

HRM 600

Használati útmutató

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv nem másolható sem egészben, sem részben a Garmin írásos hozzájárulása nélkül. A Garmin fenntartja a jogot, hogy megváltoztassa vagy javítsa termékeit, és módosítsa a kézikönyv tartalmát anélkül, hogy bármely személyt vagy szervezetet értesítene az ilyen változásokról vagy fejlesztésekről. Látogasson el a www.garmin.com oldalra a termék használatával kapcsolatos aktuális frissítésekért és kiegészítő információkért.

A Garmin®, a Garmin embléma és az ANT+® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók. A Garmin Connect™, a Garmin Express™ és a TrueUp™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A BLUETOOTH® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin licenc alapján használja ezeket a védjegyeket. A Mac® az Apple Inc. Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegye. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik. M/N: A04863

Tartalomjegyzék

Pulzusmérő utasítások.....	4
A HRM 600 első aktiválása.....	4
Párosítás és beállítás.....	4
A HRM 600 felhelyezése	6
Futásdinamika.....	6
Futási tempó és távolság	7
Pulzusszám úszás közben	7
Tevékenység rögzítése	8
Tevékenység nyomon követése.....	8
Kapcsolódás fitneszeszközökhöz.....	8
Eszköz információ	9
A heveder gondozása.....	9
A készülék töltése	9
A készülék csatlakoztatása a számítógéphez	10
Előírások.....	10
Korlátozott garancia	10
Hibaelhárítás	11
Állapotjelző LED	11
Tippek a hibás pulzusadatokhoz	12
Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?	12
A HRM 600 szoftver frissítése	12
Az eszköz alaphelyzetbe állítása a Garmin Connect alkalmazással.....	12

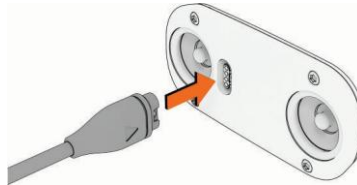
Pulzusmérő utasítások

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért tekintse meg a termék dobozában található Fontos biztonsági és termékinformációk útmutatót.

A HRM 600 első aktiválása

- 1 Csatlakoztassa a HRM 600 modult egy áramforráshoz 2 másodpercre.



- 2 Válassza le a HRM 600-at.

Párosítás és beállítás

Csatlakozási típusok és LED viselkedés

A HRM 600 támogatja a biztonságos és a nyílt csatlakozási típusokat is.

Biztonságos: A biztonságos Bluetooth-kapcsolat típusa titkosított és hitelesített. A biztonságos kapcsolatok létrehozását támogató Garmin® eszközök listáját a garmin.com/hrm_connection_types oldalon találja. Egyes Garmin készülékek szoftverfrissítést igényelhetnek.

Ha a HRM 600 aktív és biztonságos kapcsolatot használ, a LED 5 másodpercenként felvillan   (2-szer).

Nyitott: A nyitott kapcsolat típusa támogatja az összes Garmin eszközt, amely kompatibilis a pulzusmérővel. Az ANT+® kapcsolatok és egyes Bluetooth-kapcsolatok nyitva vannak. A nyitott kapcsolat típusa harmadik féltől származó okosórákkal, táblagépekkel vagy fitneszeszközökkel való Bluetooth-párosításhoz is ajánlott.

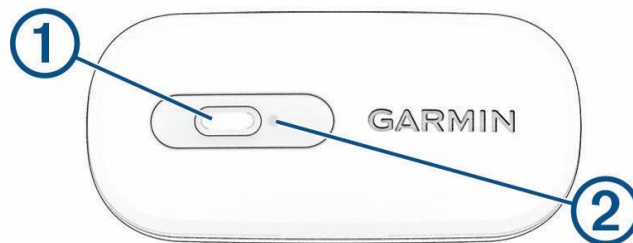
Ha a HRM 600 aktív és nyitott kapcsolatot használ, a LED    5 másodpercenként felvillan (3-szor).

TIPP: Párosítás közben maradjon 10 m (33 láb) távolságra a többi pulzusmérőtől.

A HRM 600 párosítása a kompatibilis eszközzel

Párosíthatja a HRM 600-at kompatibilis Garmin eszközével, okosórájával, táblagépével vagy fitneszeszközével (*Csatlakozási típusok és LED-viselkedés*, 1. oldal).

- 1 A HRM 600 modult, nyomja meg a gombot  felébreszteni.



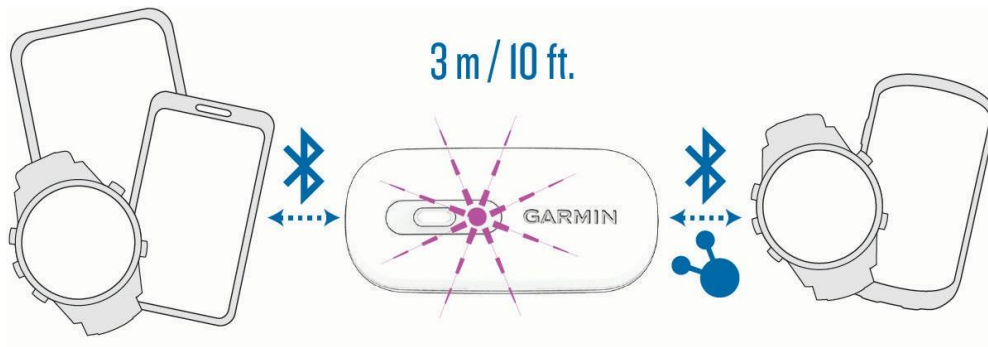
A LED   villog, ha aktív és biztonságos kapcsolatot használ.

- 2 Ellenőrizze, hogy Garmin készüléke támogatja-e a LED által jelzett csatlakozási típust.

A gombot kétszer gyorsan megnyomva válthat a kapcsolattípusok között (*Csatlakozási típusok és LED viselkedés*, 1. oldal). A LED villog    , ha aktív és nyitott kapcsolatot használ.

TIPP: Számos kompatibilis eszköz és alkalmazás használja a nyílt kapcsolatot.

- 3 Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig a párosítási módba lépéshez.



A LED villog  folyamatosan.

A HRM 600 5 percig párosítási módban van.

A párosítási mód befejezéséhez nyomja meg a gombot.

4 Válasszon a lehetőségek közül:

- Garmin készüléken nyissa meg az érzékelők menüt a külső pulzusmérő hozzáadásához.

JEGYZET: A párosítási utasítások minden Garmin kompatibilis eszközön eltérőek. Lásd a használati útmutatót.

- Harmadik féltől származó eszközén nyissa meg a Bluetooth-beállításokat.

A HRM 600-nak meg kell jelennie az elérhető eszközök listájában.

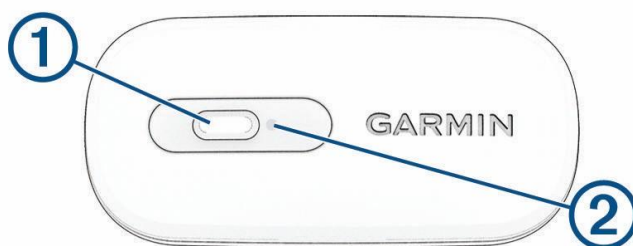
5 Válassza ki a HRM 600-at.

Az első párosítás után a készülék automatikusan felismeri a HRM 600-at minden alkalommal, amikor aktív és hatótávolságon belül van.

A HRM 600 párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással

A Garmin Connect alkalmazás lehetővé teszi a beállítások testreszabását, szoftverfrissítések fogadását, valamint tevékenységek rögzítését és szinkronizálását a HRM 600 segítségével anélkül, hogy okosórához vagy kerékpáros számítógéphez csatlakoztatná.

- A HRM 600 modult, nyomja meg a  gombot.

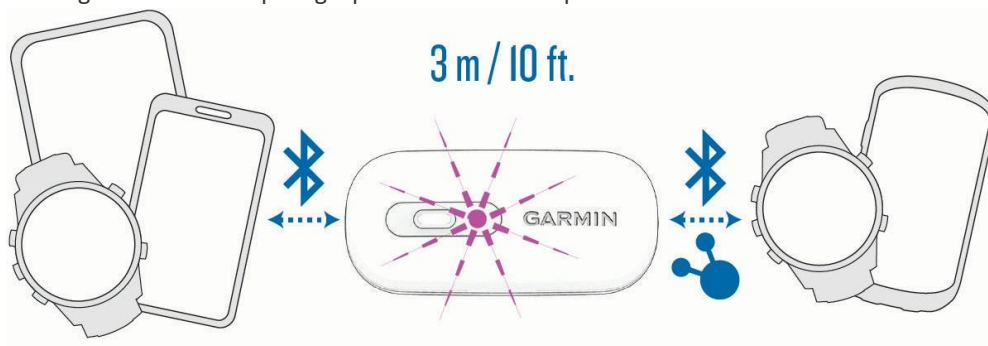


- Villog  amikor aktív és továbbít.

A LED

- A telefon alkalmazásboltjából telepítse és nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

- Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig a párosítási módba lépéshez.



A LED villog  folyamatosan.

A HRM 600 5 percig párosítási módban van.

A párosítási mód befejezéséhez nyomja meg a gombot.

- 4 Válasszon egy lehetőséget a HRM 600 hozzáadásához Garmin Connect fiókjához:
- Ha ez az első alkalom, hogy párosít egy eszközt a Garmin Connect alkalmazással, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik eszközt a Garmin Connect alkalmazással, válassza a **> Garmin eszközök > Eszköz hozzáadása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

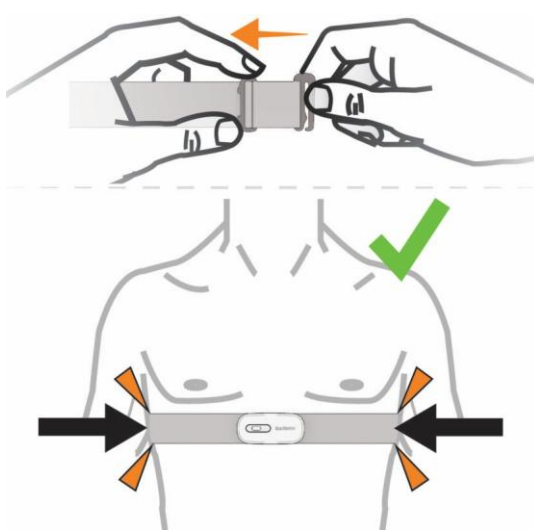
A HRM 600 felhelyezése

- 1 Pattintsa be a modult a hevederbe.

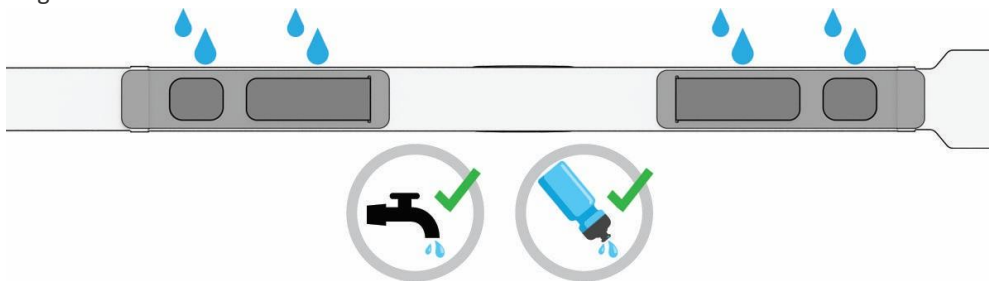


JEGYZET: Mindkét Garmin logónak felfelé kell néznie.

- 2 Állítsa be a hevedert.



- 3 Nedvesítse meg az érzékelőket.



- 4 Csatlakoztassa a hevederkampót a test jobb oldalán.



Futásdinamika

A HRM 600 pulzsmérővel párosított kompatibilis Garmin órával valós idejű visszajelzést adhat a futási formájáról.

A pulzsmérő mozgásérzékelőkkel rendelkezik, amelyek mérik a törzs mozgását a futási mutatók kiszámításához. További információ: garmin.com/performance-data/running.

JEGYZET: A talajjal való érintkezés és a lépésszámlálás csökkenésének mérőszámai nem érhetők el járás közben.

Pedálfordulat: A lépésszám a percenkénti lépések száma. Megjeleníti az összes lépést (jobbra és balra kombinálva).

Lépéshossz: A lépéshossz az egyik lépéstől a másikig tartó lépés hossza. Méterben mérik.

Függőleges oszcilláció: A függőleges oszcilláció a futás közbeni pattogás. Megjeleníti a törzs függőleges mozgását, centiméterben mérve.

Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges rezgés és a lépéshossz aránya. Százalékot jelenít meg. Az alacsonyabb szám általában jobb futási formát jelez.

Talajjal való érintkezési idő: A talajjal való érintkezési idő az az idő, amelyet futás közben a földön tölt. Ezredmásodpercben mérik.

Talajjal való érintkezési idő egyensúlya: A talajjal való érintkezési idő egyensúlya a talajjal való érintkezési idő bal/jobboldali egyensúlyát jeleníti meg futás közben. Százalékot jelenít meg. Például 53.2 balra vagy jobbra mutató nyíllal.

Lépéssebesség csökkenés: A lépéssebesség csökkenése azt jelenti, hogy mennyire lassít, amikor a lábad futás közben a földet éri. Másodpercenként centiméterben mérik. Az alacsonyabb szám általában jobb, mivel azt jelzi, hogy kevesebb hajtóerőt kell végeznie a gyorsítás érdekében.

Lépéssebesség-veszteség százaléka: A lépéssebesség-veszteség százaléka az, hogy mennyit lassítasz, amikor a lábad a talajhoz ér, a futási sebesség százalékában. Ez magyarázza a lépéssebesség csökkenését, amely általában a gyorsabb futási sebességgel növekszik.

Futási tempó és távolság

A pulzusmérő kiszámítja a futási tempót és a távolságot a felhasználói profil és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján. A pulzusmérő akkor mutatja a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem áll rendelkezésre, például futópadon futás közben. Megtekintheti futási tempóját és távolságát kompatibilis Garmin eszközén, ha ANT+ vagy biztonságos Bluetooth technológiával csatlakozik. Kompatibilis, harmadik féltől származó oktatóalkalmazásokban is megtekintheti.

Pulzusszám úszás közben

A pulzusmérő rögzíti és tárolja a pulzusadatokat úszás közben. A pulzusadatok nem kerülnek továbbításra a párosított Garmin eszközökre, amíg a pulzusmérő víz alatt van.

Győződjön meg arról, hogy a pulzusmérő szorosan illeszkedik, amikor úszáshoz használja. A pulzusmérő mellkason történő mozgása befolyásolhatja a pulzusmérések pontosságát. Medencés úszáshoz a pulzusmérőt úszóruha vagy triatlon felső alatt kell viselni. Ellenkező esetben lecsúszhat a mellkasán, amikor lenyomja a medence falát.

El kell indítania egy időzített tevékenységet a párosított Garmin készüléken view a tárolt pulzusadatokat később. A pihenőintervallumok során, amikor a vízen kívül van, a pulzusmérő elküldi az előző intervallum átlagos és maximális pulzusszámát, valamint a valós idejű pulzusszámot a Garmin készülékre.

Garmin készüléke automatikusan letölti a tárolt pulzusadatokat a pulzusmérőről, amikor elmenti az időzített úszási tevékenységet. A pulzusmérőnek a vízen kívül, aktívnak kell lennie, és az eszköz hatótávolságán belül kell lennie (3 m) az adatok letöltése közben. Úszástevékenysége a pulzusszámadatokkal együtt megtekinthető az eszköz előzményeiben és a Garmin Connect fiókjában.

JEGYZET: A pulzusadatok úszás közbeni rögzítéséhez a HRM 600 tartozékot ANT+ vagy biztonságos Bluetooth technológiával párosítani kell a kompatibilis Garmin eszközzel. Csak néhány Garmin eszköz támogatja a pulzusadatokat úszás közben.

Tárolt pulzusadatok elérése

Ha a tárolt pulzusadatok letöltése nélkül menti az időzített tevékenységet, később letöltheti az adatokat a HRM 600 pulzusmérőről.

- 1 Helyezze fel a pulzusmérőt.
- 2 A kompatibilis Garmin órán válassza ki az Előzmények menüt.
- 3 Válassza ki a HRM 600 pulzusmérő viselése közben mentett időzített tevékenységet.
- 4 Válassza a **Pulzus letöltése** lehetőséget.

A Garmin óra új tevékenységfájlhoz létre pulzusadatokkal. Előfordulhat, hogy manuálisan kell importálnia az új fájl a Garmin Connect fiókjába.

Tevékenység rögzítése

A Garmin Connect alkalmazással párosítva közvetlenül a HRM 600 készüléken rögzítheti az időzített tevékenységeket. Ez hasznos lehet csapatsportokhoz, harcművészetekhez és egyéb tevékenységekhez, ahol el kell távolítania az órát. Legfeljebb 24 órán keresztül rögzíthet.

MEGJEGYZÉS: A pulzsmérő nem rögzíti, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 5% alatt van (*Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?*, 10. oldal). Ha tevékenységet rögzít, és az akkumulátor töltöttségi szintje 5% alá csökken, a pulzsmérő automatikusan leállítja a felvételt.

- 1 Helyezze fel a pulzsmérőt.
- 2 Ha szükséges, nyomja meg a gombot a pulzsmérő felébresztéséhez.
- 3 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin eszközök** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a HRM 600-at.
- 5 Válassza a **Tevékenység rögzítése** lehetőséget.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a tevékenység elindításához.

A LED öt másodpercenként villog,   miközben a pulzsmérő aktív és rögzíti a tevékenységet.

JEGYZET: A tevékenység rögzítése közben nem kell a telefon hatótávolságán belül maradnia.

- 7 A tevékenység befejezése után válassza a **Leállítás > Mentés** lehetőséget a Garmin Connect alkalmazás tevékenység képernyőjén.

Ha eltávolítja a pulzsmérőt anélkül, hogy a Garmin Connect alkalmazásban a **Leállítás > Mentés** lehetőséget választaná, a pulzsmérő automatikusan leállítja a rögzítést, és elmenti a tevékenységet, mielőtt alvó üzemmódba lépne. Megpróbálja szinkronizálni a tevékenységet a Garmin Connect alkalmazással is.

Tevékenység nyomon követése

Amikor viseli a HRM 600 pulzsmérőt, az figyeli a napi aktivitási mutatókat. Az aktivitáskövető funkció rögzíti a lépésszámot, a távolságot, a kalóriákat, az intenzitási perceket és az egész napos pulzusszámot. A funkció használatához párosítania kell a pulzsmérőt a Garmin Connect fiókjával (*A HRM 600 párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 3. oldal).

A párosítás után a pulzsmérő tevékenységi adatokat küld a Garmin Connect fiókjába, amikor a monitor ébren van, és a telefon hatótávolságán belül van. Ha tevékenység közben csak a pulzsmérőt viseli, a TrueUp™ funkció tevékenységkövetési adatokat küld a Garmin Connect napi összefoglaló szakaszába és a kompatibilis Garmin eszközökre. Kapcsolódás fitneszeszközökhöz

A pulzsmérőt ANT+ vagy Bluetooth technológiával csatlakoztathatja kompatibilis fitneszeszközökhöz, így megtekintheti pulzusát a készülék konzolján.

- Keresse az ANT+LINK HERE logót a kompatibilis fitneszeszközökön.



- Keresse meg a Bluetooth logót a kompatibilis fitneszeszközökön.



Eszköz információ

A heveder gondozása

A heveder mosása előtt ki kell pattintania és el kell távolítania a modult.

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a hevedert, és csökkentheti a készülék pontos adatszolgáltatási képességét.

Túl sok mosószer használata károsíthatja a hevedert.

Ha a hevedert szárítógépbe helyezi, az maradandóan károsíthatja a hevedert.

A heveder 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a hevedert.

Mossa le a hevedert, miután klórnak vagy más medencevegyszernek volt kitéve. Ezen anyagok hosszan tartó expozíciója károsíthatja a pulzuszámológépet.

- Minden használat után öblítse le a hevedert.
- Hét használat után mossa ki a hevedert.
- Ne tegye a hevedert a szárítógépbe.

Tippek a tároláshoz és a védelemhez

ÉSZREVESZ

Minimalizálja a fényvédőnek, fehérítőnek, szúnyogriasztónak és bizonyos dezodorokban, tusfürdőkben, kézzappanokban és elsősegélynyújtó kenőcsökben található vegyi anyagoknak való kitétséget. Pontosabban, a propilénlikol, a dipropilénlikol és az etilén-diamin-tetraecetsav (EDTA) károsíthatja a hevedert.

- A pulzuszámológép tárolásakor fektesse le laposan.
- Kerülje a pulzuszámológép hajlítását vagy szoros gördítését.
- Ne tárolja a pulzuszámológépet közvetlen napfényben vagy szélsőséges hőmérsékleten. Eszköz információ

A készülék töltése

FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. *A termékre vonatkozó figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért tekintse meg a termék dobozában található Fontos biztonsági és termékinformációk útmutatót.*

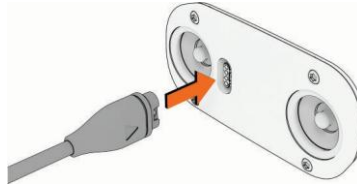
ÉSZREVESZ

A korrózió elkerülése érdekében töltés előtt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és a környező területet.

JEGYZET: A készülék nem töltődik, ha a jóváhagyott hőmérsékleti tartományon kívül esik (*Műszaki adatok*, 8. oldal).

A készülékhez saját töltőkábel tartozik. Opcionális tartozékokért és cserealkatrészekért keresse fel a buy.garmin.com oldalt, vagy forduljon Garmin kereskedőjéhez.

- 1 Pattintsa le és távolítsa el a modult.
- 2 Dugja be a kábelt (▲ végét) a töltőportba.



- 3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB töltőporthoz.
- 4 Töltse fel teljesen a készüléket.
A LED villog  töltés közben. A LED folyamatosan világít , amikor a töltés befejeződött.
A töltés akár 3 órát is igénybe vehet.
TIPP: A készülék legalább 10 perces töltése akár két órnyi használatot is biztosít.

A készülék csatlakoztatása a számítógéphez

A HRM 600 készüléket a számítógéphez csatlakoztatva szoftverfrissítéseket telepíthet, vagy tevékenységfájlokat vagy adatokat továbbíthat a számítógépre.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin eszközök** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a HRM 600 készüléket.
- 3 Válassza a **Rendszer > USB lehetőséget File Hozzáférés**.
- 4 Engedélyezze a **fájlhozzáférést USB-n keresztül**.
- 5 Dugja be a kábelt ( végét) a készülék töltőportjába.
- 6 Csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógép USB-portjához.

A számítógép operációs rendszerétől függően az eszköz hordozható eszközként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.

MEGJEGYZÉS: A Mac® operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem érzékelik az eszközt. A készüléken lévő fájlokkal való interakcióhoz Garmin Express™ szoftvert kell használnia.

Előírások

Akkumulátor típusa: Újratölthető lítium-ion akkumulátor

Az akkumulátor élettartama: Akár 2 hónap 1 óra/nap sebességgel

Vízállóság: 5 ATM1

Üzemi hőmérséklet-tartomány: 0 ° C és 40 ° C között (32 ° és 104 ° F között)

Töltési hőmérséklet tartomány: 15 ° C és 42 ° C között (59 ° és 108 ° F között)

EU vezeték nélküli frekvencia (teljesítmény): 2,4 GHz @ 9,9 dBm maximum

¹ A készülék 50 m mélységnek megfelelő nyomást bír el. További információért látogasson el a www.garmin.com/waterrating oldalra.

Korlátozott garancia

Erre a tartozékra a Garmin szabványos korlátozott jótállása vonatkozik. További információért látogasson el a garmin.com/support/warranty oldalra.

Ausztrál vásárlások: Termékeinkre olyan garanciák vonatkoznak, amelyeket az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény nem zárhat ki. Súlyos meghibásodás esetén jogosult cserére vagy visszatérítésre, valamint minden más ésszerűen előrelátható veszteség vagy kár megtérítésére. Ön jogosult az áru javítására vagy cseréjére is, ha az áru nem elfogadható minőségű, és a meghibásodás nem minősül súlyos meghibásodásnak. A korlátozott jótállás előnyei kiegészítik a termékekkel kapcsolatos alkalmazandó jogszabályok szerinti egyéb jogokat és jogorvoslatokat.

Garmin Ausztrália, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.

Hibaelhárítás

Állapotjelző LED

A LED segíthet a HRM 600-zal kapcsolatos problémák elhárításában.

LED állapot	Leírás	Akció
Villog  másodpercenként 5	Aktív és biztonságos kapcsolat	A gombot kétszer gyorsan megnyomva módosíthatja a kapcsolat típusának megnyitását. A LED színe az akkumulátor élettartamát tükrözi (Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét? , 10. oldal).
Másodpercek villogása  5-önként	Aktív és nyitott kapcsolat	A gombot kétszer gyorsan megnyomva módosíthatja a kapcsolat típusát biztonságosra. A LED színe az akkumulátor élettartamát tükrözi (Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét? , 10. oldal).
Villog  folyamatosan	Párosítási mód	A gomb megnyomásával kiléphet a párosítási módból (Párosítás és beállítás , 1. oldal).
Villog  másodpercenként 5	Aktív és időzített tevékenység rögzítése	Fejezd be a tevékenységet, és válaszd ki a Állítsa le > Mentés a Garmin Connect alkalmazásban (Tevékenység rögzítése , 6. oldal).
Villog  gyorsan és ismétlődik	Csatlakozási hiba	Távolítsa el a HRM 600-at a Garmin eszköz vagy telefon párosított érzékelőinek listájából, kapcsolja át a HRM 600-at a kapcsolat megnyitásához, majd párosítsa újra (Párosítás és beállítás , 1. oldal).
Villog  	A szoftver frissítése	Várja meg, amíg a frissítés befejeződik (A HRM 600 szoftver frissítése , 10. oldal).
Villog    folyamatosan	Az eszköz alaphelyzetbe állítása	Várja meg, amíg a visszaállítás befejeződik (A készülék alaphelyzetbe állítása a Garmin Connect alkalmazással , 10. oldal).
Lassú villogások 	Hibaállapot	Lépjen kapcsolatba a Garmin ügyfélszolgálatával.

Tippek a hibás pulzusadatokhoz

Ha a pulzusadatok szabálytalanok vagy nem jelennek meg, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Nyomja meg a gombot, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a pulzusmérő ébren van.
- Vigyen fel újra vizet az elektródákra és az érintkező tapaszokra (ha van).
- Ellenőrizze, hogy mindkét pattintó teljesen csatlakozik-e a hevederhez.
- Melegítse fel 5-10 percre.
- Ellenőrizze, hogy a heveder elég szorosan illeszkedik-e ahhoz, hogy minimális mozgást biztosítson a tevékenység során.
- Kövesse az ápolási utasításokat ([A heveder gondozása, 7. oldal](#)).
- Távolodjon el olyan forrásoktól, amelyek zavarhatják a pulzusmérőt.

Az interferenciaforrások közé tartozhatnak az erős elektromágneses mezők, egyes 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelők, nagyfeszültségű vezetékek, villanymotorok, sütők, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

Hogyan ellenőrizhetem az akkumulátor töltöttségi szintjét?

Az akkumulátor töltöttségi szintjének ellenőrzésének három különböző módja van.

- A HRM 600 modulon nyomja meg a gombot az ébresztéshez.
 - Az akkumulátor töltöttségi szintje rendben van .
 - Az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony .
 - Az akkumulátor töltöttségi szintje kritikusan alacsony .
- A csatlakoztatott Garmin eszközön nyissa meg az érzékelők menüt, és válassza ki a HRM 600-at.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  > **Garmin eszközök**, és válassza ki a HRM 600-at.

A HRM 600 szoftver frissítése

A HRM 600 szoftverfrissítést kaphat egy csatlakoztatott Garmin eszközről, vagy közvetlenül a Garmin Connect alkalmazásból vagy a Garmin Express asztali alkalmazásból ([A készülék csatlakoztatása a számítógéphez, 8. oldal](#)).

- 1 A HRM 600 modulon nyomja meg a gombot az ébresztéshez.
- 2 Vigye az eszközöket 3 m-en (10 láb) belülre.
- 3 Válasszon a lehetőségek közül:
 - Szinkronizálja kompatibilis Garmin készülékét a Garmin Connect alkalmazással.
Ha elérhető frissítés, a csatlakoztatott eszköz a következő tevékenység után kérni fogja, hogy alkalmazza a HRM 600 frissítését.
 - Szinkronizálja a HRM 600-at a Garmin Connect alkalmazással.

A HRM 600 LED villog  és frissítés közben. A frissítés befejeztével a HRM 600 bekapcsol, és a LED villog  20-szor. Ha a frissítés sikertelen, a LED villog  20-szor.

Az eszköz alaphelyzetbe állítása a Garmin Connect alkalmazással

A HRM 600 visszaállítható a gyári alapértékekre.

JEGYZET: Az eszköz alaphelyzetbe állítása törli az összes adatot és a párosítást.

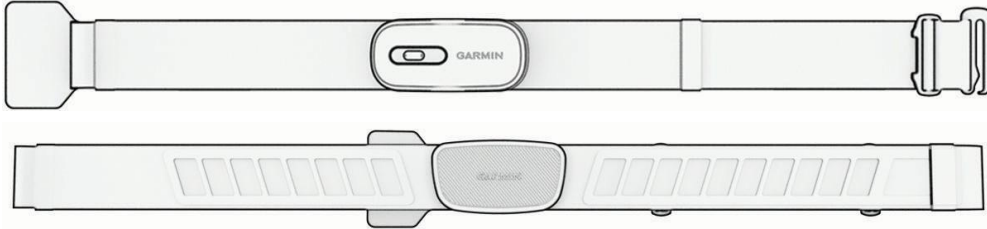
- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin eszközök**, a HRM 600, majd a **Rendszer > gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.
A LED folyamatosan villog,    amíg a visszaállítás be nem fejeződik.
- 2 Párosítsa újra ([Párosítás és beállítás, 1. oldal](#)).

Pulzusmérő

Ápolási utasítások

Pulzusmérők cserélhető modullal

A Garmin® szíjak olyanok, mint bármely prémium fitnessszövet. A hevedert megfelelően meg kell tisztítani, hogy zord edzési körülmények között is működjön.



A heveder gondozása

A heveder mosása előtt ki kell pattintania és el kell távolítania a modult.

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a hevedert, és csökkentheti a készülék pontos adatszolgáltatási képességét.

Túl sok mosószer használata károsíthatja a hevedert.

Ha a hevedert szárítógépbe helyezi, az maradandóan károsíthatja a hevedert.

A heveder 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a hevedert.

- Minden használat után öblítse le a hevedert.
- Hét használat után mossa ki a hevedert.
- Ne tegye a hevedert a szárítógépbe. **Gépi mosás**

Mielőtt mosógépben mosná a hevedert, ki kell pattintania a modult és rögzítenie kell a kapcsot.

- Mossa le a hevedert a mosógépben rendszeres ruhaneművel.
- Helyezze a hevedert egy mosózsákba vagy hálós szennyeszsákba, hogy megakadályozza a heveder összegabalyodását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

JEGYZET: Ne használjon erős vegyszereket, öblítőt, fehérítőt vagy súroló anyagokat tartalmazó mosószereket.

- Futtassa a mosógépet normál ciklussal, meleg vízzel, legfeljebb 40 ° C (104 ° F) hőmérsékleten.
- A heveder levegőn történő szárításakor akassza fel vagy fektesse le laposan.

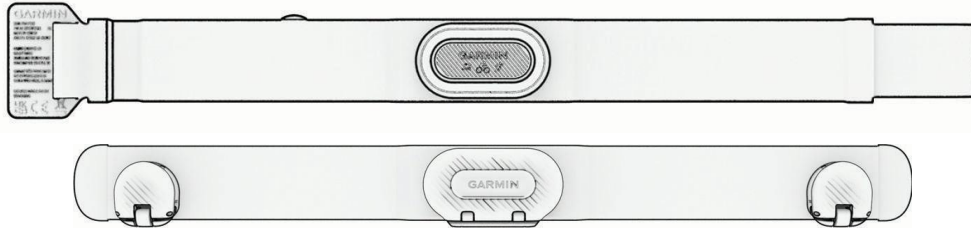
Kézmosás

A heveder mosása előtt ki kell pattintania a modult.

- Kézzel mossa le a hevedert meleg vízzel, legfeljebb 40 ° C (104 ° F) hőmérsékleten.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert, például mosogatószert.

Pulzusmérők nem cserélhető modullal

A Garmin pulzusmérő szíja olyan, mint bármely prémium fitnessszövet. A hevedert megfelelően meg kell tisztítani, hogy zord edzési körülmények között is működjön. Más stílusú pulzusmérőkkel ellentétben a modult nem lehet eltávolítani a hevederről. A modult és a hevedert kézzel kell mosni.



Nem eltávolítható modullal rendelkező pulzusmérők gondozása

ÉSZREVESZ

A hevederen felhalmozódott izzadság és só tartósan károsíthatja a pulzusmérőt, és csökkentheti a pontos adatok jelentésének képességét.

Ha túl sok mosószert használ a pulzusmérő mosásakor, az károsíthatja a pulzusmérőt.

A pulzusmérő szárítóba helyezése véglegesen károsíthatja a pulzusmérőt.

A pulzusmérő 40°C (104°F) feletti forró vízben történő mosása véglegesen károsíthatja a pulzusmérőt.

- Ne tegye a pulzusmérőt mosógépbe vagy szárítógépbe.
- Minden használat után öblítse le a pulzusmérőt.
- Kézzel mossa le a pulzusmérőt a tevékenység modellje és típusa alapján:
 - Mossa ki a HRM-Fit™ vagy HRM-Run™ tartozékot hét használat után.
 - Mossa le a HRM-Tri™, HRM-Pro vagy HRM-Pro™ Plus tartozékot hét használat vagy egy medencés úszás után.
 - Mossa ki a HRM-Swim™ tartozékot hét használat után.
- Mossa kézzel a pulzusmérőt legfeljebb 40 °C (104 °F) hőmérsékletű meleg vízzel és kis mennyiségű enyhe mosószerszel, például mosogatószerrel.
- A pulzusmérő kézi mosása után alaposan öblítse le a hevedert, hogy eltávolítsa a bőrirritációt okozó mosószermaradványokat.
- A pulzusmérő szárításakor tegye fel vagy fektesse le.
- Ne rögzítse a HRM-Fit tartozékot vállfákhoz, ruhaszáritókötelekhez vagy más tárgyakhoz.
A kapcsokat csak sportmelltartókhoz tervezték.

Tippek a tároláshoz és a védelemhez

ÉSZREVESZ

Minimalizálja a fényvédőnek, fehérítőnek, szúnyogriasztónak és bizonyos dezodorokban, tusfürdőkben, kézzappanokban és elsősegélynyújtó kenőcsökben található vegyi anyagoknak való kitettséget. Pontosabban, a propilénglikol, a dipropilénglikol és az etilén-diamin-tetraecetsav (EDTA) károsíthatja a hevedert.

- A pulzusmérő tárolásakor fektesse le laposan.
- Kerülje a pulzusmérő hajlítását vagy szoros gördítését.
- Ne tárolja a pulzusmérőt közvetlen napfényben vagy szélsőséges hőmérsékleten.
- Pattintsa ki a HRM-Dual™ tartozék modulját, ha nem használja.

GARMIN®



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

FIGYELMEZTETÉS

- **LENYELÉS VESZÉLYE:** Ez a termék gombelemet vagy érmeelemet tartalmaz.
- **Lenyelés esetén halál** vagy súlyos sérülés következhet be.
- A lenyelt gombelem vagy érmeelem **akár 2 óra** alatt **belső kémiai égési sérüléseket** okozhat.
- **Az új és használt elemeket tartsa távol a**  **GYERMEKEKTŐL.**
- **Azonnal forduljon orvoshoz**, ha gyanítható, hogy az elemet lenyelték vagy behelyezték a test bármely részébe.



Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása balesetet vagy egészségügyi eseményt okozhat, amely halált vagy súlyos sérülést okozhat.

Akkumulátor figyelmeztetések

Ebben a készülékben gombelemet használnak.

Ha ezeket az irányelveket nem tartják be, az akkumulátorok élettartama lerövidülhet, vagy a készülék károsodásának, tűznek, vegyi égésnek, elektrolitszivárgásnak és/vagy sérülésnek a veszélyét jelentheti.

- **AZ ELEMKEKET TARTSA TÁVOL A GYERMEKEKTŐL.** Soha ne tegye elemek a szájban vagy a test bármely részén. Súlyos vagy halálos sérülések 2 órán belül bekövetkezhetnek. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne erőltesse a kisülést, ne töltsse fel, ne szerelje szét, ne melegítse a nyomtatott kézikönyvben megadott hőmérsékleti tartományok fölé, és ne égesse el. Ez sérülést okozhat szellőztetés, szivárgás vagy robbanás miatt, ami kémiai égési sérüléseket okozhat.
- Ne helyezze magas hőmérsékletű környezetbe, például ruhaszáritó.
- Távolítsa el és azonnal hasznosítsa újra vagy ártalmatlanítsa a használt elemeket a helyi előírásoknak megfelelően, és tartsa távol gyermekektől. NE dobja az elemeket a háztartási szemétkbe, és ne égesse el. Még a használt akkumulátorok is súlyos sérülést vagy halált okozhatnak. Hívja a helyi mérgezési központot a kezeléssel kapcsolatos információkért.
- Ne módosítsa, ne gyártsa újra, ne szúrja ki és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.
- Az elemeket csak megfelelő csereelemekre cserélje. Más akkumulátorok használata tűz- vagy robbanásveszélyt jelent.
- Ne keverje össze a régi és az új elemeket, a különböző márkájú vagy típusú elemeket, például alkáli, szén-cink vagy újratölthető elemeket.
- Győződjön meg arról, hogy az elemek megfelelően vannak behelyezve a polaritásnak megfelelően (+ és -).

- Vegye ki, és azonnal hasznosítsa újra vagy ártalmatlanítsa az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően hosszabb ideig nem használt berendezésekből.
- Mindig teljesen rögzítse az elemtartót. Ha az elemtartó rekesz nem záródik megfelelően, hagyja abba a termék használatát, vegye ki az elemeket, és tartsa távol gyermekektől.
- A nem újratölthető elemeket nem szabad újratölteni.

Egészségügyi figyelmeztetések

- Ha szívritmus-szabályozóval vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzusmérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Mindig konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene vagy módosítana.

Eszköz figyelmeztetések

- Ne merítse az elemeket, és ne tegye ki őket víznek vagy más folyadéknak.
- A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak vagy magas hőmérsékletű helyen, például napsütésben, felügyelet nélküli járműben.
- Ne működtesse és ne tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásában található nyomtatott kézikönyvben felsorolt hőmérsékleti tartományon kívül.

ÉSZREVESZ

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi vagy anyagi kárt okozhat, vagy negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

Akkumulátorral kapcsolatos megjegyzések

- A cserélhető gomelemek perklorát anyagot tartalmazhatnak. Különleges kezelés alkalmazható. Lásd www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Vegye fel a kapcsolatot a helyi hulladékkezelő részleggel, hogy a készüléket/akkumulátorokat a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.

Eszközpárosítási közlemény

Nem minden vezeték nélküli kapcsolat biztonságos. Az eszközöket biztonságos helyen kell párosítania. További információ: garmin.com/connectiontypes.

Termék környezetvédelmi programok

A Garmin® termék-újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, RoHS, REACH és egyéb megfelelőségi programokról a garmin.com/aboutGarmin/environment oldalon talál információt.

Megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin ezennel kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Egyesült Királyság megfelelőségi nyilatkozata

A Garmin ezennel kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó törvényi követelményeknek. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada megfelelősége

Ez az eszköz engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovation, Science and Economic Development Canada engedélymentes RSS-ének. A működésre a következő két feltétel vonatkozik: (1) ez az eszköz nem

okozhat interferenciát, és (2) ennek az eszköznek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve azokat is, amelyek az eszköz nem kívánt működését okozhatják.

FCC-megfelelőség

Ez az eszköz megfelel az FCC-szabályok 15. részének.

A működésre a következő két feltétel vonatkozik: (1) ez az eszköz nem okozhat káros interferenciát, és (2) ennek az eszköznek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve a nem kívánt működést okozó interferenciát is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferencia ellen lakossági telepítés során. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát állít elő, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiókommunikációban, ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Nincs azonban garancia arra, hogy egy adott telepítés során nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízióvételben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával állapítható meg, a felhasználót arra ösztönzik, hogy próbálja meg kijavítani az interferenciát az alábbi intézkedések egyikével:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a berendezés és a vevő között.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan áramkör aljzatához, amely eltér attól, amelyhez a vevő csatlakozik.
- Kérjen segítséget a kereskedőtől vagy egy tapasztalt rádió-/TV-technikustól.

Ez a termék nem tartalmaz a felhasználó által javítható alkatrészeket. Javítást csak hivatalos Garmin szervizközpont végezhet. A jogosulatlan javítások vagy módosítások a berendezés maradandó károsodását okozhatják, és érvényteleníthetik a garanciát és a készülék üzemeltetésére vonatkozó jogosultságát a 15. rész előírásai szerint.

Korlátozott garancia

Erre a tartozékra a Garmin szabványos korlátozott jótállása vonatkozik. További információért látogasson el a garmin.com/support/warranty oldalra.

Ausztrál vásárlások: Termékeinkre olyan garanciák vonatkoznak, amelyeket az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény nem zárhat ki. Súlyos meghibásodás esetén jogosult cserére vagy visszatérítésre, valamint minden más ésszerűen előrelátható veszteség vagy kár megtérítésére. Ön jogosult az áru javítására vagy cseréjére is, ha az áru nem elfogadható minőségű, és a meghibásodás nem minősül súlyos meghibásodásnak. A korlátozott jótállás előnyei kiegészítik a termékekkel kapcsolatos alkalmazandó jogszabályok szerinti egyéb jogokat és jogorvoslatokat. Garmin Ausztrálázsia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822