

## Hodinky s měřením pulzu a GPS „Multi NAV-3“

Obj. č.: 32 34 47

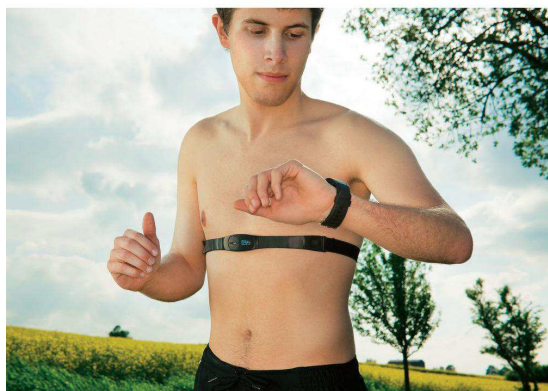


Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup hodinek s měřením pulzu a GPS.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod.

Ponechejte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!



## Účel použití

Výrobek slouží k monitorování srdeční frekvence (pulzu), a kromě toho zahrnuje ještě další funkce, např. digitální hodinky, stopky, GPS apod. Speciální USB adaptér a příslušný software slouží pro přenos dat do počítače a jejich vyhodnocení počítačem (s operačním systémem Windows).

Výrobek nesmí být používán jako náhražka profesionální měřicí techniky.

## Rozsah dodávky

- Hodinky s měřením pulzu s integrovaným akumulátorem LiPo
- Hrudní pás s baterií (1x CR2032)
- USB adaptér
- CD se softwarem
- Návod k obsluze

## Ovládací prvky

### 1 Tlačítko „LIGHT“

Krátké stisknutí: Aktivace podsvícení displeje na cca 3 sekundy

Dlouhé stisknutí (více než 3 sekundy): Podsvícení displeje zůstane zapnuté trvale (noční režim); pro vypnutí tlačítko stiskněte krátce (podsvícení zůstává aktivní ještě 3 sekundy)

### 2 Tlačítko „MODE“

Krátké stisknutí: Přechod do dalšího režimu (kompas, čas, trénink, navigace), resp. návrat o jednu úroveň výše v menu nastavení

Dlouhé stisknutí (více než 3 sekundy): Vyvolání menu nastavení

### 3 Tlačítko „ST./STP.“

Krátké stisknutí: Zvýšení nastavované hodnoty, resp. volba funkce v menu nastavení

Krátké stisknutí v režimu tréninku/navigace:

Aktivace/deaktivace stopke

### 4 Tlačítko „VIEW“

Krátké stisknutí: Potvrzení volby (např. v menu nastavení)

Dlouhé stisknutí (více než 3 sekundy): Aktivace/deaktivace příjmu GPS signálu v režimu tréninku a navigace

### 5 Tlačítko „LAP/RESET“

Krátké stisknutí: Snížení hodnoty, resp. volba funkce v menu nastavení; uložení času na kolo v režimu tréninku

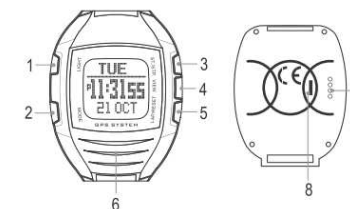
Dlouhé stisknutí (více než 3 sekundy) v režimu tréninku: Reset nastavení

Dlouhé stisknutí (více než 3 sekundy) v režimu navigace: Uložení průchozího bodu

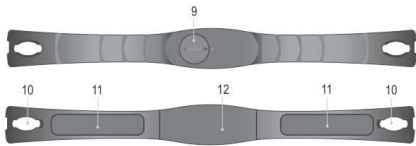
### 6 Poloha integrovaného GPS přijímače

### 7 Kontakty pro USB adaptér

### 8 Prohlubeň pro upevnění USB adaptéru



Jestliže při prvním uvedení do provozu zjistíte, že se na displeji nic nezobrazuje, znamená to, že se hodinky s měřením pulzu nacházejí v úsporném režimu. Asi na 5 sekund podržte stisknuté tlačítko „LAP/RESET“ a hodinky s měřením pulzu aktivujete.



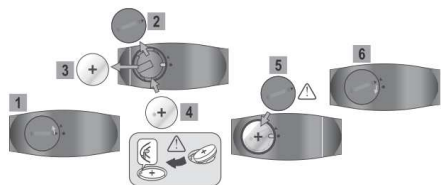
#### 9 Příhradka na 1 baterii CR2032

#### 10 Otvory pro připevnění pružného hrudního pásu

#### 11 Kontaktní plošky

#### 12 Integrovaná anténa vysílače

### Vložení/výměna baterie v hrudním pásu



V době dodání je baterie obvykle již vložena.

Může se stát, že v příhradce na baterie najdete proužek z plastu, který chrání baterii před předčasným vybitím, takže tento proužek nejprve odstraňte.

Je-li nutné baterii vložit nebo vyměnit, postupujte následovně:

Krok 1: Víčko příhradky na baterie pootočte trochu doleva, až se obě vyznačené šipky sejdou.

Krok 2: Víčko příhradky na baterie sejměte.

Krok 3: Vybitou baterii z hrudního pásu vyjměte a zlikvidujte ji ekologicky šetrným způsobem.

Krok 4: Vložte novou baterii typu CR2032 a dbejte při tom na správnou polaritu. Kladný pól (+) vyznačený na baterii musí směřovat ven, k Vám.

Krok 5: Víčko příhradky na baterie nyní znovu nasadte tak, aby obě vyznačené šipky souhlasily.

Dejte přitom pozor, aby gumové těsnění víčka příhradky na baterie správně sedělo.

Krok 6: Víčko příhradky na baterie pootočte trochu doprava ve směru hodinových ručiček, až se zajistí.

Vyznačená šipka na víčku příhradky na baterie musí nyní směřovat k puntíku (•).



Výměna baterie je žádoucí, jakmile hodinky s měřením pulzu přestanou zobrazovat správné údaje, přestože je hrudní pás správně přiložený.

### Nabíjení akumulátoru v hodinkách s měřením pulzu

Hodinky s měřením pulzu disponují pevně zabudovaným akumulátorem LiPo, který nelze vyměnit.

Na rozdíl od běžných hodinek s měřením pulzu to umožňuje například trvalé podsvícení displeje,

jenž je tak perfektně čitelný i za šera nebo v noci.

Při prvním uvedení do provozu je akumulátor LiPo prázdný a je nutné ho nabít, což trvá asi 3 hodiny.

Později, při normálním provozu, trvá jeho nabíjení asi 2 hodiny.

Doba provozu při plně nabitém akumulátoru závisí na četnosti používání podsvícení displeje a GPS přijímače.

Bez osvětlení a GPS činí doba provozu asi 1 rok, aniž by bylo nutné akumulátor nabíjet.

Je-li akumulátor slabý, hodinky s měřením pulzu automaticky vypnou příjem GPS signálu.

V tomto stavu lze hodinky s měřením pulzu provozovat asi 2 týdny, takže všechna data zůstávají zachována.

Pokud při aktivovaném příjmu GPS signálu a při zobrazení času krátce stisknete tlačítko „VIEW“, objeví se na displeji předpokládaná doba provozu.

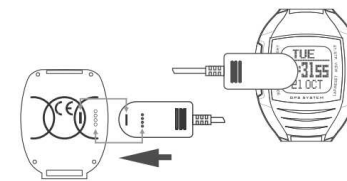
Za účelem nabíjení akumulátoru Li-Pol je k hodinkám přiložen speciální USB adaptér s kabelem. Ten se používá rovněž k přenosu dat.

Z tohoto důvodu byste měli nejprve nainstalovat ovladač a software (viz níže v tomto návodu k obsluze), protože jinak Windows rozpoznají nový hardware a budou se pokoušet nainstalovat ovladač.

Svorku USB adaptéru s kabelem nasadte na hodinky s měřením pulzu tak, aby 4 kovové kontakty svorky přesně seděly v liště s kontakty na spodní straně hodinek. Pro lepší zařizování slouží malá prohlubeň vedle lišty s kontakty a plastový výčnělek na svorce.

Poté zapojte USB konektor do volného USB portu Vašeho počítače nebo do USB rozbočovače s vhodným adaptérem.

Můžete použít také běžný adaptér s napájením přes USB (5 V/DC, min. 500 mA), jaké se dodávají např. s mobilními telefony.



### Přikládání hrudního pásu

Pokud Vám byla elastická část pásu dodána odděleně od části obsahující senzor, zasuňte obě koncovky elastického pásu do příslušných otvorů v části obsahující senzor a zajistěte je. Správná je pouze jedna poloha. Přiložte si hrudní pás tak, aby ležel přibližně ve výšce srdce.

Dejte pozor na správnou orientaci – kontaktní plošky musí směřovat k pokožce.

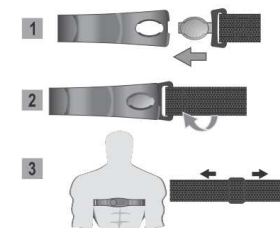


Hrudní pás se nesmí nosit přes oblečení, musí přiléhat na holou pokožku. Jinak nelze měření pulzu provést.

Délku elastického pásu si nastavte tak, aby sice seděl pevně, ale aby Vás zároveň neomezoval při dýchání nebo aby nenarušoval cirkulaci krve.

Obě podlouhlé kontaktní plošky na hrudním pásu musí naléhat přímo na pokožku, takže hrudní pás posuňte tak, aby seděl správně. Jinak není měření pulzu možné. Dosah rádiového přenosu z hrudního pásu do hodinek s měřením pulzu činí maximálně 3 metry. Při používání v blízkosti některých cyklocomputerů může docházet ke vzájemnému ovlivňování obou systémů, což silně snižuje dosah nebo zcela znemožňuje fungování.

Máte-li suchou pokožku, je dobré navlhčit kontaktní plošky hrudního pásu trochou vody nebo vhodným kontaktním gelem. Nepoužívejte ale běžné pleťové krémy, protože ty zhoršují elektrický kontakt.



Stejně jako u všech ostatních materiálů, jež jsou v přímém kontaktu s pokožkou, nelze ani zde vyloučit možné podráždění kůže nebo jiné alergické reakce (např. zčervenání, vyrážka apod.). Zaznamenáte-li takové změny na kůži, hrudní pás okamžitě odložte. Postižené místo omyjte vlažnou vodou a jemným mýdlem a pak vyhledejte lékaře. Hrudní pás (a ani hodinky s měřením pulzu) nikdy nepoužívejte během sprchování, koupání, plavání nebo potápění. Výrobek není vodotěsný, je pouze chráněn proti stříkající vodě.

Kontakty na hrudním pásu pravidelně čistěte. Používejte při tom čistý hadřík mírně navlhlý vlažnou vodou a pak ho pečlivě osušte. Hrudní pás nikdy nečistěte pod vodou nebo ve vodě, protože byste ho tím zničili!

## Proces spárování

Aby mohly být údaje naměřené hrudním pásem předány do hodinek s měřením pulzu, musí být oba komponenty systému spárovány. Během procesu označovaného jako „spárování“ (anglicky „pairing“) si hodinky s měřením pulzu uloží bezpečnostní kód vysílaný hrudním pásem, takže vyhodnocují pouze data přicházející z tohoto hrudního pásu (a nikoliv například data z jiného hrudního pásu, který se nachází v jejich dosahu).

Za normálních okolností je dodáván hrudní pás s hodinkami s měřením pulzu spárován už u výrobce.

Pokud ale zjistíte, že hodinky s měřením pulzu nezobrazují žádné údaje o pulzu, přestože je hrudní pás správně přiložený a je v něm vložena plná baterie, proveďte proces spárování znovu podle následujícího návodu:

- Hodinky s měřením pulzu se musejí nacházet v normálním režimu zobrazení času a data. Hrudní pás se musí nacházet v blízkosti hodinek s měřením pulzu (maximální vzdálenost 3 metry, ale doporučujeme max. 0,5 metru). Máte-li pochybnosti, zkontrolujte každopádně baterii v hrudním pásu pomocí zkoušečky. Výstupní napětí baterie (CR2032) by mělo být každopádně vyšší než 3,0 V.
  - Na 3 sekundy podržte stisknuté tlačítko „MODE“, až se Vám na displeji objeví hlavní menu.
  - Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ zvolte funkci „Puls“ (pulz) a pro potvrzení krátce stiskněte tlačítko „VIEW“.
  - Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ zvolte funkci „Paaren“ (spárovat) a pro potvrzení krátce stiskněte tlačítko „VIEW“. Objeví se nápis „Paaren Brustband“ (spárovat s hrudním pásem).
  - Dotkněte se kontaktních plošek prsty, jak to vidíte na obrázku. Po několika sekundách by se na hodinkách s měřením pulzu mělo objevit hlášení „OK!“.
- To indikuje, že hodinky s měřením pulzu úspěšně rozpoznaly hrudní pás a že bylo provedeno spárování. Pokud se na displeji objeví chybové hlášení, znamená to, že hrudní pás nebyl rozpoznán. V takovém případě proveďte spárování znovu. Pokud ani to nevede k úspěchu, zkuste vyměnit baterie v hrudním pásu za novou.
- Opakovaným krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ přejdete zpátky do normálního zobrazení (alternativně můžete několik sekund vyčkat).



## Uvedení do provozu

### a) Nastavení jazyka menu

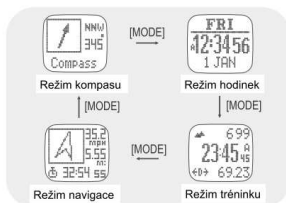
Protože obsluha hodinek s měřením pulzu probíhá prostřednictvím grafického displeje, můžete si nastavit jazyk menu (v době, kdy byl vytvořen tento návod k obsluze, byly k dispozici následující jazyky: němčina, španělština, italština, angličtina a francouzština). Postupujte takto:

- Hodinky s měřením pulzu se musejí nacházet v normálním režimu zobrazení času a data.
- Na 3 sekundy podržte stisknuté tlačítko „MODE“, až se Vám na displeji objeví hlavní menu.
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ zvolte funkci „Einstellungen“ (nastavení) a pro potvrzení krátce stiskněte tlačítko „VIEW“.
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ zvolte funkci „Sprache“ (jazyk) a pro potvrzení krátce stiskněte tlačítko „VIEW“.
- Nyní si můžete pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ zvolit požadovaný jazyk menu. Poté stiskněte tlačítko „VIEW“ pro potvrzení volby.
- Opakovaným krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ přejdete zpátky do normálního zobrazení (alternativně můžete několik sekund vyčkat).

### b) Volba provozního režimu

Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ můžete na hodinkách s měřením pulzu přepínat mezi 4 provozními režimy:

- Režim kompasu
- Režim hodinek
- Režim navigace
- Režim tréninku



### c) Nastavení jednotek a režimu zobrazení pro zeměpisné souřadnice

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

- Zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Einheiten“ (jednotky).
- V podmenu „Allgemein“ (obecně) si můžete přepínat mezi jednotkami „kg/m/km“ a „lb/ft/mi“.
- V podmenu „Längen-/Breitengrad“ (stupně délky a šířky) si můžete zvolit, zda si chcete v režimu navigace zobrazovat polohu pomocí hodnoty ve stupních (např. „0°00'00.00N“) nebo v desítkové soustavě (např. „0.000000 N“).

## Režim hodinek

Hodinky s měřením pulzu mohou automaticky synchronizovat čas a datum pomocí údajů obsažených v GPS signálu. K tomu může dojít, jestliže hodinky s měřením pulzu vypočítají platnou GPS polohu. Časové pásmo se nastavuje rovněž automaticky, v závislosti na geografické poloze.

Pokud není k dispozici GPS signál, je samozřejmě možné nastavit hodinky s měřením pulzu také ručně.



### a) Nastavení data a času

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Zeit/Datum“ (čas/datum) -> „Zeit/Lokal“ (čas/lokal.). V tomto podmenu máte k dispozici následující možnosti nastavení:

#### „GPS Sync“:

Funkci zapněte, chcete-li nastavit datum a čas pomocí GPS signálu. Čas je upraven v závislosti na geografické poloze. Jestliže se ve Vašem místě pobytu vyskytují nějaké odchylky, funkci vypněte a čas nastavte ručně.

#### „Zeitzone“ (časové pásmo):

Zde je možné nastavit časové pásmo, v němž se nacházíte, a sice v rozsahu od +12:00 do -12:00 (v krocích po 30 minutách). V Německu je třeba nastavit „+1:00“.

#### „Manuell“ (ručně):

Po zvolení nastavení bliká zobrazení sekund. Stiskněte tlačítko „VIEW“ pro přepínání nastavení sekund, minut, hodin, roku, měsíce a data. Změna blikající hodnoty se provádí jako obvykle, a to prostřednictvím tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“.

### b) Nastavení formátu zobrazení času

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Zeit/Datum“ (čas/datum) -> „Format“ (formát).
- V tomto podmenu pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ přepínáte mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazení času. Ve 12hodinovém režimu zobrazení času se objeví vlevo vedle času v první polovině dne „A“ a ve druhé polovině dne „P“.

### c) Druhé časové pásmo

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



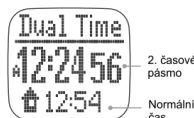
Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Nastavení druhého časového pásma

V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Zeit/Datum“ (čas/datum) -> „2.Zeit“ (2. časové pásmo). Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si v tomto podmenu můžete v krocích po 30 minutách změnit čas pro druhé časové pásmo.

### Zobrazení času pro druhé časové pásmo

Když jsou hodinky s měřením pulzu znovu v normálním režimu zobrazení (a nikoliv v režimu nastavení), stiskněte v režimu hodinek čtyřikrát krátce tlačítko „VIEW“. Poté se ve středu displeje zobrazí čas druhého časového pásma, pod ním „normální“ čas (před ním se objevuje malý symbol domečku).



### d) Časovač s odpočítáváním

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Nastavení času pro odpočítávání

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Timer“ (časovač).
- Stiskněte tlačítko „VIEW“ pro přepínání mezi nastavením hodin, minut a sekund. Změna hodnot se provádí jako obvykle, a to prostřednictvím tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“.

### Spuštění/zastavení/vynulování časovače

- Když jsou hodinky s měřením pulzu zpátky v normálním režimu zobrazení (a nikoliv v menu nastavení), stiskněte v režimu hodinek dvakrát krátce tlačítko „VIEW“. Poté se zobrazí nastavený čas pro odpočítávání.
- Pomocí tlačítka „ST./STP.“ je možné časovač s odpočítáváním spustit a zase zastavit.
- Když je časovač s odpočítáváním zastavený, je možné ho vynulovat pomocí tlačítka „LAP/RESET“.



V posledních deseti sekundách odpočítávání se každou sekundu ozve pípnutí. Když čas pro odpočítávání uplynul (0:00:00), ozve se trojí pípnutí. Stiskněte libovolné tlačítko, chcete-li pípnutí ukončit, a časovač krátkým stisknutím tlačítka „LAP/RESET“ vynulujete.



### e) Funkce buzení

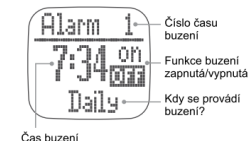
- Je možné nastavit 5 různých časů buzení. Dále si můžete určit, zda se má buzení spouštět každý den v týdnu, od pondělí do pátku nebo pouze v určitých dnech.
- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Nastavení času buzení

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Alarm“ (alarm).
- Stiskněte tlačítko „VIEW“ pro přepínání mezi 5 časy buzení, nastavením hodin a minut, zapnutím/vypnutím funkce buzení a volbou, kdy má být funkce buzení aktivní. Právě zvolené nastavení na displeji bliká. Změna hodnot se provádí jako obvykle, a to prostřednictvím tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“.



### Aktivace/deaktivace času buzení

- Když jsou hodinky s měřením pulzu zpátky v normálním režimu zobrazení (a nikoliv v menu nastavení), stiskněte v režimu hodinek třikrát krátce tlačítko „VIEW“. Poté se zobrazí první čas buzení.
- Pomocí tlačítka „ST./STP.“ zvolte jeden z 5 časů buzení.
- Pomocí tlačítka „LAP/RESET“ lze čas buzení aktivovat („ON“) nebo deaktivovat („OFF“).

### Ukončení signálu buzení

- Jakmile je dosaženo času buzení, hodinky s měřením pulzu spustí buzení.
- Buzení ukončíte stisknutím libovolného tlačítka.

## Režim tréninku

Režim tréninku zobrazuje rychlost, zdolanou trasu, trvání tréninku, tepovou frekvenci a další důležité informace. Hodinky s měřením pulzu tato data ukládají, aby mohla být později načtena a prezentována přiloženým počítačovým softwarem.

Režim tréninku spolupracuje s režimem navigace, takže GPS data, resp. obsluhu využívají oba režimy. Hodinky s měřením pulzu nabízejí 5 různých tréninkových profilů (běhání, jízda na kole, turistika, plachtění a uživatelem definovaný profil). Změna názvů tréninkových profilů může být provedena pouze prostřednictvím počítačového softwaru, nikoliv na hodinkách s měřením pulzu samotných. Kromě toho si můžete pomocí počítačového softwaru ukládat/spravovat různé tréninkové profily.

Data jsou prezentována prostřednictvím tří oken, jež lze mezi sebou přepínat. V každém okně se zobrazují 3 naměřené hodnoty (např. rychlost). Která data se mají zobrazit ve kterém okně, to lze nastavit.

### a) Provádění tréninku

#### Spuštění/ukončení tréninku

- Stiskněte opakovaně tlačítko „MODE“, až se hodinky s měřením pulzu přepnou do režimu tréninku (viz obrázek).
- Pro spuštění nebo ukončení tréninku stiskněte tlačítko „ST./STP.“. Příjem GPS signálu se automaticky aktivuje při spuštění tréninku (pokud jste ho předtím neaktivovali ručně).

#### Uložení času na kolo / čísla kola

- Přejete-li si, můžete v průběhu tréninku tlačítkem „LAP/RESET“ změřit čas na kolo / číslo kola. Lze změřit maximálně 99 časů na kolo / čísel kol.



### Vynulování režimu tréninku/navigace a spuštění nového tréninku

- Jestliže byl trénink pozastaven (pomocí tlačítka „LAP/RESET“), podržte tlačítko „LAP/RESET“ stisknuté déle, až se na displeji objeví hlášení o vynulování. Poté dojde k uložení dat týkajících se aktuálního tréninku. Následně je režim tréninku/navigace vynulován a hodinky s měřením pulzu jsou připraveny ke spuštění nového tréninku.
- Pokud nemají být data týkající se posledního tréninku uložena, musíte je vymazat ručně, viz následující bod.

### Vymazání dat týkajících se tréninku (poslední trénink nebo všechna data týkající se tréninku)

- Nejprve pozastavte případně probíhající trénink (viz výše).
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

- Chcete-li vymazat data týkající se posledního tréninku, zvolte „Training“ (trénink) -> „Löschen“ (vymazat) -> „LetzteLöschen“ (vymazat poslední). Objeví se dotaz (ano/ne). Jestliže zvolíte „ano“ a potvrdíte tlačítkem „VIEW“, budou data týkající se posledního tréninku vymazána.
- Chcete-li vymazat data týkající se všech tréninků, zvolte „Training“ (trénink) -> „Löschen“ (vymazat) -> „AlleLöschen“ (vymazat všechny). Objeví se dotaz (ano/ne). Jestliže zvolíte „ano“ a potvrdíte tlačítkem „VIEW“, budou z hodiněk s měřením pulzu vymazána data týkající se všech tréninků.

### Přepínání oken zobrazení

- V režimu tréninku krátce stiskněte tlačítko „VIEW“ a můžete si přepínat mezi třemi okny zobrazení.

### Automatické přepínání oken zobrazení

- V menu nastavení si můžete aktivovat automatické přepínání, takže se 3 okna zobrazení automaticky přepínají každé 3 sekundy. Postupujte takto:
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

- Zvolte „Training“ (trénink) -> „Anzeigewechsel“ (změna zobrazení) a automatické přepínání 3 oken zobrazení zapněte, nebo vypněte.

### b) GPS

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Ruční zapnutí/vypnutí GPS

Pokud byl příjem GPS signálu delší dobu vypnutý, doporučuje se zapnout ho ručně. Má to smysl speciálně v okamžiku, kdy si chcete zaznamenat data už od samého začátku tréninku. Pokus o zachycení GPS signálu může trvat asi 30 sekund, pokud jeho úspěšnému přijetí nebrání budovy, stromy apod. Během této doby držte hodinky s měřením pulzu v klidu, nechoďte s nimi ani neběhejte.

- Zapnutí GPS v hlavním menu: Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu. Zvolte „GPS“ a stiskněte tlačítko „VIEW“. Zvolte „Ein/Aus“ (zapnuto/vypnuto) a stiskněte tlačítko „VIEW“, chcete-li příjem GPS signálu aktivovat nebo deaktivovat.
- Pokud se hodinky s měřením pulzu již nacházejí v režimu tréninku/navigace, můžete alternativně podržet tlačítko „VIEW“ stisknuté tak dlouho, až se zobrazí „GPS An“ (GPS aktivováno), resp. „GPS Aus“ (GPS deaktivováno).

### Nastavení přerušení

- Přerušení lze pro příjem GPS nastavit buď na 5, nebo na 30 minut.
- Zvolte „GPS“ -> „Abschaltung“ (vypnout).
- Můžete zvolit nastavení 5 nebo 30 minut.



Pokud se Vám ztratí GPS signál a Vy jste si nastavili přerušení na 30 minut, spustí hodinky s měřením pulzu vyhledávání GPS signálu až po uplynutí těchto 30 minut.

### Zobrazení přijímaného GPS signálu

Když GPS přijímač vyhledává a vyhodnocuje GPS signál, bliká vlevo nahoře na displeji symbol vysílací věže.

Jakmile symbol blikat přestane, zobrazí se síla přijímaného signálu prostřednictvím čárek vedle symbolu (1 čárka = data o poloze bez údajů o výšce, 2 čárky = data o poloze včetně údajů o výšce).

Pokud dojde ke ztrátě GPS signálu, zobrazí se na displeji odpovídající hlášení (potvrdíte je stisknutím tlačítka).



### c) Tréninkové profily

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Volba tréninkového profilu

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „Profil“ (profil) -> „Auswählen“ (zvolit).
- Následně můžete přepínat mezi přednastavenými tréninkovými profily (běhání, jízda na kole, turistika, plachtění nebo uživatelem definovaný profil).



### Přepínání oken zobrazení

Opakovaným krátkým stisknutím tlačítka „VIEW“ můžete vybrat jedno ze tří oken zobrazení.

### Výběr zobrazovaných dat

Ve třech oknech zobrazení, jež si můžete přepínat stisknutím tlačítka „VIEW“, jak bylo uvedeno výše, se zobrazují nejruznější data, např. spotřeba kalorií, světová strana, aktuální tepová frekvence atd.). Samozřejmě si můžete sami určit, která data se budou v každém ze tří oken zobrazení prezentovat. Postupujte takto:

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „Profil“ (profil) -> „Anpassen“ (přizpůsobit).
- Zvolte tréninkový profil, jehož data si chcete vybrat (běhání, jízda na kole, turistika, plachtění nebo uživatelem definovaný profil).
- Postupně si můžete pro jednotlivá okna zobrazení vybírat různá data pro řádky 1, 2 a 3 (viz obrázek). Nastavení, jež lze v danou chvíli změnit, bliká.

Tabulku se všemi dostupnými zobrazovanými daty najdete níže.

### Zobrazovaná data pro řádek displeje 1 nebo 3

999	Ukazatel výšky („Höhe“) (výška)
999	Spotřeba kalorií („Kalorien“) (kalorie)
99.99	Absolvovaná trasa („Distanz“) (vzdálenost)
359°	Světová strana („Richtung“) (směr ke světové straně)
124.55%	Průměrná tepová frekvence („PulsØ“)
124.55%	Max. tepová frekvence („PulsMax“)
124.55%	Min. tepová frekvence („PulsMin“)
124.55%	Aktuální tepová frekvence („Puls“)
9:99.55	Doba překročení horní hranice pro pulz „uPulsz.“)
9:99.55	Doba překročení dolní hranice pro pulz „vPulsz.“)
9:99.55	Doba strávená mezi horní a dolní hranicí pro pulz („lnPulsz.“)
99.99	Vzdálenost na kolo („Rd.länge“)
Lap 23	Číslo kola („Rd.zahl“)
23:45:55	Čas na kolo („Rd.zeit“)
9:59	Průměrný čas na km, resp. míli („Pace-Ø“)
9:59	Maximální čas na km, resp. míli („PaceMax“)
9:59	Aktuální čas na km, resp. míli („Pace“)
9.9	Průměrná rychlost („Gesch-Ø“)
9.9	Max. rychlost („GeschMax“)
9.9	Aktuální rychlost („Geschw.“)
12:59:45	Čas („Uhrzeit“) (čas)
55:55:55	Doba tréninku („Zeit“) (doba, trvání)

### Zobrazovaná data pro řádek displeje 2

999.9	Absolvovaná trasa („Distanz“) (vzdálenost)
145.75%	Aktuální tepová frekvence („Puls“)
999.9	Vzdálenost na kolo („Rd.länge“)
55:55:55	Zeměpisná délka a šířka („LängenBre“)
34.55	Průměrný čas na km, resp. míli („Pace-Ø“)
34.5	Průměrná rychlost („Gesch-Ø“)
34.5	Aktuální rychlost („Geschw.“)
345.6	Čas („Uhrzeit“) (čas)
55:59:55	Doba tréninku („Zeit“) (doba, trvání)

### Nastavení zobrazovaných dat zpět do výchozího stavu

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „Profil“ (profil) -> „Reset“ (reset, návrat k výchozímu stavu).
- Následně stiskněte tlačítko „VIEW“. Na displeji se objeví potvrzení a data zobrazovaná ve třech oknech na řádcích 1 až 3 budou pro příslušné tréninkové profily navrácena do výchozího nastavení.

### Zobrazení záznamu posledního tréninku

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „Protokoll“ (protokol, záznam).
- Následně se ve třech oknech zobrazení objeví shrnutí dat o posledním tréninku.

V prvním okně zobrazení se nahoře nachází číslo datové sestavy. Číslo zvolte pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“. Na druhé a třetí řádce je uvedeno datum a čas pořízení datové sestavy.

Na nejspodnějším řádku je uveden počet kol.

Po pěti sekundách se zobrazení změní, objeví se doba tréninku, absolvovaná trasa a průměrný čas na km, resp. míli.

Po pěti sekundách se zobrazení znovu změní, objeví se spotřeba kalorií, průměrná tepová frekvence a průměrná rychlost.

Zobrazení se po pěti sekundách vrátí zpět na první stránku.



Pomocí tlačítka „VIEW“ můžete přepnout na zobrazení údajů o kole a pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ vybrat některé kolo. Shrnutí údajů pro příslušné kolo se objeví ve dvou oknech zobrazení.

Okno 1 zobrazuje čas na kolo, vzdálenost a průměrný čas na km, resp. míli.

Po pěti sekundách se zobrazení změní, objeví se čas uplynulý od začátku tréninku až po začátek kola, průměrná tepová frekvence v daném kole a průměrná rychlost v tomto kole.

Zobrazení se po pěti sekundách vrátí zpět na první stránku.

Stisknutím tlačítka „VIEW“ ze zobrazení údajů týkajících se kola odejdete a objeví se Vám znovu shrnutí údajů o tréninku ve třech oknech zobrazení.

Tato 3 okna zobrazení se shrnutím údajů o tréninku se objeví několikrát, poté se hodinky s měřením pulzu vrátí zpět do normálního režimu hodin.

### d) Funkce „Smart-Lap“

#### Automatické rozpoznávání kol, resp. délky trati

Tato funkce umožňuje automatické rozpoznávání nového kola např. při běhání, jízdě na kole nebo plachtění (v závislosti na délce trasy).

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „AutoRundensp“ -> „Distanz“ (vzdálenost) a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „VIEW“. Nyní na displeji bliká délka trasy.
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si můžete nastavit požadovanou délku trasy pro jedno kolo.
- Stisknete-li tlačítko „VIEW“, bliká nápis „ON/OFF“. Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si můžete funkci zapnout („ON“), nebo vypnout („OFF“).
- Stisknutím tlačítka „MENU“ z tohoto menu odejdete, jako obvykle.



Pokud je zapnutý alarm, na začátku každého nového kola se ozve pípnutí.

Uvědomte si, že maximální počet průchozích bodů je omezen na 99.

Každý další průchozí bod tedy bude ignorován.

#### Automatické ukládání průchozích bodů

Tuto funkci můžete využít, jestliže chcete, aby si hodinky s měřením pulzu samy ukládaly průchozí body.

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ (průchozí bod) a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „VIEW“. Na displeji nyní bliká „ON/OFF“.
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si můžete funkci zapnout („ON“), nebo vypnout („OFF“).
- Stisknete-li tlačítko „VIEW“, začne blikat číslo paměti pro průchozí body (1 až 10). Zvolte jednu z 10 pamětí pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ a volbu potvrďte jako obvykle stisknutím tlačítka „VIEW“.

Data, která jsou případně ve zvolené paměti uložena, budou při spuštění funkce Smart-Lap vymazána, jakmile začne trénink nebo navigace.

#### Příklad navigace zpět za pomoci funkce Smart-Lap

- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „AutoRundensp“ -> „Distanz“ (vzdálenost), nastavte vzdálenost na 0,2 km (200 m) a funkci zapněte („ON“).
- V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ (průchozí bod) a funkci zapněte, zvolte např. paměť pro průchozí body číslo 9.
- Spusťte trénink nebo navigaci v odpovídajícím režimu pomocí tlačítka „ST./STP.“.
- Chcete-li se vrátit stejnou trasou, nejprve trénink, resp. navigaci ukončete stisknutím tlačítka „ST./STP.“. Následně podržte tlačítko „LAP/RESET“ delší dobu stisknuté pro vynulování tréninku, resp. navigace. Nyní můžete použít průchozí body uložené v hodinkách s měřením pulzu a vrátit se zpátky po stejné trase.
- Ukládání průchozích bodů v hlavním menu „Training“ (trénink) -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ (průchozí bod) vypněte („OFF“) a v menu navigace „Navigation“ (navigace) -> „WegAussuchen“ (najít cestu) vyberte paměť pro průchozí body číslo 9.

- Následně znovu vyvolejte režim navigace a aktivujte navigaci zpět. Zvolte „Navigation“ (navigace) -> „NavModus“ -> „Rückwärts“ (zpět).
- Ve funkci navigace nyní vyberte poslední průchozí bod z paměti pro průchozí body číslo 9 jakožto aktuální průchozí bod.
- Poté spusťte navigaci a sledujte šipky. Funkce navigace v hodinách s měřením pulzu Vás nyní podle jednotlivých průchozích bodů uložených v paměti pro průchozí body dovede zpátky.

#### e) Tipy a pokyny pro používání hodinek s měřením pulzu při triatlону

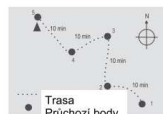
- Při plavání si hodinky s měřením pulzu sundejte a připevňte je např. na popruh svých brýlí. Zabudovaný GPS přijímač (jeho umístění vidíte na obrázku) musí mít volný „výhled“ směrem nahoru na satelity, proto ho nelze nosit na zápěstí.
- Když přecházíte na jízdu na kole, můžete hodinky s měřením pulzu nosit jako obvykle na zápěstí, nebo si je pomocí vhodného držáku můžete připevnit na řídítka.
- Předtím, než přejdete z kola na běh, měli byste v hodinách změnit tréninkový profil z „jízdy na kole“ na „běhání“, protože se výpočet rychlosti, resp. délky trasy v obou případech liší.



#### f) Nastavení časového intervalu pro ukládání průchozích bodů

Hodinky s měřením pulzu ukládají průchozí body automaticky v závislosti na nastaveném časovém intervalu (lze nastavit od 1 sekundy do 10 minut, výchozí nastavení je 4 sekundy).

V hlavním menu zvolte „Training“ (trénink) -> „Wgpkt.speicher“ (paměť pro průchozí body) a nastavte požadovaný časový interval.



## Režim navigace

### a) Obecně

Režim navigace disponuje dvěma různými režimy zobrazení – navigaci samotnou a zobrazení uložených průchozích bodů. Hodinky s měřením pulzu mají 10 pamětí pro průchozí body a do každé z nich lze uložit až 99 průchozích bodů.

### Volba paměti pro trasy

Volba jedné z 10 pamětí pro trasy probíhá v hlavním menu pod bodem „Navigation“ (navigace) -> „WegAussuchen“ (najít trasu).

### Navigace vpřed/zpět

Jsou-li průchozí body uloženy v paměti, je možná navigace oběma směry (tedy navigace vpřed nebo zpět).

Volba směru probíhá v hlavním menu pod bodem „Navigation“ (navigace) -> „NavModus“ (režim navigace).

### Režim průchozích bodů

Průchozí bod, který jste zvolili, je vždy aktivním průchozím bodem, k němuž Vás hodinky s měřením pulzu navigují.

Pokud tedy ve zobrazení uložených průchozích bodů některý průchozí bod zvolíte, poslouží tento bod jako nový cíl.

### Navigace vpřed

Tento směr navigace zvolte, chcete-li dosáhnout posledního bodu v jedné z 10 pamětí pro trasy.

Postupujte krok za krokem vždy směrem k dalšímu průchozímu bodu.

### Navigace zpět

Tento směr navigace zvolte, chcete-li se dostat zpátky k prvnímu uloženému bodu v jedné z 10 pamětí pro trasy.

Postupujte krok za krokem vždy směrem k předchozímu průchozímu bodu.

## Rádus průchozích bodů

Zvolený průchozí bod je považován za dosažený, pokud se pohybujete v určité vzdálenosti od jeho polohy určené pomocí GPS. Tento rádus se dá nastavit v rozmezí od 10 do 200 metrů (výchozí nastavení je 30 metrů = 100 stop). V hlavním menu zvolte „Navigation“ (navigace) -> „WPRadius“ a nastavte požadovaný rádus.

## b) Obsluha

### Zapnutí/vypnutí příjmu GPS signálu

Příjem GPS signálu lze zapnout (resp. vypnout) tak, že v režimu navigace podržíte déle stisknuté tlačítko „VIEW“. Na displeji hodinek s měřením pulzu se Vám pak objeví odpovídající hlášení. Během vyhledávání GPS signálu bliká několik bodů po stranách obdélníku kolem navigační šipky.

### Změna zobrazení / volba průchozích bodů

Krátce stisknete tlačítko „VIEW“.

### Volba průchozího bodu

Pokud již máte uložené nějaké průchozí body, můžete mezi nimi vybírat pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“. Dole na displeji se objevují údaje o zeměpisné délce a šířce.

### Směrovka

Poté, co byl GPS signál přijat a vyhodnocen, začnou hodinky s měřením pulzu na displeji ukazovat šipku směrem ke zvolenému průchozímu bodu. Držte hodinky s měřením pulzu vodorovně. Je důležité, aby byla správně provedena kalibrace kompasu v hodinách s měřením pulzu, protože jinak se nemohou zobrazovat správné údaje.

### Dosažení průchozího bodu

Zvolený průchozí bod je považován za dosažený, pokud se pohybujete v určité vzdálenosti od jeho polohy určené pomocí GPS.

Pokud je v menu nastavení zapnuté ozvučení tlačítek, uslyšíte z hodinek s měřením pulzu při dosažení průchozího bodu tři pípnutí.

Pokud byla aktivována navigace vpřed, resp. zpět, povede Vás automaticky k dalšímu, resp. předchozímu průchozímu bodu až do té doby, než dosáhnete cíle (tedy posledního, resp. prvního průchozího bodu ve zvolené paměti pro trasy).

### Uložení průchozího bodu

Je-li možný bezproblémový příjem GPS signálu (tedy ne během vyhledávání signálu), podržte stisknuté tlačítko „LAP/RESET“, čímž si uložíte aktuální polohu jako průchozí bod.

### Spuštění/pozastavení tréninku, resp. měření časů na kolo /mezičasů

Trénink spustíte, resp. pozastavíte krátkým stisknutím tlačítka „ST./STP.“; čas na kolo, resp. mezičas si uložíte krátkým stisknutím tlačítka „LAP/RESET“.

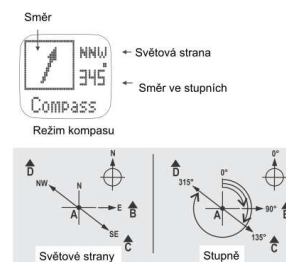
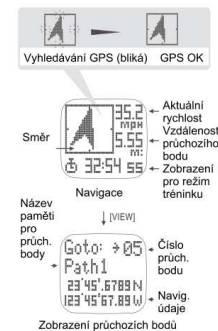
## Režim kompasu

### a) Obecně

#### Směr k objektu

Směr k nějakému objektu (na obrázku jsou to body „B“, „C“ a „D“, například hory) z pozice „A“ (Vašeho stanoviště) lze udát jednak jako světovou stranu (např. „N“ jako sever, „W“ jako západ) a jednak ve stupních.

Počet stupňů přitom znamená úhel (0° až 359°), který leží mezi objektem a severem (0°).



### Příklady pro určování světových stran:

Světová strana objektu „B“, viděno z bodu „A“, je „západ“ (na displeji se objeví „W“).

Světová strana objektu „C“, viděno z bodu „A“, je „jihovýchod“ (na displeji se objeví „SE“).

Světová strana objektu „D“, viděno z bodu „A“, je „severozápad“ (na displeji se objeví „NW“).

### Příklady pro určování směru ve stupních:

Směr ve stupních objektu „B“, viděno z bodu „A“, je 90°.

Směr ve stupních objektu „C“, viděno z bodu „A“, je 135°.

Směr ve stupních objektu „D“, viděno z bodu „A“, je 315°.

### b) Zkalibrování kompasu



Dodržujte dostatečnou vzdálenost od kovových předmětů a elektrických či elektronických zařízení, napájecích kabelů apod., protože ty by mohly negativně ovlivnit přesnost kalibrace. Během kalibrace držte hodinky s měřením pulzu vodorovně.

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Kompass“ (kompas) > „Kalibrieren“ (zkalibrovat) a volbu potvrďte stisknutím tlačítka „VIEW“.
- Nyní hodinkami pomalu a rovnoměrně otočte nejméně dvakrát o 360 stupňů ve stejném směru.

Na vnější okraji displeje se objeví body, jež tvoří obdélník. Kalibrace je dokončena, jakmile je tento obdélník kompletně dokončený, resp. jakmile se na displeji objeví odpovídající hlášení.

Přejete-li si, můžete kalibraci přerušit stisknutím tlačítka „VIEW“.

### c) Nastavení deklinace

Podle toho, na jakém místě se nacházíte, může být nutné nastavení magnetické odchylky (deklinace).

Jedná se o úhel mezi zeměpisným a magnetickým severním pólem. Informace k tomuto tématu najdete na internetu, kde zjistíte, jakou korekční hodnotu je třeba zadat.

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Kompass“ (kompas) -> „Deklination“ (deklinace).
- Pro rychlé přenastavení zobrazené hodnoty podržte déle stisknuté příslušné tlačítko „ST./STP.“ nebo „LAP/RESET“.

## Sledování tepové frekvence

Tepová frekvence je po zahájení tréninku měřena automaticky. Měření je samozřejmě možné jen za předpokladu, že byl hrudní pás přiložen správně. Alternativně můžete měření tepové frekvence aktivovat v hlavním menu.

V hlavním menu zvolte „Puls“ (pulz) -> „Ein/aus“ (zapnout/vypnout).

### Volba tréninkových zón

Hodinky s měřením pulzu disponují třemi předem naprogramovanými tréninkovými zónami a také tréninkovou zónou definovatelnou uživatelem. Pro předem naprogramované tréninkové zóny jsou hraniční hodnoty vypočteny automaticky na základě zadaných údajů (výška, hmotnost, věk). U tréninkové zóny definovatelné uživatelem lze tyto hraniční hodnoty nastavit ručně.

- V hlavním menu zvolte „Puls“ (pulz) -> „Pulszone“ (zóna pulzu) -> „Auswählen“ (zvolit).
- Nyní můžete přepínat mezi následujícími tréninkovými zónami:

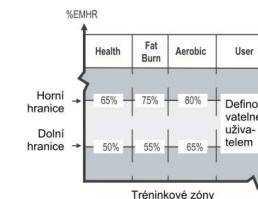
„Gesundh“ (= „Health“) (zdraví)

„Fetverb“ (= „Fat Burn“) (spalování tuků)

„Aerobic“ (= „Aerobic“) (aerobní zóna)

„Benutzer“ (= „User“) (uživatelské nastavení)

„EMHR“ je maximální tepová frekvence, jež byla vypočtena na základě zadaných údajů (výška, hmotnost, věk).



### Ruční nastavení hodnot pro tréninkovou zónu v procentech

- V hlavním menu zvolte „Puls“ (pulz) -> „Pulszone“ (zóna pulzu) -> „Anpassen“ (přizpůsobit).
- Následně zvolte jednu ze 4 tréninkových zón (popis viz výše) a stiskněte tlačítko „VIEW“.
- Poté pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ nastavte dolní hranici tepové frekvence. Stiskněte tlačítko „VIEW“.
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ nastavte horní hranici tepové frekvence.
- Stisknutím tlačítka „MODE“ z tohoto menu odejdete, jako obvykle.

### Výchozí nastavení tepové frekvence a tréninkové zóny

- V hlavním menu zvolte „Puls“ (pulz) -> „Pulszone“ (zóna pulzu) -> „Reset“ (vrátit k výchozímu nastavení).
- Po stisknutí tlačítka „VIEW“ se na displeji objeví „OK!“. Všechna nastavení hraničních hodnot pro tepovou frekvenci byla navržena do výchozího stavu.

## Další nastavení/zobrazení

- Hodinky s měřením pulzu musí zobrazovat úvodní obrazovku jednoho ze čtyř režimů (kompas, hodinky, trénink, navigace). Hodinky s měřením pulzu se tedy nesmějí nacházet v některém z podmenu pro nastavení.
- Podržte tlačítko „MODE“ stisknuté asi 3 sekundy, až se Vám zobrazí hlavní menu.



Pomocí tlačítek „ST./STP.“, resp. „LAP/RESET“ si můžete zvolit požadovanou položku menu nebo změnit některou nastavovanou hodnotu, pomocí tlačítka „VIEW“ pak volbu, resp. nastavení potvrdíte. Krátkým stisknutím tlačítka „MODE“ se vrátíte zpět do předchozího menu.

### Nastavení pohlaví, data narození a hmotnosti

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „Benutzer“ (uživatel).
- V podmenu „Geschlecht“ (pohlaví) si můžete vybrat mezi „Männlich“ (mužské) a „Weiblich“ (ženské).
- V podmenu „Geburtsdatum“ (datum narození) si můžete pomocí tlačítka „VIEW“ přepínat mezi nastavením roku, měsíce a data; nastavení hodnot se provádí jako obvykle pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ (pro rychlé přenastavení podržte příslušné tlačítko stisknuté déle).
- V podmenu „Geschlecht“ (pohlaví) si můžete vybrat mezi „Männlich“ (mužské) a „Weiblich“ (ženské).

### Menu nastavení akustické signalizace

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Ton“ (akustická signalizace).
- V podmenu „Tastentöne“ (ozvučení tlačítek) si můžete ozvučení tlačítek zapnout, nebo vypnout.
- V podmenu „Stundenalarm“ (akustická signalizace v celou hodinu) si můžete akustickou signalizaci celé hodiny zapnout, nebo vypnout.

### Menu nastavení kontrastu

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Kontrast“ (kontrast).
- Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si můžete nastavit kontrast displeje v několika stupních.

### Menu nastavení kompasu

- Režim kompasu výše v tomto návodu k obsluze.



### Menu nastavení jazyka displeje

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „Sprache“ (jazyk). Pomocí tlačítek „ST./STP.“ a „LAP/RESET“ si můžete nastavit jazyk displeje v několika stupních.

### Obnovení výchozího nastavení (reset)

- V hlavním menu zvolte „Einstellungen“ (nastavení) -> „System“ (systém) -> „SystemReset“ (obnovení výchozího nastavení).
- Po potvrzení stisknutím tlačítka „VIEW“ se hodinky s měřením pulzu vrátí do výchozího nastavení a všechna doposud provedená nastavení budou resetována/vymazána.

### Zobrazení stavu akumulátoru (resp. doby provozu při používání GPS)

Když na displeji vidíte zobrazení času, krátce stiskněte tlačítko „VIEW“. Na displeji se zobrazí symbol akumulátoru, a kromě toho také jeho doba provozu při aktivované funkci GPS. Jedná se ovšem o hodnotu vypočítanou, jež se od skutečné doby provozu může lišit v závislosti na používání hodinek s měřením pulzu (např. podsvícení displeje).

### Přepínání jednotek

#### Zobrazení obsazené paměti

Chcete-li si zkontrolovat, kolik paměti Vám uložená data zabírají, zvolte v hlavním menu „Speicher“ (paměť) a stiskněte tlačítko „VIEW“. Na displeji se Vám nyní ukáže, kolik procent disponibilní paměti je obsazeno. Pokud se Vám zobrazuje hodnota vyšší než 80 %, měli byste data přenést do počítače. Jinak se může stát, že při příštím tréninku nebudete mít k dispozici dostatek místa v paměti (např. v režimu navigace).

## Úsporný režim

Hodinky s měřením pulzu disponují úsporným režimem, který lze aktivovat v případě potřeby.



Také při prvním uvedení do provozu se hodinky normálně nacházejí v úsporném režimu.

#### Aktivace úsporného režimu

- Zvolte režim hodinek.
- Tlačítko „LAP/RESET“ podržte stisknuté déle než 5 sekund a počkejte, až displej zhasne. Nyní se hodinky s měřením pulzu nacházejí v úsporném režimu.

#### Ukončení úsporného režimu

- Pokud se na displeji neobjevuje žádné zobrazení, podržte tlačítko „LAP/RESET“ stisknuté déle než 5 sekund. Následně by se opět mělo objevit zobrazení na displeji.
- Pokud se zobrazení na displeji po 5 sekundách neobjeví, znamená to, že je akumulátor integrovaný v hodinkách s měřením pulzu vybitý.

## Počítačový software

- Vložte příložené CD do CD mechaniky Vašeho počítače.
- Pokud se software nespustí automaticky, vyvolejte správce souborů ve Windows a nechť si zobrazí obsah CD.
- Instalační program pak spusťte ručně.
- Postupujte podle pokynů softwaru, resp. Windows.
- Propojte hodinky s měřením pulzu pomocí příloženého speciálního kabelu s volným USB portem Vašeho počítače. Windows rozpozná nový hardware a ukončí instalaci ovladače.

Případně může být žádoucí Windows restartovat, aby mohl přenos dat, resp. software bezchybně fungovat.



Při používání softwaru respektujte příloženou příručku v angličtině nebo pokyny samotného softwaru.

## Odstraňování poruch

### Nebyl rozpoznán signál z hrudního pásu

- Zkontrolujte baterii v hrudním pásu a v případě potřeby ji vyměňte.
- Obě kontaktní plošky hrudního pásu se musí na holou kůži naléhat ve výšce srdce. Mezi kontaktními ploškami a pokožkou nesmí být oděv.
- Kontaktní plošky i kůži očistěte. Použijte několik kapek vody nebo kontaktního gelu, čímž docílíte lepšího kontaktu (nepoužívejte pleťové krémy apod., protože ty kontakt zhoršují!).
- Nepoužívejte hrudní pás v blízkosti jiných výrobků stejné konstrukce. Rušení může způsobit také přítomnost jiných přístrojů s přenosem signálu na frekvenci 2,4 GHz (cyklocomputery, mobilní telefony, Bluetooth, WLAN sítě apod.).

### Nefunguje příjem GPS signálu

- Pro příjem GPS signálu je žádoucí volný výhled na oblohu. V budovách GPS nefunguje, v lesích byste si měli vyhledat mýtinu.
- Po aktivaci příjmu GPS signálu hodinky s měřením pulzu potřebují nějaký čas k vyhledání satelitu a výpočtu polohy. Během této doby byste neměli chodit nebo běhat, protože by pokus o zachycení signálu mohl trvat příliš dlouho nebo by se nemusel zdařit (změnu polohy za chůze nebo v běhu hodinky vyhodnotí jako chybná GPS data).

## Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do hodinek s měřením pulzu. Případné opravy svěďte odbornému servisu. Nevystavujte tento výrobek přílišné vlhkosti, nenamáčejte jej do vody, nevystavujte jej vibracím, ořesům a přímému slunečnímu záření. Tento výrobek a jeho příslušenství nejsou žádné dětské hračky a nepatří do rukou malých dětí! Nenechávejte volně ležet obalový materiál. Fólie z umělých hmot představují veliké nebezpečí pro děti, neboť by je mohly spolknout.



Pokud si nebudete vědět rady, jak tento výrobek používat a v návodu nenajdete potřebné informace, spojte se s naší technickou poradnou nebo požádejte o radu kvalifikovaného odborníka.

Hodinky nevyžadují žádnou speciální údržbu (s výjimkou případné výměny baterií). K čištění pouzdra používejte pouze měkký, mírně vodou navlhlý hadřík. Nepoužívejte žádné prostředky na drhnutí nebo chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků), neboť by tyto prostředky mohly poškodit displej a pouzdro hodinek.

## Manipulace s bateriemi a akumulátory



Nenechávejte baterie (akumulátory) volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterií vyhledejte okamžitě lékaře! Baterie (akumulátory) nepatří do rukou malých dětí! Vyteklé nebo jinak poškozené baterie mohou způsobit poleptání pokožky. V takovém případě použijte vhodné ochranné rukavice! Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze! Nabíjet můžete pouze akumulátory.



Vybité baterie (iž nepoužitelné akumulátory) jsou zvláštním odpadem a nepatří do domovního odpadu a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí!



K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách!

**Šetřete životní prostředí!**

## Recyklace



Elektronické a elektrické produkty nesmějí být vyhazovány do domovních odpadů.  
Likviduje odpad na konci doby životnosti výrobku přiměřeně podle platných zákonných ustanovení.

**Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!**

## Technické údaje

### a) Hodinky s měřením pulzu

Napájení	integrováný akumulátor, nabíjení přes USB port
Doba provozu	bez GPS/osvětlení max. 1 rok s GPS cca 8,5 hodiny
Rozměry	46 x 71 x 16 mm (Š x D x V)
Hmotnost	cca 55 g

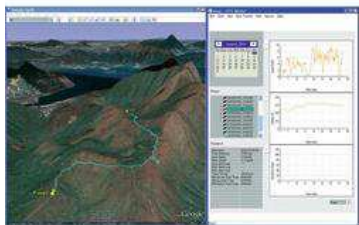
### b) Hrudní pás

Vysílací frekvence	2,4 GHz
Dosah	max. 3 m
Napájení	1x baterie typu CR2032

## Záruka

Na výrobek poskytujeme **záruku 24 měsíců**.

Záruka se nevztahuje na škody, které vyplývají z neodborného zacházení, nehody, opotřebení, nedodržení návodu k obsluze nebo změn na výrobku, provedených třetí osobou.



Příklad tohoto návodu zajistila společnost **Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.**

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopií tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

MIH/09/2013