

## PM 250



**NL** **Hartslagmeting met smartphones**  
Gebruiksaanwijzing.....2-11



## OMVANG VAN DE LEVERING

### 1 zendunit

Incl. lithium-knoopcelbatterij (3 V, CR2032)

### 1 borstband

(Bestaande uit een elastische band en een afneembare zendunit)

### 1 promotiecode

Code bestaande uit cijfers/letters voor het activeren van de app “runtastic PRO”



## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door. Bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig en zorg ervoor dat deze toegankelijk is voor andere personen.

### Training

- Dit is geen medisch product. Het is een trainingshulpmiddel dat ontwikkeld is voor het meten en weergeven van de menselijke hartslag.
- Raadpleeg bij twijfel of bij ziekte uw arts voor uw eigen waarden met betrekking tot uw hoogste en laagste hartslag tijdens het trainen. Informeer u eveneens over hoe lang en hoe vaak u mag trainen. Op deze manier realiseert u optimale trainingsresultaten.
- **LET OP:** personen met hart- en vaatziekten en dragers van een pacemaker mogen dit apparaat voor het meten van de hartslag alleen gebruiken na overleg met hun arts.
- De borstband kan bestanddelen van latex bevatten. Gebruik de borstband niet meer als u na het dragen ervan last hebt van een geïrriteerde of rode huid. Raadpleeg in dat geval uw arts.

- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (waaronder kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis. Gebruik door deze personen is alleen toegestaan wanneer het plaatsvindt onder toezicht van een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon, of wanneer zij van deze persoon aanwijzingen hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat.
- Er dient toezicht te worden gehouden op kinderen, zodat zij niet met het apparaat spelen.

### **Gebruiksdoel**

- Het apparaat is alleen bestemd voor persoonlijk gebruik.
- Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.

### **Functies en toepassingsmogelijkheden**

#### **AANWIJZING**

Voor het verzenden van het hartslagsignaal van de borstband naar de smartphone wordt gebruikgemaakt van de nieuwste *Bluetooth*<sup>®</sup>-technologie. Dat betekent dat de Beurer PM 250 compatibel is met *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart-apparaten en *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart Ready-apparaten. Een actuele lijst met compatibele smartphones vindt u op [www.runtastic.com/products/hrm-combo](http://www.runtastic.com/products/hrm-combo)

De meegeleverde borstband is een zogenoemde “combo-borstband”. Dat betekent dat de borstband twee signalen uitzendt. Een *Bluetooth*<sup>®</sup>-signaal en een ander signaal met een overdrachtsfrequentie van 5,3 kHz. Vanwege de extra analoge overdracht van 5,3 kHz is uw borstband ook compatibel met de meeste trainingsapparatuur in fitnesscentra en met polshartslagmeters met analoge signaaloverdracht (zoals de PM 62).

## **Elektromagnetische storingen**

- Er kunnen elektromagnetische storingen optreden. Gebruik het apparaat nooit in de buurt van zeer krachtige magnetische velden (bijv. transformatoren), omdat dit tot afwijkingen in de gegevensoverdracht kan leiden. Het niet-opvolgen van deze aanwijzingen kan storingen of beschadiging van de zendunit tot gevolg hebben.

## **Reiniging, onderhoud en opslag**

- Verwijder de zendunit van de elastische borstband voordat u met de reiniging begint.
- Reinig de elastische borstband regelmatig onder stromend water. Droog de borstband voorzichtig af met een zachte doek.
- De elastische borstband kan zonder wasverzachter op 40 °C in de wasmachine worden gewassen. Hang de elastische borstband vervolgens op om te drogen. De elastische borstband mag NIET in de wasdroger worden gedroogd!
- Reinig de zendunit regelmatig met een vochtige doek. Houd de zendunit nooit onder water!
- Berg de borstband en de zendunit gescheiden van elkaar op een donkere, schone en droge plek op. Vuil heeft een negatieve invloed op de elasticiteit van de borstband en op de functionaliteit van de zendunit. Zweet en vocht kunnen ervoor zorgen dat de sensoren van de zendunit geactiveerd blijven, waardoor de levensduur van de batterij wordt verkort.
- Gebruik geen bijtende, gasvormige reinigings- of oplosmiddelen.

## **Reparatie, toebehoren en verwijdering**

- Vóór gebruik moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren niet zichtbaar zijn beschadigd. Wij adviseren u om in twijfelgevallen het apparaat niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice of geautoriseerde handelaars worden uitgevoerd. Probeer in geen geval het apparaat zelf te repareren!

- Gebruik het apparaat alleen met de meegeleverde onderdelen.
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of soortgelijke producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.
- Verwijder het apparaat conform verordening 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



### **Aanwijzingen voor batterijen**

- Vervang batterijen alleen door een gelijkwaardig type batterijen.
- Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar daarom batterijen en producten op een voor kinderen onbereikbare plaats. Indien er een batterij is ingeslikt, moet u onmiddellijk medische hulp zoeken.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen of anderszins worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, niet in vuur worden geworpen en niet worden kortgesloten.
- Stel de batterijen niet bloot aan overmatige hitte zoals zonnestraling, vuur enz. Hitte verhoogt de kans dat de batterijen gaan lekken. Het niet opvolgen van deze aanwijzingen kan leiden tot beschadiging en in bepaalde gevallen zelfs tot explosie van de batterijen.
- Verwijder een lege batterij direct uit de ontvanger of de borstband. Dit voorkomt dat de batterij gaat lekken. Mocht de batterij toch gaan lekken, vermijd dan contact met huid, ogen en slijmvliezen. Spoel de door batterijzuur aangedaste delen onmiddellijk met veel schoon water en neem direct contact op met een arts. Reinig indien nodig batterijcontactpunten en contactpunten voor de batterij in het apparaat.
- Lege batterijen mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Deponeer ze bij uw elektrohandelaar of de milieudienst in uw woonplaats. U bent hiertoe wettelijk verplicht.

Aanwijzing: deze symbolen staan vermeld op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



## INSTALLATIE – INGEBRUIKNAME

### 1. runtastic-app installeren

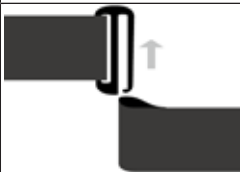
- Voer op [www.runtastic.com/activate](http://www.runtastic.com/activate) de **promotiecode** in die op de voorkant van de meegeleverde kaart staat vermeld. Log vervolgens via de website in op uw runtastic-gebruikersaccount. Als u nog geen runtastic-gebruikersaccount hebt, kunt u zich op de website registreren.
- Open op uw smartphone de desbetreffende “App Store” (bijv. Apple App Store, Market of Google Play Store).
- Download de **gratis versie** van de **runtastic-app** op uw smartphone.
- Zodra u de runtastic-app opent, worden alle **PRO-features (zoals de hartslagfunctie) automatisch geactiveerd**.

### 2. Borstband omdoen

Verbind de zend-unit via de twee drukknoppen met de borstband.



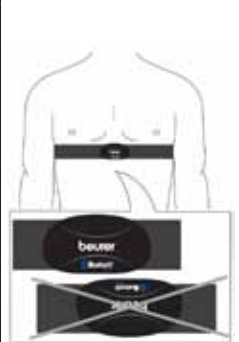
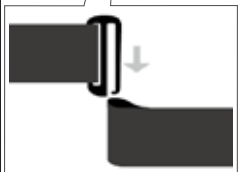
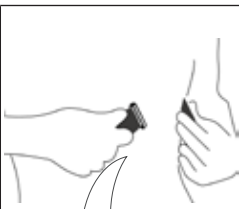
Schuif het haakje van de borstband uit de lus.



Breng de borstband zo aan dat deze direct onder de borstspieren op de huid aansluit. Zorg ervoor dat de borstband niet te los, maar ook niet te strak zit.

Schuif het haakje van de borstband weer in de lus.

Plaats de borstband zo dat de zendunit naar buiten wijst en de tekst op de zendunit vanaf de voorzijde kan worden gelezen. De borstband moet bij mannen direct onder de borstspieren worden gedragen (zie afbeelding), bij vrouwen direct onder de aanzet van de buste.



## **i** AANWIJZING

Omdat het contact tussen de huid en de sensoren nooit meteen optimaal is, duurt het enige tijd voordat de hartslag wordt gemeten en weergegeven. Indien nodig kunt u de positie van de zender iets aanpassen om het contact te verbeteren. Zweet zorgt er meestal voor dat het contact vanzelf verbetert. Maar u kunt ook de contactpunten aan de binnenzijde van de borstband vochtig maken. Daarvoor moet u de band iets optillen van de huid en de sensoren voch-

tig maken met water, speeksel of ECG-gel (te verkrijgen bij de apotheek). Een goede bevestiging van de borstband is van belang om te voorkomen dat het contact tussen de huid en de band tijdelijk wordt onderbroken wanneer de borstkas heftiger op en neer beweegt, bijvoorbeeld bij diep ademen. Sterke beharing van de borstkas kan leiden tot verstoord contact of contact zelfs helemaal onmogelijk maken. Doe de borstband een aantal minuten voordat u gaat trainen al om zodat de zender op lichaamstemperatuur kan komen en er een optimaal contact ontstaat.

### **3. Hartslagmeting inschakelen**

#### **3.1 Hartslagmeting met smartphone**

- Schakel de *Bluetooth*<sup>®</sup>-functie van uw smartphone in.
- Open de app “runtastic PRO”.
- Selecteer in het menu de optie “Settings”.
- Selecteer vervolgens “Heart rate measurement”.
- Activeer de *Bluetooth*<sup>®</sup>-interface. Wacht tot er verbinding met de borstband is gemaakt.

#### **AANWIJZING**

De levensduur van de batterij van de zendunit bedraagt circa 1 jaar bij dagelijks gebruik van 1 uur. Mocht de overdracht tussen zendunit en borstband niet meer functioneren, vervangt u de batterij zoals beschreven onder “Batterij zendunit vervangen”.

#### **3.2 Hartslagmeting met trainingsapparatuur (bijv. in een fitnesscentrum) en polshartslagmeters met analoge signaaloverdracht**

Het hartslagsignaal wordt zowel via *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart als via analoge signaaloverdracht verzonden.

#### **AANWIJZING**

De hartslagmeting functioneert uitsluitend bij trainingsapparatuur en analoge polshartslagmeters met een ongecodeerde overdrachtsfrequentie van 5,3 kHz.

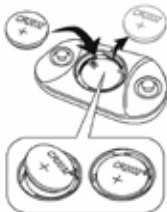


## BATTERIJ ZENDUNIT VERVANGEN

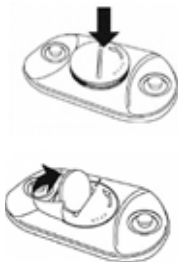
Open het deksel van het batterijcompartiment met behulp van een munt. Draai de munt daarvoor linksom.



Verwijder de oude knoopcelbatterij en plaats een nieuwe knoopcelbatterij van het type CR2032 in het apparaat. Zorg ervoor dat de pluspool (+) naar boven wijst en dat de batterij onder het contact ligt.



Sluit het deksel van het batterijcompartiment weer. Draai de munt daarvoor rechtsom. Zorg ervoor dat het deksel goed is gesloten, zodat er geen vocht de zendunit kan binnendringen.



## TECHNISCHE GEGEVENS

<b>Zendunit</b>	1 lithium-knoopcelbatterij (3 V, CR2032)
Voeding:	
Overdrachtsfrequentie van de borstband naar de zendunit:	<i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> 4.0 en 5,3 kHz <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> QD ID: B019950

## **Waterdichtheid**

De zendunit en de borstband zijn spatwaterdicht. In de onderstaande tabel is weergegeven onder welke omstandigheden de ontvanger en borstband waterdicht zijn:

Zweetdruppels	Douche	Baden, zwemmen	Watersport
Ja	Nee	Nee	Nee

Wij garanderen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese EMC-richtlijn 2004/108/EG. Voor het opvragen van gedetailleerde informatie (zoals de CE-conformiteitsverklaring) kunt u contact opnemen met het genoemde serviceadres.



