

HRM-Swim™ Instructions.....	2
Instructions relatives au HRM-Swim™	4
HRM-Swim™ Istruzioni.....	6
HRM-Swim™ – Anweisungen	8
Instrucciones de HRM-Swim™	10
Instruções do HRM-Swim™	12
HRM-Swim™ instructies.....	14
HRM-Swim™ Instruktioner	16
HRM-Swim™ ohjeet.....	18
Instruksjoner for HRM-Swim™	20
HRM-Swim™ – instruktioner.....	22
Instrukcje HRM-Swim™	24

Garmin®, the Garmin logo, and ANT+® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. HRM-Swim™ is a trademark of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: B02293

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

HRM-Swim™ Instructions

⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Sizing the Heart Rate Monitor

Before your first swim, take some time sizing the heart rate monitor. It should be tight enough to stay in place when pushing off the pool wall.

- Select a strap extender, and attach it to the elastic end of the heart rate monitor.

The heart rate monitor comes with three extender straps to fit different chest sizes.

TIP: The medium strap extender works for most shirt sizes (from medium to extra-large).

- Put on the heart rate monitor backward to easily adjust the slider on the strap extender.
- Put on the heart rate monitor forward to easily adjust the slider on the heart rate monitor.

Putting On the Heart Rate Monitor

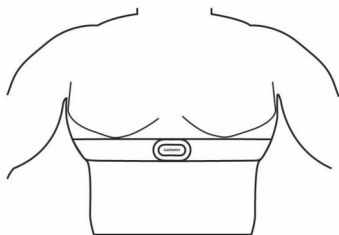
You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your sternum.

- 1 Select a strap extender for the best fit.
- 2 Wear the heart rate monitor with the Garmin® logo facing right-side up.

The hook ① and loop ② connection should be on your right side.



- 3 Wrap the heart rate monitor around your chest, and connect the strap hook to the loop.



NOTE: Make sure the care tag does not fold over.

- 4 Tighten the heart rate monitor so it is snug around your chest, but not restrictive.

After you put on the heart rate monitor, it is active, storing, and sending data.

Pairing the Heart Rate Monitor with Your Device

Before you can pair the heart rate monitor with your device, you must put on the heart rate monitor.

Pairing is the connecting of ANT+® wireless sensors, like your heart rate monitor, with a Garmin ANT+ compatible device.

NOTE: The pairing instructions differ for each Garmin compatible device. See your owner's manual.

- For most Garmin compatible devices, bring the device within 3 m of the heart rate monitor and use the device menu to pair manually.
- For some Garmin compatible devices, bring the device within 1 cm of the heart rate monitor to pair automatically.

TIP: Stay 10 m away from other ANT+ sensors while pairing.

After you pair the first time, your Garmin compatible device automatically recognizes the heart rate monitor each time it is activated.

Heart Rate While Swimming

The heart rate monitor records and stores your heart rate data while swimming. Heart rate data is not visible on compatible Garmin devices while the heart rate monitor is underwater.

You must start a timed activity on your paired Garmin device to view stored heart rate data later. During rest intervals when out of the water, the heart rate monitor sends your average and maximum heart rate for the previous interval, and your real-time heart rate, to your Garmin device.

Your Garmin device automatically uploads stored heart rate data when you save your timed swim activity. Your heart rate monitor must be out of the water, active, and within range of the device (3 m) while data is uploaded. Your heart rate data can be reviewed in the device history and on your Garmin Connect™ account.

Data Storage

The heart rate monitor can store up to 20 hours of data in a single activity. When the heart rate monitor memory is full, your oldest data is overwritten.

You can start a timed activity on your paired Garmin device, and the heart rate monitor records your heart rate data even if you move away from your device. For example, you can record heart rate data during fitness activities or team sports where watches cannot be worn. Your heart rate monitor automatically sends your stored heart rate data to your Garmin device when you save your activity. Your heart rate monitor must be active and within range (3 m) of the device while data is uploaded.

Troubleshooting

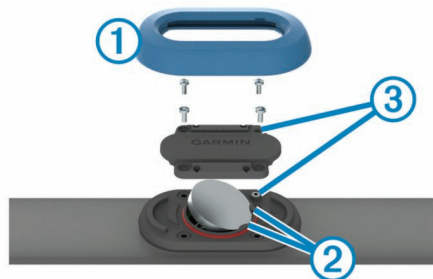
Tips for Using the HRM-Swim™ Accessory

- Adjust the tightness of the heart rate monitor and strap extender if the heart rate monitor slides down your chest when pushing off the pool wall.
- Stand up between intervals so that the heart rate monitor is out of the water to see your heart rate data.
- Make sure your Garmin device supports heart rate while swimming.

For more information, go to www.garmin.com/intosports.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

- 1 Remove the sleeve ① from the heart rate monitor module.
- 2 Use a small Phillips (00) screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
- 3 Remove the cover and battery.



- 4 Wait 30 seconds.
- 5 Insert the new battery under the two plastic tabs ② with the positive side facing up.

NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.

The O-ring gasket should remain around the outside of the raised plastic ring.

6 Replace the front cover and the four screws.

Observe the orientation of the front cover. The raised screw ③ should fit in the matching raised screw hole on the front cover.

NOTE: Do not overtighten.

7 Replace the sleeve.

After you replace the heart rate monitor battery, you may need to pair it with the device again.

Caring for the Heart Rate Monitor

NOTICE

A buildup of sweat and salt on the strap can decrease the ability of the heart rate monitor to report accurate data.

- Rinse the heart rate monitor after every use.
- Hand wash the heart rate monitor after every seven uses, using a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.

NOTE: Using too much detergent may damage the heart rate monitor.

- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

HRM-Swim Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 V
Battery life	Up to 18 mo. (approximately 3 hr./wk.)
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	5 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

Limited Warranty

The Garmin standard limited warranty applies to this accessory. For more information, go to www.garmin.com/support/warranty.html.

Instructions relatives au HRM-Swim™

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque

Avant votre première séance de natation, prenez un peu de temps pour régler la taille de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque. Elle doit être suffisamment serrée pour rester en position lors des coulées.

- Choisissez une courroie d'extension et attachez-la à l'extrémité en plastique du moniteur de fréquence cardiaque.

Le moniteur de fréquence cardiaque est vendu avec des courroies d'extension de trois tailles différentes, pour convenir à tous les gabarits.

ASTUCE : la courroie d'extension de taille M convient à la plupart des utilisateurs (tailles de tee-shirt de M à XL).

- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque dans votre dos pour ajuster facilement la glissière de la courroie d'extension.
- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine pour ajuster facilement la glissière du moniteur de fréquence cardiaque.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

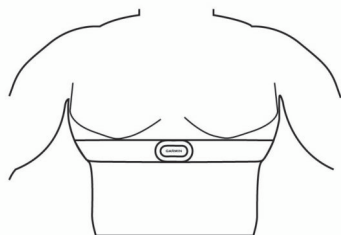
Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum.

- 1 Choisissez la courroie d'extension la mieux adaptée à votre taille.
- 2 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.

Le crochet ① et la boucle ② doivent se trouver à votre droite.



- 3 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.



REMARQUE : assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

- 4 Serrez la courroie du moniteur de fréquence cardiaque de sorte qu'elle soit bien attachée autour de votre poitrine, sans vous comprimer pour autant.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à stocker et envoyer des données.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil

Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque afin de pouvoir le coupler à votre appareil.

Le couplage correspond à la connexion des capteurs sans fil ANT+ entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec un appareil Garmin ANT+ compatible.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Pour la plupart des appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque et utilisez le menu de l'appareil pour effectuer un couplage manuel.
- Pour certains appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 1 cm du moniteur de fréquence cardiaque pour effectuer un couplage automatique.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil Garmin compatible reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.

Fréquence cardiaque en natation

Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre et stocke vos données de fréquence cardiaque lors de séances de natation. Les données de fréquence cardiaque n'apparaissent pas sur les appareils Garmin compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, le moniteur de fréquence cardiaque envoie vos fréquences cardiaques moyenne et maximale récupérées pendant l'intervalle précédent, et votre fréquence cardiaque en temps réel vers votre appareil Garmin.

Votre appareil Garmin transfère automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre moniteur de fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, et à portée de l'appareil (3 m) lors du transfert de données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

Stockage de données

Le moniteur de fréquence cardiaque peut stocker en totalité 20 heures de données pour une seule activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Garmin couplé. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres. Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Garmin lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert de données.

Dépannage

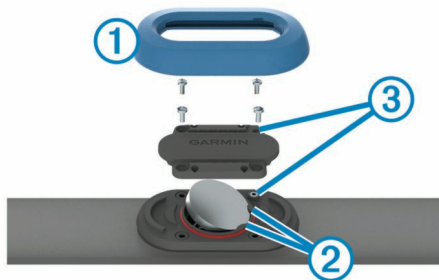
Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim

- Serrez davantage la courroie d'extension si le moniteur de fréquence cardiaque glisse de votre poitrine lors des coulées.
- Relevez-vous entre les intervalles pour que le moniteur de fréquence cardiaque soit hors de l'eau et que vous puissiez voir vos données de fréquence cardiaque.

- Vérifiez que votre appareil Garmin prend en charge la fréquence cardiaque pendant les séances de natation. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/intosports.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Retirez le manchon ① du module du moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme (00) pour retirer les quatre vis à l'avant du module.
- 3 Retirez le cache et la batterie.



- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile sous les deux ergots en plastique ② en positionnant le pôle positif vers le haut.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.
- 6 Remettez en place le cache et les quatre vis.

Observez l'orientation du cache. La vis à tête bombée ③ doit correspondre au trou adéquat situé sur le cache.

REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.
- 7 Remettez le manchon.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

REMARQUE : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.
- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Caractéristiques techniques de la HRM-Swim

Type de batterie	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 18 mois (environ 3 h/semaine)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)

Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	5 ATM*

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ Istruzioni

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Regolazione della fascia cardio

Prima di iniziare a nuotare, regolare la fascia cardio. La fascia dovrebbe essere stretta abbastanza da restare in posizione quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

- Scegliere una prolunga per la fascia e applicarla all'estremità elastica della fascia cardio.

La fascia cardio viene fornita con tre prolunghe adatte a diverse dimensioni del torace.

SUGGERIMENTO: la prolunga media è adatta alla maggior parte delle taglie (da M a XL).

- Indossare la fascia cardio al contrario per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla prolunga.
- Indossare la fascia cardio in modo corretto per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla fascia.

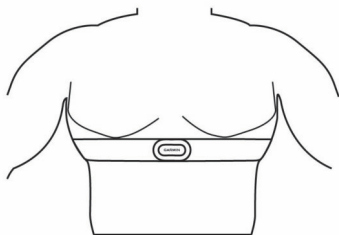
Come indossare la fascia cardio

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno.

- 1 Scegliere una prolunga per la fascia per la migliore indossabilità.
- 2 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.
Il gancio ① e il passante ② devono essere collegati a destra del torace.



- 3 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.



NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

- 4 Stringere la fascia cardio in modo che aderisca perfettamente al torace senza stringere troppo.

Una volta indossata, la fascia cardio è attiva, memorizza e invia i dati.

Associazione della fascia cardio al dispositivo

Prima di poter associare la fascia cardio al dispositivo, è necessario indossarla.

L'associazione è la connessione di sensori wireless ANT+, come la fascia cardio, a un dispositivo Garmin ANT+ compatibile.

NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

- Per la maggior parte dei dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 3 m dalla fascia cardio e utilizzare il menu del dispositivo per associarlo manualmente.

- Per alcuni dispositivi Garmin compatibili, è necessario portare il dispositivo a una distanza massima di 1 cm dalla fascia cardio per eseguire l'associazione automatica.

SUGGERIMENTO: mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin compatibile rileva automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata.

Frequenza cardiaca durante il nuoto

La fascia cardio registra e memorizza i dati sulla frequenza cardiaca mentre si nuota. I dati sulla frequenza cardiaca non sono visibili sui dispositivi Garmin compatibili, quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin associato per visualizzare successivamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia la frequenza cardiaca media e massima della ripetuta precedente e la frequenza cardiaca in tempo reale al dispositivo Garmin.

Il dispositivo Garmin carica automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati, quando si salva l'attività a tempo. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere controllati nella cronologia del dispositivo e sull'account Garmin Connect.

Memorizzazione dei dati

La fascia cardio può memorizzare fino a 20 ore di dati in una singola attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin associato e la fascia cardio registra i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi. La fascia cardio invia automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Garmin, quando si salva l'attività. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

Risoluzione dei problemi

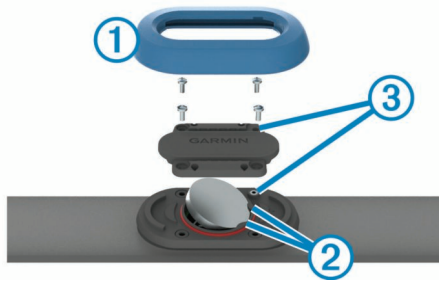
Suggerimenti per l'utilizzo dell'accessorio HRM-Swim

- Se la fascia cardio scivola dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina, stringere la fascia e la prolunga.
- Tra una ripetuta e l'altra, alzarsi in piedi per far uscire l'acqua dalla fascia cardio e visualizzare i dati della frequenza cardiaca.
- Assicurarsi che il dispositivo Garmin supporti la registrazione della frequenza cardiaca durante il nuoto.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Rimuovere la guarnizione in gomma ① dal modulo della fascia cardio.
- 2 Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo (00).
- 3 Rimuovere il coperchio e la batteria.



4 Attendere 30 secondi.

5 Inserire la nuova batteria sotto le due linguette di plastica ② con il lato positivo rivolto verso l'alto.

NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello. L'O-ring deve restare all'esterno dell'anello in plastica sollevato.

6 Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti. Controllare l'orientamento del coperchio anteriore. La vite sollevata ③ deve rientrare nel corrispondente foro sul coperchio anteriore.

NOTA: non stringere eccessivamente.

7 Riposizionare la guarnizione in gomma.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo con il dispositivo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.

NOTA: una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.

- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

Caratteristiche tecniche di HRM-Swim

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 18 mesi (circa 3 ore a settimana)
Temperatura operativa	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Garanzia limitata

Il presente accessorio è coperto dalla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ – Anweisungen

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Anpassen der Länge des Herzfrequenz-Brustgurts

Passen Sie die Länge des Herzfrequenz-Brustgurts an, bevor Sie ihn zum ersten Mal beim Schwimmen tragen. Der Gurt muss so dicht anliegen, dass er beim Abstoßen von der Schwimmbadwand nicht verrutscht.

- Wählen Sie einen Verlängerungsgurt, und befestigen Sie ihn am elastischen Teil des Herzfrequenzsensors.

Im Lieferumfang des Herzfrequenzsensors sind drei Verlängerungsgurte enthalten, sodass er für verschiedene Brustumfänge geeignet ist.

TIPP: Der mittlere Verlängerungsgurt ist für die meisten Herrengößen geeignet (von M bis XL).

- Legen Sie den Herzfrequenzsensor verkehrt herum an, also so, dass der hintere Teil nach vorne zeigt. Passen Sie dann ganz einfach die Länge des Verlängerungsgurts an.
- Legen Sie sich den Herzfrequenzsensor richtig herum an, um die Länge des Herzfrequenz-Brustgurts anzupassen.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

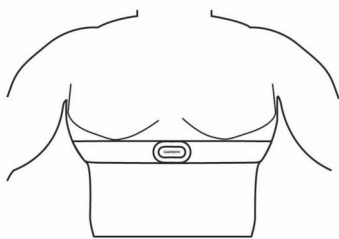
Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen.

- 1 Wählen Sie einen Verlängerungsgurt, um einen optimalen Sitz des Brustgurts zu erzielen.
- 2 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin Logo von vorne lesbar ist.

Der Haken ① und die Öse ② sollten sich auf der rechten Seite befinden.



- 3 Legen Sie den Herzfrequenzsensor um die Brust, und befestigen Sie die Haken des Gurts an der Schlaufe.



HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

- 4 Ziehen Sie den Herzfrequenzsensor so an, dass er dicht um die Brust liegt, Sie aber nicht einschränkt.

Sobald Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv, sendebereit und speichert Daten.

Koppeln des Herzfrequenzsensors mit dem Gerät

Bevor Sie den Herzfrequenzsensor mit dem Gerät koppeln können, müssen Sie ihn anlegen.

Unter Koppeln wird das Verbinden von drahtlosen ANT+ Sensoren, z. B. eines Herzfrequenzsensors, mit einem mit Garmin ANT+ kompatiblen Gerät verstanden.

HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

- Bei den meisten mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite des Herzfrequenzsensors (3 m) bringen und die Kopplung über das Gerätemenü manuell vornehmen.
- Bei manchen mit Garmin kompatiblen Geräten müssen Sie das Gerät in Reichweite (1 cm) des Herzfrequenzsensors bringen, damit die Kopplung automatisch vorgenommen wird.

TIPP: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.

Nach der ersten Kopplung erkennt das mit Garmin kompatible Gerät den Herzfrequenzsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihre Herzfrequenzdaten beim Schwimmen auf und speichert sie. Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Garmin Geräten zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf dem gekoppelten Garmin Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich der Herzfrequenzsensor während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet er die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für das vorherige Intervall sowie die aktuelle Herzfrequenz an das Garmin Gerät.

Das Garmin Gerät lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch hoch, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Der Herzfrequenzsensor muss sich während des Hochladens von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv sein und in Reichweite (3 m) des Geräts sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll des Geräts und in Ihrem Konto bei Garmin Connect ansehen.

Datenspeicher

Der Herzfrequenzsensor kann in einer einzelnen Aktivität bis zu 20 Stunden an Daten speichern. Wenn der Speicher des Herzfrequenzsensors voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe auf dem gekoppelten Garmin Gerät starten, zeichnet der Herzfrequenzsensor Ihre Herzfrequenzdaten auch auf, wenn Sie sich vom Gerät entfernen. Beispielsweise können Sie Ihre Herzfrequenzdaten bei Sportaktivitäten oder Teamsportarten aufzeichnen, bei denen das Tragen von Uhren nicht gestattet ist. Der Herzfrequenzsensor sendet die gespeicherten Herzfrequenzdaten automatisch an das Garmin Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während des Hochladens von Daten aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

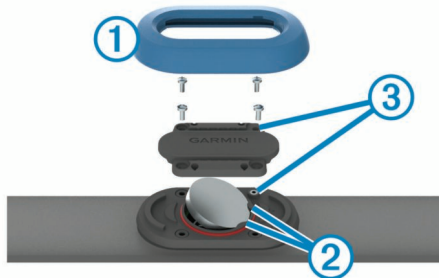
Fehlerbehebung

Tipps zum Verwenden des HRM-Swim

- Ziehen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt und den Verlängerungsgurt fester an, wenn der Herzfrequenzsensor beim Abstoßen von der Schwimmbadwand von der Brust rutscht.
- Stellen Sie sich zwischen Intervallen aufrecht hin, sodass sich der Herzfrequenzsensor außerhalb des Wassers befindet, um Ihre Herzfrequenzdaten zu sehen.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Garmin Gerät die Herzfrequenzmessung beim Schwimmen unterstützt. Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/intosports zu finden.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.
- 2 Lösen Sie die vier Schrauben auf der Vorderseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (00).
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Schieben Sie die neue Batterie unter die zwei Kunststoffflaschen ②. Die Seite mit dem Pluspol muss dabei nach oben zeigen.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
Der Dichtungsring muss außen um den gehobenen Kunststoffring liegen.
- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
Achten Sie darauf, die Abdeckung richtig herum aufzusetzen. Die aufgesetzte Schraube ③ muss in das entsprechende Schraubenloch auf der Abdeckung passen.
HINWEIS: Ziehen Sie sie nicht zu fest an.
- 7 Setzen Sie die Manschette wieder auf.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
HINWEIS: Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Technische Daten: HRM-Swim

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 18 Monate (ca. 3 Stunden/Woche)
Einsatztemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Eingeschränkte Gewährleistung

Für dieses Zubehör gilt die eingeschränkte Gewährleistung von Garmin. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/support/warranty.html.

Instrucciones de HRM-Swim™

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Ajuste del monitor de frecuencia cardiaca

Antes de tu primer baño, dedica tiempo a ajustar el monitor de frecuencia cardiaca. Debe estar lo bastante apretado como para que no se mueva cuando te impulsas en la pared de la piscina.

- Selecciona un extensor de correa y fíjalo al extremo elástico del monitor de frecuencia cardiaca.

El monitor de frecuencia cardiaca se suministra con tres extensores de correa para ajustarlo a diferentes tamaños de pecho.

SUGERENCIA: el extensor de correa de tamaño medio funciona para la mayoría de tamaños de camiseta (desde la M hasta la XL).

- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia atrás para ajustar fácilmente el deslizante del extensor de correa.
- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia delante para ajustar fácilmente el deslizante del monitor de frecuencia cardiaca.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

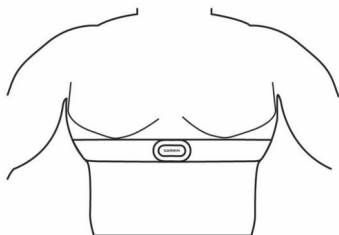
Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón.

- 1 Selecciona un extensor de correa para conseguir la mejor sujeción.
- 2 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.

El sistema de enganche ① y cierre ② debe quedar en el lado derecho.



- 3 Colócate el monitor de frecuencia cardiaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.



NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

- 4 Aprieta el monitor de frecuencia cardiaca hasta que esté ajustado alrededor del pecho, pero sin que te limite.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo, guardando y enviando datos.

Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo

Para poder vincular el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo, primero debes ponértelo.

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+, como la del monitor de frecuencia cardiaca con un dispositivo compatible ANT+ de Garmin.

NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

- Para la mayoría de dispositivos de Garmin compatibles, deberás colocar el dispositivo a 3 m del monitor de frecuencia cardiaca y realizar la vinculación manualmente mediante el menú del dispositivo.
- En el caso de algunos dispositivos de Garmin compatibles, tendrás que colocar el dispositivo a 1 cm del monitor de frecuencia cardiaca para realizar la vinculación de forma automática.

SUGERENCIA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

Tras la primera vinculación, el dispositivo de Garmin compatible reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca cada vez que se active.

Frecuencia cardiaca durante la natación

El monitor de frecuencia cardiaca registra y almacena los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Los datos de la frecuencia cardiaca no se pueden ver en dispositivos Garmin compatibles si el monitor de frecuencia cardiaca está bajo el agua.

Debes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado para poder consultar después los datos de frecuencia cardiaca almacenados. Durante los intervalos de descanso fuera del agua, el monitor de frecuencia cardiaca envía los datos de frecuencia cardiaca media y máxima para el intervalo anterior, así como la frecuencia cardiaca en tiempo real, al dispositivo Garmin.

El dispositivo Garmin carga automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al guardar la actividad de natación cronometrada. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del dispositivo y en la cuenta de Garmin Connect.

Almacenamiento de datos

El monitor de frecuencia cardiaca puede almacenar hasta 20 horas de datos en una sola actividad. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Garmin vinculado y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de la frecuencia cardiaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardiaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes. El monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al dispositivo Garmin al guardar la actividad. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos.

Solución de problemas

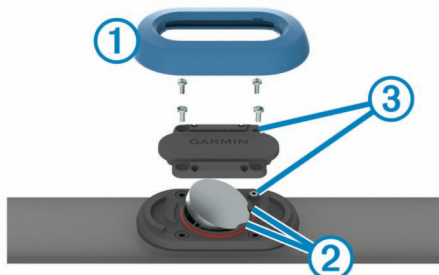
Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim.

- Ajusta la firmeza del monitor de frecuencia cardiaca y del extensor de la correa si el monitor de frecuencia cardiaca se te desplaza hacia abajo por el pecho cuando te impulsas en la pared de la piscina.
- Levántate entre intervalos para que el monitor de frecuencia cardiaca quede fuera del agua para ver tus datos de frecuencia cardiaca.
- Asegúrate de que tu dispositivo Garmin es compatible con la frecuencia cardiaca durante la natación.

Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Retira la funda ① del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño (00) para quitar los cuatro tornillos de la parte delantera del módulo.
- 3 Retira la tapa y la pila.



- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila bajo las dos pestañas de plástico ② con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

La junta circular debe permanecer alrededor del borde del anillo de plástico elevado.

- 6 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos. Observa la orientación de la tapa delantera. El tornillo elevado ③ deberá encajar en el agujero del tornillo elevado correspondiente en la tapa delantera.

NOTA: no los aprietes en exceso.

- 7 Vuelve a colocar la funda.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
NOTA: un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.
- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

Especificaciones de HRM-Swim

Tipo de batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Hasta 18 meses (aproximadamente 3 horas/semana)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °C a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, visita www.garmin.com/support/warranty.html.

Instruções do HRM-Swim™

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Ajustar o monitor de ritmo cardíaco

Antes da primeira utilização, dedique algum tempo a ajustar o monitor de ritmo cardíaco. Deve estar suficientemente apertado para se manter no lugar ao afastar-se da parede da piscina.

- Selecione uma extensão de correia e fixe-a à extremidade elástica do monitor de ritmo cardíaco.

O monitor de ritmo cardíaco é fornecido com três correias extensíveis para se ajustar a diferentes tamanhos de peito.

Dica: a correia extensível média serve para a maioria dos tamanhos de camisolas (do médio ao extra-grande).

- Coloque o monitor de ritmo cardíaco virado para trás para ajustar facilmente a faixa na correia extensível.
- Coloque o monitor de ritmo cardíaco virado para a frente para ajustar facilmente a faixa no monitor de ritmo cardíaco.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

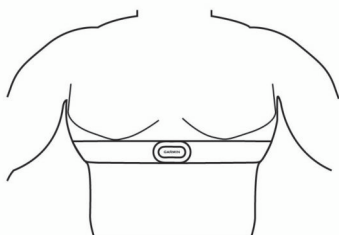
Deve utilizar o monitor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do esterno.

- 1 Selecione uma extensão de correia para o melhor ajuste.
- 2 Utilize o monitor de ritmo cardíaco com o logótipo Garmin virado para cima.

A ligação do gancho ① e da presilha ② deve ficar do seu lado direito.



- 3 Coloque o monitor de ritmo cardíaco à volta do peito e coloque o gancho da correia na presilha.



NOTA: certifique-se de que a etiqueta não fica enrolada.

- 4 Aperte o monitor de ritmo cardíaco para ficar confortável à volta do seu peito, mas sem limitar os movimentos.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a guardar e a enviar dados.

Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo

Para poder emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu dispositivo, deve colocar primeiro o monitor.

O emparelhamento é o processo de ligação dos sensores sem fios ANT+, como o monitor de ritmo cardíaco, ao dispositivo Garmin ANT+ compatível.

NOTA: as instruções de emparelhamento diferem para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu Manual do Utilizador.

- A maioria dos dispositivos Garmin, devem ser colocados a menos de 3 m do monitor de ritmo cardíaco. Além disso deve ser utilizado o menu do dispositivo para emparelhar manualmente.

- Alguns dispositivos compatíveis Garmin devem ser colocados a 1 cm do monitor de ritmo cardíaco para emparelhar automaticamente.

Dica: afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

Após o primeiro emparelhamento, o seu dispositivo Garmin compatível reconhecerá automaticamente o monitor de ritmo cardíaco sempre que este for ativado.

Ritmo cardíaco durante a prática de natação

O monitor de ritmo cardíaco regista e guarda os dados do seu ritmo cardíaco durante a prática de natação. Os dados de ritmo cardíaco não são visíveis em dispositivos compatíveis Garmin enquanto o monitor de ritmo cardíaco está debaixo de água.

Deve iniciar uma atividade prevista no seu dispositivo emparelhado Garmin para ver dados de ritmo cardíaco mais tarde. Durante os intervalos de descanso enquanto está fora de água, o monitor de ritmo cardíaco envia o seu ritmo cardíaco médio e máximo para o intervalo anterior, bem como o seu ritmo cardíaco em tempo real para o seu dispositivo Garmin.

O seu dispositivo Garmin carrega automaticamente os dados de ritmo cardíaco guardados quando guarda a sua atividade prevista de natação. O seu monitor de ritmo cardíaco deve estar fora de água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são carregados. Os seus dados de ritmo cardíaco podem ser analisados no historial do dispositivo e na sua conta Garmin Connect.

Armazenamento de dados

O monitor de ritmo cardíaco pode guardar até 20 horas de dados numa única atividade. Quando a memória do monitor de ritmo cardíaco estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Pode iniciar uma atividade prevista no seu dispositivo emparelhado Garmin e o monitor de ritmo cardíaco grava os seus dados de ritmo cardíaco, mesmo que se afaste do seu dispositivo. Por exemplo, pode gravar os dados de ritmo cardíaco durante atividades de exercício físico ou desportos em equipa em que não pode ser usado relógio. O seu monitor de ritmo cardíaco envia automaticamente os seus dados de ritmo cardíaco guardados para o seu dispositivo Garmin quando grava a sua atividade. O seu monitor de ritmo cardíaco deve estar ativo e dentro do alcance (3 m) do dispositivo enquanto os dados são carregados.

Resolução de problemas

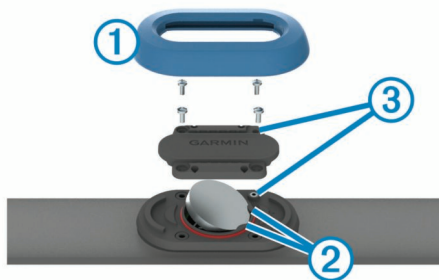
Dicas para utilizar o acessório HRM-Swim

- Ajuste o aperto do monitor de ritmo cardíaco e da extensão de correia se o monitor de ritmo cardíaco escorregar no seu peito ao afastar-se da parede da piscina.
- Levante-se entre intervalos para o monitor de ritmo cardíaco ficar fora de água, de modo a ver os seus dados de ritmo cardíaco.
- Certifique-se de que o seu dispositivo Garmin suporta ritmo cardíaco durante a natação.

Para obter mais informações, visite www.garmin.com/intosports.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- 1 Remova a capa ① do módulo do monitor de ritmo cardíaco.
- 2 Utilize uma pequena chave Philips (00) para remover os quatro parafusos na parte frontal do módulo.
- 3 Remova a tampa e a pilha.



4 Aguarde 30 segundos.

5 Introduza a nova pilha por baixo das duas patilhas de plástico ② com a face positiva virada para cima.

NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.

A junta deve ficar à volta da parte exterior do anel de plástico saliente.

6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.

Mantenha a orientação da tampa frontal. O parafuso saliente ③ deve encaixar no orifício saliente correspondente na tampa frontal.

NOTA: não aperte demasiado.

7 Volte a colocar a capa.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco à mão após cada sete utilizações, usando uma quantidade pequena de detergente suave, como detergente da louça.

NOTA: utilizar demasiado detergente pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.

- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

Especificações do HRM-Swim

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 18 meses (aproximadamente 3 horas/semana)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	5 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Garantia Limitada

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este acessório. Para obter mais informações, consulte www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ instructies

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De hartslagmeter passend maken

Neem voordat u gaat zwemmen even de tijd om de hartslagmeter passend te maken. De hartslagmeter moet stevig genoeg zijn bevestigd om op zijn plaats te blijven zitten bij het afzetten van de kant in het zwembad.

- Kies een verlengband en bevestig deze aan het elastische uiteinde van de hartslagmeter.
De hartslagmeter wordt geleverd met drie verlengbanden voor verschillende borstmaten.
TIP: De medium verlengband is geschikt voor de shirts van vrijwel elke maat (van M tot XL).
- Draag de hartslagmeter op de rug om de schuifregelaar gemakkelijk te kunnen afstellen.
- Draag de hartslagmeter op de borst om de schuifregelaar op de hartslagmeter gemakkelijk te kunnen afstellen.

De hartslagmeter aanbrengen

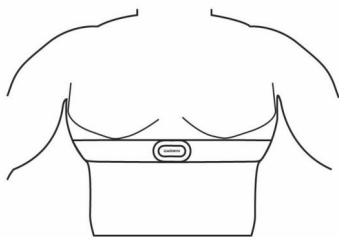
Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt.

- 1 Kies een verlengband om de hartslagmeter passend te maken.
- 2 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.

De verbinding tussen de haak ① en lus ② dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.



- 3 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.



OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

- 4 Bevestig de hartslagmeter stevig om uw borst, maar niet te strak.

Als u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze actief en worden er gegevens opgeslagen en verzonden.

De hartslagmeter aan uw toestel koppelen

Voordat u de hartslagmeter met uw toestel kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen.

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensors, zoals uw hartslagmeter, aan een Garmin ANT+ compatibel toestel.

OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

- Voor de meeste Garmin compatibele toestellen brengt u het toestel binnen 3 m van de hartslagmeter en gebruikt u het menu op het toestel om de meter handmatig te koppelen.

- Voor sommige Garmin compatibele toestellen brengt u het toestel binnen 1 cm van de hartslagmeter om de meter automatisch te koppelen.

TIP: Zorg ervoor dat u minstens 10 m bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

Na de eerste keer koppelen zal uw Garmin compatibele toestel uw hartslagmeter telkens automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd.

Hartslag tijdens het zwemmen

De hartslagmeter registreert uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen en slaat deze op. Als de hartslagmeter onder water is, worden de hartslaggegevens niet weergegeven op compatibele Garmin toestellen.

U moet een activiteit met tijdmeting starten op uw gekoppelde Garmin toestel om opgeslagen hartslaggegevens later te kunnen bekijken. Tijdens rustintervallen uit het water stuurt de hartslagmeter uw gemiddelde en maximale hartslag tijdens het vorige interval en uw real-time hartslag naar uw Garmin toestel.

Uw Garmin toestel uploadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch, wanneer u uw activiteit met tijdmeting opslaat. Tijdens het uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter uit het water, actief en binnen bereik van het toestel (3 m) zijn. U kunt uw hartslaggegevens later bekijken in de geschiedenis van uw toestel en via uw Garmin Connect account.

Gegevensopslag

Op de hartslagmeter kunnen maximaal 20 uur aan gegevens voor één activiteit worden opgeslagen. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw gekoppelde Garmin toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd. De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw Garmin toestel, wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

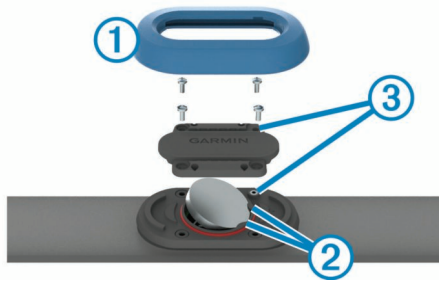
Problemen oplossen

Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire

- Als de hartslagmeter van uw borst af glijdt wanneer u zich in het zwembad afzet van de kant, moet u de hartslagmeter en verlengband steviger bevestigen.
- Sta tussen intervallen rechtop, zodat de hartslagmeter boven water is en u uw hartslaggegevens kunt bekijken.
- Controleer of uw Garmin toestel hartslagmeting tijdens zwemmen ondersteunt.
Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/intosports.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Verwijder de manchet ① van de hartslagmetermodule.
- 2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier (00) om de vier schroeven aan de voorkant van de module te verwijderen.
- 3 Verwijder de deksel en de batterij.



4 Wacht 30 seconden.

5 Plaats de nieuwe batterij onder de twee plastic lipjes ② met de pluskant naar boven.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

Zorg dat de O-ring rond de buitenkant van de uitstekende plastic ring blijft zitten.

6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

Let op dat u het deksel goed om plaatst. De uitstekende schroef ③ moet passen in het bijbehorende, uitstekende schroefgat op het deksel.

OPMERKING: Draai de schroeven niet te strak vast.

7 Plaats de manchet terug.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

Onderhoud van de hartslagmeter

KENNISGEVING

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Spel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.

OPMERKING: Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

HRM-Swim specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Batterijduur	Tot 18 maanden (ca. 3 uur/week)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	5 ATM*

*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterring.

Beperkte garantie

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ Instruktioner

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Størrelsestilpasning af pulsmåler

Før du svømmer første gang, bør du bruge lidt tid til at størrelsestilpasse pulsmåleren. Den skal sidde stramt nok til at forblive på plads, når du skubber dig væk fra poolkanten.

- Vælg en stropudvidelse, og sæt den på den elastiske ende af pulsmåleren.
Pulsmåleren leveres med tre udvidelsesstropper til forskellige bryststørrelser.
TIP: Stropudvidelsen i middelstørrelse passer til de fleste trøjestørrelser (fra medium til extra-large).
- Sæt pulsmåleren omvendt på, så du nemt kan justere skyderen på stropudvidelsen.
- Sæt pulsmåleren på foran, så du nemt kan justere skyderen på pulsmåleren.

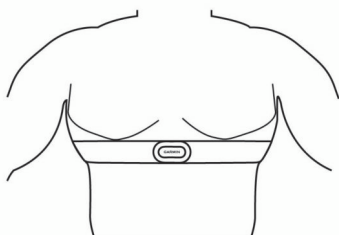
Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet.

- 1 Vælg en stropudvider for den bedste pasform.
- 2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.
Sammenkoblingen af krogen ① og løkken ② skal være på din højre side.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.



BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

- 4 Spænd pulsmåleren, så den sidder tæt rundt om dit bryst, men ikke stramt.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og lagrer og sender data.

Parring af pulsmåleren med din enhed

Før du kan parre din pulsmåler med din enhed, skal du tage pulsmåleren på.

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, til en Garmin ANT+ kompatibel enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

- For de fleste Garmin compatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 3 m fra pulsmåleren og bruge enhedsmenuen til at foretage manuel parring.
- For visse Garmin compatible enheder gælder det, at du skal placere enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren for at foretage automatisk parring.

TIP: Hold dig 10 m væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

Når du har parret første gang, vil din Garmin compatible enhed automatisk genkende pulsmåleren, hver gang den aktiveres.

Puls under svømning

Pulsmåleren registrerer og gemmer dine pulsdato, mens du svømmer. Pulsdata er ikke synlige på compatible Garmin enheder, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Garmin enhed for at få vist gemte pulsdato senere. Under hvileintervaller, hvor du er ude af vandet, sender pulsmåleren din gennemsnitlige og maksimale puls for forrige interval og din aktuelle puls til din Garmin enhed.

Din Garmin enhed uploader automatisk gemte pulsdato, når du har gemt din svømmeaktivitet med tidtagning. Din pulsmåler skal være uden for vandet, aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades. Dine pulsdato kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre op til 20 timers data i en enkelt aktivitet. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Garmin enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulsdato, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulsdato under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur. Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulsdato til din Garmin enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades.

Fejlfinding

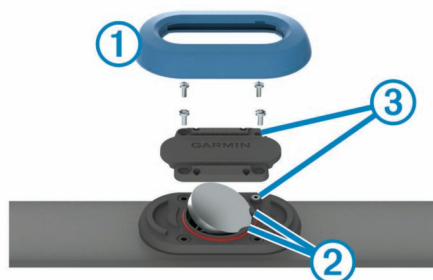
Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim

- Juster stramningen af pulsmåleren og stropudvideren, hvis pulsmåleren skrider ned ad dit bryst, når skubber dig væk fra poolkanten.
- Stå op mellem intervallerne, så pulsmåleren er ude af vandet, hvis du skal se dine pulsdato.
- Sørg for at din Garmin enhed understøtter pulsmåling ved svømning.

Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/intosports.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.
- 2 Brug en lille stjerneskrue-trækker (00) til at fjerne de fire skruer på modulets forside.
- 3 Fjern dækslet og batteriet.



- 4 Vent 30 sekunder.
- 5 Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.

6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender.

Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.

BEMÆRK: Undgå at overspænde.

7 Udskift manchetten.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Skyl pulsmåleren efter hvert brug.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.

BEMÆRK: Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.

- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

HRM-Swim Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 18 måneder (ca. 3 timer/uge)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandklassificering	5 ATM*

*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Begrænset garanti

Den almindelige forbrugergaranti fra Garmin gælder for dette tilbehør. Du kan få flere oplysninger på www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ ohjeet

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Sykevyön koon säätäminen

Sääda sykevyön koko sopivaksi ennen ensimmäistä uintikertaa. Sen on oltava riittävän tiukalla, ettei se siirry pois paikaltaan lähettäessä liukuun altaan pästä.

- Valitse jatkohihna ja kiinnitä se sykevyön joustavaan päähän. Sykevyön mukana toimitetaan kolme jatkohihnaa eri kokoisia käyttäjiä varten.
VIHJE: keskikokoinen jatkohihna sopii useimmille (M - XL).
- Aseta sykevyö takaperin, kun haluat säätää jatkohihnan pituutta.
- Aseta sykevyö etuperin, kun haluat säätää sykevyön pituutta.

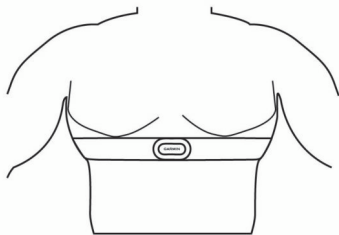
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella.

- Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.
- Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.
Lenkin ① ja hakasen ② muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.



- Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.



HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

- Kiristä sykevyötä siten, että se on tiiviisti ihoa vasten mutta ei purista.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa tallentaa ja lähettää tietoja.

Sykevyön ja laitteen pariliitos

Aseta sykevyö paikalleen, jotta voit pariliittää sen laitteeseen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten laitteen sykevyö, liitetään Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- Useimpien Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 3 m päähän sykevyöstä ja pariliitos muodostetaan manuaalisesti laitteen valikosta.
- Joidenkin Garmin yhteensopivien laitteiden yhteydessä laite tuodaan enintään 1 cm:n päähän sykevyöstä, jolloin pariliitos muodostetaan automaattisesti.

VIHJE: pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin yhteensopiva laite tunnistaa jatkossa sykevyön automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

Syke uinnin aikana

Sykevyö tallentaa syketietoja uinnin aikana. Syketiedot eivät näy yhteensopivissa Garmin laitteissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitettyssä Garmin laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet lepointervallien aikana poissa vedestä, sykevyö lähettää edellisen intervallin keski- ja maksimisykkeen sekä reaaliaikaisen syketiedon Garmin laitteeseen.

Garmin laite lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyön on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Tiedon tallennus

Sykevyö voi tallentaa enintään 20 tuntia tietoja yhdestä suorituksesta. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

Voit aloittaa ajastetun suorituksen pariliitettyssä Garmin laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkeet voi pitää kelloa ranteessa. Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti Garmin laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja ladataan.

Vianmääritys

Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä

- Sääda sykevyön ja jatkohihnan pituutta, jos sykevyö siirtyy pois paikaltaan lähettäessä liukuun altaan pästä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.
- Varmista, että Garmin laite tukee syketietojen tallentamista uinnin aikana.

Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports.

Sykevyön pariston vaihtaminen

- Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.
- Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
- Irrota kansi ja paristo.



- Odota 30 sekuntia.
- Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rennostiivistettä.

O-renkaan tiiviste on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.

- Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.

HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

- Aseta suojus takaisin paikalleen.

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Sykevyön huoltaminen

ILMOITUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mietoja pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

HRM-Swim - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Pariston kesto	Enintään 18 kk (noin 3 h/viikko)
Käyttölämpötila	-10 - 50 °C (14 - 122 °F)
Radiotaajuus/ yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	5 ATM*

*Laitte kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä.
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Rajoitettu takuu

Yhtiön Garmin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/support/warranty.html.

Instruksjoner for HRM-Swim™

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Justere pulsmåleren

Før den første svømmeturen din må du justere pulsmåleren. Den skal være stram nok til at den sitter på plass når du skyver fra mot bassengveggen.

- Bruk en forlengelsesstropp, og fest den til den elastiske enden av pulsmåleren.
Pulsmåleren leveres med tre forlengelsesstropper som passer ulike brystkassestørrelser.
TIPS: Den middels lange forlengelsesstroppen passer de fleste skjortestørrelser (fra medium til XL).
- Sett på deg pulsmåleren bak-frem for å gjøre det enklere å justere forlengelsesstroppen.
- Sett på deg pulsmåleren riktig vei for å gjøre det enklere å justere pulsmåleren.

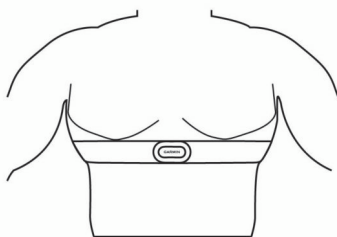
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet.

- 1 Bruk en forlengelsesstropp hvis pulsmåleren ikke passer godt nok.
- 2 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.
Festene ① og ② skal være på høyre side.



- 3 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.



MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

- 4 Stram til pulsmåleren så den sitter tett til brystet uten å hemme bevegelsesfriheten din.

Pulsmåleren er aktiv og lagrer og sender data når du har satt den på.

Parkoble pulsmåleren med enheten

Du må ta på deg pulsmåleren før du kan parkoble den med enheten din.

Parkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+ sensorene, som pulsmåleren, og en Garmin ANT+ kompatibel enhet.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- De fleste Garmin kompatible enheter kan parkobles manuelt via enhetsmenyen når de er innenfor 3 m av pulsmåleren.
- Noen Garmin kompatible enheter kan parkobles automatisk når de er innenfor 1 cm av pulsmåleren.

TIPS: Stå 10 m unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

Etter at du har parkoblet enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten som er kompatibel med Garmin, automatisk pulsmåleren hver gang den aktiveres.

Puls når du svømmer

Pulsmåleren registrerer og lagrer pulsdataene når du svømmer. Pulsdataene vises ikke på kompatible Garmin enheter når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede Garmin enheten for å kunne se lagrede pulsdata senere. Under hvileintervaller oppe av vannet sender pulsmåleren gjennomsnittlig og maksimal puls for det forrige intervallet til Garmin enheten.

Garmin enheten laster automatisk opp de lagrede pulsdataene når du lagrer svømmeaktiviteten. Pulsmåleren må være oppe av vannet, aktiv og innen 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp. Du kan se gjennom pulsdataene i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre opptil 20 timer med data i én enkelt aktivitet. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede Garmin enheten din, så registrerer pulsmåleren pulsdataene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdata under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke. Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdataene til Garmin enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp.

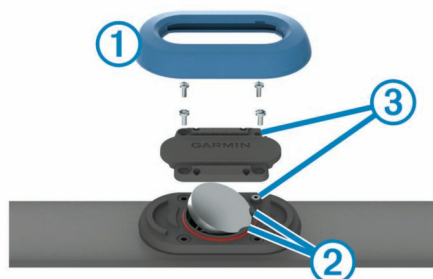
Feilsøking

Tips til bruk av HRM-Swim

- Stram til pulsmåleren og forlengelsesstroppen hvis pulsmåleren glir ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.
- Hvis du vil se pulsdataene dine, reiser du deg opp mellom intervaller, slik at pulsmåleren er ute av vannet.
- Kontroller at Garmin enheten din har støtte for pulsmåling under svømming.
Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports.

Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Fjern hetten ① fra pulsmålermodulen.
- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker (00) til å fjerne de fire skruene på fremsiden av modulen.
- 3 Fjern dekslet og batteriet.



- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen. Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.
- 6 Sett frontdekslet og de fire skruene tilbake på plass.

Kontroller retningen til frontdekselet. Den uthevede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruetullet i frontdekselet.

MERK: Ikke stram for hardt til.

7 Sett hetten på plass.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

Ta vare på pulsmåleren

MERKNAD

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

MERK: Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Spesifikasjoner for HRM-Swim

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 18 måneder (omtrent 3 timer per uke)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Vanntetthetsvurdering	5 ATM*

*Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Begrenset garanti

Standard begrenset garanti fra Garmin gjelder for dette tilbehøret. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/support/warranty.html.

HRM-Swim™ – instruktioner

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Anpassa storleken på pulsmätaren

Före din första simtur bör du anpassa storleken på pulsmätaren. Den ska sitta så hårt att den hålls på plats när du skjuter ifrån med fötterna från bassängkanten.

- Välj en förlängningsrem och fäst den i den elastiska änden av pulsmätaren.

Pulsmätaren levereras med tre förlängningsremmar för att den ska passa runt olika bröstkorgar.

TIPS: Mellanremmen passar till personer med de flesta tröjstorlekar (från medium till extra large).

- Sätt på dig pulsmätaren bak och fram så att du enkelt kan justera spännet på förlängningsremmen.
- Sätt på dig pulsmätaren åt rätt håll så att du enkelt kan justera spännet på pulsmätaren.

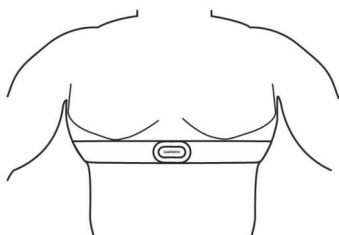
Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet.

- 1 Välj en förlängningsrem för bästa passform.
- 2 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt. Kroken ① och öglan ② ska vara på din högra sida.



- 3 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.



OBS! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

- 4 Dra åt pulsmätaren så att den sitter tätt runt bröstkorgen utan att begränsa din rörelseförmåga.

När du har satt på dig pulsmätaren är den aktiv och kan lagra och skicka data.

Para ihop pulsmätaren med enheten

Innan du kan para ihop pulsmätaren med enheten måste du sätta på dig pulsmätaren.

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin ANT+ kompatibel enhet.

OBS! Instruktionerna för ihopparring skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

- När det gäller de flesta Garmin kompatibla enheter kan du placera enheten inom 3 m från pulsmätaren och använda enhetsmenyn för manuell ihopparring.
- När det gäller vissa Garmin kompatibla enheter måste du placera enheten inom 1 cm från pulsmätaren för manuell ihopparring.

TIPS: Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

När du har gjort ihopparringen första gången känner din Garmin kompatibel enhet automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

Pulsmätning vid simning

Pulsmätaren registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Pulsdata syns inte på kompatibla Garmin enheter när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Garmin enhet om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren din genomsnittliga och maximala puls för föregående intervall, samt aktuell puls, till din Garmin enhet.

Din Garmin enhet överför automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data överförs. Du kan granska dina pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect konto.

Datalagring

Pulsmätaren kan lagra upp till 20 timmars data i en enda aktivitet. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Du kan starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Garmin enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka. Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till Garmin när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för din enhet medan data överförs.

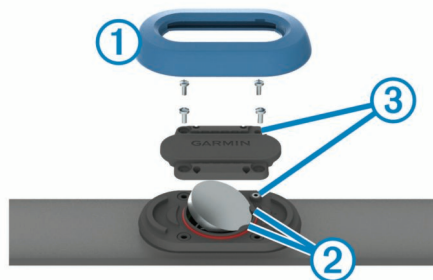
Felsökning

Tips om hur du använder tillbehöret HRM-Swim

- Justera pulsmätaren och förlängningsremmen om pulsmätaren glider ned på bröstet när du skjuter ifrån med fötterna från bassängväggen.
 - Ställ dig upp mellan intervallen så att pulsmätaren kommer upp ur vattnet om du vill titta på dina pulsdata.
 - Kontrollera att Garmin enheten kan användas för pulsmätning vid simning.
- Mer information finns på www.garmin.com/intosports.

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.
- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.
- 3 Ta bort locket och batteriet.



- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.

OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.

- 6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.

Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven ③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.

OBS! Dra inte åt för hårt.

7 Byt ut skyddet.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Sköta om pulsmätaren

MEDELANDE

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
OBS! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktummlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

HRM-Swim – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteritid	Upp till 18 månader (ca 3 timmar per vecka)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50°C (från 14 till 122°F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM*

*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Begränsad garanti

Garmin vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns på www.garmin.com/support/warranty.html.

Instrukcje HRM-Swim™

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Regulacja paska czujnika tętna

Przed pierwszym użyciem czujnika tętna dostosuj długość jego paska. Powinien on być tak dopasowany, aby się nie zeszliżgiwał podczas odpychania się od ściany basenu.

- Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.

Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.

PORADA: Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).

- Założ czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.
- Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

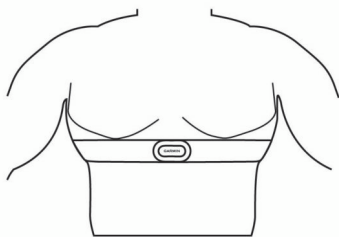
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

- Wybierz przedłużacz paska o odpowiedniej długości.
- Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.
Haczyk ① i pętla ② powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.



- Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.



UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do zapisywania i przesyłania danych.

Parowanie czujnika tętna z urządzeniem

Przed sparowaniem czujnika tętna z urządzeniem najpierw należy założyć czujnik.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+, np. czujnika tętna, ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- W przypadku większości zgodnych urządzeń Garmin wystarczy zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie

większą niż 3 m oraz użyć menu urządzenia, aby sparować oba urządzenia ręcznie.

- W przypadku niektórych zgodnych urządzeń Garmin można zbliżyć je do czujnika tętna na odległość nie większą niż 1 cm, aby sparować oba urządzenia automatycznie.

PORADA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania zgodne urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik tętna po każdym jego włączeniu.

Pomiar tętna podczas pływania

Czujnik tętna rejestruje i zapisuje dane dotyczące tętna podczas pływania. Gdy czujnik znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Garmin.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Garmin należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwałów odpoczynku, gdy czujnik jest poza wodą, wysyła on do urządzenia Garmin średnią i maksymalną wartość tętna zarejestrowaną w poprzednim interwale oraz informacje o tętnie w czasie rzeczywistym.

Urządzenie Garmin automatycznie pobiera zapisane dane w chwili zapisania pomiaru aktywności. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Garmin czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Garmin. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

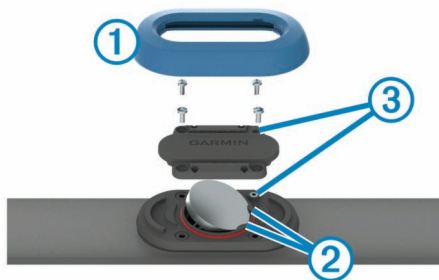
Rozwiązywanie problemów

Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

- Jeśli czujnik tętna zsuwa się z klatki piersiowej podczas odpychania się od ściany basenu, dopasuj długość paska czujnika i jego przedłużacza.
- Między interwałami stawaj prosto, aby wynurzyć czujnik tętna z wody i móc zobaczyć zarejestrowane dane.
- Upewnij się, że urządzenie Garmin obsługuje funkcję pomiaru tętna podczas pływania.
Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports.

Wymienianie baterii czujnika tętna

- Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
- Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



4 Poczekać 30 sekund.

5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.

6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

7 Załóż z powrotem osłonę.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Dane techniczne HRM-Swim

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 18 miesięcy (ok. 3 godz. tygodniowo)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz
Klasa wodoszczelności	5 atm*

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/support/warranty.html.

