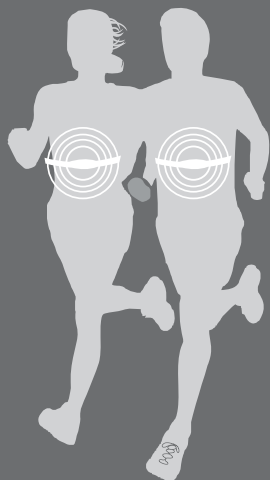




# Heart Rate Monitor User Manual



PHR117  
PHR207

- HEART RATE MONITOR
- CHRONOGRAPH
- CALORIE COUNTER
- TIME/DATE/ALARM



# CONTENTS

OVERVIEW	
Functions and summary .....	4
KEYS AND FUNCTIONS .....	5
QUICK START	
Wearing the Chest Belt .....	6
Zone Selection .....	7
TIME	
Set Time .....	8
HEART RATE MONITOR	
Getting Started.....	9
Data Display / Zone Range .....	10
User Settings .....	11
Heart Rate Intensity Chart .....	12
DATA	
Overall Information of Performance .....	13
ALARM	
Set Alarm .....	14
STOP WATCH MODE .....	15
BATTERY REQUIREMENT .....	16
TROUBLESHOOTING.....	17
CARE & MAINTENANCE .....	17
SPECIFICATIONS.....	18

# OVERVIEW

*Congratulations on your purchase of a highly reliable Heart Rate Monitor, it is a user-friendly fitness tool to keep track of your personal fitness level, To develop basic understands and gain maximum benefit from this Heart Rate Monitor, please read this user manual carefully. We wish you an enjoyable workout with it.*

## Functions and Summary

Time	Adjust	Time	Date	Year	12/24 Hour Format	
Heart Rate Monitor	Exercise Time	Max Heart Rate %	Calorie	In Zone period	Highest Heart Rate	Current Time
	Adjust	Age	Gender	Heart Rate Zone Level	Upper HR Zone Limit	Lower HR Zone Limit
		Unit	Weight	Heart Rate Zone Alarm		
Data	Exercise Time	In Zone Period	Calories	Highest Heart Rate	Average Heart Rate	
Alarm	Alarm ON / OFF					
STOPWATCH	STOPWATCH Start/stop					

## KEYS and FUNCTIONS



### MODE

- Scrolls through various modes of the watch
- Advances to next variable in setting sequence

### ADJUST/LIGHT

- Activates Light
- Enters the setting sequence for each setting mode
- Clears session data

### START/STOP

- Increases variable in setting sequence
- Pauses time in HRM mode

### RESET

- Decreases variable in setting sequence
- Toggles through sub modes
- Toggles between pounds/kilograms
- Ends session

## QUICK START WEARING THE CHEST BELT

Follow steps 1. through 4. to wear the chest belt and go for a run.



1. Open the chest belt.

2. Insert the tab into the hole, make sure tab and hole are on the same level.

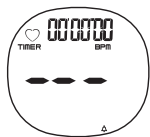


3. Position on rib cage under the chest. Make sure the chest belt is positioned in the right direction and worn directly against the skin.



4. Lift the belt slightly from the skin and wet both grooved areas on the back to ensure strong connection between your pulse and the chest belt.

## QUICK START ZONE SELECTION



### No Signal

Three dash lines will appear if the watch is not receiving transmission from the chest belt.

### LEVEL 1

55 – 70%

Sustain a healthy heart and lose weight.

### LEVEL 2

70 – 80%

Develop endurance and increase stamina.

### LEVEL 3

80 – 100%

Sustain excellent fitness condition and increase muscle strength.

### Graphical representation of Maximum Heart Rate



Current HR reach less than 60% of your max. heart rate.



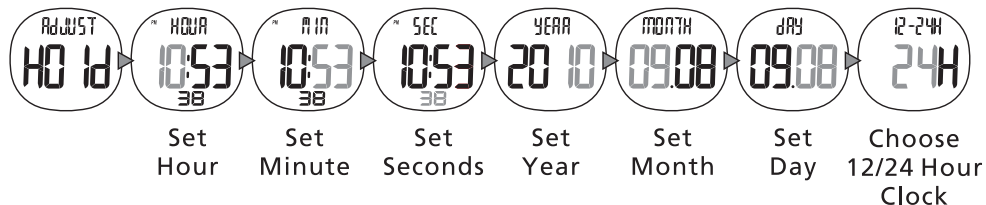
Current HR reach less than 60-85% of your max. heart rate.



Current HR reach 85% or above of your max. heart rate.

## TIME SET TIME

In TIME mode you can set the Time, Date, and Hour Format. Follow steps 1. through 5. to set the time and date.





# HEART RATE MONITOR GETTING STARTED

## PRINCIPLE OF THE HEART RATE ZONE

It is important that you know your maximum heart rate, training zone, upper heart rate limit and lower heart rate limit before you begin. They help you achieve the maximum health benefits out of your workout. We recommend consulting a medical practitioner or registered physician before setting your personal training-schedule and target. Or you can set your own upper and lower limit using the following as a reference guide:

Calculation of Maximum Heart Rate: MALE=  $220 - \text{Age}$ , FEMALE =  $226 - \text{Age}$

## Getting Started

Follow steps 1. through 3. to get ready and start your run.

1. Enter HRM mode

2. Scroll through and choose according

3. Start when READY is displayed

The three dash lines will blink while receiving transmission from the chest belt.

HRM

00:00:00  
BPM

00:00:00  
BPM

00:00:00  
BPM

# HEART RATE MONITOR DATA DISPLAY / ZONE RANGE

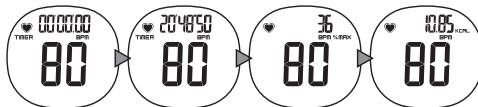
The exercise time is displayed under the heart rate by default. Press the START/STOP key to view other information.

**SAVE DATA**  
Hold 2 sec  
to save data



**Pause Session**  
Press pause  
current session

start/stop



Exercise  
Time

Max  
HR%

Calorie

Scroll Data



In Zone  
Period

Highest  
Heart Rate

Current  
Time

## In-Zone

Your heart rate  
is within your  
zone range



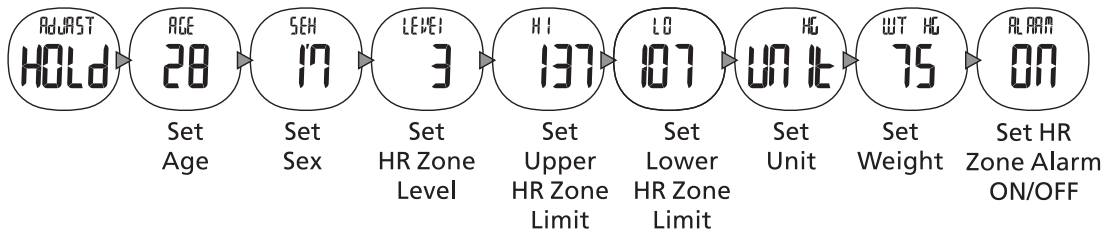
## Out-Zone

If your heart rate  
is out of zone,  
the High or Low  
arrows will display



# HEART RATE MONITOR USER SETTINGS

Your heart rate is measured in beats per minute (bpm) and setting a heart rate zone allows you to work with an upper and lower heart rate limit. Follow steps 1. through 5. to adjust the User Settings.



## HR SETTING HEART RATE INTENSITY CHART

This is an alternative to check your heart rate zones based on gender, age and weight. Starting with your Max Heart Rate (MHR), use the chart to calculate your zones depending on the intensity of your workout. Please note that this chart may not be suitable for everyone.

**Max Heart Rate**  
Male=220-Age  
Female=226-Age

**Level 1(55-70%)**  
Sustain a healthy heart and lose weight

**Level 2(70-80%)**  
Develop endurance and increase stamina

**Level 3(80-100%)**  
Sustain excellent fitness condition and increase muscle strength

Age	Male	Female	Male		Female		Male		Female		Male		Female	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

## DATA OVERALL INFORMATION OF PERFORMANCE

In DATA mode you can view your stored data from the last session.

Follow steps 1. through 2. to manage your data. *\*Please note only one session worth of data can be stored.*



1. Scroll to Data mode



2. Exercise Time

In Zone Period

Calorie



Highest Heart Rate


Average Heart Rate

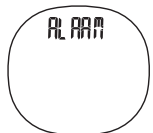
## ALARM SET ALARM

In ALARM mode you can toggle ON/OFF for the alarm and adjust the time. Follow steps 1. through 5. to adjust alarm settings.



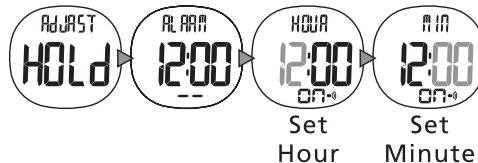
Turn Alarm ON/OFF

The alarm icon  will show in any mode of the display when the alarm is turned ON.



Scroll to Alarm mode

\*The settings will be automatically updated once the alarm time is adjusted.



# STOPWATCH

In stopwatch mode,

Please follow the instructions in section 1-3. The start operation.



## BATTERY REQUIREMENT

**Warning:** Keep watch batteries away from children, If swallowed, contact a doctor immediately.

**Warning:** Batteries contain chemical substances.

They should be disposed of properly according to local regulations.

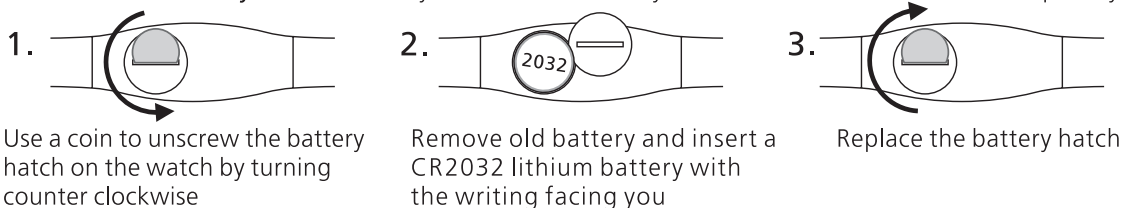
**WATCH Battery Type:** CR2032 Lithium

**Battery Life:** The battery is estimated to last 1 year depending on frequency and use of certain features.



**HR Chest Belt Battery Type:** CR2032 Lithium

**Battery Life:** The battery is estimated to last 1 year if the chest belt is used one hour per day.



\*Please make sure the O-ring (rubber ring surrounding battery) has not been removed from its place.

WE STRONGLY RECOMMEND TAKING YOUR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELLER TO HAVE THE BATTERY REPLACED TO AVOID THE POSSIBILITY OF PERMANENTLY DAMAGING THE WATCH.



## TROUBLESHOOTING

### Heart rate doesn't display on watch

- The chest belt may not be positioned correctly.
- The grooved sensors may not be wet enough, wet and try again.
- It is recommended that the grooved sensors are directly on your skin.

### Heart rate reading on watch is inconsistent or stops

- The battery may need to be replaced in the chest belt.
- Sources of electromagnetic fields can cause interference. (Appliances, computers, and power lines)

### Watch beeps continuously

- If the zone alarm is on and your heart rate is not in any of the zone ranges, the watch will beep to indicate you are out of the zones.

### Watch display may be frozen due to static electricity

- The display may be frozen due to static electricity or recent battery replacements, If this occurs, press on all 4 side buttons at the same time to reset to factory settings.

## CARE & MAINTENANCE

Avoid extreme force, shock, dust temperature, or humidity. Such conditions may cause malfunctioning, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.

Rinse the watch with fresh water to avoid materials building up that can interfere with the reception of the pulse.

Do not use abrasive or corrosive materials to clean the watch or chest belt. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit..

Avoid tampering the internal components of the watch. Doing so will terminate the sensors warranty and may cause damage.

## SPECIFICATIONS

### WATCH

**Water Resistance:** The watch is water resistant under normal use up to 30 meters. Water damage will occur if the watch buttons are pressed while under water.

**Operating Temperatures:** -5 to 50 degree Celsius.

#### Material Specifications:

**Crystal:** Acrylic

**Case:** Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

**Keys:** Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)  
Polyurethane

**Buckle:** Stainless Steel

**Bezel:** Stainless Steel

**Caseback:** Stainless Steel

**Strap:** Polyurethane

**Mode Limits:** Heart Rate 30-240bpm



### HEART RATE CHEST BELT

**Water Resistance:** The watch is water resistant under normal use up to 10 meters. Wipe dry after use.

**Operating Temperatures:** -5 to 50 degree Celsius.

#### Material Specifications:

**Case:** Acrylonitrile butadiene styrene (ABS)

**Strap:** Polyurethane

**Band:** Elastic

# PULSOMETR



PHR117  
PHR207

- Wyświetlanie czasu i daty
- Wybór 3 stref tętna
- Alarm
- Licznik spalania kalorii



### **Spis treści**

1.	Przeznaczenie .....	2
2.	Dane techniczne .....	2
3.	Zasady bezpiecznego użytkowania i ostrzeżenia .....	2
4.	Objaśnienie symboli.....	3
5.	Budowa.....	3
6.	Zawartość zestawu .....	4
7.	Użytkowanie .....	5
8.	Czyszczenie i konserwacja .....	10
9.	Naprawa .....	10
10.	Przechowywanie i transport.....	10
11.	Utylizacja .....	10
12.	Deklaracja CE.....	10
13.	Gwarancja.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>

# 1. Przeznaczenie i funkcje

Pulsometr z bezprzewodowym pasem piersiowym umożliwiającą kontrolę tętna i liczbę spalonych kalorii podczas treningów. Posiada również wyświetlacz daty i godziny oraz podświetlaną tarczę.

Należy pamiętać, że pomiar tętna zakupionym urządzeniem, oznacza jedynie kontrolę, a nie diagnozę. Odbiegające od normy wskazania powinny zawsze być skonsultowane z lekarzem.

Urządzenie przeznaczone jest do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.

## 2. Dane techniczne

<b>Zasilanie pulsometru</b>	<b>Bateria 1 x CR2032 3V</b> (zamontowana w urządzeniu)
<b>Zasilanie pasa piersiowego</b>	<b>Bateria 1 x CR2032 3V</b> (zamontowana w urządzeniu)
<b>Temperatura pracy</b>	<b>- 5 / +50°C</b>
<b>Zakres pomiaru tętna</b>	<b>30 – 240 uderzeń/min.</b>
<b>Wodoszczelność</b>	<b>3 ATM (odporność na zachłapanie podczas deszczu lub mycia rąk)</b>
<b>Dokładność pomiaru stopera</b>	<b>1/100 sekundy</b>
<b>Numer partii</b>	<b>PO100974</b>
<b>Model</b>	<b>W117</b>
<b>Waga netto</b>	<b>113g</b>
<b>Waga brutto</b>	<b>225g</b>

## 3. Zasady bezpiecznego użytkowania i ostrzeżenia

1. Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję.
2. Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dotyczy to także baterii.
4. Osoby cierpiące na stałe zaburzenia rytmu serca, zwężenie naczyń krwionośnych, zaawansowaną miażdżycę tętnic lub cukrzycę oraz używające stymulatorów serca powinny przed użyciem urządzenia poradzić się lekarza.
5. Używanie tego urządzenia do pomiaru tętna nie może zastępować badania lekarskiego.
6. Na podstawie dokonanych pomiarów nie należy samodzielnie zmieniać przepisanych przez lekarza dawek leków.
7. W razie uzyskiwania wyników odbiegających od normy, skonsultuj się z lekarzem.
8. Należy unikać silnych pól magnetycznych, np. telefonu komórkowego, kuchenki mikrofalowej itd., ponieważ mogą one zakłócić pracę urządzenia i negatywnie wpłynąć na wyniki pomiarów.
9. Nie rozkręcaj i nie naprawiaj urządzenia. Zawsze zlecaj naprawę fachowcowi lub serwisowi.
10. Aby uniknąć ryzyka pożaru lub porażenia prądem, podczas korzystania z urządzeń elektrycznych, zwłaszcza w obecności dzieci, należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.
11. Nie używać do innych celów, niezgodnych z jego przeznaczeniem.
12. Nie korzystaj z urządzenia podczas kąpieli, pod prysznicem lub podczas pływania i nurkowania.
13. Nie używać urządzenia w pobliżu źródeł ciepła (grzejników, ognia).
14. Zawsze odłączaj urządzenie od zasilania (wyjmij baterie) gdy go nie używasz lub przed czyszczeniem.
15. Nie czyścić przy użyciu żrących środków czyszczących.
16. Chronić przed dostaniem się wody i innych płynów do środka urządzenia.
17. Urządzenie nie jest zabawką. Należy zwracać uwagę na dzieci by nie bawiły się urządzeniem.
18. Należy chronić urządzenie przed wstrząsami i uderzeniami.
19. Zachowaj instrukcję oraz jeśli to możliwe, opakowanie.
20. Uwaga! Mogą wystąpić zakłócenia w pracy urządzenia oraz podawaniu właściwego wyniku, powstające w wyniku reagowania na inne urządzenia w jego pobliżu (brak kodowanego sygnału pulsometru).

## 4. Objaśnienie symboli



Przeczytaj instrukcję



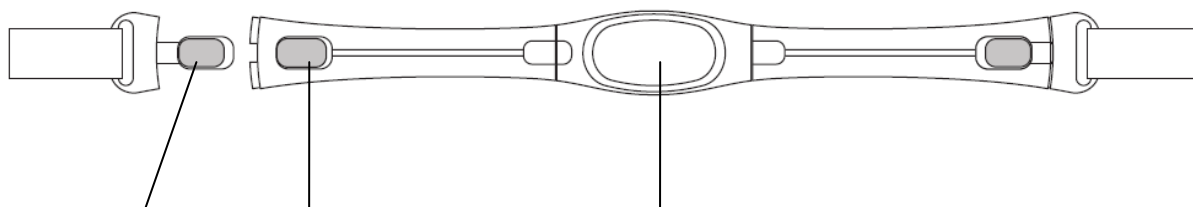
Produkt zgodny z wymaganiami dyrektyw Unii Europejskiej



Utylizacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych – patrz punkt UTYLIZACJA w niniejszej instrukcji.

## 5. Budowa

### BEZPRZEWODOWY PAS PIERSIOWY



SPRZĄCZKA

OTWÓR  
MOCUJĄCY

NADAJNIK

### PULSOMETR



## **6. Zawartość zestawu**

Poniższe części powinny znajdować się w zestawie :

ILOŚĆ	ELEMENT
1	Pulsometr
1	Bezprzewodowy pas piersiowy
2	Bateria CR2032 3V $\text{---}$ (zamontowana w urządzeniu)
1	Instrukcja obsługi

Otwórz opakowanie i ostrożnie wyjmij urządzenie. Sprawdź, czy zestaw jest kompletny i bez uszkodzeń. Upewnij się, że części z tworzyw sztucznych nie są pęknięte. Jeśli stwierdzisz, że brakuje części bądź jest uszkodzona, nie używaj urządzenia, lecz skontaktuj się ze sprzedawcą. Zachowaj opakowanie lub zutylizuj zgodnie z lokalnymi przepisami.

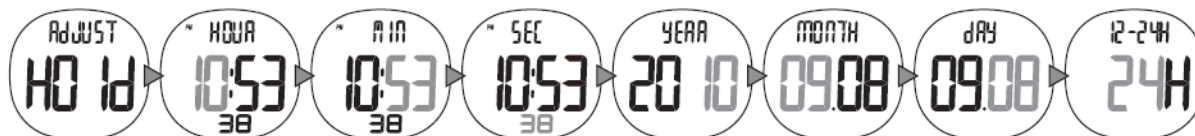
**Uwaga!** Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.). Niebezpieczeństwo uduszenia!

## 7. Użytkowanie

### 7.1 Ustawianie daty i godziny.

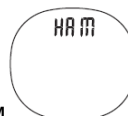


1. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do wyświetlenia napisu TIME
2. Przyciśnij przycisk LIGHT i przytrzymaj 2 sekundy.
3. Poniżej schemat możliwych ustawień daty i godziny.



4. Przejścia pomiędzy kolejnymi ustawieniami dokonuje się naciskając przycisk MODE.
5. Dostępne ustawienia: HOUR (godzina), MIN (minuta), SEC (sekunda), YEAR (rok), MONTH (miesiąc), Day (dzień), 12-24H (tryb wyświetlania godziny 12 lub 24-godzinny).
6. Zmiany wartości dla każdego ustawień dokonuje się za pomocą przycisków ST/STP (zwiększanie wartości) oraz RESET (zmniejszanie wartości). Dłuższe przyciśnięcie tych przycisków powoduje przewijanie wartości.
7. Aby zakończyć ustawianie daty i godziny, wciśnij przycisk LIGHT. Brak reakcji przez 1 minutę powoduje zapamiętanie ustawionych parametrów i przejście do trybu wyświetlania godziny.

### 7.2 Ustawienia osobiste



1. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do wyświetlenia napisu HAM
2. Przyciśnij przycisk LIGHT i przytrzymaj 2 sekundy.
3. Poniżej schemat możliwych ustawień parametrów osobistych.



4. Przejścia pomiędzy kolejnymi ustawieniami dokonuje się naciskając przycisk MODE.
5. Dostępne ustawienia: AGE (wiek), SEX (płeć – do wyboru F (kobieta), M (mężczyzna)), LEVEL (poziom – patrz następny punkt instrukcji), HI (najwyższa wartość tętna), LO (najniższa wartość tętna), unit (jednostka wagi – do wyboru Lb (funt), kg (kilogram)), WT (wartość wagi użytkownika), ALARM (włączenie lub wyłączenie alarmu ostrzegającego o przekroczeniu ustawionych wartości tętna).
6. Zmiany wartości dla każdego ustawień dokonuje się za pomocą przycisków ST/STP (zwiększanie wartości) oraz RESET (zmniejszanie wartości). Dłuższe przyciśnięcie tych przycisków powoduje przewijanie wartości.
7. Aby zakończyć ustawianie parametrów osobistych, wciśnij przycisk LIGHT. Brak reakcji przez 1 minutę powoduje zapamiętanie ustawionych parametrów i przejście do trybu normalnego.

### 7.3 Tabela stref wysiłku i wartości tętna

Jest to tabela przydatna do ustawienia prawidłowych wartości tętna w zależności od płci i wieku.



Wybór odpowiedniej strefy wysiłku (LEVEL) jest zależny od celu użytkownika.

LEVEL 1 (55-70% wartości maksymalnej tętna) – aktywność w celu zrzucenia wagi oraz utrzymanie serca w dobrej kondycji

LEVEL 2 (70-80% wartości maksymalnej tętna) – aktywność w celu zwiększenia wytrzymałości

LEVEL 3 (80-100% wartości maksymalnej tętna) – aktywność w celu rozwijania kondycji oraz wzrostu mięśni

Tętno maksymalne:			LEVEL 1 (55-70% wartości maksymalnej tętna)				LEVEL 2 (70-80% wartości maksymalnej tętna)				LEVEL 3 (80-100% wartości maksymalnej tętna)			
M = 220 – wiek			Mężczyzna		Kobieta		Mężczyzna		Kobieta		Mężczyzna		Kobieta	
wiek	M	K												
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151


#### 7.4 Ustawienia budzika



1. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do wyświetlenia napisu ALARM
2. Przyciśnij przycisk LIGHT i przytrzymaj 2 sekundy.
3. Poniżej schemat możliwych ustawień budzika.



4. Przejścia pomiędzy kolejnymi ustawieniami dokonuje się naciskając przycisk MODE.
5. Dostępne ustawienia: HOUR (godzina), MIN (minuta).
6. Zmiany wartości dla każdego ustawienia dokonuje się za pomocą przycisków ST/STP (zwiększanie wartości) oraz RESET (zmniejszanie wartości). Dłuższe przyciśnięcie tych przycisków powoduje przewijanie wartości.
7. Aby zakończyć ustawianie daty i godziny, wciśnij przycisk LIGHT. Brak reakcji przez 1 minutę powoduje zapamiętanie ustawionych parametrów i przejście do trybu wyświetlania normalnego.
8. W trybie normalnym (dla wybranej funkcji ALARM), budzik uruchamia się i wyłącza za pomocą przycisku

ST/STP. Gdy budzik jest uruchomiony wyświetla się napis ON oraz symbol . Przy wyłączonym budziku wyświetlają się dwie kreski --.



9. Alarm można wyłączyć każdym przyciskiem.

### 7.5 Przeglądanie zapisanych danych

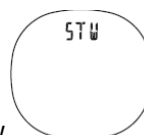


1. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do wyświetlenia napisu DATA.
2. Poniżej schemat możliwych danych.



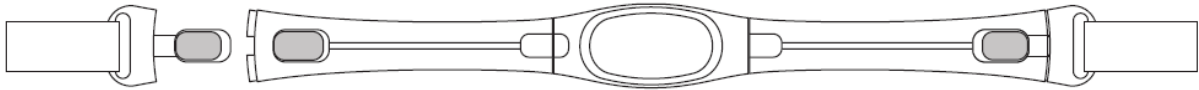
3. Przejścia pomiędzy kolejnymi ustawieniami dokonuje się naciskając przycisk RESET.
4. Dostępne ustawienia: TOTAL (sumaryczny czas pomiarów), INZONE (sumaryczny czas pomiarów tętna mieszczących się w określonym zakresie), CAL (liczba spalonych kalorii), HIGH (najwyższe osiągnięte tętno), AVG (średnie tętno).

### 7.6 Uruchamianie stopera



1. Naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do wyświetlenia napisu STW
2. Po chwili wyświetlą się zera, albo ostatni wynik pomiaru.
3. Stoper uruchamia się i wyłącza za pomocą przycisku ST/STP.
4. Kasowanie wartości odbywa się za pomocą przycisku RESET.

### 7.7 Zakładanie bezprzewodowego pasa piersiowego



1. Odepnij sprzączkę i wypchnij ją z otworu mocującego.
2. Zwilż nadajnik wodą lub śliną i zwróć uwagę na oznakowanie L i R na nadajniku. Litera L powinna znajdować się po lewej stronie, a litera R po prawej.
3. Załóż pas piersiowy bezpośrednio na klatkę piersiową, tak aby nadajnik znajdował się w okolicy serca.
4. Zamontuj z powrotem sprzączkę w otworze mocującym.
5. Wyreguluj długość pasa, tak aby nie przesunął się podczas użytkowania i jednocześnie nie uciskał zbyt mocno.

Uwaga! Pas zakładaj bezpośrednio na skórę.

### **7.8 Łączenie pulsometru z bezprzewodowym pasem piersiowym**

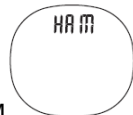
1. Po założeniu pulsometru, po kilku sekundach na wyświetlaczu powinien migać symbol serca, a mierzoną



wartość tętna można zobaczyć w trybie HAM (patrz p.3 poniżej).



2. Brak połączenia sygnalizowany jest wyświetlaniem trzech kresek
3. W celu rozpoczęcia zapisywania pomiarów tętna podczas ćwiczeń, naciśnij kilkakrotnie przycisk MODE, aż do



wyświetlenia napisu HAM i wciśnij przycisk ST/STP.. Aby zatrzymać pomiar wciśnij ponownie ST/STP.

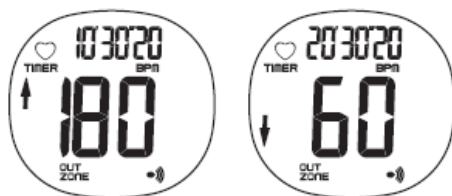
### **7.9 Przeglądanie bieżących danych**

1. Podczas pomiarów tętna możliwy jest podgląd bieżących danych. W tym celu należy naciskać przycisk RESET.
2. Poniżej schemat możliwych danych.



3. Dostępne ustawienia: TIMER BPM (sumaryczny czas pomiarów), BPM %MAX (% maksymalnego tętna), KCAL (liczba spalonych kalorii), INZONE (sumaryczny czas pomiarów tętna mieszczących się w określonym zakresie), HI - (najwyższe osiągnięte tętno), BPM (bieżąca godzina i minuty).
4. Zapisanie bieżących wyników pomiarów jest możliwe po wciśnięciu przycisku ST/STP w celu zatrzymania pomiaru i przytrzymanie przycisku LIGHT przez 2 sekundy (będzie wyświetlana informacja SAVE DATA).

- Podczas pomiarów pulsometr informuje o przekroczeniu zakresu tętna – wyświetla się napis OUTZONE i strzałka sygnalizująca przekroczenie górnej lub dolnej granicy.



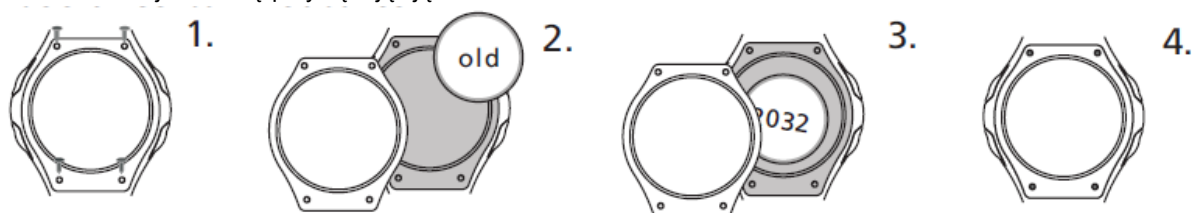
### **7.10 Podświetlanie wyświetlacza pulsometru**

- Krótkie naciśnięcie przycisku LIGHT spowoduje podświetlenie wyświetlacza pulsometru.
- Wyświetlacz zgaśnie samoczynnie po ok. 5 sekundach.

### **7.11 Wymiana baterii**

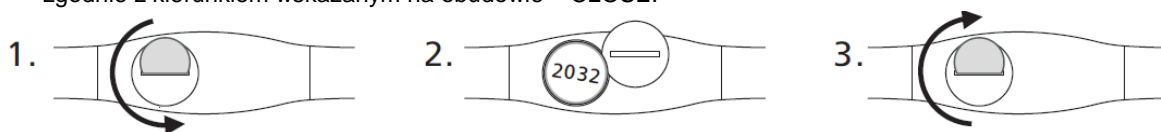
#### **PULSOMETR**

- Odkręć 4 śruby znajdujące się z tyłu obudowy pulsometru.
- Wymij zużyta baterię.
- Włóż nową baterię (1 x CR2032 3V  $\text{---}$ ) biegunem dodatnim ku górze.
- Zamontuj obudowę przykręcając ją śrubami.



#### **BEZPRZEWODOWY PAS PIERSIOWY**

- Odkręć pokrywę znajdującą się z tyłu obudowy pasa piersiowego (możesz wykorzystać np. monetę) zgodnie z kierunkiem wskazanym na obudowie – OPEN.
- Wymij zużyta baterię.
- Włóż nową baterię (1 x CR2032 3V  $\text{---}$ ) biegunem dodatnim ku górze.
- Przykręć pokrywę znajdującą się z tyłu obudowy pasa piersiowego (możesz wykorzystać np. monetę) zgodnie z kierunkiem wskazanym na obudowie – CLOSE.



#### **Uwaga!**

- Urządzenie jest przystosowane do zasilania bateriami typu CR2032 3V  $\text{---}$ .
- Baterie są dołączone do zestawu.
- Przy wkładaniu nowych baterii pamiętaj o ich biegunowości +/-.
- Stosuj baterie takiego samego typu jakie są rekomendowane do stosowania w tym urządzeniu.
- Nie ładować baterii nie przeznaczonych do ładowania (nie będących akumulatorami).
- Nie zwierać zacisków zasilających.
- Nie wyrzucaj zużytych baterii do śmietnika lecz do specjalnych pojemników na zużyte baterie.
- Nigdy nie należy stosować zużytych baterii w połączeniu z nowymi.
- Nigdy nie należy narażać baterii na bezpośrednie działanie źródeł ciepła takich jak nadmierne nasłonecznienie, grzejnik, ogień.

- **Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia – mogą eksplodować.**
- **Zawsze wyjmuj baterie gdy nie używasz urządzenia – zapobiegnie to zniszczeniu urządzenia w przypadku wycieknięcia elektrolitu z baterii.**
- **Wyczerpane baterie należy bezzwłocznie wyjąć z urządzenia.**
- **Rozładowane baterie mogą wyciekać, powodując uszkodzenie urządzenia.**
- **W razie kontaktu rąk z kwasem z baterii, opłucz ręce pod bieżącą wodą. W przypadku dostania się do oczu, skontaktuj się z lekarzem. Kwas zawarty w baterii może powodować podrażnienie lub oparzenie.**

## **8. Czyszczenie i konserwacja**

Przecierać suchą szmatką.

Nie czyścić przy użyciu żrących środków czyszczących.

## **9. Naprawa**

Urządzenie nie zawiera części serwisowanych przez użytkownika. Nie naprawiaj urządzenia samodzielnie.

Zawsze zlecaj naprawę specjaliście.

## **10. Przechowywanie i transport**

Zalecane jest przechowywanie urządzenia w oryginalnym opakowaniu.

Zawsze przechowuj urządzenie w suchym wentylowanym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

Chronić urządzenie przed wibracjami i wstrząsami podczas transportu.

## **11. Utylizacja**

Materiały z opakowania nadają się w 100 % do wykorzystania jako surowiec wtórny i są oznakowane symbolem recyklingu. Utylizacji opakowania należy dokonać zgodnie z przepisami lokalnymi.

Materiały z opakowania należy zabezpieczyć przed dziećmi, gdyż stanowią źródło zagrożenia.



### **Właściwa utylizacja urządzenia:**

1. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2002/96/WE symbolem przekreślonego kołowego kontenera na śmieci (jak obok) oznacza się wszelkie urządzenia elektryczne i elektroniczne podlegające selektywnej zbiórce.
2. Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol kołowego kontenera, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu.
3. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska.
4. Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych udzieli Państwu administracja gminna lub sprzedawca urządzenia.
5. Zużyte, całkowicie rozładowane baterie i akumulatory muszą być wyrzucane do specjalnie oznakowanych pojemników, oddawane do punktów przyjmowania odpadów specjalnych lub sprzedawcom sprzętu elektrycznego.

## **12. Deklaracja CE**

Urządzenie zostało zaprojektowane, wyprodukowane i wprowadzone na rynek zgodnie z wymaganiami dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej 2004/108/EC i dlatego wyrób został oznakowany znakiem CE oraz została wystawiona dla niego deklaracja zgodności udostępniana organom nadzorującym rynek.