



NAVODILA ZA UPORABO

Merilnik srčnega utripa s prsnim pasom Basetech GB77

Kataloška št.: 14 34 585



BASETech

Kazalo

1. Uvod	3
Servisna služba	3
2. Razlaga simbolov	3
3. Predvidena uporaba	3
4. Vsebina paketa	4
Aktualna navodila za uporabo	4
5. Značilnosti in funkcije	4
6. Varnostni napotki	4
a) Splošno	5
b) Baterije	5
7. Menjava baterij	6
a) Prsni pas	6
b) Merilnik srčnega utripa	6
8. Namestitev prsnega pasu	7
9. Upravljalni elementi	8
10. Funkcije	8
11. Prva konfiguracija	9
12. Prikaz časa	10
a) Čas drugega časovnega pasu	10
b) Funkcija bujenja	10
Nastavitev časa bujenja	10
Aktivacija/deaktivacija funkcije bujenja	11
Izklop signala bujenja	11
c) Odštevalnik časa	11
Nastavitev časa odštevalnika	11
Uporaba odštevalnika časa	11
13. Funkcija štoparice	12
Ogled zabeleženih podatkov	12
14. Funkcija vadbe (HRM)	12
a) Trajanje vadbe	13
b) Ogled shranjenih vrednosti frekvence srčnega utripa	13
c) Vadbena območja	13
Izračun vadbenih območij	14
Nastavitev vadbenih območij	14
Alarm za vadbeno območje	15
Opozorilo na visoko frekvenco srčnega utripa	15
d) Pokurjena maščoba, porabljene kalorije in indeks telesne mase	15
e) Stopnja kondicije	16
15. Osvetlitev	16
16. Povrnitev v stanje tovarniških nastavitev	16
17. Vzdrževanje in čiščenje	16
18. Vodotesnost in odpornost na udarce	17
19. Izjava o skladnosti (DoC)	17
20. Odstranjevanje	17
a) Izdelek	17
b) Baterije	18
21. Tehnični podatki	18
Garancijski list	19

1. Uvod

Spoštovana stranka,

zahvaljujemo se vam za nakup tega izdelka.

Izdelek izpolnjuje zakonske, državne in evropske zahteve.

Za ohranitev tega stanja in za zagotovitev varne uporabe morate kot uporabnik tega izdelka upoštevati priložena navodila za uporabo!



Ta navodila za uporabo sodijo k temu izdelku. Vsebujejo pomembne napotke za pripravo na delovanje in uporabo izdelka. Na to bodite pozorni tudi v primeru, če nameravate ta izdelek predati v uporabo tretji osebi. Navodila za uporabo shranite, če jih boste morda hoteli kasneje ponovno prebrati!

Servisna služba

Za tehnično podporo se obrnite na našo servisno službo:

Telefon: 01 78 11 240

Faks: 01 78 11 250

Elektronska pošta: tehnik@conrad.si

Pon. - čet.: 9.00-17.00

Pet.: 9.00-16.00

2. Razlaga simbolov



Simbol s klicajem v trikotniku opozarja na pomembne napotke v teh navodilih za uporabo, ki jih je obvezno treba upoštevati.



Simbol s puščico opozarja na posebne namige in nasvete glede uporabe izdelka.

3. Predvidena uporaba

Merilnik srčnega utripa je kombinacija senzorja frekvence srčnega utripa in ure (merilnika srčnega utripa). Senzor lahko s pomočjo pasu pritrdite na prsni koš, od koder pošilja izmerjeno frekvenco srčnega utripa na uro. Senzor in ura sta brezžično povezana med seboj, kar pomeni, da se izmerjeni podatki pošiljajo prek brezžičnega signala. Izdelek vam lahko pomaga pri doseganju vadbene stopnje, ki je idealna za vas. Napajanje tega izdelka lahko poteka izključno z gumbnimi baterijami.

Uro lahko nosite kot običajno ročno uro, lahko pa jo tudi pritrdite na krmilo kolesa s pomočjo priloženega materiala za pritrditev.

Proizvajalec ne prevzema odgovornosti za nepravilne prikaze ali izmerjene vrednosti kot tudi ne za posledice, ki bi iz tega lahko sledile. Izdelek je predviden za zasebno rabo in ni primeren za uporabo v medicinske namene ali za obveščanje javnosti.

Iz varnostnih razlogov in iz razlogov skladnosti predelava in/ali spreminjanje izdelka nista dovoljena. Če boste izdelek uporabljali v namene, ki niso v skladu z zgoraj opisanimi, se lahko izdelek poškoduje. Poleg tega lahko neustrezna uporaba izdelka pripelje do nevarnosti kot so npr. kratek stik, požar, električni udar itd. Natančno preberite navodila za uporabo in jih shranite, če jih boste morda želeli kasneje ponovno prebrati. Izdelek lahko predate v uporabo tretji osebi samo skupaj s temi navodili za uporabo.

Vsa imena podjetij in poimenovanja izdelkov v teh navodilih za uporabo so blagovne znamke svojih lastnikov. Vse pravice pridržane.

4. Vsebina paketa

- Športni merilnik srčnega utripa (baterija je že vstavljena)
- Senzor frekvence srčnega utripa (baterija je že vstavljena)
- Prsni pas
- Držalo za kolo
- Navodila za uporabo

Aktualna navodila za uporabo

Aktualna navodila za uporabo si lahko prenesete z naše spletne strani www.conrad.com/downloads ali pa skenirate QR-kodo, ki jo vidite desno. Upoštevajte napotke na spletni strani.



5. Značilnosti in funkcije

- Kvarčna ura s prikazom ur, minut, sekund, dneva, meseca, dneva v tednu
- Preklapljanje med 12/24 h načinom prikaza časa
- Prikaz drugega časovnega pasu
- Funkcija bujenja
- Štoparica (do 9 ur, 59 minut, 59 sekund)
- Funkcija vadbe s pomnilnikom vrednosti za frekvenco srčnega utripa, porabo kalorij
- Osvetlitev ozadja za prikazovalnik
- Prsni pas z brezžičnim prenosom za srčni utrip

6. Varnostni napotki



Pozorno preberite navodila za uporabo in upoštevajte predvsem varnostne napotke. Če ne boste upoštevali varnostnih napotkov in napotkov za pravilno ravnanje z izdelkom v teh navodilih za uporabo, proizvajalec ne prevzema odgovornosti za poškodbe oseb in materialno škodo, ki lahko nastane pri tem. Poleg tega v takšnih primerih izgubite pravico do uveljavljanja garancije.

a) Splošno

- Izdelek ni igrača. Poskrbite, da se ne bo nahajal v bližini otrok in domačih živali.
- Pazite, da embalaže ne boste pustili nenadzorovano ležati. Vašim otrokom je lahko nevarna igrača.
- Napravo lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali umskimi sposobnostmi ali s premalo izkušenj in znanja, če jih pri uporabi nadzira oseba, ki je zadolžena za njihovo varnost, ali so prejele navodila za varno uporabo in razumejo z njimi povezane nevarnosti.
- Naprava in njena priključna vrstica ne smeta biti na dosegu otrok, mlajših od 8 let.
- Čiščenja in vzdrževanja naprave ne smejo izvajati otroci, razen če so starejši od 8 let in pod nadzorom.
- Z merilnikom srčnega utripa in senzorjem frekvence srčnega utripa lahko nadzorujete srčni utrip, vendar pa izdelek ni nadomestek za profesionalne medicinske pripomočke oz. zdravniški nadzor. Izdelek je predviden zgolj za uporabo pri pristočnih aktivnostih.
- Izdelek ni medicinski pripomoček in ni priporočljiv za osebe s hudimi težavami s srcem. V primeru zdravstvenih težav lahko izdelek uporabljate šele po posvetu z zdravnikom. Enako velja, če uporabljate srčni spodbujevalnik.
- Izdelek je zaščiten pred škropljenjem vode, vendar ga nikoli ne potaplajte v vodo! Izdelek ni primeren za kopanje, tuširanje, plavanje ali potapljanje.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, neposredno sončno svetlobo, močnimi tresljaji, visoko vlažnostjo, mokroto, vnetljivimi plini in topili.
- Izdelka ne izpostavljajte mehanskim obremenitvam.
- Izdelek lahko uporabljate samo takrat, ko situacija to dopušča. Ne dovolite, da izdelek odvrača vašo pozornost od vaše neposredne okolice.
- Izdelka ne smete uporabljati v letalih ali bolnišnicah. Uporaba izdelkov z brezžičnim oddajanjem lahko povzroči napačno delovanje pri drugih napravah.
- Ko varna uporaba naprave več ni možna, jo nehajte uporabljati in jo zaščitite pred nenamerno uporabo. Varna uporaba naprave več ni možna, ko opazite naslednje:
 - vidne poškodbe na napravi,
 - naprava več ne deluje pravilno,
 - naprava je bila dalj časa shranjena pod neugodnimi pogoji okolice ali
 - je bila izpostavljena znatnim obremenitvam pri prevozu.
- Z izdelkom ravnajte pazljivo. Lahko se poškoduje ob sunkih, udarcih ali že ob padcu z majhne višine.
- V primeru dvomov o delovanju, varnosti ali priključitvi izdelka se obrnite na strokovnjaka.
- Vzdrževalna dela, prilagoditve in popravila lahko izvajajo izključno strokovnjaki oz. specializirane delavnice.
- Če imate še dodatna vprašanja, vendar v teh navodilih za uporabo ne najdete odgovorov, prosimo, da se obrnete na našo servisno službo ali drugega strokovnjaka.

b) Baterije

- Pri vstavljanju baterij pazite na pravilno polarnost.
- Če naprave dalj časa ne nameravate uporabljati, odstranite baterije, saj boste s tem preprečili morebitno škodo, ki lahko nastane zaradi iztekanja. Iztečene ali

poškodovane baterije lahko ob stiku s kožo povzročijo razjede. Priporočamo, da pri rokovanju s poškodovanimi baterijami nosite zaščitne rokavice.

- Baterije shranjujte izven dosega otrok. Baterije naj ne ležijo po stanovanju, saj obstaja nevarnost, da jih otroci ali domače živali pogoltnejo.
- Baterij ne razstavljajte, ne mečite jih v ogenj in pazite, da ne pride do kratkega stika. Navadnih, nepolnilnih baterij nikoli ne poskušajte polniti. Obstaja nevarnost eksplozije!

7. Menjava baterij

a) Prsni pas

- Baterijo je treba zamenjati, ko merilnik srčnega utripa več ne prikazuje podatkov o frekvenci srčnega utripa.

→ Če nimate ustreznega strokovnega znanja za menjavo baterije, prosimo, da se obrnete na strokovnjaka.

- Odprite baterijski predal na zadnji strani s pomočjo kovanca. Pri tem pokrov baterijskega predala malce zavrtite v nasprotni smeri urnega kazalca, tako da ga lahko odstranite.
- Vstavite baterijo tipa CR2032 z upoštevanjem pravilne polarnosti. Plus pol (+) mora kazati navzven proti vam.
- Ponovno namestite pokrov baterijskega predala in ga fiksirajte z vrtenjem v smeri urnega kazalca.

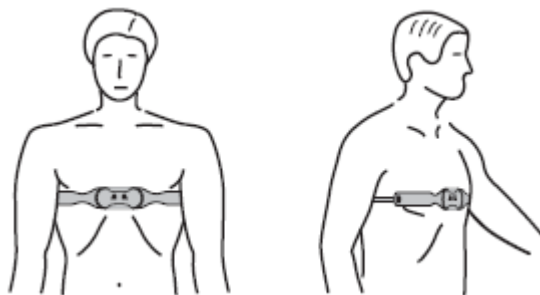
b) Merilnik srčnega utripa

- Ko je kontrast prikazovalnika le še zelo šibek ali pa se na prikazovalniku sploh več ne pojavi noben prikaz, je treba zamenjati baterijo.

→ Če nimate ustreznega strokovnega znanja za menjavo baterije, prosimo, da se obrnete na strokovnjaka.

- Najprej odstranite štiri vijake na zadnji strani naprave.
- Nato previdno odstranite zadnji pokrov ohišja. Poskrbite za to, da se pri tem ne poškoduje tesnilo.
- Sedaj morate sprostiti sponko, ki drži baterijo. Najbolje je, da pri tem uporabite koničast predmet, npr. tanko sponko za papir ali iglo. Predmet vstavite v majhno zarezo in privzdignite sponko.
- Sedaj prav tako z uporabo koničastega predmeta privzdignite baterijo in jo odstranite.
- Vstavite baterijo tipa CR2032 z upoštevanjem pravilne polarnosti in pritrdite sponko. Plus pol (+) mora kazati navzven proti vam.
- Namestite pokrov baterijskega predala in ga privijte.
- Sedaj sponko ponovno potisnite navznoter, tako da zaskoči.
- Na koncu gumijasto tesnilo – v kolikor ste ga pred tem odstranili – ponovno vstavite v vodilo.
- Nato namestite pokrov ohišja in ponovno previdno privijte 4 vijake.

8. Namestitev prsnega pasu



Če je prsni pas zaprt, ga odprite. Pri tem eno izmed pritrdilnih sponk enostavno potegnite narazen.

Za zapiranje prsnega pasu pritrdilno sponko gumijastega traku ponovno vstavite v ustrezno odprtino senzorja frekvence srčnega utripa. Poskrbite za to, da pravilno zaskoči.

Prsni pas se mora prilagati v skladu s prikazom na sliki. Dolžino nastavite tako, da se sicer tesno prilaga telesu, vendar vas ne ovira pri dihanju ali moti kroženja krvi.

Pas namestite okoli prsnega koša tako, da je logotip obrnjen navzven in se nahaja na pravilnem položaju neposredno na prsnici. Obe podolgovati kontaktni površini na senzorju frekvence srčnega utripa (obe gumijasti površini z eliptičnim vzorcem) se morata neposredno dotikati kože. Med kontakti in vašo kožo se ne sme nahajati blago.



Po potrebi lahko kontakte navlažite z malce vode ali gela za elektrode, tako da dosežete boljšo prevodnost in s tem boljše zaznavanje srčnega utripa.

Tako kot pri vseh materialih, ki se neposredno dotikajo kože, tudi tukaj ni možno izključiti, da ne bi prišlo do draženja kože ali do drugih alergičnih reakcij (npr. rdečica, izpuščaji ipd.). Če opazite takšne spremembe kože, potem prsni pas takoj snemite.

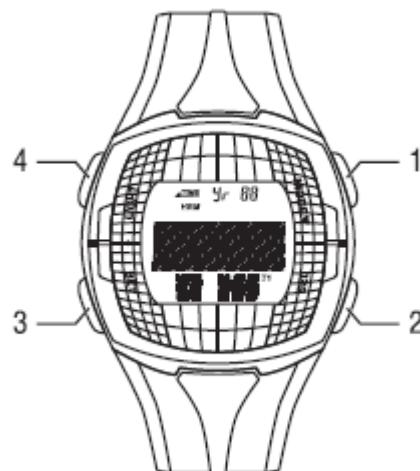
Prizadeto površino kože sperite z mlačno vodo in blagim milom, nato pa se za pomoč obrnite na zdravnika.

Kontakte in prsni pas redno čistite. Za čiščenje uporabite krpo, ki je rahlo navlažena z mlačno vodo, nato pa prsni pas dobro posušite.

→ Brezžični prenos signala srčnega utripa lahko motijo mobilni telefoni, elektronske vadbene naprave, brezžični števcji za kolo, visokonapetostna napeljava in ostali brezžični izdelki.

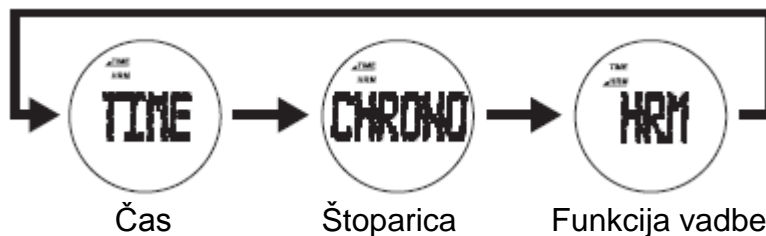
9. Upravljalni elementi

- 1 Tipka „MODE“ Preklapljanje med posameznimi funkcijami (čas, štoparica, vadba).
Izhod iz načina nastavitvev.
- 2 Tipka „SEL“ Preklapljanje prikaza na eno izmed delnih funkcij. Za hitrejše spreminjanje vrednosti tipko pritisnite in dalj časa držite.
Spreminjanje izbrane vrednosti nastavitve (navzgor).
- 3 Tipka „SET“ Potrditev nastavitvev in preklop na naslednjo vrednost nastavitvev. Vrednost, ki jo lahko nastavite, utripa.
- 4 Tipka „LIGHT“ Kratko pritisnite za aktivacijo osvetlitve ozadja za nekaj sekund.



10. Funkcije

S pritiskanjem tipke „MODE“ preklapljate med posameznimi funkcijami.



Za izbiro delne funkcije ali za neposredno aktivacijo funkcij pritisnite tipko „SEL“.

Čas
(funkcija „TIME“)
Prikaz časa
↓
Funkcija bujenja
↓
Odštevalnik časa

Štoparica
(funkcija „CHRONO“)
Štoparica
↓
Zabeleženi podatki

Vadba
(funkcija „HRM“)
Trajanje
↓
Shranjena frekvenca srčnega utripa
↓
Vadbeno območje
↓
Kalorije/pokurjena maščoba/
indeks telesne mase
↓
Stopnja kondicije

11. Prva konfiguracija

→ Če ob dostavi ni prikaza na prikazovalniku, potem to ne pomeni, da je prazna baterija, temveč da je proizvajalec preklapljal merilnik srčnega utripa v stanje pripravljenosti v namen varčevanja z baterijo. Za vklop merilnika kratko pritisnite poljubno tipko.

Ko prvič vključite merilnik srčnega utripa, se uporabniški profil samodejno nastavi. V nasprotnem primeru lahko sami nastavite uporabniške profile. Pri tem v načinu prikaza časa pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“.

Ko odstranite baterijo, se merilnik srčnega utripa ponastavi. V tem primeru morate napravo prav tako na novo nastaviti.

- Za izbiro med imperialnim in metričnim sistemom pritisnite tipko „SEL“. Na voljo so naslednje enote: teža (funti, kilogrami) in telesna višina (čevlji/cole, centimetri).
- Pritisnite tipko „SET“. Na prikazovalniku utripa napis „12H“ oz. „24H“. Nato lahko s tipko „SEL“ preklapljate med 12 h in 24 h načinom prikaza časa. V 12 h načinu lahko vidite, če je prikazan dopoldanski (A) ali popoldanski (P), čas.
- Pritisnite tipko „SET“. Prikaz sekund utripa. Za ponastavitev prikaza sekund na „00“ pritisnite tipko „SEL“.
- Pritisnite tipko „SET“. Prikaz minut utripa. Nastavite jih s tipko „SEL“.
- Za preklapljanje na naslednji korak nastavitvev (ure) pritisnite tipko „SET“.
- V skladu z zgornjim opisom nastavite ostale vrednosti (minute, leto, mesec in dan). Pri tem s tipko „SEL“ izberete vrednost, ki jo želite nastaviti, s tipko „SET“ pa izbrano vrednost spreminjate.
- Ko se na prikazovalniku pojavi napis „BIRTHDAY“, potem s tipko „SEL“ nastavite svoje leto rojstva (1901 - 2011). Vnesite ostale podatke o svojem rojstvu (mesec in dan). Pri tem s tipko „SEL“ izberete vrednost, ki jo želite nastaviti, s tipko „SET“ pa izbrano vrednost spreminjate. Dan v tednu naprava samodejno izračuna.
- Ko se na prikazovalniku pojavi napis „WEIGHT“, lahko vnesete svojo težo (30 - 220 kg ali 66 - 480 lb). Posamezno utripajoče mesto spreminjate s tipko „SEL“, na naslednje mesto pa preklopite s pritiskom tipke „SET“.
- Ko se na prikazovalniku pojavi napis „HEIGHT“, lahko vnesete svojo telesno višino (100 - 240 cm ali 3'0" - 7'11"). Posamezno utripajoče mesto spreminjate s tipko „SEL“, na naslednje mesto pa preklopite s pritiskom tipke „SET“.
- Potem ko vnesete uporabniški profil, za shranjevanje nastavitvev pritisnite tipko „MODE“.
- Če v roku 60 sekund ne pritisnete nobene tipke v nastavitvah profila, se merilnik srčnega utripa samodejno vrne na prikaz časa.



→ Če pritisnete in dalj časa držite tipko „SEL“, se vrednosti hitreje spreminjajo.

12. Prikaz časa

Če merilnik srčnega utripa ne prikazuje časa, tolikokrat kratko pritisnite tipko „MODE“, dokler se na prikazovalniku ne pojavi napis „TIME“. Čez pribl. tri sekunde sta nato samodejno prikazana čas in datum.


a) Čas drugega časovnega pasu

- Ko je prikazan čas in pritisnete in pribl. tri sekunde držite tipko „SEL“, prikličete prikaz drugega časovnega pasu.
- Za nastavitev časa drugega časovnega pasu pritisnete in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO SET“. Takoj ko na prikazovalniku utripa napis „12H“ oz. „24H“, tipko spet izpustite.
- Za preklapljanje med 12 h in 24 h načinom kratko pritisnite tipko „SEL“.
- Nastavite preostale vrednosti (sekunde, minute in ure) v skladu z opisom v 11. poglavju „Prva konfiguracija“. Pri tem s tipko „SEL“ izberete vrednost, ki jo želite nastaviti, s tipko „SET“ pa izbrano vrednost spreminjate.
- Za izhod iz načina nastavitvev in za shranjevanje vseh nastavitvev pritisnite tipko „MODE“.
- Ta funkcija je posebej koristna za tiste, ki pogosto potujejo ali za tiste, ki pogosto telefonirajo v tujino.

b) Funkcija bujenja

Ko je prikazan čas, za prikaz trenutnega časa bujenja (spodaj na prikazovalniku se pojavi napis „ALARM“) kratko pritisnite tipko „SEL“.

Nastavitev časa bujenja

- Pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO SET“. Takoj ko je prikazan čas in prikaz minut časa bujenja utripa, tipko spet izpustite.
- Nastavite minute s tipko „SEL“.
- Kratko pritisnite tipko „SET“. Prikaz ur časa bujenja utripa. Nastavite jih s tipko „SEL“.
- Kratko pritisnite tipko „SET“. Prikaz meseca časa bujenja utripa. Nastavite ga s tipko „SEL“. Če želite nastavitev meseca ignorirati, izberite „--“.
- Kratko pritisnite tipko „SET“. Prikaz dneva časa bujenja utripa. Nastavite ga s tipko „SEL“. Če želite nastavitev dneva ignorirati, izberite „--“.
- Ko želite, da budilka vsak dan zvoní, nastavite mesec in dan na „-- --“.
- Kratko pritisnite tipko „SET“. Na prikazovalniku se pojavi napis „CHIME“.
Za aktivacijo (ON) ali deaktivacijo (OFF) signala ob polni uri kratko pritisnite tipko „SEL“. Ko je signal ob polni uri aktiviran, se pojavi simbol zvonca . Ko je nastavljen signal ob polni uri, naprava ob vsaki polni uri odda pisk.
- Za izhod iz načina nastavitvev pritisnite tipko „MODE“. Vse nastavitve se shranijo.

→ Če pritisnete in dalj časa držite tipko „SEL“, se vrednosti hitreje spreminjajo.

Aktivacija/deaktivacija funkcije bujenja

Medtem ko je na prikazovalniku prikazan čas bujenja, za aktivacijo ali deaktivacijo funkcije bujenja kratko pritisnite tipko „SET“.

Ko je aktivirana funkcija bujenja, se pojavi simbol .

Izklop signala bujenja

Ko se ob nastavljenem času aktivira signal bujenja, ga lahko deaktivirate, tako da pritisnete eno izmed 4 tipk. Dokler je signal bujenja aktiven, so vse ostale funkcije 4 tipk deaktivirane, dokler signala ne izklopite!

Če signala bujenja ne izklopite, se v naslednjih 9 minutah še skupno petkrat aktivira, nato pa se ustavi.

c) Odštevalnik časa

Ko je prikazan čas, za prikaz odštevalnika časa (spodaj na prikazovalniku se pojavi napis „TIMER“) kratko pritisnite tipko „SEL“. Standardna nastavitev je eno minuto (00:01:00).

Nastavitev časa odštevalnika

- Pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO SET“. Takoj ko je prikazan čas odštevalnika in prikaz minut utripa, tipko spet izpustite.
- Nastavite minute časa odštevalnika s tipko „SEL“. Nato za preklop na nastavitev ur pritisnite tipko „SET“.
- Nastavite ure časa odštevalnika s tipko „SEL“. Nato za nadaljevanje in izbiro načina delovanja pritisnite tipko „SET“.



$\overline{d} r$: Odštevalnik odšteva, nato pa ponovi nastavljen čas odštevalnika.

$\overline{d} u$: Potem ko nastavljen čas odštevalnika doseže nič, odštevalnik začne prištevati.

$\overline{d} s$: Odštevalnik šteje samo enkrat in se ustavi.

Uporaba odštevalnika časa

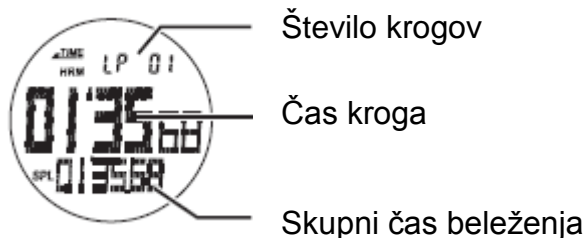
- Za aktivacijo odštevalnika pritisnite tipko „SET“. Za začasno ustavitev odštevalnika ponovno pritisnite tipko „SET“.

- Medtem ko je odštevalnik ustavljen, za ponastavitev odštevalnika na nastavljen čas odštevalnika pritisnite in držite tipko „SET“.
- Po poteku časa odštevalnika (pri „00:00:00“) se za 15 sekund aktivira zvočni signal, ki ga lahko kadarkoli ustavite s pritiskom poljubne tipke.

13. Funkcija štoparice

Merilnik srčnega utripa nudi štoparico, ki beleži pretečen čas za 99 krogov in skupni čas do 99 ur in 59 minut (vsak krog do največ 9 ur in 59 minut).

- Tolikokrat kratko pritisnite tipko „MODE“, dokler se na prikazovalniku ne pojavi napis „CHRONO“.
- Za aktivacijo štoparice pritisnite tipko „SET“. Za začasno ustavitev štoparice ponovno pritisnite tipko „SET“.
- Medtem ko štoparica teče, za shranjevanje trenutnega kroga in začetek novega kroga pritisnite tipko „SEL“. Merjenje časa morda pri shranjevanju ni prikazano. Meritev časa še naprej teče v ozadju.
- Ko štoparica že shrani 99 krogov, se pojavi napis „MEMORY FULL“ (poln pomnilnik).
- Za ponastavitev štoparice in brisanje shranjenih podatkov o krogih pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“.



Ogled zabeleženih podatkov

- Ko ustavite štoparico, si lahko s tipko „SEL“ ogledate zabeležene podatke o krogih.
- Naprava samodejno izbere najboljši krog (najkrajši čas). Na prikazovalniku se pojavi napis „BEST-LAP“ (najboljši krog).
- Za odčitavanje časa posameznih krogov pritisnite tipko „SET“.
- Če pri dostopu do zabeleženih podatkov pritisnete tipko „SEL“, potem se naprava samodejno vrne v način štoparice.

→ Pri tem mora biti na voljo najmanj en čas kroga, sicer na prikazovalniku niso prikazani podatki o krogu.

14. Funkcija vadbe (HRM)

→ Funkcije vadbe merilnika srčnega utripa so možne samo takrat, ko nosite prsni pas in se izmerjene vrednosti pravilno prenašajo na merilnik srčnega utripa.

- Najprej si nadenite prsni pas v skladu z opisom v 8. poglavju „Namestitev prsnega pasu“.

- Če se merilnik srčnega utripa ne nahaja v načinu „HRM“, tolikokrat pritisnite tipko „MODE“, dokler se na prikazovalniku ne pojavi napis „HRM“.
- Ko merilnik srčnega utripa zazna signal s frekvenco srčnega utripa, je prikazana trenutna frekvenca srčnega utripa. V nasprotnem primeru je prikazana vrednost „0“.
- Ko merilnik srčnega utripa zazna in meri vašo frekvenco srčnega utripa, začne simbol srca na prikazovalniku utripati.
- Ko nosite prsni pas in je prikazan vaš trenutni srčni utrip, prikazovalnik tudi vedno prikazuje, na koliko odstotkih se nahaja vaš trenutni srčni utrip v primerjavi z vašo maks. frekvenco srčnega utripa. Maksimalna frekvenca srčnega utripa se izračuna na podlagi podatkov v uporabniškem profilu.

a) Trajanje vadbe

- Ko v funkciji vadbe (HRM) kratko pritisnete tipko „SEL“, je prikazan vadbeni timer (na spodnji strani prikazovalnika se pojavi napis „TIMER“). Ko naprava sprejema signal s frekvenco srčnega utripa, se timer samodejno aktivira.
- Medtem ko se frekvenca srčnega utripa nahaja nad mejo, potem je na prikazovalniku prikazana puščica navzgor. Medtem ko se frekvenca srčnega utripa nahaja pod mejo, potem je na prikazovalniku prikazana puščica navzdol.
- Skupno trajanje vadbe lahko odčitajte na spodnji strani prikazovalnika. Za preklapljanje med skupnim trajanjem vadbe, časom znotraj vadbenega območja (⌂), časom nad vadbenim območjem (⬆) in časom pod vadbenim območjem (⬇) kratko pritisnite tipko „SET“.
- Pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO RESET“. Takoj ko je čas ponastavljen, tipko spet izpustite.

b) Ogled shranjenih vrednosti frekvence srčnega utripa

- Ko v funkciji vadbe (HRM) kratko pritisnete tipko „SEL“, je prikazana vrednost shranjene frekvence srčnega utripa (na spodnji strani prikazovalnika se pojavi napis „MEMORY“).
- Na sredini prikazovalnika lahko odčitajte svojo trenutno frekvenco srčnega utripa.
- Na spodnji strani prikazovalnika lahko prav tako odčitajte najvišjo frekvenco srčnega utripa, najnižjo frekvenco srčnega utripa ali povprečno frekvenco srčnega utripa. Za preklapljanje med vrednostmi pritisnite tipko „SET“.
- Pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO RESET“. Takoj ko izbrišete shranjeno frekvenco srčnega utripa, tipko spet izpustite.

c) Vadbena območja

- Ko je aktivirana funkcija vadbe, za prikaz vadbenega območja (spodaj na prikazovalniku se pojavi napis „Zone“) kratko pritisnite tipko „SEL“.
- Spodaj na prikazovalniku lahko odčitajte tudi spodnjo in zgornjo mejo vadbenega območja, na sredini prikazovalnika pa je prikazana vaša trenutna frekvenca srčnega utripa.

Izračun vadbenih območij

Zelo razširjena metoda ugotavljanja lastne maksimalne frekvence srčnega utripa je, da od števila 220 odštejete svojo starost. Zaradi enostavnosti smo za vas pripravili tabelo. V tej tabeli je prav tako uporabljen zgornji princip (maks. frekvenca srčnega utripa – vaša starost).

Prosimo, upoštevajte, da tabele seveda ni možno 100 % uporabiti pri vsaki osebi. Maksimalna frekvenca srčnega utripa ni odvisna samo od starosti, temveč tudi od drugi fizioloških dejavnikov, kot so npr. stanje kondicije in genetski dejavniki.

Starost	Vadbeno območje 1 (BPM)		Vadbeno območje 2 (BPM)		Vadbeno območje 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

Vadbeno območje 1 (55-70 % kot zgornja meja za vašo frekvenco srčnega utripa)

Cilj: Ohranjanje zdravega srca in izgubljanje teže.

Vadbeno območje 2 (70-80 % kot zgornja meja za vašo frekvenco srčnega utripa)

Cilj: Razvoj vzdržljivosti in njeno povečanje.

Vadbeno območje 3 (80-100 % kot zgornja meja za vašo frekvenco srčnega utripa)

Cilj: Ohranjanje zelo dobre kondicije in povečanje mišične moči.

→ Pri tem vam priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom ali primerljivim strokovnjakom, preden sestavite lasten vadbeni načrt ali pa si zastavite cilj.


Nastavitev vadbenih območij

- Pritisnite in pribl. tri sekunde držite tipko „SET“. Medtem ko tipko držite pritisnjeno, je na prikazovalniku prikazan napis „HOLD TO SET“. Takoj ko utripa vadbeno območje, tipko spet izpustite.
- Za izbiro vadbenega območja 1 (L - 01), vadbenega območja 2 (L - 02), vadbenega območja 3 (L - 03) ali uporabniško določenega vadbenega območja (L - 0) kratko pritisnite tipko „SEL“.
- Izbira uporabniško določenega vadbenega območja:
Pritisnite tipko „SET“. Utripa spodnja meja vadbenega območja, na prikazovalniku pa se pojavi napis „LOW ZONE“. Nastavite spodnjo mejno vrednost (30 - 120) s tipko „SEL“.

Pritisnite tipko „SET“. Utripa zgornja meja vadbenega območja, na prikazovalniku pa se pojavi napis „HIGH ZONE“. Nastavite zgornjo mejno vrednost (40 - 131) s tipko „SEL“.

- Za izhod iz nastavitve vadbenega območja pritisnite tipko „MODE“. Vse nastavitve se shranijo.

Alarm za vadbeno območje

- V funkciji vadbenih območij za aktivacijo oz. deaktivacijo alarma za vadbeno območje pritisnite tipko „SEL“.
- Ko je aktiviran alarm za vadbeno območje, se pojavi simbol .
- Ko se vaša trenutna frekvenca srčnega utripa nahaja izven vadbenega območja, se sproži alarm.

Opozorilo na visoko frekvenco srčnega utripa

Ko vaša trenutna frekvenca srčnega utripa naraste na ali nad 99 % izračunane maksimalne frekvence srčnega utripa, se aktivira neprekinjen zvočni alarm.

Zvočni alarm se deaktivira, ko frekvenca srčnega utripa spet pade pod 99 %.

d) Pokurjena maščoba, porabljene kalorije in indeks telesne mase

- Ko je aktivirana funkcija vadbe, za prikaz napisa „CALORIE“ na spodnji strani prikazovalnika kratko pritisnite tipko „SEL“.
- S tipko „SET“ lahko prikličete različne zabeležene podatke.
Število porabljenih kalorij (napis „CALORIE“ na spodnji strani prikazovalnika)
Pokurjena maščoba v % (napis „FAT BURN“ na spodnji strani prikazovalnika)
Indeks telesne mase (napis „BMI“ na spodnji strani prikazovalnika)

→ Da naprava prikazuje smiselne vrednosti pokurjene maščobe v odstotkih in porabljenih kalorij, morate vnesti pravilen datum rojstva in težo.

Naprava izračunava pokurjeno maščobo samo takrat, ko znaša frekvenca srčnega utripa (jakost vadbe) nad 120 BPM (utripov na minuto).

Razumevanje indeksa telesne mase (BMI)

Indeks telesne mase (ang. Body-Mass-Index oz. BMI) je izmerjeno število za oceno telesne teže človeka. Indeks telesne mase se izračuna z naslednjo formulo: telesna teža (v kilogramih), deljena z velikostjo na kvadrat (v kvadratnih metrih). Merilnik srčnega utripa samodejno izračuna indeks telesne mase.

Optimalen indeks telesne mase glede na starost	
Starost	Optimalen BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27

55-64	23-28
Več kot 65	24-29

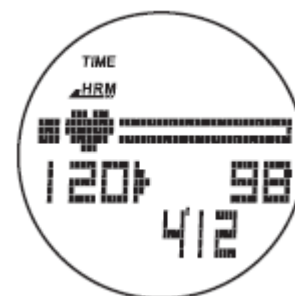
e) Stopnja kondicije

Srčni utrip pri okrevanju, znižanje frekvence srčnega utripa po vadbi, označuje stopnjo sposobnosti okrevanja in s tem signalizira stopnjo kondicije. Hitreje kot upade frekvenca srčnega utripa po vadbi, boljša je stopnja kondicije.

- Ko je aktivirana funkcija vadbe, za prikaz stopnje kondicije (spodaj na prikazovalniku se pojavi napis „FITNESS LEVEL“) kratko pritisnite tipko „SEL“.
- Za nadzor nad 5-minutno fazo ohlajanja takoj po vadbi pritisnite tipko „SET“. Takoj ko je ohlajanje zaključeno, naprava izračuna in prikaže stopnjo kondicije.

Stopnja kondicije	Frekvenca srčnega utripa po 5-minutnem ohlajanju (BPM)
6. stopnja	>130
5. stopnja	120 - 130
4. stopnja	110 - 120
3. stopnja	105 - 110
2. stopnja	100 - 105
1. stopnja	<100

- Med ohlajanjem so prikazani naslednji podatki:
 - Simbol srca s črtico napredka
 - Beleženje frekvence srčnega utripa poteka, ko ste pritisnili tipko „SET“ (na levi strani prikazovalnika)
 - Aktualna frekvenca srčnega utripa (na desni strani prikazovalnika)
 - Čas 5-minutnega odštevanja za ohlajanje na spodnji strani prikazovalnika



15. Osvetlitev

- Za nekajsekundno aktivacijo osvetlitve številčnice pritisnite tipko „LIGHT“.

16. Povrnitev v stanje tovarniških nastavitev

- Za povrnitev naprave v stanje tovarniških nastavitev hkrati pritisnite in držite tipko „SET“ in tipko „SEL“.

17. Vzdrževanje in čiščenje

- Servisiranje ali popravilo izdelka lahko izvede samo strokovnjak ali specializirana delavnica. V notranjosti izdelka ni sestavnih delov, ki bi jih lahko sami servisirali, izjema je menjava baterij. Izdelka zato nikoli ne odpirajte (z izjemo postopka vstavljanja in menjave baterij, ki je opisan v teh navodilih za uporabo).

- V nobenem primeru ne smete uporabljati agresivnih čistilnih sredstev, čistilnega alkohola ali drugih kemičnih raztopin, saj lahko ta sredstva uničijo ohišje ali celo negativno vplivajo na delovanje naprave.
- Izdelka pri čiščenju ne potaplajte v vodo.
- Za čiščenje zunanosti izdelka uporabite rahlo navlaženo krpo brez kosmov. Prah lahko zelo enostavno odstranite z uporabo čistega, mehkega čopiča z dolgimi ščetinami in sesalnika za prah. Uporabljajte samo malo vode.

→ Ne pritiskajte premočno na prikazovalnik, saj lahko s tem povzročite praske ali napačno delovanje prikazovalnika.

- Kontakte in prsni pas redno čistite. Za čiščenje uporabite krpo, ki je rahlo navlažena z mlačno vodo, nato pa prsni pas dobro posušite.

18. Vodotesnost in odpornost na udarce

Naprava je zaščitena pred udarci za običajno rabo. Vendar je ne smete izpostavljati ekstremnim udarcem, kot npr. pri padcu na trda tla. Pri tem se lahko poškoduje.

Oznaka 3 ATM (ali 30 m) pomeni, da ima naprava ustrezno zaščito za umivanje rok, pranje avtomobila, pred škropljenjem vode in potom.

Pri tem ne gre za potapljaško uro, ki je vodotesna do 30 metrov globine potapljanja.

Ko je naprava mokra, ne pritiskajte njenih tipk.

19. Izjava o skladnosti (DoC)

S tem podjetje Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, izjavlja, da je ta izdelek v skladu z direktivo 2014/53/EU.

→ Celotno besedilo izjave o skladnosti je na voljo na naslednjem internetnem naslovu: www.conrad.com/downloads

Izberite zelen jezik, tako da kliknete na simbol zastave, in v iskalno polje vnesite kataloško število izdelka. Nato si lahko izjavo o skladnosti prenesete v PDF-formatu.

20. Odstranjevanje

a) Izdelek



Odslužene elektronske naprave vsebujejo reciklažne materiale in ne sodijo med gospodinjske odpadke. Izdelek ob koncu njegove življenjske dobe odstranite v skladu z veljavnimi zakonskimi določili.

Iz naprave vzemite morebitne vstavljene baterije in jih odstranite ločeno od izdelka.

b) Baterije



Kot potrošnik ste zakonsko zadolženi (Uredba o baterijah in akumulatorjih in o ravnanju z odpadnimi baterijami in akumulatorji) vrniti vse odpadne baterije. Metanje tovrstnih odpadkov med gospodinske odpadke je prepovedano.

Da baterije vsebujejo škodljive snovi, označuje tudi simbol levo, ki opozarja na prepoved metanja med gospodinske odpadke. Oznake za škodljive težke kovine so: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec (oznake se nahajajo na baterijah, npr. pod levo prikazanim simbolom smetnjaka).

Odslužene baterije lahko brezplačno oddate na občinski deponiji, v naših podružnicah ali povsod tam, kjer se baterije tudi prodajajo.

S tem boste izpolnili svoje državljanske dolžnosti in prispevali k varstvu okolja.

21. Tehnični podatki

Obratovalna napetost: 3 V/DC (merilnik srčnega utripa)
..... 3 V/DC (prsni pas)
Baterija: 1 x gumbna baterija CR2032 (merilnik srčnega utripa)
..... 1 x gumbna baterija CR2032 (prsni pas)
Poraba toka (merilnik srčnega utripa): 10 μ A (pripravljenost)/70 μ A (pri delovanju)
Poraba toka (prsni pas): 0,5 μ A (pripravljenost)/230 μ A (pri delovanju)
Domet oddajanja: 70 cm
Vodotesnost: do globine 30 m brez pritiskanja tipk (merilnik srčnega utripa)
..... do globine 10 m (prsni pas)
Frekvenca prenosa: 5,3 kHz
Pogoji za delovanje: 0 do +40 °C
Pogoji za shranjevanje: -10 do +50 °C
Mere (D x Š x V): 25 x 53 x 15 mm (ohišje merilnika)
..... 70 x 35 x 12 mm (prsni pas)
Dolžina merilnika srčnega utripa: 230 mm (s pasom)
Dolžina (prsni pas brez senzorja): min. 38 cm, maks. 70 cm
Teža: 48 g z baterijo (merilnik srčnega utripa)
..... 51 g z baterijo (prsni pas)
..... 11 g (držalo za kolo)

→ Manjša odstopanja v merah in teži so rezultat proizvodnje in ne predstavljajo razloga za reklamacijo.

Ta navodila za uporabo so publikacija podjetja Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje.

Pridržujemo si vse pravice vključno s prevodom. Za kakršnokoli reproduciranje, npr. fotokopiranje, snemanje na mikrofilm ali zajemanje z elektronskimi sistemi za obdelavo podatkov, je potrebno pisno dovoljenje izdajatelja. Ponatiskovanje, tudi delno, je prepovedano.

Ta navodila za uporabo so v skladu s tehničnim stanjem izdelka v času tiskanja navodil. Pridržujemo si pravico do sprememb tehnike in opreme.

© 2017 by Conrad Electronic d.o.o. k.d.



GARANCIJSKI LIST

Conrad Electronic d.o.o. k.d.
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje
Faks: 01/78 11 250
Telefon: 01/78 11 248
www.conrad.si, info@conrad.si

Izdelek: **Merilnik srčnega utripa s prsnim pasom Basetech GB77**
Kat. št.: **14 34 585**

Garancijska izjava:

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga potrošniku. **Garancija velja na območju Republike Slovenije. Garancija za izdelek je 1 leto.**

Izdelek, ki bo poslan v reklamacijo, vam bomo najkasneje v skupnem roku 45 dni vrnilo popravljeno ali ga zamenjali z enakim novim in brezhibnim izdelkom. Okvare zaradi neupoštevanja priloženih navodil, nepravilne uporabe, malomarnega ravnanja z izdelkom in mehanske poškodbe so izvzete iz garancijskih pogojev. **Garancija ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.**

Vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate proizvajalec zagotavlja še 3 leta po preteku garancije.

Servisiranje izvaja proizvajalec sam na sedežu firme CONRAD ELECTRONIC SE, Klaus-Conrad-Strasse 1, Nemčija.

Pokvarjen izdelek pošljete na naslov: Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, skupaj z izpolnjenim garancijskim listom.

Prodajalec:

Datum izročitve blaga in žig prodajalca:

Garancija velja od dneva izročitve izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.