

HEART RATE MONITOR

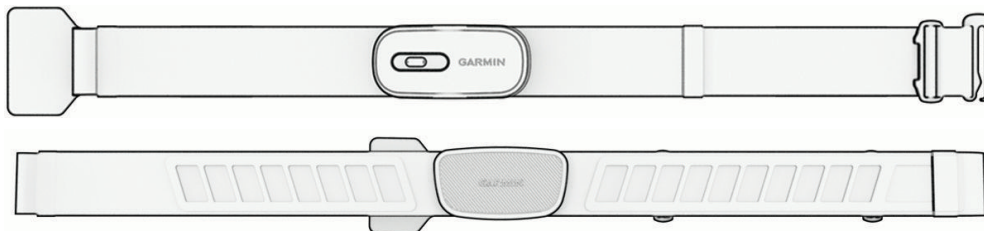
Care Instructions	2	Instructies voor onderhoud	16
Instructions d'entretien	4	Vedligeholdelsesinstruktioner	18
fascia cardio	7	huolto-ohjeet	20
Pflegehinweise	9	pulsmåler	22
Instrucciones para el cuidado	12	pulsmätare	24
Sensor de ritmo cardíaco	14	Instrukcje dotyczące konserwacji ...	26

Garmin® and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, and HRM-Tri™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Heart Rate Monitor Care Instructions

Heart Rate Monitors with a Removable Module

Garmin® straps are like any premium fitness fabric. The strap must be cleaned properly to perform under harsh training conditions.



Caring for the Strap

Before you can wash the strap, you must unsnap and remove the module.

NOTICE

A buildup of sweat and salt on the strap can permanently damage the strap and decrease the device's ability to report accurate data.

Using too much detergent may damage the strap.

Putting the strap in a dryer may permanently damage the strap.

Washing the strap in hot water above 40°C (104°F) may permanently damage the strap.

- Rinse the strap after every use.
- Wash the strap after every seven uses.
- Do not put the strap in the dryer.

Machine Washing

Before washing the strap in a washing machine, you must unsnap the module and fasten the clasp.

- Wash the strap in the washing machine with a regular load of laundry.
- Place the strap in a washing bag or mesh laundry bag to prevent the strap from getting tangled.
- Use a small amount of mild detergent.

NOTE: Do not use detergents that contain harsh chemicals, fabric softener, bleach, or abrasive materials.

- Run the washing machine on the normal cycle, with warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F).
- When air drying the strap, hang it up or lay it flat.

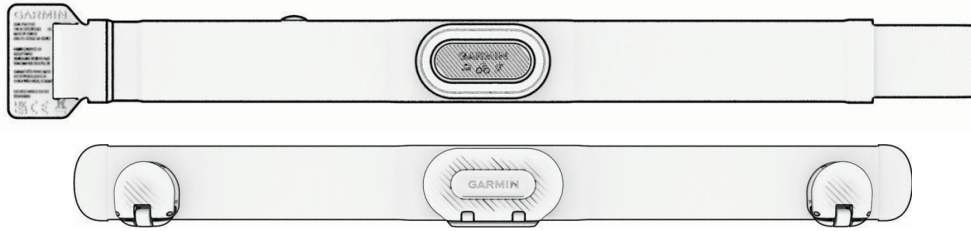
Hand Washing

Before washing the strap, you must unsnap the module.

- Hand wash the strap using warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F).
- Use a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- When air drying the strap, hang it up or lay it flat.

Heart Rate Monitors with a Non-Removable Module

The strap on a Garmin heart rate monitor is like any premium fitness fabric. The strap must be cleaned properly to perform under harsh training conditions. Unlike some other styles of heart rate monitors, you cannot remove the module from the strap. You must hand wash the module and strap together.



Caring for Heart Rate Monitors with a Non-Removable Module

NOTICE

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

Using too much detergent when washing the heart rate monitor may damage the heart rate monitor.

Putting the heart rate monitor in a dryer may permanently damage the heart rate monitor.

Washing the heart rate monitor in hot water above 40°C (104°F) may permanently damage the heart rate monitor.

- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
- Rinse the heart rate monitor after every use.
- Hand wash the heart rate monitor based on the model and type of activity:
 - Wash the HRM-Fit™ or HRM-Run™ accessory after every seven uses.
 - Wash the HRM-Tri™, HRM-Pro™, or HRM-Pro Plus accessory after every seven uses or one pool swim.
 - Wash the HRM-Swim™ accessory after every seven uses.
- Hand wash the heart rate monitor using warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F), and a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- Thoroughly rinse the strap after hand washing the heart rate monitor to remove detergent residue that can cause skin irritation.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.
- Do not clip the HRM-Fit accessory to clothes hangers, clothes lines, or other items.
The clips are designed for sports bras only.

Appendix

Tips for Storage and Protection

NOTICE

Minimize exposure to sunscreen, bleach, mosquito repellent, and chemicals found in certain deodorants, body washes, hand soaps, and first aid ointments. Specifically, propylene glycol, dipropylene glycol, and ethylenediaminetetraacetic acid (EDTA) can damage the strap.

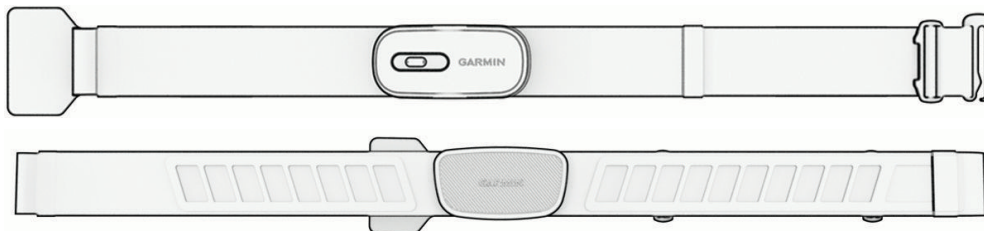
- When storing the heart rate monitor, lay it flat.
- Avoid bending or tightly rolling the heart rate monitor.
- Do not store the heart rate monitor in direct sunlight or extreme temperatures.
- Unsnap the module of the HRM-Dual™ accessory when not in use.

Ceinture cardio-fréquencemètre

Instructions d'entretien

Moniteurs de fréquence cardiaque avec module amovible

Les sangles Garmin sont comme tous les matériaux textiles de plein air. La sangle doit être nettoyée correctement pour rester efficace dans des conditions d'entraînement difficiles.



Entretien de la sangle

Avant de nettoyer la sangle, veuillez à détacher et à retirer le module.

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut la détériorer de manière irréversible et réduire la précision des données que l'appareil enregistre.

l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

Un passage au sèche-linge risque d'endommager définitivement la sangle.

Un lavage dans de l'eau chaude à une température supérieure à 40 °C (104 °F) risque d'endommager définitivement la sangle.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.

Lavage en machine

Avant de laver la sangle dans un lave-linge, vous devez retirer le module et fermer le fermoir.

- Lavez la sangle à la machine à laver en utilisant la quantité de lessive standard.
- Placez la sangle dans un sac de lavage ou un filet de lavage pour éviter que la sangle s'emmêle.
- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif.

REMARQUE : n'utilisez pas de détergent contenant des produits chimiques agressifs, de l'assouplissant, de l'eau de Javel ou des substances abrasives.

- Lancez le lave-linge en cycle normal, avec de l'eau chaude à une température maximale de 40 °C (104 °F).
- Pour faire sécher la sangle à l'air, suspendez-la ou déposez-la à plat.

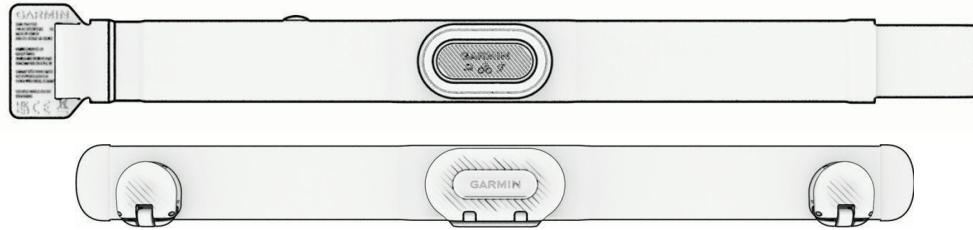
Lavage à la main

Avant de laver la sangle, vous devez détacher le module.

- Lavez la sangle à la main à l'eau chaude, à une température maximale de 40 °C (104 °F).
- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif, par exemple du liquide vaisselle.
- Pour faire sécher la sangle à l'air, suspendez-la ou déposez-la à plat.

Moniteurs de fréquence cardiaque avec module non amovible

La sangle souple du moniteur de fréquence cardiaque Garmin est comme tous les matériaux textiles de plein air. La sangle doit être nettoyée correctement pour rester efficace dans des conditions d'entraînement difficiles. Contrairement à d'autres types de moniteurs de fréquence cardiaque, vous ne pouvez pas retirer le module de la sangle. Vous devez donc nettoyer le module et la sangle ensemble.



Entretien de moniteurs de fréquence cardiaque avec module non amovible

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut détériorer de manière irréversible le moniteur de fréquence cardiaque et réduire la précision des données qu'il enregistre.

L'utilisation d'une trop grande quantité de détergent pour le laver peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

Un passage au sèche-linge risque d'endommager définitivement le moniteur de fréquence cardiaque.

Un lavage dans de l'eau chaude à une température supérieure à 40 °C (104 °F) risque d'endommager définitivement le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Nettoyez la sangle du moniteur de fréquence cardiaque à la main en fonction du modèle et du type d'activité :
 - Lavez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Run toutes les sept utilisations.
 - Nettoyez l'accessoire HRM-Tri, HRM-Pro, ou HRM-Pro Plus après sept utilisations ou après chaque séance de natation en piscine.
 - Lavez l'accessoire HRM-Swim toutes les sept utilisations.
- Lavez le moniteur de fréquence cardiaque à la main et à l'eau chaude (sans dépasser une température de 40 °C [104 °F]). Utilisez un tout petit peu de détergent doux comme du liquide vaisselle.
- Après avoir lavé le moniteur de fréquence cardiaque à la main, rincez soigneusement la sangle afin d'éliminer les résidus de détergent susceptibles d'irriter la peau.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.
- Ne fixez pas l'accessoire HRM-Fit à des cintres, des cordes à linge ou d'autres objets.
Les clips sont conçus pour les brassières de sport uniquement.

Annexes

Astuces pour le stockage et la protection

AVIS

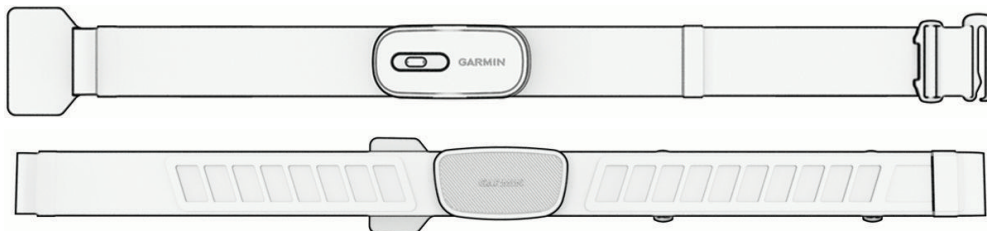
Limitez l'exposition à la crème solaire, à l'eau de Javel, aux répulsifs anti-moustiques et aux produits chimiques présents dans certains déodorants, produits nettoyants pour le corps, savons pour les mains et pommades de premiers soins. Plus précisément, le propylène glycol, le dipropylène glycol et l'acide éthylène diamine tétra-acétique (EDTA) peuvent endommager la sangle.

- Pour stocker le moniteur de fréquence cardiaque, posez-le à plat.
- Évitez de plier ou de rouler le moniteur de fréquence cardiaque.
- Ne stockez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.
- Détachez le module de l'accessoire HRM-Dual lorsqu'il n'est pas utilisé.

Istruzioni sulla manutenzione della fascia cardio

Fasce cardio con modulo rimovibile

Le fasce Garmin sono simili a qualsiasi tessuto di qualità per l'attività fisica. È necessario pulire l'elastico correttamente per ottenere prestazioni ottimali anche in condizioni di allenamento estreme.



Cura della fascia

È necessario staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiarla in modo permanente e ridurne la capacità di segnalare dati accurati.

Una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.

Mettere la fascia in asciugatrice può danneggiarla in modo permanente.

Lavare la fascia in acqua calda a una temperatura superiore a 40 °C (104 °F) può danneggiarla in modo permanente.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.

Lavaggio in lavatrice

Prima di lavare la fascia in lavatrice, è necessario sganciare il modulo e fissare la fibbia.

- Lavare l'elastico in lavatrice insieme a un normale carico di biancheria.
- Riporre l'elastico in un sacchetto o in un retino per lavatrice in modo da evitare che si attorcigli.
- Utilizzare una quantità ridotta di detergente non aggressivo.

NOTA: non utilizzare detergenti che contengono prodotti chimici corrosivi, ammorbidente, candeggina o materiali abrasivi.

- Utilizzare un ciclo normale, con acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F).
- Appendere la fascia o posizionarla distesa per asciugarla.

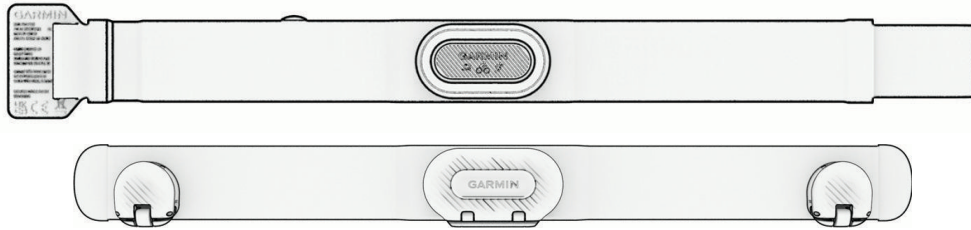
Lavaggio a mano

È necessario sganciare il modulo prima di lavare la fascia.

- Lavare a mano l'elastico con acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F).
- Utilizzare una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.
- Appendere la fascia o posizionarla distesa per asciugarla.

Fasce cardio con modulo non rimovibile

La fascia di una fascia cardio Garmin è simile a qualsiasi altro tessuto per il fitness di alta qualità. È necessario pulire l'elastico correttamente per ottenere prestazioni ottimali anche in condizioni di allenamento estreme. A differenza di altre fasce cardio, non è possibile rimuovere il modulo dall'elastico. Bisogna lavare a mano modulo e fascia cardio assieme.



Manutenzione delle fasce cardio con modulo non rimovibile

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiare in modo permanente il sensore della frequenza cardiaca e ridurre la capacità di segnalare dati accurati.

L'utilizzo eccessivo di detergente durante il lavaggio della fascia cardio può danneggiare il sensore della frequenza cardiaca.

Mettere la fascia cardio nell'asciugatrice può danneggiarla in modo permanente.

Lavare la fascia cardio in acqua calda a una temperatura superiore a 40 °C (104 °F) può danneggiarla in modo permanente.

- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio in base al modello e al tipo di attività:
 - Lavare HRM-Fit o l'accessorio HRM-Run ogni sette utilizzi.
 - Lavare HRM-Tri, HRM-Pro o l'accessorio HRM-Pro Plus ogni sette utilizzi o una nuotata in piscina.
 - Lavare l'accessorio HRM-Swim dopo sette utilizzi.
- Lavare a mano la fascia cardio utilizzando acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F) e una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.
- Risciacquare accuratamente la fascia dopo il lavaggio a mano per rimuovere i residui di detergente che possono causare irritazione cutanea.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.
- Non agganciare l'accessorio HRM-Fit ad appendiabiti, stendini per bucato o altri oggetti.
Le clip sono progettate solo per reggiseni sportivi.

Appendice

Suggerimenti per la conservazione e la protezione

AVVISO

Ridurre al minimo l'esposizione a crema solare, candeggina, repellente per zanzare e sostanze chimiche presenti in alcuni deodoranti, detersivi per il corpo, saponi per le mani e pomate di pronto soccorso. In particolare, il glicole propilenico, il glicole dipropilenico e l'acido etilendiamminotetraacetico (EDTA) possono danneggiare la fascia.

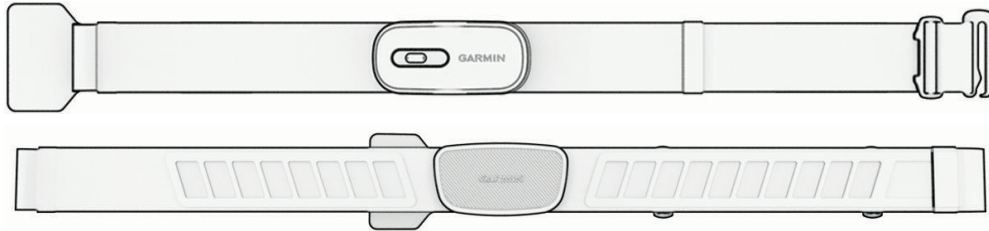
- Per conservarla, la fascia cardio deve essere lasciata in orizzontale.
- Evitare di piegarla o arrotolarla strettamente.
- Non conservare la fascia cardio alla luce diretta del sole o a temperature estreme.
- Sganciare il modulo dell'accessorio HRM-Dual quando non è in uso.

Herzfrequenz-Brustgurt

Pflegehinweise

Herzfrequenz-Brustgurte mit entfernbarem Modul

Garmin Gurte sind mit anderen hochwertigen Materialien für den Fitnessbereich vergleichbar. Der Gurt muss ordnungsgemäß gereinigt werden, damit er unter anspruchsvollen Trainingsbedingungen funktioniert.



Pflege des Gurts

Vor dem Waschen des Gurts müssen Sie das Modul entfernen.

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können ihn dauerhaft schädigen und die Fähigkeit des Geräts zum Melden genauer Daten einschränken.

Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Gurt beschädigt werden.

Das Trocknen des Gurts im Trockner könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

Das Waschen des Gurts in heißem Wasser mit einer Temperatur von über 40 °C (104 °F) könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.

Maschinenwäsche

Vor dem Waschen des Gurts in der Waschmaschine müssen Sie das Modul entfernen und den Verschluss schließen.

- Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine zusammen mit einer normalen Waschladung.
- Verwenden Sie für den Gurt einen Wäschebeutel oder ein Wäschenetz, damit er sich in der Waschmaschine nicht verwickelt.
- Verwenden Sie eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.

HINWEIS: Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die scharfe Chemikalien enthalten, Weichspüler, Bleich- oder Scheuermittel.

- Wählen Sie den normalen Waschgang mit warmem Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F).
- Trocknen Sie den Gurt an der Luft. Hängen Sie ihn dazu auf oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

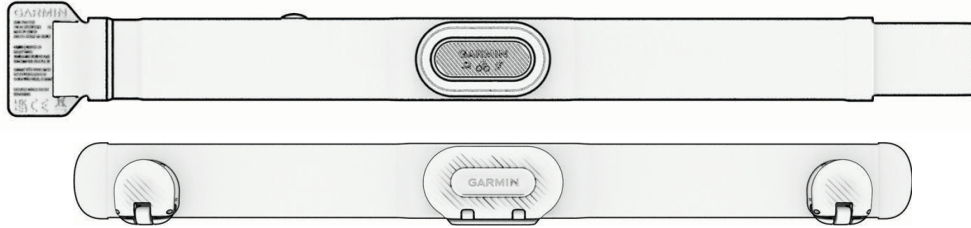
Handwäsche

Bevor Sie den Gurt waschen, müssen Sie das Modul entfernen.

- Waschen Sie den Gurt mit der Hand. Verwenden Sie dabei warmes Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F).
- Verwenden Sie eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- Trocknen Sie den Gurt an der Luft. Hängen Sie ihn dazu auf oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Herzfrequenz-Brustgurte mit nicht entfernbarem Modul

Der Gurt eines Garmin Herzfrequenz-Brustgurts ist mit anderen hochwertigen Materialien für den Fitnessbereich vergleichbar. Der Gurt muss ordnungsgemäß gereinigt werden, damit er unter anspruchsvollen Trainingsbedingungen funktioniert. Im Gegensatz zu anderen Arten von Herzfrequenz-Brustgurten lässt sich das Modul nicht vom Gurt entfernen. Sie müssen das Modul und den Gurt zusammen mit der Hand waschen.



Pflegen von Herzfrequenz-Brustgurten mit nicht entfernbarem Modul

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können den Herzfrequenzsensor dauerhaft schädigen und dessen Fähigkeit zum Melden genauer Daten einschränken.

Wenn beim Waschen des Herzfrequenzsensors zu viel Reinigungsmittel verwendet wird, kann das Gerät beschädigt werden.

Das Trocknen des Herzfrequenz-Brustgurts im Trockner könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

Das Waschen des Herzfrequenz-Brustgurts in heißem Wasser mit einer Temperatur von über 40 °C (104 °F) könnte den Gurt dauerhaft beschädigen.

- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt je nach Modell und Art der Aktivität mit der Hand:
 - Waschen Sie das HRM-Fit oder HRM-Run Zubehör nach jeder siebten Verwendung.
 - Waschen Sie das HRM-Tri, HRM-Pro oder HRM-Pro Plus Zubehör nach jeder siebten Verwendung bzw. nach jeder Verwendung beim Schwimmbadschwimmen.
 - Waschen Sie das HRM-Swim Zubehör nach jeder siebten Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt mit der Hand. Verwenden Sie dabei warmes Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F) und eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- Spülen Sie den Gurt nach der Handwäsche des Herzfrequenzsensors gründlich ab, um Reste des Reinigungsmittels zu entfernen, die Hautirritationen hervorrufen können.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf oder lassen Sie ihn liegend trocknen.
- Befestigen Sie das HRM-Fit Zubehör nicht mit den Clips an Kleiderbügeln, Wäscheleinen oder anderen Gegenständen.

Die Clips sind nur für Sport-BHs vorgesehen.

Anhang

Tipps für Aufbewahrung und Schutz

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät möglichst nicht Sonnenschutzmitteln, Bleichmitteln, Insektenschutzmitteln und Chemikalien aus, die in bestimmten Deos, Duschgelen, Seifen und Erste-Hilfe-Salben enthalten sind. Insbesondere Propylenglykol, Dipropylenglycol und Ethylendiamintetraessigsäure (EDTA) können den Gurt beschädigen.

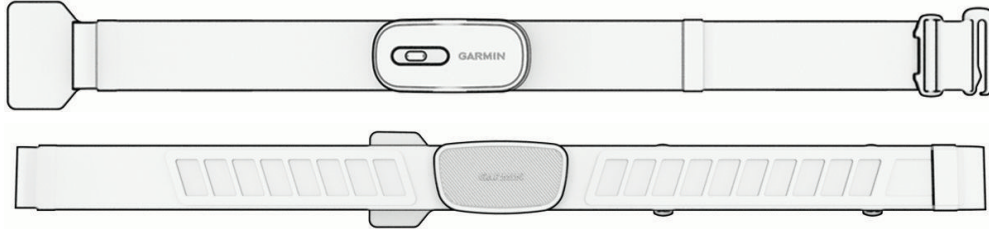
- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt flach liegend auf.
- Knicken Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht und rollen Sie ihn auch nicht straff auf.
- Bewahren Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nicht in direktem Sonnenlicht oder bei extremen Temperaturen auf.
- Entfernen Sie das Modul vom HRM-Dual Zubehör, wenn es nicht verwendet wird.

Monitor de frecuencia cardiaca

Instrucciones para el cuidado

Monitores de frecuencia cardiaca con módulo extraíble

Las correas de Garmin son como cualquier tejido deportivo de alta calidad. La correa se debe limpiar correctamente para que funcione durante duras sesiones de entrenamiento.



Cuidado de la correa

Antes de lavar la correa, debes desabrochar y quitar el módulo.

AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañarla permanentemente y reducir la capacidad del dispositivo para ofrecer datos precisos.

Un uso excesivo de detergente podría dañar la correa.

Si metes la correa en la secadora, puede sufrir daños irreversibles.

También puedes causar daños irreparables en la correa si la lavas en agua caliente a más de 40 °C (104 °F).

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.

Lavado a máquina

Antes de lavar la correa en la lavadora, debes quitar el módulo y abrochar el cierre.

- Lava la correa en la lavadora con una carga normal de ropa.
- Coloca la correa en una bolsa de lavado o en una bolsa de malla para evitar que se enrede.
- Utiliza poca cantidad de un detergente suave.

NOTA: no utilices detergentes que contengan productos químicos peligrosos, suavizante, lejía o materiales abrasivos.

- Programa la lavadora en un ciclo normal con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla al aire.

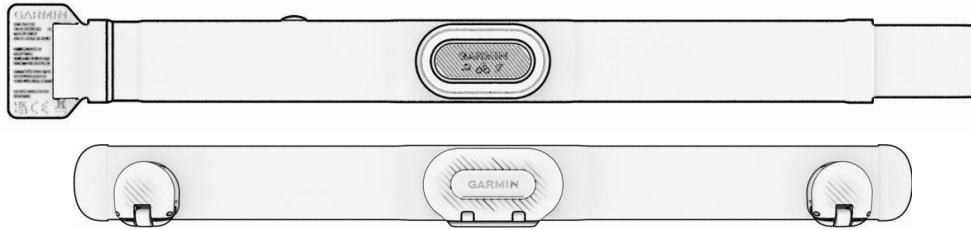
Lavado a mano

Antes de lavar la correa, debes quitar el módulo.

- Lava a mano la correa con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Utiliza poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla al aire.

Monitores de frecuencia cardiaca con módulo no extraíble

La correa de un monitor de frecuencia cardiaca de Garmin es como cualquier tejido deportivo de alta calidad. La correa se debe limpiar correctamente para que funcione durante duras sesiones de entrenamiento. A diferencia de otros tipos de monitores de frecuencia cardiaca, no puedes retirar el módulo de la correa. Debes lavar a mano el módulo y la correa conjuntamente.



Cuidados de los monitores de frecuencia cardiaca con módulo no extraíble

AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañar permanentemente el monitor de frecuencia cardiaca y reducir su capacidad para ofrecer datos precisos.

El uso de demasiado detergente al lavar el monitor de frecuencia cardiaca puede dañarlo.

Si metes el monitor de frecuencia cardiaca en la secadora, puede sufrir daños irreversibles.

También puedes causar daños irreparables en el monitor de frecuencia cardiaca si lo lavas en agua caliente a más de 40 °C (104 °F).

- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca según el modelo y tipo de actividad:
 - Lava el accesorio HRM-Fit o HRM-Run cada siete usos.
 - Lava el accesorio HRM-Tri, HRM-Pro o HRM-Pro Plus cada siete usos o después de una sesión de natación en piscina.
 - Lava el accesorio HRM-Swim cada siete usos.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca con agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F) y poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Aclara con cuidado la correa después de lavar a mano el monitor de frecuencia cardiaca para eliminar los residuos de detergente que pueden causar irritación cutánea.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.
- No cuelgues el accesorio HRM-Fit en perchas, tendederos u otros objetos.

Los clips están diseñados únicamente para sujetadores deportivos.

Apéndice

Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

AVISO

Reduce al mínimo la exposición a la crema solar, la lejía, el repelente para mosquitos y las sustancias químicas presentes en ciertos desodorantes, geles corporales, jabones de manos y pomadas de primeros auxilios. En concreto, el propilenglicol, el dipropilenglicol y el ácido etilendiamino tetraacético (EDTA) pueden dañar la correa.

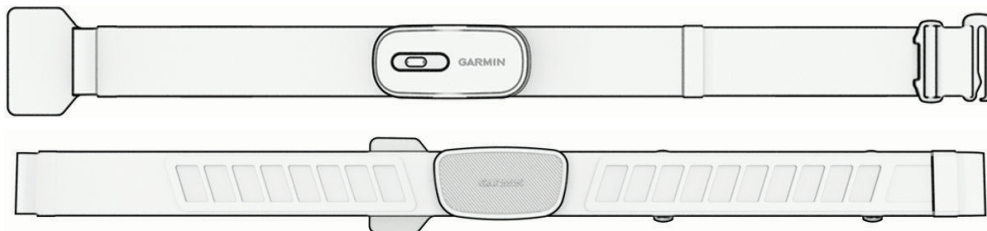
- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para guardarlo.
- Evita doblar o enrollar muy fuerte el monitor de frecuencia cardiaca.
- No guardes el monitor de frecuencia cardiaca bajo la luz directa del sol ni a temperaturas extremas.
- Quita el módulo del accesorio HRM-Dual cuando no lo estés utilizando.

Instruções de manutenção

Sensor de ritmo cardíaco

Monitores de ritmo cardíaco com um módulo amovível

As correias Garmin são como qualquer tecido de fitness de alta qualidade. A correia tem de ser limpa corretamente para ter um bom desempenho em condições de treino difíceis.



Cuidados a ter com a correia

Antes de lavar a correia, tem de desprender e retirar o módulo.

AVISO

A acumulação de transpiração e sal na correia pode danificá-la permanentemente e diminuir a sua capacidade do dispositivo de comunicar dados precisos.

Utilizar demasiado detergente pode danificar a correia.

Colocar a correia num secador pode danificá-la permanentemente.

Lavar a correia em água quente acima de 40 °C (104 °F) pode danificá-la permanentemente.

- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave sempre a correia a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.

Lavagem à máquina

Antes de lavar a correia na máquina de lavar, desprenda o módulo e prenda o fecho.

- Lave a correia na máquina com uma carga normal de roupa suja.
- Coloque a correia num saco de lavagem ou num saco de rede para impedir a correia de se emaranhar.
- Utilize pequenas quantidades de detergente suave.

NOTA: não utilize detergentes com químicos agressivos, amaciador, lixívia ou materiais abrasivos.

- Utilize a máquina de lavar num ciclo normal com água morna a uma temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Ao secar a correia ao ar, pendure-a ou coloque-a na horizontal.

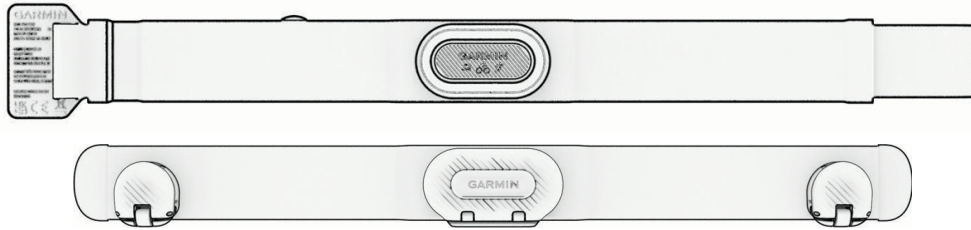
Lavagem à mão

Antes de lavar a correia, tem de retirar o módulo.

- Lave a correia à mão com água morna a uma temperatura máxima de 40 °C (104 °F).
- Utilize uma pequena quantidade de detergente suave, como líquido lava-louça.
- Ao secar a correia ao ar, pendure-a ou coloque-a na horizontal.

Monitores de ritmo cardíaco com um módulo não amovível

A correia num monitor de ritmo cardíaco Garmin é semelhante a qualquer tecido de fitness premium. A correia tem de ser limpa corretamente para ter um bom desempenho em condições de treino difíceis. Ao contrário de outros estilos de monitores de ritmo cardíaco, não pode remover o módulo da correia. O módulo e a correia têm de ser lavados em conjunto.



Cuidados a ter com monitores de ritmo cardíaco com um módulo não amovível

AVISO

A acumulação de transpiração e sal na correia pode danificar permanentemente o monitor de ritmo cardíaco e diminuir a sua capacidade de comunicar dados precisos.

A utilização de demasiado detergente durante a lavagem do monitor de ritmo cardíaco pode danificar o mesmo.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco num secador pode danificá-lo permanentemente.

Lavar o monitor de ritmo cardíaco em água quente acima dos 40 °C (104 °F) pode danificá-lo permanentemente.

- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
- Lave manualmente o monitor de ritmo cardíaco com base no modelo e tipo de atividade:
 - Lave o acessório HRM-Fit ou HRM-Run após sete utilizações.
 - Lave o acessório HRM-Tri, HRM-Pro, ou HRM-Pro Plus após sete utilizações ou uma utilização em piscina.
 - Lave o acessório HRM-Swim após sete utilizações.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco à mão com água morna a uma temperatura máxima de 40 °C (104 °F) e uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente da loiça.
- Enxague cuidadosamente a correia depois de lavar o monitor de ritmo cardíaco à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.
- Não prenda o acessório HRM-Fit a cabides de roupa, linhas de roupa ou outros objetos.
Os cliques foram concebidos apenas para sutiãs de desporto.

Anexo

Dicas para Armazenamento e Proteção

AVISO

Minimize a exposição a protetores solares, lixívia, repelentes de mosquitos e produtos químicos encontrados em determinados desodorizantes, géis de banho, sabonetes para as mãos e pomadas de primeiros socorros. Em específico, o propilenoglicol, o dipropilenoglicol e o ácido etilenodiaminotetraacético (EDTA) podem danificar a correia.

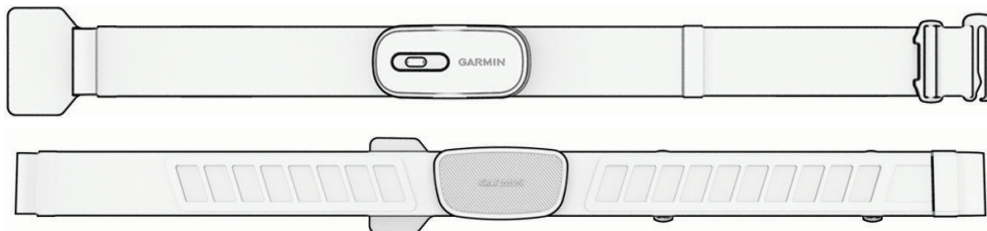
- Ao armazenar o monitor de ritmo cardíaco, coloque-o na horizontal.
- Evite dobrar ou enrolar firmemente o monitor de ritmo cardíaco.
- Não guarde o monitor de ritmo cardíaco em locais expostos à luz solar direta ou a temperaturas extremas.
- Retire o módulo do acessório HRM-Dual quando não estiver a ser utilizado.

Hartslagmeter

Instructies voor onderhoud

Hartslagmeters met een niet-verwijderbare module

Garmin banden zijn net als elk premium fitnessmateriaal. De band moet op de juiste wijze schoongemaakt worden om goed te functioneren onder zware trainingsomstandigheden.



Onderhoud van de band

Voordat u de band gaat wassen, moet u de module loskoppelen en verwijderen.

LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terecht komt kan deze permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door te veel wasmiddel te gebruiken kan de band beschadigd raken.

Als u de band in een droger plaatst, kan de band permanent beschadigd raken.

Als u de band wast in warm water boven 40 °C (104 °F), kan de band permanent beschadigd raken.

- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken.
- Droog de band niet in een wasdroger.

Wassen in wasmachine

Voordat u de band in een wasmachine wast, moet u de module losklikken en de gesp vastmaken.

- Was de band in de wasmachine met een normale lading wasgoed.
- Plaats de band in een waszak om te voorkomen dat de band in ander wasgoed verstrikt raakt.
- Gebruik een kleine hoeveelheid mild waspoeder.

OPMERKING: Gebruik geen wasmiddelen met bijtende chemische stoffen, wasverzachter, bleekmiddel of schurende materialen.

- Gebruik een normaal wasprogramma met warm water op een maximumtemperatuur van 40 °C (104 °F).
- U moet de band hangend of plat tegen de lucht laten drogen.

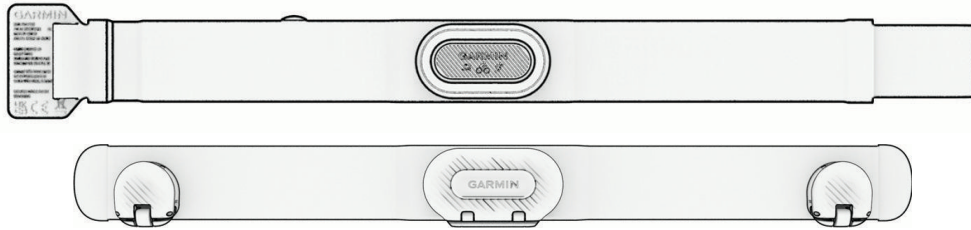
Wassen met de hand

Voordat u de band wast, moet u de module losmaken.

- Was de band met de hand. Gebruik hiervoor warm water met een maximumtemperatuur van 40 °C (104 °F).
- Gebruik een zeer kleine hoeveelheid zacht wasmiddel, bijvoorbeeld vaatwasmiddel.
- U moet de band hangend of plat tegen de lucht laten drogen.

Hartslagmeters met een niet-verwijderbare module

De band van een Garmin hartslagmeter is net als elk premium fitnessmateriaal. De band moet op de juiste wijze schoongemaakt worden om goed te functioneren onder zware trainingsomstandigheden. In tegenstelling tot sommige andere typen hartslagmeters, kunt u bij dit type de module niet van de band losmaken. U moet de module en de band samen met de hand wassen.



Hartslagmeters met een niet-verwijderbare module schoonmaken

LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terecht komt kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door het gebruik van een te grote hoeveelheid reinigingsmiddel tijdens het reinigen van de hartslagmeter kan de hartslagmeter beschadigd raken.

Als de hartslagmeter in een droger wordt geplaatst, kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken.

Als u de hartslagmeter wast in warm water boven 40 °C (104 °F), kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken.

- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter met de hand op basis van het model en het type activiteit:
 - Was het HRM-Fit of HRM-Run accessoire na elke zeven keer gebruiken.
 - Was het HRM-Tri, HRM-Pro, of HRM-Pro Plus accessoire na elke zeven keer gebruiken of na één keer zwemmen in het zwembad.
 - Was het HRM-Swim accessoire na elke zeven keer gebruiken.
- Was de hartslagmeter met de hand. Gebruik hiervoor warm water met een maximumtemperatuur van 40 °C (104 °F) en een zacht reinigingsmiddel in een kleine hoeveelheid, zoals afwasmiddel.
- Spoel de band grondig af nadat u de hartslagmeter met de hand hebt gereinigd om resten van reinigingsmiddelen te verwijderen die huidirritatie kunnen veroorzaken.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.
- Bevestig het HRM-Fit accessoire niet aan klerhangers, waslijnen of andere voorwerpen.
De clips zijn alleen bedoeld voor sport-bh's.

Appendix

Tips voor bewaren en bescherming

LET OP

Zorg voor minimale blootstelling aan zonnebrandcrème, bleekmiddel, muggenwerend middel en chemicaliën die worden aangetroffen in bepaalde typen deodorant, douchproducten, handzeep en zalf. Met name propyleenglycol, dipropyleenglycol en ethyleendiaminetetra-azijnzuur (EDTA) kunnen de band beschadigen.

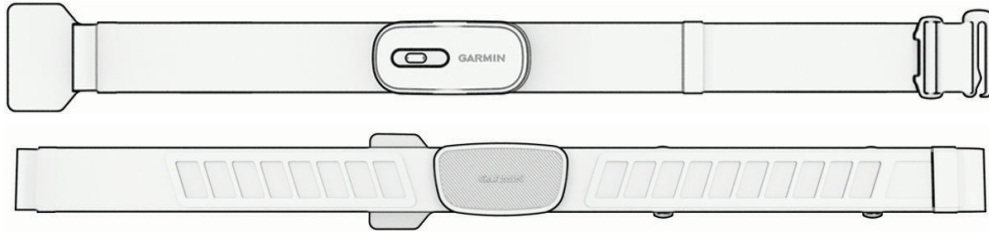
- Leg de hartslagmeter plat neer als u deze niet gebruikt.
- Buig de hartslagmeter niet en rol deze niet strak op.
- Bewaar de hartslagmeter niet in direct zonlicht of bij extreme temperaturen.
- Klik de module van het HRM-Dual accessoire los wanneer deze niet in gebruik is.

Pulsmåler

Vedligeholdelsesinstruktioner

Pulsmåler med et modul, der kan afmonteres

Garmin remme er som ethvert andet premium træningsstof. Remmen skal rengøres grundigt for at fungere optimalt under barske træningsforhold.



Pleje af remmen

Før du kan rengøre remmen, skal du fjerne modulet.

BEMÆRK

Ophobning af sved og salt på remmen kan beskadige remmen permanent og reducere dens evne til at rapportere nøjagtige data.

Hvis du bruger for meget vaskemiddel, kan det beskadige remmen.

Hvis remmen puttes i en tørretumbler, kan det beskadige den permanent.

Hvis remmen vaskes i varmt vand over 40°C (104°F), kan det beskadige den permanent.

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i tørretumbleren.

Maskinvask

Før du vasker remmen i en vaskemaskine, skal du tage modulet af og spænde låsen.

- Vask remmen i en normalt fyldt vaskemaskine.
- Læg remmen i en vaskepose eller et vaskenet for at undgå, at remmen bliver sammenfiltret.
- Brug kun en lille mængde mildt vaskemiddel.

BEMÆRK: Brug ikke vaskemiddel, der indeholder skrappe kemikalier, skyllemiddel, blegemiddel eller slibemidler.

- Lad vaskemaskinen køre i normal cyklus med varmt vand ved en maks. temperatur på 40° C (104° F).
- Når remmen skal lufttørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

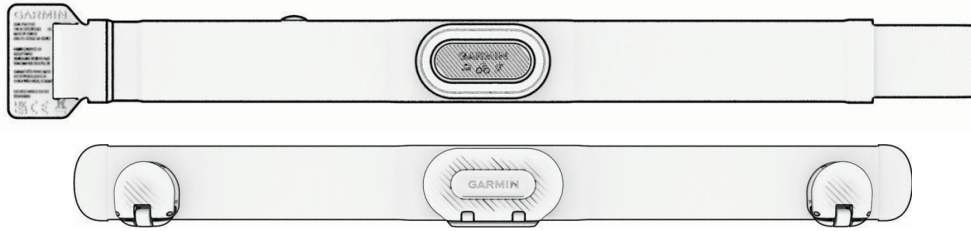
Håndvask

Før du vasker remmen, skal du løsne modulet.

- Håndvask remmen med varmt vand ved en maksimal temperatur på 40° C (104° F).
- Brug en meget lille mængde mildt vaskemiddel som f.eks. opvaskemiddel.
- Når remmen skal lufttørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Pulsmåler med et modul, der ikke kan afmonteres

Remmen på en Garmin pulsmåler er som ethvert andet premium træningsstof. Remmen skal rengøres grundigt for at fungere optimalt under barske træningsforhold. Til forskel fra andre typer pulsmålere kan du ikke fjerne modulet fra remmen. Du skal håndvaske modulet og remmen sammen.



Vedligeholdelse af pulsmålere med et modul, der ikke kan afmonteres

BEMÆRK

Ophobning af sved og salt på remmen kan beskadige pulsmåleren permanent og reducere dens evne til at rapportere nøjagtige data.

Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, når du vasker pulsmåleren, kan det beskadige pulsmåleren.

Hvis pulsmåleren puttes i en tørretumbler, kan det beskadige den permanent.

Vask af pulsmåleren i varmt vand over 40°C (104°F) kan beskadige den permanent.

- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Skyl pulsmåleren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren på følgende måde afhængig af aktivitetstype:
 - Vask HRM-Fit eller HRM-Run tilbehøret efter hver 7. brug.
 - Vask HRM-Tri, HRM-Pro eller HRM-Pro Plus tilbehøret efter hver 7. brug eller efter en enkelt tur i en pool.
 - Vask HRM-Swim tilbehøret, hver gang det er blevet brugt syv gange.
- Håndvask pulsmåleren med varmt vand ved en temperatur på maks. 40 °C (104 °F) og en lille smule mildt rengøringsmiddel, f.eks. opvaskemiddel.
- Skyl remmen grundigt efter håndvask af pulsmåleren for at fjerne rester af rengøringsmiddel, der kan forårsage hudirritation.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Clip ikke HRM-Fit tilbehøret fast til bøjler, tøjsnøre eller andre genstande.
Clipsene er kun beregnet til sports-bh'er.

Appendiks

Tip til opbevaring og beskyttelse

BEMÆRK

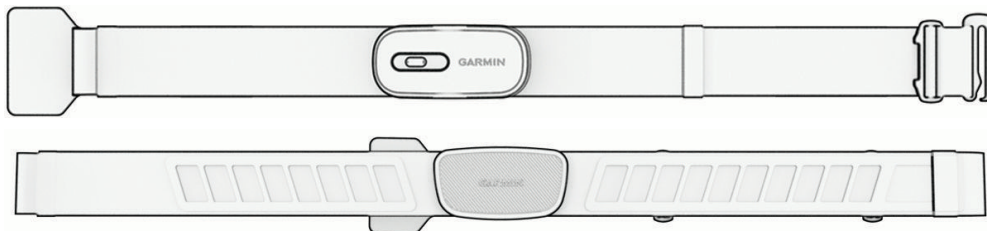
Minimer eksponering for solcreme, blegemiddel, myggespray og kemikalier, der findes i visse deodoranter, body wash-produkter, håndsæber og førstehjælpssalver. Specielt kan propylenglykol, dipropylenglykol og ethylendiamintetraeddikesyre (EDTA) beskadige remmen.

- Ved opbevaring af pulsmåleren skal den lægge fladt.
- Undgå at bøje eller rulle pulsmåleren stramt op.
- Pulsmåleren må ikke opbevares i direkte sollys eller ved ekstreme temperaturer.
- Fjern modulet på HRM-Dual tilbehøret, når det ikke er i brug.

Sykevyön huolto-ohjeet

Sykevyöt, joissa on irrotettava moduuli

Garmin hihna on kuin mikä tahansa ensiluokkainen urheilukangas. Hihna on puhdistettava kunnolla, jotta mittari toimii ankarimmissakin harjoitusolosuhteissa.



Hihnan huoltaminen

Irrota moduuli ennen hihnan pesua.

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa hihnaa pysyvästi ja heikentää laitteen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.

Hihna saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se kuivataan kuivaajalla.

Hihna saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se pestään kuumalla vedellä (yli 40 °C / 104 °F).

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

Konepesu

Irrota moduuli ja kiinnitä solki ennen hihnan pesemistä pesukoneessa.

- Pese hihna pesukoneessa normaalin pyykkimäärän seassa.
- Aseta hihna pesupussiin tai verkkopussiin, ettei hihna mene sotkuun.
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta.

HUOMAUTUS: älä käytä pesuaineita, jotka sisältävät vahvoja kemikaaleja, huuhteluainetta, valkaisuainetta tai hankaavia aineita.

- Käytä pesukoneen normaalia, enintään 40°C (104°F) asteen ohjelmaa.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

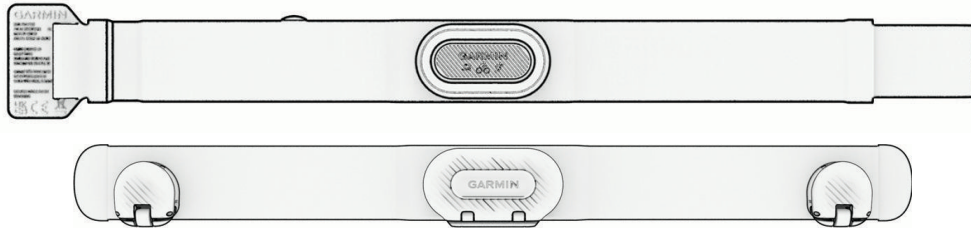
Käsinpesu

Irrota moduuli ennen hihnan pesua.

- Pese sykevyö käsin lämpimässä vedessä, jonka enimmäislämpötila on 40°C (104°F).
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Sykevyöt, joiden moduulia ei voi irrottaa

Garmin sykevyön hihna on kuin mikä tahansa ensiluokkainen urheilukangas. Hihna on puhdistettava kunnolla, jotta mittari toimii ankarimmissakin harjoitusolosuhteissa. Joistakin muuntuyllisistä sykemittareista poiketen moduulia ei voi irrottaa hihnasta. Moduuli ja hihna on pestävä yhdessä käsin.



Huolto: sykevyöt, joiden moduulia ei voi irrottaa

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa sykevyötä pysyvästi ja heikentää sen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri pesuaineen määrä voi vahingoittaa sykevyötä.

Sykevyö saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se kuivataan kuivaajalla.

Sykevyö saattaa vahingoittua pysyvästi, jos se pestään kuumalla vedellä (yli 40 °C / 104 °F).

- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykemittari käsin mallin ja suoritustyyppin mukaan:
 - Pese HRM-Fit tai HRM-Run lisävaruste seitsemän käyttökerran välein.
 - Pese HRM-Tri, HRM-Pro tai HRM-Pro Plus lisävaruste seitsemän käyttökerran välein tai joka allasuintikerran jälkeen.
 - Pese HRM-Swim lisävaruste seitsemän käyttökerran välein.
- Pese sykevyö käsin lämpimällä vedellä, jonka lämpötila on enintään 40 °C (104 °F), ja pienellä määrällä mietoja pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- Huuhtelee hihna sykevyön käsinpesun jälkeen, jotta siihen ei jää pesuaineen jäämiä, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Älä kiinnitä lisävarustetta HRM-Fit vaateripustimeen, pyykkinarulle tai vastaaviin paikkoihin. Nipistimet on suunniteltu vain urheiluliiveille.

Liite

Vihjeitä säilyttämiseen ja kunnossapitoon

HUOMAUTUS

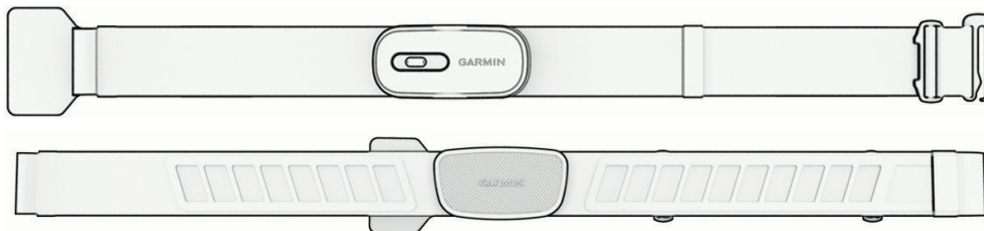
Älä altista laitetta aurinkovoiteelle, valkaisuaineille, hyönteismyrkylle tai joissakin deodoranteissa, suihkugeeleissä, käsisäippuoissa ja ensiapuvoiteissa oleville kemikaaleille. Erityisesti propyleeniglykoli, dipropyleeniglykoli ja EDTA eli etyleenidiamiinitetraetikkahappo voivat vahingoittaa hihnaa.

- Säilytä sykevyötä levällään.
- Älä taivuta tai kierrä sykevyötä tiukkaan.
- Älä säilytä sykevyötä suorassa auringonvalossa tai äärimmäisissä lämpötiloissa.
- Irrota moduuli HRM-Dual lisävarusteesta, kun et käytä sitä.

Instruksjoner for vedlikehold av pulsmåler

Pulsmålere med en modul som kan tas av

Garmin stropper er som alt annet førsteklasses treningsstoff. Stroppen må rengjøres på riktig måte for å kunne fungere skikkelig under tøffe treningsforhold.



Slik tar du vare på stroppen

Før du kan rengjøre stroppen, må du ta av modulen.

LES DETTE

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

Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

Hvis stroppen tørkes i en tørketrommel, kan den bli permanent skadet.

Hvis stroppen vaskes i varmt vann over 40 °C (104 °F), kan den bli permanent skadet.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

Maskinvask

Før du vasker stroppen i en vaskemaskin, må du løsne modulen og feste låsen.

- Vask stroppen i vaskemaskinen sammen med en vanlig klesvask.
- Legg stroppen i en vaskepose eller nettingpose for ømfintlig tøy slik at den ikke floker seg eller vikler seg inn i annet tøy.
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel.

MERK: Ikke bruk vaskemidler som inneholder sterke kjemikalier, tøymykner, blekemiddel eller slipende materialer.

- Kjør vaskemaskinen på normal syklus med varmt vann ved en maksimal temperatur på 40 °C (104 °F).
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal lufttørke den.

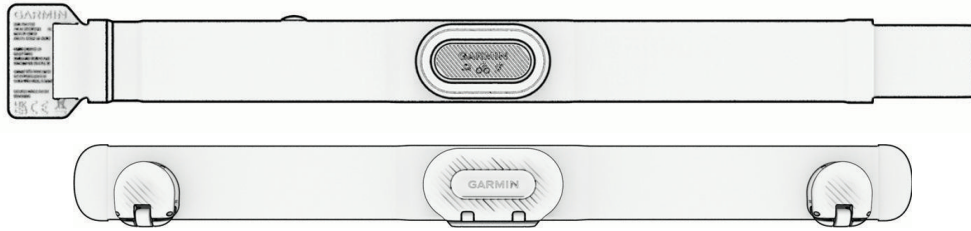
Håndvask

Før du vasker stroppen, må du løsne modulen.

- Håndvask stroppen med varmt vann ved en maksimal temperatur på 40 °C (104 °F).
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal lufttørke den.

Pulsmålere med en modul som ikke kan tas av

Stroppen på en Garmin pulsmåler er som alt annet førsteklasses treningsstoff. Stroppen må rengjøres på riktig måte for å kunne fungere skikkelig under tøffe treningsforhold. Til forskjell fra andre typer pulsmålere kan du ikke ta modulen av stroppen. Du må vaske modulen og stroppen sammen for hånd.



Vedlikeholde pulsmålere med en modul som ikke kan tas av

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan skade pulsmåleren permanent og redusere dens evne til å rapportere nøyaktige data.

Hvis du bruker for mye vaskemiddel når du vasker pulsmåleren, kan det skade den.

Hvis pulsmåleren tørkes i en tørketrommel, kan den bli permanent skadet.

Hvis pulsmåleren vaskes i varmt vann over 40 °C (104 °F), kan den bli permanent skadet.

- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd basert på modellen og aktivitetstypen:
 - Vask HRM-Fit eller HRM-Run tilbehøret etter syv gangers bruk.
 - Vask HRM-Tri, HRM-Pro eller HRM-Pro Plus-tilbehøret etter syv gangers bruk eller én svømmeøkt i basseng.
 - Vask HRM-Swim tilbehøret etter syv gangers bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd med varmt vann med en maksimal temperatur på 40°C (104°F). Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Skyll stroppen grundig etter håndvask av pulsmåleren for å fjerne rester av vaskemiddel som kan forårsake hudirritasjon.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Ikke fest HRM-Fit tilbehøret på kleshengere, klessnorer eller andre gjenstander. Klemmene er kun designet for å brukes sammen med sports-BH-er.

Tillegg

Tips for oppbevaring og beskyttelse

LES DETTE

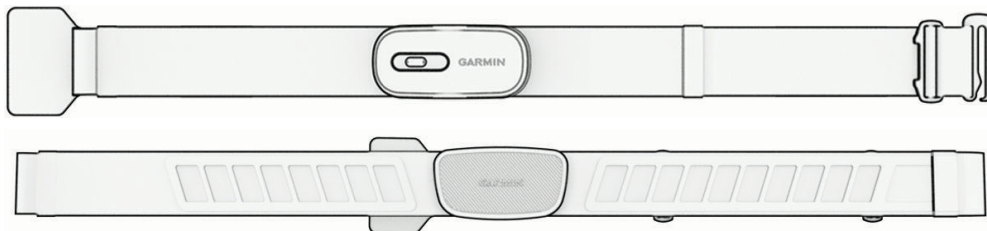
Minimer eksponering for solkrem, blekemiddel, myggmiddel og kjemikalier som finnes i visse deodoranter, kroppssåper, håndsåper og førstehjelpssalver. Spesielt kan propylenglykol, dipropylenglykol og etyldiamintetraeddiksyre (EDTA) skade stroppen.

- Legg pulsmåleren flatt når du skal oppbevare den.
- Unngå å bøye eller rulle pulsmåleren tett sammen.
- Ikke oppbevar pulsmåleren i direkte sollys eller i ekstreme temperaturer.
- Fjern modulen på HRM-Dual tilbehøret når det ikke er i bruk.

Instruktioner om skötsel av pulsmätare

Pulsmätare med borttagbar modul

Remmarna på Garmin ska behandlas som vilket annat träningsmaterial som helst. Remmen måste rengöras ordentligt för att den ska fungera under tuffa förhållanden.



Skötselråd för remmen

Innan du kan tvätta remmen måste du lossa och ta bort modulen.

OBS!

Ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada den och minska enhetens förmåga att rapportera korrekta data.

För mycket tvättmedel kan skada remmen.

Om du kör remmen i torktumlare kan remmen skadas permanent.

Om remmen tvättas i hett vatten över 40 °C (104 °F) kan den skadas permanent.

- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning.
- Torka inte remmen i torktumlare.

Maskintvätt

Innan du tvättar remmen i en tvättmaskin måste du ta bort modulen och fästa spännet.

- Tvätta remmen i tvättmaskinen tillsammans med vanlig tvätt.
- Lägg remmen i en tvättpåse så att remmen inte blir tilltrasslad.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel.

Obs! Använd inte tvättmedel som innehåller starka kemikalier, sköljmedel, blekmedel eller slipmedel.

- Kör tvättmaskinen på normalt program med varmt vatten som är max 40 °C (104 °F) varmt.
- När du lufttorkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.

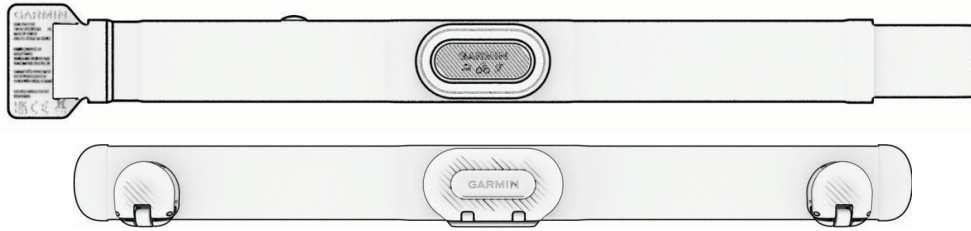
Handtvätt

Innan du tvättar remmen måste du ta bort modulen.

- Tvätta remmen för hand med varmt vatten som är max 40 °C (104 °F) varmt.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel, som flytande diskmedel.
- När du lufttorkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.

Pulsmätare med modul som inte är borttagbar

Remmen på pulsmätaren Garmin ska behandlas som vilket annat träningsmaterial som helst. Remmen måste rengöras ordentligt för att den ska fungera under tuffa förhållanden. Till skillnad från vissa andra typer av pulsmätare kan du inte ta bort modulen från remmen. Du måste handtvätta modulen och remmen.



Skötsel av pulsmätare med modul som inte är borttagbar

OBS!

En ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada pulsmätaren och minska dess förmåga att rapportera korrekta data.

Om du använder för mycket rengöringsmedel när du rengör pulsmätaren kan det skada pulsmätaren.

Om du kör pulsmätaren i torktumlare kan pulsmätaren skadas permanent.

Om pulsmätaren tvättas i hett vatten över 40 °C (104 °F) kan pulsmätaren skadas permanent.

- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Handtvätta pulsmätaren på olika sätt beroende på modell och typ av aktivitet:
 - Tvätta HRM-Fit eller HRM-Run tillbehöret efter var sjunde användning.
 - Tvätta HRM-Tri, HRM-Pro eller tillbehöret HRM-Pro Plus efter var sjunde användning och efter varje simtur i bassäng.
 - Tvätta HRM-Swim tillbehöret efter var sjunde användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand och använd vatten som är max 40 °C (104 °F) varmt och en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
- Skölj remmen noggrant efter att du handtvättat pulsmätaren för att ta bort rester av rengöringsmedel som kan orsaka hudirritation.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.
- Fäst inte HRM-Fit tillbehöret i galgar, klämlinor eller andra föremål. Klämmorna är endast avsedda för sportbehåar.

Bilagor

Tips för förvaring och skydd

OBS!

Minimera exponering för solskyddsmedel, blekmedel, myggmedel och kemikalier som finns i vissa deodoranter, tvålar, handtvålar och första hjälpen-salvor. Särskilt propylenglykol, dipropylenglykol och etylendiamintetraättisyra (EDTA) kan skada bandet.

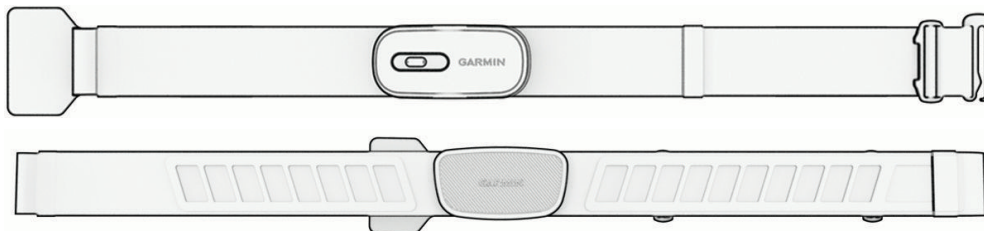
- Pulsmätaren ska läggas plant vid förvaring.
- Undvik att böja eller rulla pulsmätaren hårt.
- Förvara inte pulsmätaren i direkt solljus eller i extrema temperaturer.
- Snäpp loss tillbehörsmodulen på tillbehöret HRM-Dual när den inte används.

Czujnik tętna

Instrukcje dotyczące konserwacji

Czujniki tętna z modułem, który można odłączyć

Paski Garmin są wykonane ze standardowych materiałów sportowych wysokiej jakości. Pasek należy czyścić w odpowiedni sposób, aby mógł spełniać swoje zadanie w trudnych warunkach.



Dbanie o pasek

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego moduł czujnika.

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić pasek i zmniejszyć możliwość raportowania dokładnych danych przez urządzenie.

Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

Umieszczenie paska w suszarce może spowodować jego trwałe uszkodzenie.

Mycie paska w gorącej o wodzie o temperaturze powyżej 40°C (104°F) może trwale go uszkodzić.

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.

Pranie w pralce

Przed myciem paska w pralce należy odpiąć moduł i zamocować zapięcie.

- Wypierz pasek w pralce razem z innymi rzeczami do prania.
- Umieść pasek w worku lub siatce do prania, aby zabezpieczyć go przed splątaniem.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu.

UWAGA: Nie używaj detergentów, które zawierają środki o silnym działaniu, płynu do zmiękczenia tkanin, wybielacza ani środków czyszczących o działaniu ściągającym.

- Uruchom pralkę w normalnym cyklu, z ciepłą wodą o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F).
- Podczas suszenia na świeżym powietrzu pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

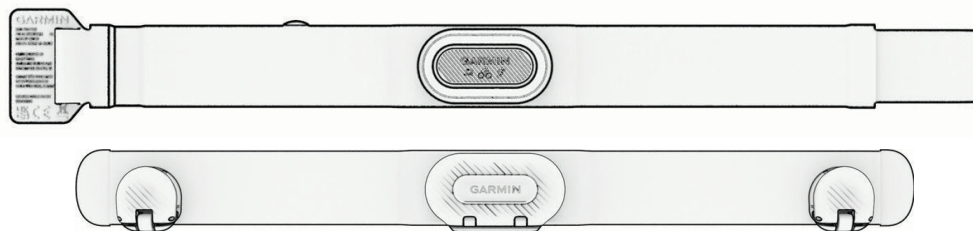
Pranie ręczne

Przed umyciem paska należy odpiąć moduł.

- Przemyj pasek ciepłą wodą o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F).
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Podczas suszenia na świeżym powietrzu pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Czujniki tętna z modułem, którego nie można odłączyć

Pasek czujnika tętna Garmin jest wykonany ze standardowych materiałów sportowych wysokiej jakości. Pasek należy czyścić w odpowiedni sposób, aby mógł spełniać swoje zadanie w trudnych warunkach. W przeciwieństwie do niektórych innych typów czujników tętna nie ma możliwości wyjęcia modułu z paska. Moduł wraz z paskiem należy myć ręcznie.



Dbanie o czujniki tętna z modułem, którego nie można odłączyć

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

Umieszczenie czujnika tętna w suszarce może spowodować jego trwałe uszkodzenie.

Mycie czujnika tętna w gorącej wodzie o temperaturze powyżej 40°C (104°F) może trwale go uszkodzić.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Umyj czujnik tętna odpowiednio do modelu i sposobu aktywności:
 - Umyj HRM-Fit lub akcesorium HRM-Run po siedmiu użyciach.
 - Umyj HRM-Tri, HRM-Pro lub akcesorium HRM-Pro Plus po siedmiu użyciach lub po jednym pływaniu w basenie.
 - Umyj akcesorium HRM-Swim po siedmiu użyciach.
- Umyj czujnik tętna w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Nie należy przyczepiać akcesorium HRM-Fit do wieszaków na ubrania, sznurków na pranie czy innych przedmiotów.

Zaczepty są przeznaczone tylko do staników sportowych.

Załącznik

Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

NOTYFIKACJA

Zminimalizuj kontakt urządzenia z kremami z filtrem, wybielaczami, preparatami na komary i środkami chemicznymi występującymi w niektórych dezodorantach, płynach do mycia ciała, mydłach do rąk i maściach pierwszej pomocy. W szczególności glikol propylenowy, glikol dipropylenowy i kwas etylenodwuaminoczeroctowy (EDTA) mogą uszkodzić pasek.

- Jeśli czujnik tętna nie jest używany, powinien leżeć płasko.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania czujnika tętna.
- Nie przechowuj czujnika tętna w miejscach nasłonecznionych lub w skrajnych temperaturach.
- Odepnij moduł z akcesorium HRM-Dual, gdy z niego nie korzystasz.

