga linia pokazuje godzinę, na którą ustawiony jest alarm oraz czy alarm jest włączony [ON/OFF]. Naciśnij przycisk K3 lub K4 aby włączyć [ON] lub wyłączyć [OFF] alarm. Gdy alarm jest włączony na wyświetlaczu pojawi się odpowiednia ikona.

Zmiana godziny na którą jest ustawiony alarm

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk K2 aż wyświetli się napis: ADJ. 2. Naciśnij przycisk K1 aby przechodzić między ustawieniami odpowiednio godziny, minuty i sekund. 3. Naciśnij przycisk K3 lub K4 aby zmienić ustawienia 4. Po ustawieniu alarmu naciśnij przycisk K2 aby zapisać ustawienia.

INNE FUNKCJE

Naciśnięcie przycisku K2 w dowolnym momencie włącza podświetlenie na 3 sekundy. Zegarek sprawdza poziom naładowania baterii co godzinę. W przypadku niskiego poziomu naładowania, na ekranie wyświetli się odpowiedni symbol. Wówczas należy jak najszybciej wymienić baterię. Aby wymienić baterię, odkręć 4 śrubki i zdejmij dolną pokrywę. Zegarek posiada tryb oszczędzania baterii. Aby uruchomić ten tryb należy nacisnąć jednocześnie przyciski K1 i K3.



USER MANUAL

HEARTRATE MONITOR WATCH



COUNT DOWN TIMER
STOPWATCH FUNCTION
LARGE SCREEN DISPLAY
FINGER TOUCH HEART RATE MONITOR

PHR107

The Digital Heart Rate Monitor & Watch allows you to track your heart rate while you exercise With finger touch operation, you never have to wear a chest strap to get your readings. Please read this manual first before using this device in order to get best results. The Digital Heart Rate Monitor & Watch is a home fitness product only and it is not intended to serve as a substitute for the advice of a physician or medical professional. Do not use this device for diagnosis or treatment of any health problem or disease. This is not a medical device.

Your watch features a power saving mode. When you first open your device, press and hold the K2 and K4 buttons at the same time.

Features and Specifications

- measures your heart rate while you exercise
- finger touch operation
- no chest strap required
- large, easy to read LCD display
- stop watch and alarm clock modes

Function Specification Ranges

- Year: 2015-2099 rok
- Exercise time: 0:00.00-24:00.00
- Detection range of heart rates: 40-240 BPM
- Stopwatch: 0:00.00'00"-99:59:59
- Countdown: 0:00.00-99:59:59

- Keys and Functions
- K1 Mode Button
 - K2 Adjust/Select Button
 - K3 Start/Stop Button
 - K4 Reset Button



- 🔔 **Key tone** This symbol will be displayed in all modes that have the key tone warning function active.
- 🔊 **Alarm Clock** This symbol will be displayed in all modes when the alarm clock function is active, and will flash when alarms are going off.
- ❤️ **Heart Rate Monitor** This symbol will flash when the heart rate monitor is active.
- 🔋 **Battery** This symbol is displayed when the battery is low.

Keys and Functions To switch between the different modes of the W303, press the K1 button: Time Mode → Heart Rate Mode → Stopwatch Mode → Timer Mode → Alarm Mode

TIME MODE The first line displays the week and date, or month and date. The second line displays the hour, minute and seconds. To switch between week and month display, press the K3 button.

Changing The Time Mode Settings

1. Press and hold the K2 button until you see ADJ on the display, followed by the time. You are now able to edit the clock. 2. Press the K1 button to circularly set the following options: hour - minute - second - year - month - day - 12/24 hour format. 3. Press the K3 or K4 button to adjust the setting up or down. Holding the button down longer, will make the setting adjust faster. 4. Press the K2 button to confirm your settings and return to time display mode. **Note:** The settings will automatically be saved and the watch will return to time display mode if no button is pressed for 20 seconds.

HEART RATE MODE The heart rate monitor detects and displays your real time heart rate through two points of contact. The first line displays the symbol BPM, the second line displays the heart rate measurement. If there is no heart rate detected, the watch will display a three solid dash symbol „---“.

Using The Heart Rate Monitor

1. In HRM mode, place your finger on the metal contacts on the bottom of the watch face, keeping constant contact with the metal. 2. The watch will display BPM, and enter into heart rate detection mode after 1 second. 3. Three dashes will flash on the screen as the heart rate monitor detects your heart rate. 4. Once the watch finishes, your heart rate value will display on the screen.

STOPWATCH MODE The first line displays the timing state: ST for Start and SP for Stop. The second line displays the timing data: hour, minute, second and 1/100 second. 1. Press the K3 button to start and stop the stopwatch. 2. Once the watch begins counting, you can press the K4 button to pause the stopwatch and display elapsed time. The stopwatch will continue counting in the background. Press the K4 button again to return to the current stopwatch information. 3. To reset the stopwatch, pause it by pressing the K3 button, then press the K4 button to reset the data.

TIMER MODE The first line will display the TMR symbol, the second line will display the countdown time. When the timer set within 59:59'99, the first digits are minutes, the second digits are seconds and the third digits are millisecond. When the timer set over 59:59'99, the first digit is hours, second digits are minutes and the third digits are seconds. 1. Press the K3 button to start and stop the countdown timer. 2. To reset the countdown timer, pause it by pressing the K3 button, then press the K4 button to reset the data.

Changing The Timer Mode Settings

1. Press and hold the K2 button until you see ADJ on the display, followed by the timer time. You are now able to edit the countdown timer. 2. Press the K1 button to circularly set the following options: hour - minute - second. 3. Press the K3 or K4 button to adjust the setting up or down. Holding the button down longer will make the setting adjust faster. 4. Press the K2 button to confirm your settings and return to countdown timer mode. **Note:** The settings will automatically be saved and the watch will return to countdown timer mode if no button is pressed for 20 seconds.

ALARM MODE The first line will display the ALM symbol, the second line displays the alarm clock time (hour and minutes) and the current alarm state (ON/OFF). Press the K3 or K4 button to turn the alarm on or off. When the alarm is set to ON, the alarm symbol will be displayed in the top right corner of your watch screen. When it is off, no symbol will be displayed.

Changing The Alarm Mode Settings

1. Press and hold the K2 button until you see ADJ on the display, followed by the alarm time. You are now able to edit the alarm. 2. Press the K1 button to circularly set the following options: hour - minute. 3. Press the K3 or K4 button to adjust the setting up or down. Holding the button down longer will make the setting adjust faster. 4. Press the K2 button to confirm your settings and return to alarm mode. **Note:** The settings will automatically be saved and the watch will return to countdown timer mode if no button is pressed for 20 seconds.

OTHER FUNCTIONS At any time, pressing the K2 button will turn on the backlight for 3 seconds. Your watch checks battery voltage every hour. If it is lower than 2.4 volts for 3 consecutive checks, the watch will display the low battery symbol. Please replace your battery soon. To replace your battery, remove the 4 screws on the back of the watch face, remove the old battery, insert a new one, and replace the back cover. Your watch features a power saving mode. When you first open your device, press and hold the K2 and K4 buttons at the same time. To enter into power saving mode, press and hold the K1 and K3 buttons at the same time.

CARE & MAINTENANCE • NEVER attempt to disassemble or service your unit. • DO NOT expose the unit to extreme heat, shocks, magnetic fields, electrical noise, strong vibration or long-term exposure to direct sunlight. • DO NOT drop or step on the watch. • TO CLEAN THE UNIT: wipe with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol or insect repellents as they may damage the unit's seal, case and/or finish. • STORE the unit in a dry place when you are not using it.

Distributor: PLATINET S.A.
30-798 Krakow, Sliwika 48, PL
www.platinet.eu

Importer: PLATINET ELECTRONICS SRL
077065 CORBEANCA, JUDE ILOV
str. PISCULUII 10A/2, RO
tel.: 0 742 233 799 / oficio@platinet.eu

