

# ***BASETech***

Ⓟ Instrukcja użytkowania  
**Pulsometr sportowy GB77**

Nr zamówienia: 1434585

Strona 4 - 24

CE

	Strona
1. Wprowadzenie.....	4
2. Objaśnienie symboli .....	4
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	5
4. Zakres dostawy .....	5
5. Cechy i funkcje .....	6
6. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa użytkowania.....	6
a) Ogólne informacje .....	6
7. Wymiana baterii.....	8
a) Pas piersiowy .....	8
b) Tętno-zegar .....	8
8. Zakładanie paska na klatkę piersiową.....	9
9. Elementy obsługowe .....	10
10. Funkcje.....	11
11. Początkowa konfiguracja.....	12
12. Wyświetlanie godziny .....	13
a) Godzina drugiej strefy czasowej.....	13
b) Funkcja alarmu.....	13
c) Zegar odliczający czas.....	15
13. Funkcja stopera.....	16
14. Funkcja treningu (HRM) .....	17

	<b>Strona</b>
a) Czas trwania treningu.....	17
b) Wyświetlenie zapisanych wartości tętna .....	17
c) Strefy treningu.....	18
d) Wskazania spalonego tłuszczu, zużytych kalorii i BMI.....	20
e) Stan treningu .....	21
15. Oświetlenie.....	21
16. Resetowanie do ustawień fabrycznych .....	22
17. Pielęgnacja i czyszczenie.....	22
18. Odporność na wodę i wstrząsy .....	22
19. Deklaracja zgodności (DOC).....	23
20. Utylizacja .....	23
a) Produkt.....	23
b) Baterie.....	23
21. Dane techniczne.....	24

# 1. Wprowadzenie

---

Szanowni Państwo,

dziękujemy za zakup tego produktu.

Produkt jest zgodny z obowiązującymi wymogami krajowymi i europejskimi.

W celu utrzymania tego stanu oraz zapewnienia bezpiecznej eksploatacji użytkownik musi stosować się do niniejszej instrukcji użytkownika!



Niniejsza instrukcja użytkownika należy do tego produktu. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące uruchomienia produktu oraz postępowania z nim. Należy o tym pamiętać przekazując produkt osobom trzecim. Należy zachować niniejszą instrukcję użytkownika do późniejszego korzystania!

Potrzebujesz pomocy technicznej? Skontaktuj się z nami!: (Godziny pracy: pn.-pt. 9:00 - 17:00)

	Klient indywidualny	Klient biznesowy
E-mail:	<a href="mailto:bok@conrad.pl">bok@conrad.pl</a>	<a href="mailto:b2b@conrad.pl">b2b@conrad.pl</a>
Tel:	801 005 133 (12) 622 98 00	(12) 622 98 22
Fax:	(12) 622 98 10	(12) 622 98 10

Strona www: [www.conrad.pl](http://www.conrad.pl)

Dystrybucja Conrad Electronic Sp. z o.o., ul. Książnica 12, 31-637 Kraków, Polska

## 2. Objaśnienie symboli

---



Symbol z wykrzyknikiem w trójkącie wskazuje na ważne wskazówki w niniejszej instrukcji obsługi, których należy koniecznie przestrzegać.



Symbol ze strzałką znajduje się wówczas, gdy wymagane są specjalne porady i wskazówki związane z obsługą.

### 3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

---

Pulsometr jest połączeniem czujnika tętna i zegarka (pulsometr). Czujnik można zamocować przy pomocy paska. Wysyła on zmierzone tętno do zegarka. Czujnik i zegar są połączone ze sobą bezprzewodowo, tzn. zmierzone dane przesyłane są sygnałem radiowym. Produkt może pomóc w uzyskaniu idealnego poziomu treningów. Produkt należy eksploatować wyłącznie przy użyciu baterii guzikowych.

Zegarek może być noszony jak zwykły zegarek na rękę lub być przymocowany dołączonymi elementami mocującymi do kierownicy roweru.

Producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności za niepoprawne wskazania lub wartości pomiarowe oraz następstwa, które mogłyby z tego wynikać. Produkt jest przewidziany do prywatnego użytku; nie jest przeznaczony do celów medycznych lub do informacji publicznej.

Ze względów bezpieczeństwa oraz certyfikacji nie można w żaden sposób przebudowywać lub zmieniać urządzenia. W przypadku korzystania z produktu w celach innych niż opisane, produkt może zostać uszkodzony. Niewłaściwe użytkowanie może ponadto spowodować zagrożenia, takie jak zwarcia, oparzenia, porażenie prądem, itp. Dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją do późniejszego wykorzystania. Produkt można przekazywać osobom trzecim wyłącznie z załączoną instrukcją obsługi.

Wszystkie zawarte tutaj nazwy firm i nazwy produktów są znakami towarowymi należącymi do poszczególnych właścicieli. Wszelkie prawa zastrzeżone.

### 4. Zakres dostawy

---

- Pulsometr sportowy (bateria włożona fabrycznie)
- Czujnik tętna (bateria włożona fabrycznie)
- Pasek na klatkę piersiową
- Uchwyt rowerowy
- Instrukcja użytkowania



#### Aktualne Instrukcje obsługi

Pobierz aktualne instrukcje obsługi poprzez link [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) lub zeskanuj przedstawiony kod QR. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na stronie internetowej.

## 5. Cechy i funkcje

---

- Zegarek kwarcowy wyświetlający godziny, minuty, sekundy, datę, miesiąc, dzień tygodnia
- Tryb 12 h / 24 h, przełączany
- Wyświetlanie drugiej strefy czasu
- Funkcja alarmu
- Stoper (do 9 godzin, 59 minut, 59 sekund)
- Funkcja treningu z pamięcią wartości dla tętna, zużycia kalorii
- Podświetlenie wyświetlacza
- Pasek na klatkę piersiową z transmisją radiową tętna

## 6. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa użytkownika

---



Dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawarte w niej wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za obrażenia oraz szkody spowodowane nieprzestrzeganiem wskazówek bezpieczeństwa i informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi. Co więcej, w takich przypadkach użytkownik traci gwarancję.

### a) Ogólne informacje

- Produkt nie jest zabawką. Należy trzymać go poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Dopilnować, aby materiały opakowaniowe nie zostały pozostawione bez nadzoru. Dzieci mogą się zacząć nimi bawić, co jest niebezpieczne.
- Przy pomocy pulsometru i czujnika tętna można nadzorować tętno. Jednakże produkt nie jest substytutem dla profesjonalnych urządzeń medycznych lub monitorowania przez lekarza. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do celów rekreacyjnych.
- Produkt nie jest urządzeniem medycznym i nie jest zalecane dla osób z poważnymi problemami z sercem. W przypadku problemów zdrowotnych, produkt może być stosowany tylko po konsultacji z lekarzem. To samo dotyczy osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca.



- Produkt jest odporny na działanie wody rozbryzkowej, jednakże nigdy nie należy zanurzać go w wodzie! Produkt nie nadaje się do kąpieli, brania prysznic, pływania lub nurkowania.
- Chronić produkt przed ekstremalnymi temperaturami, bezpośrednim światłem słonecznym, silnymi wibracjami, wysoką wilgotnością, przemoczeniem, palnymi gazami i rozpuszczalnikami.
- Nie narażaj produktu na obciążenia mechaniczne.
- Produkt może być używany tylko wtedy, gdy sytuacja na to pozwala. Nie pozwól, aby produkt odwrócił Twoją uwagę od bezpośredniego otoczenia.
- Produkt nie może być używany w samolotach ani szpitalach. Stosowanie produktów wysyłających fale radiowe może spowodować wadliwe działanie innych urządzeń.
- Jeśli bezpieczna praca nie jest dłużej możliwa, należy przerwać użytkowanie i zabezpieczyć produkt przed ponownym użyciem. Bezpieczna praca nie jest możliwa, jeśli produkt:
  - został uszkodzony,
  - nie działa prawidłowo,
  - był przechowywany przez dłuższy okres czasu w niekorzystnych warunkach lub
  - został nadmiernie obciążony podczas transportu.
- Z produktem należy obchodzić się ostrożnie. Wstrząsy, uderzenia lub upuszczenie produktu spowodują jego uszkodzenie.
- Jeśli istnieją wątpliwości w kwestii obsługi, bezpieczeństwa lub podłączenia produktu, należy zwrócić się do wykwalifikowanego fachowca.
- Prace konserwacyjne, regulacja i naprawa mogą być przeprowadzane wyłącznie przez eksperta w specjalistycznym zakładzie.
- Jeśli pojawią się jakiegokolwiek pytania, na które nie ma odpowiedzi w niniejszej instrukcji, prosimy o kontakt z naszym biurem obsługi klienta lub z innym specjalistą.
- **Baterie**
  - Baterie należy wkładać zgodnie z właściwą polaryzacją.
  - Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, aby uniknąć uszkodzenia z powodu wycieku. Nieszczelne lub uszkodzone baterie w kontakcie ze skórą mogą powodować oparzenia. Podczas obchodzenia się z uszkodzonymi bateriami należy nosić rękawice.



- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Nie zostawiać baterii bez nadzoru, ponieważ mogą zostać połknięte przez dzieci lub zwierzęta.
- Nie rozbierać baterii, nie powodować zwarcí i nie wrzucać do ognia. Nigdy nie próbować ładować baterii jednorazowych. Istnieje niebezpieczeństwo wybuchu!

## 7. Wymiana baterii

---

### a) Pas piersiowy

- Wymiana baterii jest wymagana, gdy pulsometr nie wyświetla danych dotyczących tętna.
- Jeśli nie dysponujesz odpowiednią wiedzą do wymiany baterii, zwróć się w tym celu do specjalisty.
- Otwórz komorę baterii na tylnej stronie produktu przy pomocy monety. Obróć pokrywę komory baterii nieco w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż pozwoli się wyjąć.
  - Włóż baterię typu „CR2032”, zachowując prawidłową polaryzację. Dodatni biegun (+) musi być skierowany na zewnątrz, w Twoim kierunku.
  - Załóż ponownie pokrywę komory baterii i zablokuj ją poprzez obrócenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

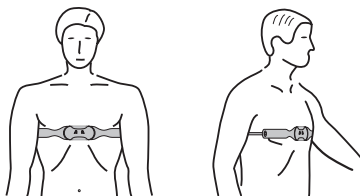
### b) Tętno-zegar

- Jeżeli kontrast wyświetlacza jest bardzo słaby lub nie pojawia się żadne wskazanie, należy wymienić baterię.
- Jeśli nie dysponujesz odpowiednią wiedzą do wymiany baterii, zwróć się w tym celu do specjalisty.
- Wykręć najpierw cztery śruby na tylnej stronie zegarka.
  - Zdejmij ostrożnie tylną pokrywę obudowy. Zwróć uwagę, aby uszczelka nie uległa przy tym uszkodzeniu.
  - Teraz należy poluzować zaciski, które utrzymują baterię. Wykorzystaj do tego celu najlepiej ostro zakończony przedmiot, np. cienki spinacz biurowy lub igłę. Wsuń go w małą szczelinę i odsuń zacisk.
  - Wsuń teraz baterię tym samym ostro zakończonym przedmiotem i wyciągnij ją.
  - Włóż baterię typu „CR2032”, zachowując prawidłową polaryzację i zamocuj zaciski. Dodatni biegun (+) musi być skierowany na zewnątrz, w Twoim kierunku.
  - Załóż pokrywę komory baterii i przykręć ją.



- Wciśnij teraz ponownie zacisk mocujący, aż się zatrzaśnie.
- Na zakończenie załóż gumową uszczelkę w rowek, jeżeli została wyjęta.
- Następnie załóż pokrywę obudowy i ponownie przykręć ostrożnie 4 śruby.

## 8. Zakładanie paska na klatkę piersiową



Jeśli pasek na klatkę piersiową jest zamknięty, otwórz go. Rozłącz w tym celu jeden z obu zacisków mocujących.

Aby zamknąć pasek na klatkę piersiową, włóż ponownie zacisk mocujący gumowej taśmy w odpowiedni otwór czujnika tętna. Zwrócić uwagę, aby prawidłowo zatrzasnął.

pasek na klatkę piersiową musi być założony w sposób przedstawiony na ilustracji; ustaw jego długość tak, aby stabilnie przylegał, jednakże nie stawiał oporu przy oddychaniu i nie zakłócał cyrkulacji krwi.

Załad pasek na klatkę piersiową tak, aby logo było skierowane na zewnątrz i aby bezpośrednio przylegał w prawidłowej pozycji do mostka. Obie podłużne powierzchnie styku na czujniku tętna (dwie gumowe powierzchnie w kształcie elipsy) muszą bezpośrednio dotykać skóry. Między stykami a skórą nie może znajdować się żaden materiał.



W razie potrzeby można zwilżyć styki niewielką ilością wody lub żelu do elektrod, aby zapewnić lepszą przewodność, a tym samym lepsze rozpoznanie tętna.

Jak przy wszystkich, bezpośrednio do skóry przylegających materiałach, nie można wykluczyć, że dojdzie do podrażnienia skóry lub innych reakcji alergicznych (np. zaczerwienienia, wysypka, etc.). Jeżeli stwierdzisz występowanie takich zmian skórnych, natychmiast zdejmij pasek na klatkę piersiową.

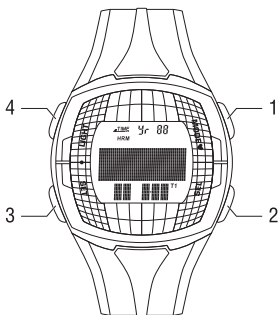
Daną powierzchnię skóry zmyj letnią wodą i delikatnym mydłem i skontaktuj się z lekarzem.

Regularnie czyść styki i pasek na klatkę piersiową, stosując do tego szmatkę nawilżoną letnią wodą; starannie wysusz pasek na klatkę piersiową.

→ Transmisja radiowa sygnału tętna może zostać zakłócona przez telefony komórkowe, elektroniczne urządzenia treningowe, bezprzewodowe komputery rowerowe, przewody wysokiego napięcia i inne urządzenia wykorzystujące fale radiowe.

## 9. Elementy obsługowe

---

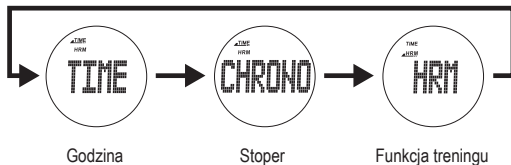


- 1 Przycisk „MODE” Przelączy między poszczególnymi funkcjami (godzina, stoper, trening) Kończy tryb ustawiania
- 2 Przycisk „SEL” Przelączenie wskazanie funkcje częściowe. W celu szybkiego przestawienia, przytrzymać naciśnięty przycisk. Zmiana wybranej wartości ustawienia (do przodu).
- 3 Przycisk „SET” Do potwierdzenia ustawień i przełączenia na następną wartość ustawienia. Ustawiana wartość miga.
- 4 Przycisk „LIGHT” Krótko naciśnij, aby na kilka sekund włączyć podświetlenie.

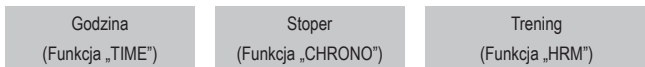
## 10. Funkcje

---

Poprzez naciśnięcie przycisku „MODE” można zmieniać między funkcjami.



Naciśnij przycisk „SEL”, aby wybrać funkcję częściową lub bezpośrednio wybrać funkcję.



Wyświetlanie godziny



Funkcja alarmu



Zegar odliczający czas

Stoper



Zapisane dane

Czas trwania



Zapisane tętno



Strefa treningu



Kalorie / spalony tłuszcz / BMI



Stan treningu

## 11. Początkowa konfiguracja

→ Jeśli w chwili dostawy na wyświetlaczu nie pojawia się żadne wskazanie, nie oznacza to wyczerpanej baterii, lecz producent przełączył pulsometr na tryb czuwania, aby oszczędzić baterię. Naciśnij krótko dowolny przycisk, aby włączyć zegar.

Jeśli włączasz pulsometr po raz pierwszy, profil użytkownika zostanie ustawiony automatycznie. W innym przypadku można samodzielnie ustawić profil użytkownika. W tym celu, przy wskazaniu godziny przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET” przez około trzy sekundy.

Po usunięciu baterii pulsometr zostaje zresetowany. Wówczas należy go ponownie ustawić.

- Naciśnij przycisk „SEL”, aby wybrać między systemem imperialnym a metrycznym. Dostępne są następujące jednostki: Waga (funt, kilogram) i wzrost (stopa/cal, centymetr).
- Naciśnij przycisk „SET”, na wyświetlaczu miga wówczas „12H” lub „24H”. Przyciskiem „SEL” możesz przełączać przy wskazaniu godziny między trybem 12h i 24h. W trybie 12h możesz zobaczyć, wyświetlana godzina jest przed południem (A), czy po południu (P).
- Naciskaj przycisk „SET”, aż będzie migać wskazanie sekund. Naciśnij przycisk „SEL”, aby zresetować wskazanie sekund na „00”.
- Naciskaj przycisk „SET”, aż będzie migać wskazanie minut. Ustaw je przyciskiem „SEL”.
- Naciśnij przycisk „SET”, aby przejść do kolejnego etapu ustawiania (godziny).
- Ustaw pozostałe wartości (godzina, rok, miesiąc i data) w wyżej opisany sposób. Przycisk „SEL” wybiera przy tym ustawianą wartość, a przycisk „SET” ją zmienia.
- Jeśli widzisz na wyświetlaczu „BIRTHDAY”, ustaw przyciskiem „SEL” rok swoich urodzin (1901 - 2011). Ustaw pozostałe wartości daty urodzin (miesiąc i dzień). Przycisk „SEL” wybiera przy tym ustawianą wartość, a przycisk „SET” ją zmienia. Dzień tygodnia zostaje automatycznie obliczony.
- Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „WEIGHT”, możesz ustawić swoją wagę (30 - 220 kg lub 66 - 480 lb). Przetaw odpowiednio migające miejsce przyciskiem „SEL”, przejdź do kolejnego miejsca przyciskiem „SET”.



- Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „HEIGHT”, możesz ustawić swój wzrost (100 - 240 cm lub 3'0" - 7'11"). Przetaw odpowiednio migające miejsce przyciskiem „SEL”, przejdź do kolejnego miejsca przyciskiem „SET”.
- Po wprowadzeniu profilu użytkownika, naciśnij przycisk „MODE”, aby zapisać ustawienia.
- Jeśli przez 60 sekund w ustawieniach profilu nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, pulsometr powraca automatycznie do wskazania godziny.

→ Przytrzymaj naciśnięty przycisk „SEL”, aby użyć funkcji szybkiego przestawiania

## 12. Wyświetlanie godziny

---

Jeśli pulsometr nie wskazuje godziny, naciśnij krótko przycisk „MODE” tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „TIME”. Po około trzech sekundach zostanie automatycznie wyświetlana godzina i data.


### a) Godzina drugiej strefy czasowej

- Przy wskazaniu godziny przytrzymaj przez około trzy sekundy naciśnięty przycisk „SEL”, wówczas będzie wskazywana godzina drugiej strefy czasowej.
- Aby ustawić godzinę drugiej strefy czasowej, przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO SET”. Gdy „12H” lub „24H” miga na wyświetlaczu, zwolnij ponownie przycisk.
- Naciśnij krótko przycisk „SEL”, aby wybrać między trybem 12h a 24h.
- Ustaw pozostałe wartości (sekundy, minuty i godziny) w sposób opisany w rozdziale 11 „Początkowa konfiguracja”. Przycisk „SEL” wybiera przy tym ustawianą wartość, a przycisk „SET” ją zmienia.
- Naciśnij przycisk „MODE”, w celu zakończenia trybu ustawiania i zapisania wszystkich ustawień.
- Funkcja ta jest szczególnie przydatna dla osób, które często podróżują, które często telefonują za granicę.

### b) Funkcja alarmu

Przy wskazaniu godziny naciśnij krótko przycisk „SEL”, aby wyświetlić aktualny czas alarmu (na wyświetlaczu pojawia się „ALARM”).

## Ustawienie czasu alarmu

- Przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO SET”. Gdy wyświetlana jest godzina i miga wskazanie minut, zwolnij ponownie przycisk.
- Ustaw minuty przyciskiem „SEL”.
- Naciśnij krótko przycisk „SET”, miga wówczas godzina czasu alarmu. Ustaw ją przyciskiem „SEL”.
- Naciśnij krótko przycisk „SET”, miga wówczas miesiąc czasu alarmu. Ustaw go przyciskiem „SEL”. Wybierz „-”, aby pominąć ustawienie miesiąca.
- Naciśnij krótko przycisk „SET”, miga wówczas data czasu alarmu. Ustaw ją przyciskiem „SEL”. Wybierz „-”, aby pominąć ustawienie daty.
- Ustaw miesiąc i datę na „--”, aby budzik dzwonił codziennie.
- Naciśnij krótko przycisk „SET”, na wyświetlaczu pojawia się wskazanie „CHIME”.  
Naciśnij krótko przycisk „SEL”, aby włączyć (ON) lub wyłączyć (OFF) godzinę alarmu. Symbol dzwonka, , pojawia się, gdy godzina alarmu jest aktywna. Gdy ustawiona jest godzina alarmu, co godzinę emitowany jest sygnał dźwiękowy.
- Naciśnij przycisk „MODE” w celu zakończenia trybu ustawiania. Wszystkie ustawienia zostają zapisane.

→ Przytrzymaj naciśnięty przycisk „SEL”, aby użyć funkcji szybkiego przestawiania

## Włączanie/wyłączanie funkcji alarmu

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję alarmu, naciśnij krótko przycisk „SET”, podczas gdy na wyświetlaczu wskazywany jest czas alarmu.

Symbol  pojawia się, gdy funkcja alarmu jest włączona.

## Wyłączenie sygnału alarmu

Gdy o ustawionej godzinie emitowany jest sygnał alarmu, można go wyłączyć poprzez naciśnięcie jednego z 4 przycisków. Gdy sygnał alarmu jest aktywny, wszystkie inne funkcje 4 przycisków do chwili jego wyłączenia są dezaktywowane.

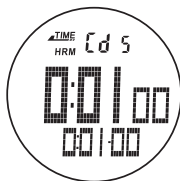
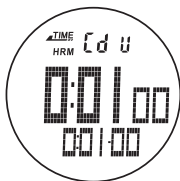
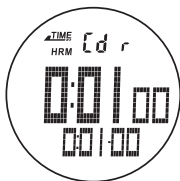
Jeżeli sygnał alarmu nie zostanie wyłączony, w ciągu kolejnych 9 minut rozlega się on jeszcze pięciokrotnie, a następnie wyłącza.

## c) Zegar odliczający czas

Przy wskazaniu godziny naciśnij krótko przycisk „SEL”, wówczas wyświetlany jest zegar odliczający czas (na wyświetlaczu pojawia się „TIMER”). Standardowym ustawieniem jest jedna minuta (00:01:00).

### Ustawienie czasu zegara

- Przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO SET”. Gdy wyświetlana jest czas zegara i miga wskazanie minut, zwolnij ponownie przycisk.
- Ustaw minuty czasu zegara przyciskiem „SEL”. Naciśnij wówczas przycisk „SET”, aby przejść do ustawienia godziny.
- Ustaw godzinę czasu zegara przyciskiem „SEL”. Naciśnij wówczas przycisk „SET”, aby kontynuować i wybrać tryb pracy.



**Cd r:** Zegar odlicza wstecz i powtarza ustawiony czas zegara.

**Cd u:** Zegar rozpoczyna odliczanie do przodu, gdy ustawiony czas zegara osiągnie zero.

**Cd s:** Zegar odlicza tylko jeden raz i się zatrzymuje.

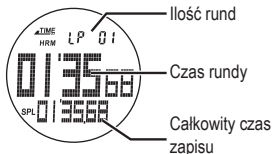
### Tryb zegara odliczającego czas

- Naciśnij przycisk „SET”, aby włączyć zegar. Naciśnij ponownie przycisk „SET”, aby tymczasowo zatrzymać zegar.
- W trakcie zatrzymania zegara, przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”, aby przestawić zegar na ustawiony czas zegara.
- Po upływie czasu zegara (przy „00:00:00”) przez 15 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy, który można wyłączyć dowolnym przyciskiem.

## 13. Funkcja stopera

Pulsometr zawiera stoper, aby zapisać czas 99 rund i czas całkowity do 99 godzin i 59 minut (każda runda do maksymalnie 9 godzin i 59 minut).

- Naciskaj krótko przycisk „MODE” tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „CHRONO”.
- Naciśnij przycisk „SET”, aby uruchomić stoper. Naciśnij ponownie przycisk „SET”, aby tymczasowo zatrzymać stoper.
- W trakcie pracy stopera naciśnij przycisk „SEL”, aby zapisać aktualną rundę i uruchomić nową. Możliwe, że pomiar czasu nie będzie wyświetlany podczas zapisu. Pomiar czasu pracuje dalej w tle.
- Gdy stoper zapisał już 99 rund, wyświetlane jest „MEMORY FULL” (pamięć pełna).
- Przytrzymaj przez około trzy sekundy naciśnięty przycisk „SET”, aby zresetować stoper i usunąć zapisane dane rund.



### Widok zapisanych danych

- Gdy stoper zostanie zatrzymane, zapisane dane rund można zobaczyć po naciśnięciu przycisku „SEL”.
- Najlepsza runda (najkrótszy czas) zostaje automatycznie wybrana. Na wyświetlaczu pojawia się słowo „BEST-LAP”.
- naciśnij przycisk „SET”, aby odczytać poszczególne rundy.
- Jeśli podczas odczytu zapisanych danych naciśnięty zostanie przycisk „SEL”, nastąpi automatyczne przejście do trybu stopera.

→ W tym celu dostępny musi być co najmniej jeden czas rundy. W innym przypadku na wyświetlaczu nie będą wskazywane żadne dane rund.



## 14. Funkcja treningu (HRM)

---

→ Funkcje treningu pulsometru dostępne są tylko wtedy, gdy nosisz pasek na klatkę piersiową i wartości pomiarowe są prawidłowo przesyłane do pulsometru.

- Załóż pierwszy pasek na klatkę piersiową w sposób opisany w rozdziale 8 „Zakładanie paska na klatkę piersiową”.
- Jeśli pulsometr nie znajduje się w trybie „HRM”, naciśnij przycisk „MODE” tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „HRM”.
- Gdy pulsometr rozpozna sygnał tętna, wyświetlane jest aktualne tętno. W innym przypadku wyświetlane jest „0”.
- Gdy pulsometr rejestruje i mierzy tętno, symbol serca zaczyna migać na wyświetlaczu.
- Gdy nosisz pasek na klatkę piersiową i wskazywany jest Twoje aktualne tętno, wyświetlacz wskazuje również, procentową wartość aktualnego tętna w odniesieniu do tętna maksymalnego. Maksymalne tętno jest obliczane z danych profilu użytkownika.

### a) Czas trwania treningu

- Przy funkcji treningu (HRM) naciśnij krótko przycisk „SEL”, wówczas wyświetlany jest zegar treningu (u dołu wyświetlacza pojawia się „TIMER”). Zegar uruchamia się automatycznie, gdy odbierany jest sygnał tętna.
- Gdy tętno wykracza poza granicę, na wyświetlaczu pojawia się strzałka w górę. Gdy tętno opada poniżej dolnej granicy, na wyświetlaczu pojawia się strzałka w dół.
- Całkowity czas trwania treningu można odczytać o dołu wyświetlacza.  
Naciśnij krótko przycisk „SET”, aby przełączyć między całkowitym czasem trwania treningu, czasem trwania w strefie treningu (♣), czasem trwania powyżej strefy treningu (♠) czasem trwania poniżej strefy treningu (♣).
- Przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO RESET”. Gdy czas trwania jest zresetowany, zwolnij ponownie przycisk.

### b) Wyświetlenie zapisanych wartości tętna

- Przy funkcji treningu naciśnij krótko przycisk „SEL”, wówczas wyświetlana jest wartość zapisanego tętna (u dołu wyświetlacza pojawia się „MEMORY”).
- Na środku wyświetlacza możesz odczytać swoje aktualne tętno.

- U dołu wyświetlacza możesz odczytać również najwyższe, najniższe lub średnie tętno. Naciskaj przycisk „SET”, aby przełączać między wartościami.
- Przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO RESET”. Gdy usuniesz zapisane tętno, zwolnij ponownie przycisk.

### c) Strefy treningu

- Przy funkcji treningu naciśnij krótko przycisk „SEL”, wówczas wyświetlana jest strefa treningu (u dołu wyświetlacza pojawia się „Zone”).
- U dołu wyświetlacza możesz odczytać również dolną i górną granicę strefy treningu, a na środku wyświetlacza swoje aktualne tętno.

#### Obliczanie strefy treningu

Powszechnie stosowaną metodą, aby poznać swoje maksymalne tętno jest odjęcie od liczby 220 własnego wieku. W celu ułatwienia zamieściliśmy tabelę. Oblicza ona również według powyższej metody (maks. tętno - wiek).

Proszę pamiętać, że tabela ta nie może być stosowana w 100% w stosunku do każdej osoby. Maksymalne tętno zależy nie tylko od wieku, lecz również od innych czynników fizjologicznych, jak np. stan kondycji i uwarunkowań genetycznych.

Wiek	Strefa treningu 1 (BPM)		Strefa treningu 2 (BPM)		Strefa treningu 3 (BPM)	
20	100	130	130	160	160	190
25	97	126	126	156	156	185
30	95	123	123	152	152	180
35	92	120	120	148	148	175
40	90	117	117	144	144	171
45	87	113	113	140	140	166
50	85	110	110	136	136	161
55	82	107	107	132	132	156
60	80	104	104	128	128	152
65	77	100	100	124	124	147

**Strefa treningu 1** (55-70% jako górna granica Twojego tętna)

**Cel:** Utrzymaj zdrowe serce i strać na wadze.

**Strefa treningu 2** (70-80% jako górna granica Twojego tętna)

**Cel:** Rozwiń i zwiększ wytrzymałość.

**Strefa treningu 3** (80-100 % jako górna granica Twojego tętna)


**Cel:** Utrzymaj bardzo dobrą kondycję i zwiększ siłę mięśni.

→ Zalecamy korzystanie do konsultacji z lekarzem lub adekwatnego specjalisty, zanim utworzysz własny plan treningowy lub wyznaczysz sobie cel.

### Ustalanie stref treningu

- Przez około trzy sekundy przytrzymaj naciśnięty przycisk „SET”. W trakcie przytrzymywania naciśniętego przycisku, na wyświetlaczu pojawia się „HOLD TO SET”. Gdy miga strefa treningu, zwolnij ponownie przycisk.
- Naciśnij krótko przycisk „SEL”, wybrać strefę treningu 1 (L - U1), strefę treningu 2 (L - U2), strefę treningu 3 (L - U3) zdefiniowaną przez użytkownika strefę treningu (L - U).
- Wybieranie zdefiniowanej przez użytkownika strefy treningu:  
Naciśnij przycisk „SET”, miga dolna granica strefy treningu i na wyświetlaczu pojawia się „LOW ZONE”. Ustaw dolną wartość graniczną (30 - 120) przyciskiem „SEL”.  
Naciśnij przycisk „SET”, miga górna granica strefy treningu i na wyświetlaczu pojawia się „HIGH ZONE”. Ustaw górną wartość graniczną (40 - 131) przyciskiem „SEL”.
- Naciśnij przycisk „MODE”, w celu zakończenia ustawiania strefy treningu. Wszystkie ustawienia zostają zapisane.

### Alarm strefy treningu

- Aby włączyć lub wyłączyć alarm strefy treningu, naciśnij i przytrzymaj w funkcji stref treningu przycisk „SEL”.
- Symbol  pojawia się, gdy alarm strefy treningu jest włączony.
- Alarm rozlega się, gdy aktualne tętno wykracza poza strefę treningu.

### Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Jeżeli Twoje aktualne tętno osiąga lub przekracza 99 % Twojego obliczonego maksymalnego tętna, rozlega się dźwięk alarmu.

Dźwięk alarmu kończy się, gdy Twoje tętno spadnie ponownie poniżej 99 %.

## d) Wskazania spalonego tłuszczu, zużytych kalorii i BMI

- Przy funkcji stref treningu naciśnij krótko przycisk „SEL”, u dołu wyświetlacza pojawi się wskazanie „CALORIE”.
- Przyciskiem „SET” można wywołać różne zapisane dane.  
Ilość zużytych kalorii („CALORIE” u dołu wyświetlacza)  
Spalony tłuszcz w % („FAT BURN” u dołu wyświetlacza)  
Body-Mass-Index („BMI” u dołu wyświetlacza)



Konieczne jest prawidłowe wprowadzenie daty urodzenia i wagi, aby otrzymać wiarygodne wartości spalonego tłuszczu w procentach i zużytych kalorii.

Spalony tłuszcz jest obliczany tylko wtedy, gdy tętno (intensywność treningu) przekracza 120 BPM.

### Body-Mass-Index (BMI) - wyjaśnienie

Body-Mass-Index (po polsku: stosunek masy do ciała) jest liczbą pomiarową do oszacowania wagi człowieka. BMI oblicza się z równania: waga ciała (w kilogramach) podzielona przez wzrost do kwadratu (w metrach kwadratowych). Pulsometr oblicza BMI automatycznie.

Optymalny Body-Mass-Index według wieku

Wiek	Optymalny BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
starszy niż 65	24-29

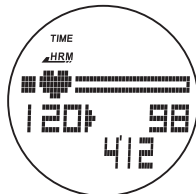
## e) Stan treningu

Tętno odpoczynku, spadek tętna po treningu, wskazuje stopień zdolności do odpoczynku i w ten sposób wskazuje stan wytrenowania. Im szybciej tętno opada po treningu, tym lepszy jest stan wytrenowania.

- Przy funkcji treningu naciśnij krótko przycisk „SEL”, wówczas wyświetlany jest stan wytrenowania (u dołu wyświetlacza pojawia się „FITNESS LEVEL”).
- Natychmiast po treningu naciśnij przycisk „SET”, aby nadzorować 5-minutową fazę odpoczynku. Gdy odpoczynek jest zakończony, obliczany i wyświetlany jest stan wytrenowania.

Stan treningu	Tętno po 5-minutowej fazie odpoczynku (BPM)
Level 6	>130
Level 5	120 - 130
Level 4	110 - 120
Level 3	105 - 110
Level 2	100 - 105
Level 1	<100

- Podczas odpoczynku, wyświetlane są następujące dane:
  - Symbol serca z paskiem postępu
  - Tętno jest zapisywane, gdy przycisk „SET” został naciśnięty (po lewej stronie wyświetlacza).
  - Aktualne tętno po prawej stronie wyświetlacza.
  - Czas 5-minutowej fazy odpoczynku u dołu wyświetlacza.



## 15. Oświetlenie

- Naciśnij przycisk „LIGHT”, aby na kilka sekund włączyć podświetlenie.

## 16. Resetowanie do ustawień fabrycznych

---

- Przytrzymaj jednocześnie przyciski „SET” i „SEL”, aby zresetować do ustawień fabrycznych.

## 17. Pielęgnacja i czyszczenie

---

- Konserwacja lub naprawa mogą być wykonywane tylko przez specjalistę lub specjalistyczne warsztaty. We wnętrzu produktu nie znajdują się jakiegokolwiek elementy składowe wymagające konserwacji. Poza bateriami. Z tego względu nigdy go nie otwieraj (poza opisanym w niniejszej instrukcji obsługi sposobem postępowania podczas wkładania lub wymiany baterii).
- W żadnym wypadku nie używaj agresywnych środków czyszczących, alkoholu czyszczącego lub innych chemicznych roztworów, gdyż może to uszkodzić obudowę lub nawet wpłynąć negatywnie na działanie.
- W celu czyszczenia nie zanurzaj produktu w wodzie.
- Do czyszczenia zewnętrznych stron produktu użyj lekko zwilżonej, niepozostawiającej włókien szmatki. Kurz można łatwo usunąć przy pomocy długowłosego, miękkiego, czystego pędzla i odkurzacza. Używaj tylko niewielkiej ilości wody.

→ Nie naciskaj mocno na wyświetlacz. Może to prowadzić do jego zarysowania lub wadliwego działania.

- Regularnie czyść styki i pasek na klatkę piersiową, stosując do tego szmatkę nawilżoną letnią wodą; starannie wysusz pasek na klatkę piersiową.

## 18. Odporność na wodę i wstrząsy

---

Zegarek na rękę jest przy normalnym użytkowaniu zabezpieczony przed wstrząsami. Jednakże nie powinien być on narażany na ekstremalne uderzenia, jak np. dzieje się to podczas upadku na twarde podłoże. Może to prowadzić do jego uszkodzenia.

Oznaczenie 3 ATM (lub 30 m) sygnalizuje, że zegarek jest odpowiednio zabezpieczony podczas mycia rąk, mycia samochodu i przed wodą rozbryzgową oraz potem.

Nie jest to zegarek do nurkowania, który jest wodoszczelny do głębokości 30 m.

Nie naciskaj przycisków zegarka, jeżeli jest on mokry.

## 19. Deklaracja zgodności (DOC)

---

My, Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, deklarujemy, że produkt ten jest zgodny z postanowieniami Dyrektywy 2014/53/UE.

→ Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads)

Wybierz język, klikając na symbol flagi i wprowadź numer katalogowy produktu w polu wyszukiwania; następnie możesz pobrać deklarację zgodności UE w formacie pdf.

## 20. Utylizacja

---

### a) Produkt



Elektroniczne urządzenia mogą być poddane recyklingowi i nie należą do odpadów z gospodarstw domowych. Produkt należy utylizować po zakończeniu jego eksploatacji zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi.



Entnehmen Sie evtl. eingelegte Batterien und entsorgen Sie diese getrennt vom Produkt.

### b) Baterie



Konsument jest prawnie zobowiązany (rozporządzenie dotyczące baterii) do zwrotu wszystkich zużytych baterii. Wyrzucanie baterii z odpadami domowymi jest zabronione.

Zawierające szkodliwe substancje baterie oznaczone są symbolem, który wskazuje na zakaz wyrzucania z odpadami domowymi. Oznaczenia dla metali ciężkich: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów (oznaczenie znajduje się na bateriach np. pod ikoną kosza na śmieci po lewej stronie).

Zużyte baterie można także oddawać do nieodpłatnych punktów zbiórki, do naszych sklepów lub gdziekolwiek, gdzie sprzedawane są baterie.

W ten sposób użytkownik spełnia wymogi prawne i ma swój wkład w ochronę środowiska.

## 21. Dane techniczne

---

Napięcie robocze .....	3 V/DC (pulsometr) 3 V/DC (pasek na klatkę piersiową)
Bateria .....	1 bateria guzikowa CR2032 (pulsometr) 1 bateria guzikowa CR2032 (pasek na klatkę piersiową)
Pobór prądu (pulsometr).....	10 $\mu$ A (tryb czuwania)/ 70 $\mu$ A (praca)
Pobór prądu (pasek na klatkę piersiową) .....	0,5 $\mu$ A (tryb czuwania)/ 230 $\mu$ A (praca)
Zasięg nadawania .....	70 cm
Wodoodporność .....	Głębokość 30 m bez naciskania na przyciski (pulsometr) Głębokość 10 m (pasek na klatkę piersiową)
Częstotliwość transmisji .....	5,3 kHz
Warunki pracy.....	0 bis +40 °C
Warunki przechowywania .....	-10 do +50 °C
Wymiary (dł. x szer. x wys.) .....	25 x 53 x 15 mm (korpus zegarka) 70 x 35 x 12 mm (pasek na klatkę piersiową)
Długość pulsometru.....	230 mm (wraz z paskiem)
Długość (pasek na klatkę piersiową bez czujnika) ....	min. 38 cm; maks. 70 cm
Waga .....	48 g wraz z baterią (pulsometr) 51 g wraz z baterią (pasek na klatkę piersiową) 11 g (uchwyt rowerowy)

→ Niewielkie odchyłki wymiarów i wagi są podyktowane technologią produkcji.









© PL To publikacja została opublikowana przez Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau, Niemcy ([www.conrad.com](http://www.conrad.com)).

Wszelkie prawa odnośnie tego tłumaczenia są zastrzeżone. Reprodukowanie w jakiegokolwiek formie, kopiowanie, tworzenie mikrofilmów lub przechowywanie za pomocą urządzeń elektronicznych do przetwarzania danych jest zabronione bez pisemnej zgody wydawcy. Powielanie w całości lub w części jest zabronione. Publikacja ta odpowiada stanowi technicznemu urządzeń w chwili druku.

Copyright 2016 by Conrad Electronic SE.