

## 8. VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK



NL

## 9. CONTACT OPNEMEN

Wij staan open voor feedback over kwaliteit, functies of gebruiksbestemmingen van onze producten : support@geonaute.com.  
Wij zullen u zo spoedig mogelijk antwoorden



Hierbij verklaart DECATHLON dat het apparaat ONRHYTHM 500 voldoet aan de eisen en andere relevante bepalingen zoals die zijn vastgelegd in de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. De verklaring van EU-conformiteit is via de volgende link te bekijken:  
[https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## **ÍNDICE**

---

- 1. CONTEÚDO**
- 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO**
  - 2.1 Iniciar o relógio
  - 2.2 Ajuda intuitiva
- 3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO**
  - 3.1 Colocação do cinto
  - 3.2 Cuidados a ter durante a utilização
- 4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE**
  - 4.1 Modo livre
  - 4.2 Modo com intervalos
- 5. VISUALIZAR A SUA ATIVIDADE**
- 6. DEFINIÇÕES**
  - 6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma
  - 6.2 Ajustar os parâmetros de atividade
  - 6.3 Definir o objetivo
  - 6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco
- 7. PILHAS**
- 8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO**
- 9. CONTACTE-NOS**

## 1. CONTEÚDO



PT

## 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

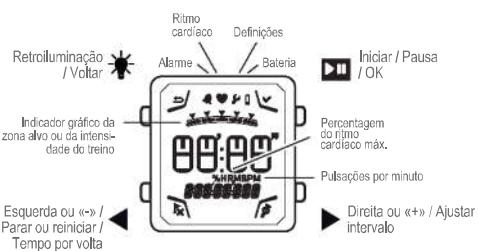
### 2.1 Iniciar o relógio

- Prima durante 3 segundos
- Ajuste o relógio utilizando os botões e para avançar e para confirmar (idioma , hora , data , género , data de nascimento , unidades , tamanho , peso ).

### 2.2 Ajuda intuitiva

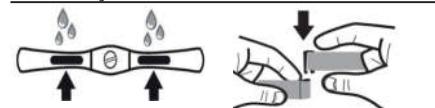
Método de ajuste para cada definição:

- Prima para aceder aos modos.
- Selecione com e em seguida confirme.
- Retracer com

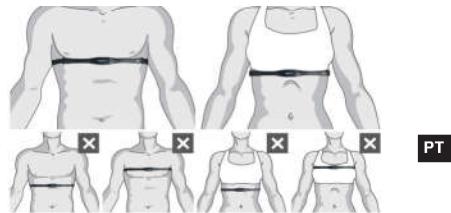


### 3. CINTO DE MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO

#### 3.1 Colocação do cinto



a. Humedeça os elétrodos do cinto para otimizar a receção do sinal de frequência cardíaca.  
b. Abra o cinto através do gancho lateral.



- c. Coloque o cinto no tronco e aperte  
d. Aperte o cinto certificando-se de que os elétrodos estão premidos contra o tronco.

### **3.2 Cuidados a ter durante a utilização**

Este aparelho foi concebido para a prática desportiva e uma utilização de lazer. Não se trata de um dispositivo de monitorização clínica. As informações fornecidas

## 4. INICIAR E CONTINUAR UMA ATIVIDADE

### 4.1 Modo livre

Este modo permite-lhe seguir a sua atividade desportiva.

#### 4.1.1 Iniciar uma atividade

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando ATIVIDADE
- Selecione o modo ATIVIDADE com  e em seguida confirme 
- Prima  para iniciar a atividade.

#### 4.1.2 Colocar em pausa

- Prima 

#### 4.1.3 Parar uma atividade

- Prima 
- Prima 
- Guardar  ou não guardar  com  e em seguida confirme 

### 4.2 Modo com intervalos

Crie o seu treino com intervalos, definindo:

- WARM UP : o seu período de aquecimento.
- ACTION : o seu período de acelerações/exercícios rápidos.
- REST : o seu período de recuperação/exercícios lentos.
- REPEAT : o número para aceleração ACTION e para recuperação (REST) numa série.
- SERIES : o número de séries de exercícios ACTION - REST
- BREAK : o período de pausa entre 2 séries de exercícios ACTION - REST
- COOL : o final da sessão/periodo para alongamentos.

#### 4.2.1 Aceder ao modo com intervalos

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando **ATIVIDADE**
- Selecione o modo **INTERVAL** com  e em seguida confirme 
- Na primeira utilização, defina o seu treino com  e em seguida confirme 
- , em seguida defina com  Premir  para iniciar a atividade. 

Prima  para iniciar a atividade.

**PT**

#### 4.2.2 Mudar o ecrã de dados durante a atividade

- Prima 

#### 4.2.3 Colocar em pausa

- Prima 

 \_\_\_\_\_

## 6. DEFINIÇÕES

### 6.1 Definir a hora, a data, o alarme e o idioma

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando SETTINGS
- Selecione GENERAL com  e em seguida confirme 
- Selecione TIME para acertar a hora, DATE para definir a data, ALARM para definir o alarme com  e em seguida confirme 
- Para ativar o alarme, selecione LIGAR no modo alarme com  e em seguida confirme 

### 6.2 Definir os parâmetros de atividade

(a partir do ecrã hora)

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando SETTINGS
- Selecione ATIVIDADE com  e em seguida confirme 
- Para cada parâmetro, selecione com  e em seguida confirme 
- Selecionar a unidade de medição da frequência cardíaca > SETTINGS FC BPM ou em % Fcmax (% frequência cardíaca máxima)

### 6.3 Definir os parâmetros de utilizador

(a partir do ecrã hora)

- Prima  para aceder aos modos.
- Confirme  selecionando SETTINGS FC BPM
- Selecione USER  com 

- ► Para cada parâmetro, selecione com ✓
- M : homem / F : mulher
- IDADE
- ALTURA
- ALTURA
- HR REST : frequência cardíaca em descanso
- Max. HR : frequência cardíaca máxima

PT

#### 6.4 Emparelhamento do cinto de monitorização do ritmo cardíaco

O cinto de medição do ritmo cardíaco tem de ser sincronizado com o relógio para ser reconhecido.

É necessário repetir o emparelhamento se estiver a utilizar um cinto de monitorização do ritmo cardíaco novo. Para efetuar o emparelhamento, coloque o cinto no tronco e siga as instruções do parágrafo 3.1

- Prima □ para aceder aos modos
- Confirme ✓ selecionando SETTINGS FC BPM
- Selecione Cinto de monitorização do ritmo cardíaco

### 7. BATERIA

Bateria: CR2032

Estanquicidade: 5 ATM, resistente ao nado

## 8. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



PT

## 9. CONTACTE-NOS

Gostaríamos de conhecer a sua opinião sobre a qualidade, a funcionalidade e a utilização dos nossos produtos: [support@geonaute.com](mailto:support@geonaute.com).  
Responderemos ao seu contacto logo que possível!



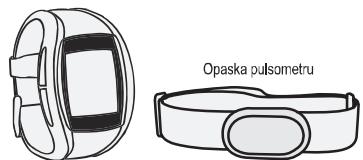
Pelo presente documento, a DECATHLON declara que o aparelho ONRHYTHM 500 está em conformi

## **SPIS TREŚCI**

---

- 1. ZAWARTOŚĆ**
- 2. PIERWSZE UŻYCIE**
  - 2.1 Uruchomienie zegarka
  - 2.2 Intuicyjna pomoc
- 3. OPASKA PULSOMETRU**
  - 3.1 Zakładanie pasa
  - 3.2 Załeczenia użycia
- 4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI**
  - 4.1 Tryb swobodny
  - 4.2 Tryb z podziałem
- 5. WYŚWIETLANIE AKTYWNOŚCI**
- 6. USTAWIENIA**
  - 6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka
  - 6.2 Ustawienie parametrów aktywności (na ekranie czasu)
  - 6.3 Zmiana ustawień celu
  - 6.4 Parowanie pasa pulsometru
- 7. BATERIA**
- 8. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**
- 9. KONTAKT**

## 1. ZAWARTOŚĆ



PL

## 2. PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

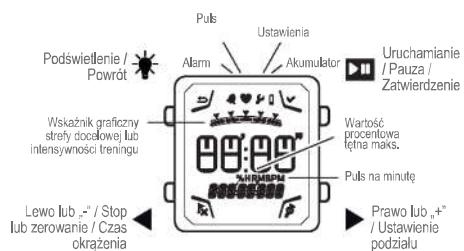
### 2.1 Iniciar o relógio

- Naciśnąć przez 3 sekundy
- Wykonac ustawienia zegarka, używając przycisków do zmiany wartości i do zatwierdzenia (język czas data płeć data urodzin jednostki wzrost masa ciała).

### 2.2 Intuicyjna pomoc

Zmiana wartości ustawień:

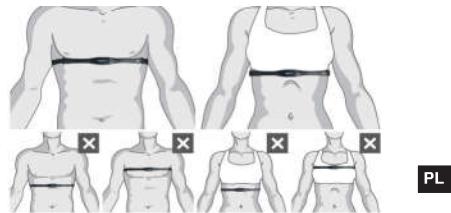
- Naciśnąć , aby przejść do trybów.
- Wybrać i zatwierdzić.
- Powrót do tylu:



### 3. OPASKA PULSOMETRU

#### 3.1 Zakładanie pasa





- c. Umieścić pas na klatce piersiowej i zapiąć  
d. Zaciśnąć odpowiednio pas, upewniając się, że elektrody dobrze przylegają do klatki piersiowej.

### 3.2 Zalecenia użycia

Urządzenie jest przeznaczone do używania w czasie uprawiania sportu i rekreacji. Urządzenie nie nadaje się do badań medycznych. Informacje podawane przez urządzenie lub znajdujące się w instrukcji są orientacyjne i mogą być wykorzystywane do kontroli i nadzoru chorób wyłącznie po konsultacji z lekarzem i za jego zgodą.

Ze względu na zakłócenia, które może wywoływać system transmisiji radiowej, odradzamy zakładanie tego czujnika rytmu serca osobom posiadającym rozrusznik serca.

## 4. URUCHOMIENIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI

### 4.1 Tryb swobodny

Ten tryb pozwala monitorować aktywność sportową.

#### 4.1.1 Uruchomienie aktywności

- Naciśnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając **ACTIVITY**.
- Wybrać tryb **ACTIVITY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Naciśnąć  , aby uruchomić aktywność.

#### 4.1.2 Pauza

- Naciśnąć 

#### 4.1.3 Wyłączenie aktywności

- Naciśnąć 
- Naciśnąć 
- Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

### 4.2 Tryb z podziałem

Tworzenie treningu z podziałem poprzez określenie :

- **WARM UP** : czas rozgrzewki.
- **ACTION** : czas przyspieszania / szybkich ćwiczeń.
- **REST** : czas odpoczynku / wolnych ćwiczeń.
- **REPEAT** : liczba przyspieszeń **ACTION** i czasów odpoczynku (**REST**) w serii.
- **SERIES** : liczba serii ćwiczeń **ACTION - REST**
- **BREAK** : czas między 2 seriemi ćwiczeń **ACTION - REST**
- **COOL** : czas końca sesji / rozciągania.

#### 4.2.1 Przejście do trybu z podziałem

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
  - Zatwierdzić  , wybierając **ACTIVITY**
  - Wybrać tryb **INTERVAL** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
  - Przy pierwszym użyciu należy ustawić trening za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- i wykonać ustawienia za pomocą  Nacisnąć  , aby uruchomić aktywność 
- Nacisnąć  , aby uruchomić aktywność,

#### 4.2.2 Zmiana ekranu danych w czasie aktywności

- Nacisnąć 

**PL**

#### 4.2.3 Pauza

- Nacisnąć 

#### 4.2.4 Wyłączenie aktywności

- Nacisnąć 
  - Nacisnąć 
  - Zapisać  lub nie zapisywać  za pomocą 
- a następnie zatwierdzić 

## **5. WYSWIETLANIE AKTYWNOŚCI**

### **5.1 Wyświetlanie sesji**

Dane sesji można wyświetlać bezpośrednio w zegarku :

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Wybrać **HISTORY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać aktywność za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

## 6. USTAWIENIA

### 6.1 Ustawienie czasu, daty, alarmu i języka

- (na ekranie czasu)
- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
  - Zatwierdzić  , wybierając **SETTINGS**
  - Wybrać **GENERAL** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
  - Wybrać **TIME** aby ustawić czas, **DATE** , aby ustawić datę, **ALARM** , aby ustawić alarm za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
  - Aby włączyć alarm, należy wybrać **ON** dans trybie alarmu za pomocą  , a następnie zatwierdzić 

### 6.2 Ustawianie parametrów aktywności

(na ekranie czasu)

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów.
- Zatwierdzić  , wybierając . **SETTINGS**
- Wybrać **ACTIVITY** za pomocą  , a następnie zatwierdzić 
- Dla każdego parametru, wybrać  , a następnie zatwierdzić 
- Wybrać jednostkę tężna > **SETTINGS FC BPM** lub w % **Fcmax** (% maksymalnej wartości tężna).

### 6.3 Ustawienie parametrów użytkownika

(na ekranie czasu)

- Nacisnąć  , aby przejść do trybów..
- Zatwierdzić  , wybierając **SETTINGS FC BPM**
- za pomocą **USER** , a następnie zatwierdzić  

## 7.1 Ostrzeżenie



Rozładowana bateria zegarka



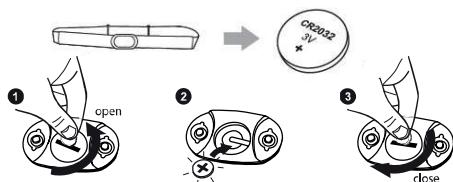
Rozładowana bateria pasa

## 7.2 Wymiana baterii

### 7.2.1 Relógio

Aby wymienić baterię w zegarku należy zgłosić się do sklepu Decathlon.  
W przypadku samodzielnej wymiany istnieje ryzyko uszkodzenia uszczelki  
i utraty szczelności.

### 7.2.2 Opaska pulsometru



## **8. OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA**



## **9. KONTAKT**

**PL**

Pozostajemy do Państwa dyspozycji w sprawie uwag dotyczących jakości, funkcjonalności lub użytkowania naszych produktów: support@geonaute.com. Odpowiadamy na Państwa zapytania najszybciej jak to możliwe.



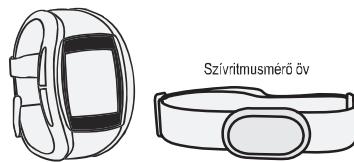
DECATHLON niniejszym oświadcza, że urządzenie ONRHYTHM 500 jest zgodne z głównymi wymogami i innymi rozporządzeniami wynikającymi z dyrektywy RED 2014/53/EU. Deklaracja zgodności EU dostępna na stronie: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## **TARTALOMJEGYZÉK**

---

- 1. TARTALOM**
- 2. ELSŐ HASZNÁLAT**
  - 2.1 Az óra bekapcsolása
  - 2.2 Intuitív segítség
- 3. SZÍVIRITMUSMÉRŐ ÖV**
  - 3.1 Az óv felhelyezése
  - 3.2 Használati óvintézkedések
- 4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET**
  - 4.1 Szabad mód
  - 4.2 Időközös üzemmód
- 5. AKTIVITÁS MEGTEKINTÉSE**
- 6. BEÁLLÍTÁSOK**
  - 6.1 Idő, dátum, riasztás és nyelv beállítása
  - 6.2 Aktivitás beállítása (idő képernyőről)
  - 6.3 Cél beállítása
  - 6.4 A szívritmusmérő óv párosítása
- 7. ELEM**
- 8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK**
- 9. KAPCSOLATFELVÉTEL**

## 1. TARTALOM



HU

## 2. PIERWSZE UŻYCIE

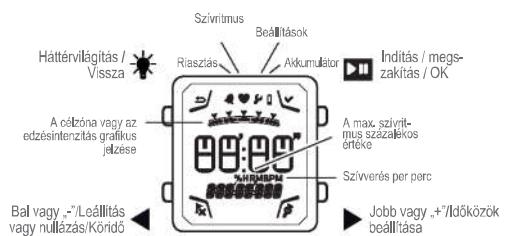
### 2.1 Uruchomienie zegarka

- Tartsa lenyomva a(z) gombot 3 másodpercig.
- Allírsa be az órát a és a használatával, hogy léplessen a beállítások között és a erősítse meg (nyelv idő dátum nem születési idő mértékegységek méret súly).

### 2.2 Intuitív segítség

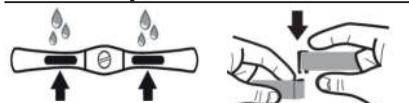
Beállítási elv minden beállításhoz:

- Nyomja meg a a módonhoz való belépéshez.
- Válasszon a -vel, majd erősítse meg.
- Menjen vissza a .



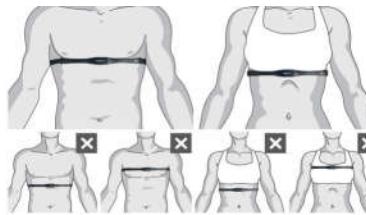
### 3. SZÍVРИTMUSMÉRŐ ÖV

#### 3.1 Az öv felhelyezése



a. Nedvesítse be az övön az elektroódákat, hogy optimálisan foghassa a szívritmusjelet.

b. Nyissa ki az övet az oldalán található csat segítségével



HU

- c. Tegye az övet a mellkasára, és csatolja be  
d. Szorítsa meg az övet, ügyelve arra, hogy az elektródák hozzárjenek a  
mellkasához.

### 3.2 Használati óvintézkedések

A készülék sport- és szabadidős tevékenységek során használandó. Nem orvosi eszköz. A készülékre vonatkozó vagy a jelen utasításban szereplő információk csak tájékoztató jellegűek. Betegség esetén csak orvosi vélemény után és az orvos beleegyezésével használható.

Végezeljük a rádiójávitel lehetséges zavaró hatása miatt azoknak, akiknek pacemaker van beültetve, nem javasolt az ilyen technológiával felszerelt szívritmusmérő használata.

## 4. KEZDJEN EL EGY TEVÉKENYSÉGET

### 4.1 Szabad mód

Ez a mód lehetővé teszi a sporttevékenységek követését.

#### 4.1.1 Kezdjen el egy tevékenységet

- Nyomja meg a  a módonhoz való belépéshoz.
- Erősítse meg  a ACTIVITY
- Válassza ki a ACTIVITY modot A  -vel, majd erősítse meg 
- Nyomja meg a  a tevékenység elemezéséhez.

#### 4.1.2 Szüneteltetés

- Nyomja meg a 

#### 4.1.3 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel, majd erősítse meg 

### 4.2 Időközös üzemmód

Készítsen intervalumot a következő meghatározásával:

- WARM UP : bemegítési idő.
- ACTION : gyorsítási idő / gyors gyakorlatok.
- REST : pihenőidő / lassú gyakorlatok.
- REPEAT : gyorsítások száma ACTION És pihenés (REST) Egy szériában.
- SERIES : gyakorlat szériák száma ACTION - REST
- BREAK : idő két gyakorlati széria között ACTION - REST
- COOL : befejezési idő / nyújtás.

#### 4.2.1 Az időközös üzemmód elérése

- Nyomja meg a  a módokhoz való belépéshoz.
- Erősítse meg  a ACTIVITY
- Válassza ki a INTERVAL módot A  vel majd erősítse meg 
- Első használattkor állítsa be az edzést a  vel majd erősítse meg 
- Majd állítsa be a  Nyomja meg a  t a tevékenység megkezdéséhez. 
- Nyomja meg a  a tevékenység elkezdéséhez.

#### 4.2.2 Adat kijelző változtatása tevékenység közben

- Nyomja meg a 

HU

#### 4.2.3 Szünetelhetés

- Nyomja meg a 

#### 4.2.4 Tevékenység leállítása

- Nyomja meg a 
- Nyomja meg a 
- Mentse el  vagy ne mentse  a  -vel majd erősítse meg 

## 5. KÖVETI NAPI TEVÉKENYSÉGÉT

### 5.1 Aktivitás megtekintése

Megtekintheti aktivitásá információit követőenül órájáról :

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshoz.
- Válassza ki HISTORY A  -vel majd erősítse meg 
- Válassza ki a kívánt tevékenységet a  -vel majd erősítse meg 

## 6. SETTINGS

### 6.1 Míg a termék tölt, az elem jelzés megjelenik

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshez.
- Erősítse meg  a SETTINGS
- Válassza ki GENERAL. A  -vel majd erősítse meg 
- Válassza ki TIME Az idő beállítását, DATE a dátum beállítását, ALARM a riasztás beállítását a  -vel majd erősítse meg 
- Riasztás aktíválásához válassza ki a ON -t Riasztás módban a  -vel majd erősítse meg 

### 6.2 Aktivitás beállítása

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshez,
- Erősítse meg  a SETTINGS
- Válassza ki ACTIVITY A  -vel majd erősítse meg 
- minden beállításhoz válasszon a  -vel majd erősítse meg 
- Válassza ki a pulzusszám mértékegységet > SETTINGS FC BPM vagy % Fcmax (maximum pulzusszám %).

### 6.3 Felhasználói beállítás

(az idő képernyőről)

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshez..
- Erősítse meg  a SETTINGS FC BPM
- Válassza ki USER A  
-  minden beállításhoz válasszon a 

- M : férfi / F : nő.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : pihenő pulzusszám.
- Max, HR : maximum pulzusszám.

#### **6.4 A szívritmusmérő öv párosítása**

A szívritmusmérő övet párosítani kell a karóraval ahoz, hogy felismerje a rendszer.

Ha új szívritmusmérő övet használ, a párosítást tehát újra el kell végezni.  
A párosításhoz vegye fel az övet a mellkasára, a 3.1-es fejezel utasításai szerint.

**HU**

- Nyomja meg a  a módokba való belépéshoz.
- Erősítse meg  a SETTINGS FC BPM
- Válassza ki Szívritmusmérő öv

#### **7. ELEM**

Elem: CR2032  
Vízálló tervezés: 5 ATM úszás ellenálló.

## 7.1 Figyelmeztetés



A karórából kimerült az elem

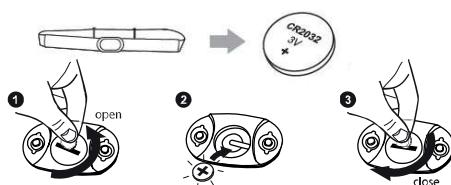
Az óvból kimerült az elem

## 7.2 Elemcseré

### 7.2.1 Zegarka

A karóra elemének cserejéhez forduljon a Decathlon áruház műhelyéhez.  
Ha Ön cserél ki, sérülhet a tömítés, és a karóra elveszítheti át nem eresztő tulajdonságát.

### 7.2.2 Szívritmusmérő öv



## 8. HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK



## 9. KAPCSOLATFELVÉTEL

HU

Várjuk visszajelzését a termék minőségével, működésével és használatával kapcsolatban: support@geonute.com.  
Amint lehet, válaszolunk örönek.

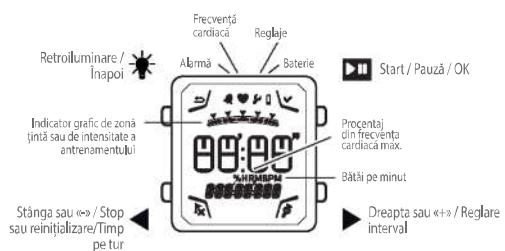


Az DECATHLON kijelenti, hogy a ONRHYTHM 500 készülék megfelel az RED 2014/53/EU irányelv lényeges követelményeinek és egyéb idevonatkozó rendelkezéseinek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat az alábbi internetes linket használva érhető el: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## **CUPRINS**

---

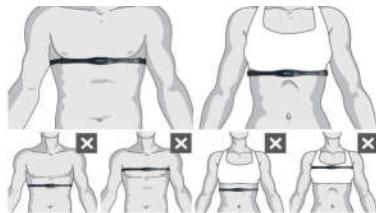
- 1. CONȚINUT**
- 2. PRIMA UTILIZARE**
  - 2.1 Pornirea ceasului
  - 2.2 Ajutor intuitiv
- 3. CUREA CARDIOFRECVENȚMETRU**
  - 3.1 Poziționarea centurii
  - 3.2 Instrucțiuni de utilizare
- 4. PORNIREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI**
  - 4.1 Mod liber
  - 4.2 Mod fracționat
- 5. VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII**
- 6. REGLAJE**
  - 6.1 Reglarea orei, a datel, a alarmei și a limbii
  - 6.2 Reglarea parametrilor de activitate (pornind de la ecranul oră)
  - 6.3 Ajustarea obiectivului
  - 6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru
- 7. BATERIE**
- 8. PRECAUȚII DE UTILIZARE**
- 9. CONTACTAȚI-NE**



### 3. CUREA CARDIOFRECVENTMETRU

#### 3.1 Poziționarea centurii





RO

- c. Așezați centura pe trunchi și închideți-o  
d. Strângeți centura, asigurându-vă că electrozii aderă bine pe piept.

### 3.2 Instructiuni de utilizare

Acest aparat este conceput pentru a fi utilizat în scop sportiv și de agrement. Acesta nu este un aparat de monitorizare medicală. Informațiile de pe acest aparat sau din orașură nu sunt furnizate decât cu titlu indicativ și nu trebuie să fie utilizate pentru urmărirea unei patologii decât după consultarea și cu acordul medicului.

Din cauza perturbărilor posibile determinate de sistemul de transmisie radio, nu recomandăm purtătorilor de stimulatoare cardiaice să utilizeze un cardiofrecvențmetru cu această tehnologie.

## 4. ÎNCEPEREA ȘI URMĂRIREA UNEI ACTIVITĂȚI

### 4.1 Mod liber

Acest mod vă permite să vă urmăriți activitatea sportivă.

#### 4.1.1 Lansarea unei activități

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând **ACTIVITY**.
- Alegeți modul **ACTIVITY** cu  , apoi validați .
- Apăsați pe  pentru a lansa activitatea.

#### 4.1.2 Intrarea în pauză

- Apăsați pe 

#### 4.1.3 Oprirea unei activități

- Apăsați pe 
- Apăsați pe 
- Salvați  sau nu salvați  cu  , apoi validați .

### 4.2 Mod fractionat

Creați-vă antrenamentul fractionat definind :

- **WARM UP** : timpul de încălzire.
- **ACTION** : timpul de accelerări/exerciții rapide.
- **REST** : timpul de recuperare/exerciții lente.
- **REPEAT** : numărul de accelerări **ACTION** și de recuperări (**REST**) dintr-o serie.
- **SERIES** : numărul de serii de exerciții **ACTION - REST**
- **BREAK** : timpul între 2 serii de exerciții **ACTION - REST**
- **COOL** : timpul de sfârșit al sesiunii/stretching.

#### 4.2.1 Accesați modul fractionat

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validati  alegând ACTIVITY
- Alegeți modul INTERVAL cu  , apoi validați 
- În timpul primei utilizări, reglați antrenamentul cu  , apoi validați 
- , apoi reglați cu  Apăsați pe  pentru a lansa activitatea 
- Apăsați pe  pentru a lansa activitatea.

#### 4.2.2 Schimbarea ecranului de date în timpul activității

- Apăsați pe 

#### 4.2.3 Intrarea în pauză

- Apăsați pe 

#### 4.2.4 Oprirea unei activități

- Apăsați pe 
- Apăsați pe 
- Salvați  sau nu salvați  cu  , apoi validați 

## 5. VIZUALIZAREA ACTIVITĂȚII PROPRII

### 5.1 Vizualizarea sesiunilor

Puteți vizualiza informațiile despre sesiunile dumneavoastră direct pe ceas :

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Alegeți HISTORY cu  , apoi validați 
- Alegeți activitatea dorită cu  , apoi validați 

## 6. REGLAJE

### 6.1 Reglarea orei, a datei, a alarmei și a limbii

- (din ecranul de oră)
- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
  - Validăți  alegând **SETTINGS**
  - Alegeti **GENERAL** cu  , apoi validăți 
  - Alegeti **TIME** pentru a regla ora, **DATE** pentru a regla data, **ALARM** pentru a regla alarmă cu  , apoi validăți 
  - Pentru a activa alarmă, selectați **ON** în modul alarmă cu  , apoi validăți 

### 6.2 Reglarea parametrilor de activitate

(din ecranul de oră)

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validăți  alegând **SETTINGS**
- Alegeti **ACTIVITY** cu  , apoi validăți 
- Pentru fiecare parametru, alegeti cu  , apoi validăți 
- Alegera unității de măsură pentru frecvența cardiacă > **SETTINGS FC BPM** sau în **% Fcmax** (% frecvență cardiacă maximă).

### 6.3 Reglarea parametrilor utilizatorului

(din ecranul de oră)

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri..
- Validăți  alegând **SETTINGS FC BPM**
- Alegeti **USER** cu  , apoi validăți 

- ► Pentru fiecare parametru, alegeți cu
- M : bărbat/ F : femeie.
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : frecvența cardiacă în repaus.
- Max. HR : frecvența cardiacă maximă.

#### **6.4 Sincronizare centură cardiofrecvențmetru**

Centura cardiofrecvențmetru trebuie să fie cuplată cu ceasul pentru a putea fi recunoscută.

**RO**

Este deci necesar să efectuați o nouă sincronizare în cazul în care utilizați o centură nouă de cardiofrecvențmetru. Pentru a efectua sincronizarea, așezați centura pe trunchi și urmați instrucțiunile din paragraful 3.1

- Apăsați pe  pentru a intra în moduri.
- Validați  alegând SETTINGS FC BPM
- Alegeți Curea cardiofrecvențmetru

## **7. BATERIE**

Baterie: CR2032

Etanșeitate: 5 ATM, rezistent la înot.

## 7.1 Avertizare



Baterie ceasului descărcată



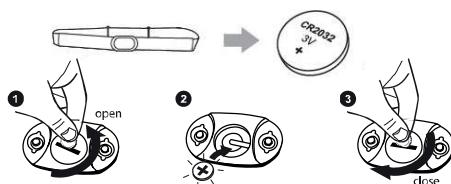
Baterie centurii descărcată

## 7.2 Schimbarea bateriilor

### 7.2.1 ora

Pentru a schimba bateria ceasului dumneavoastră, adresați-vă atelierului din magazinul Decathlon. Schimbând dumneavoastră baterie, riscați să deteriorați sistemul de prindere și să pierdeți etanșeitatea.

### 7.2.2 Carea cardiofrecventmetru



## 8. PRECAUȚII DE UTILIZARE



## 9. CONTACTAȚI-NE

Așteptăm cu interes din partea dumneavoastră informații referitoare la calitatea, funcționalitatea și utilitatea produselor noastre: support@geonaute.com.  
RO  
Ne angajăm să vă răspundem cât mai curând posibil.



Prin prezenta, DECATHLON declară că aparatul ONRHYTHM 500 este conform cu cerințele esențiale și cu alte prevederi pertinente ale directivei RED 2014/53/ EU. Declarația de conformitate EU este disponibilă pentru consultare la adresa: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc).

## **OBSAH**

---

- 1. OBSAH**
- 2. PRVÉ POUŽITIE**
  - 2.1 Spustenie hodiniek
  - 2.2 Správodca odpoveďami
- 3. PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE**
  - 3.1 Umiestnenie pásu
  - 3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní
- 4. SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU**
  - 4.1 Volný režim
  - 4.2 Intervalový režim
- 5. ZOBRAZIŤ AKTIVITU**
- 6. NASTAVENIA**
  - 6.1 Nastaviť čas, dátum, alarm a jazyk
  - 6.2 Nastaviť parametre aktivity
  - 6.3 Upraviť cieľ
  - 6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie
- 7. BATÉRIA**
- 8. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ**
- 9. KONTAKTUJTE NÁS**

## 1. OBSAH



Pás na monitorovanie tepovej frekvencie

## 2. PRVÉ POUŽITIE

SK

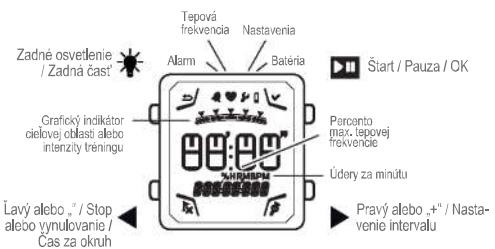
### 2.1 Spustenie hodiniek

- Stlačte na 3 sekundy
- Nastavte hodinky pomocou tlačidiel a , aby ste sa pohybovali cez možnosti, a potvrdte (jazyk čas dátum pohlavie dátum narodenia jednotky výška hmotnosť).

### 2.2 Sprievodca odpovedami

Princíp úpravy každého nastavenia:

- S tlačením sa dostanete do režimov.
- Vyberte pomocou , potom potvrďte.
- Vráťte sa pomocou

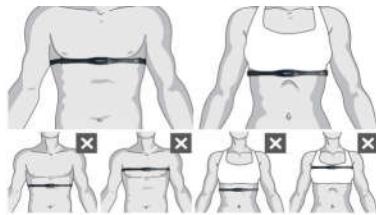


### 3. PÁS NA MONITOROVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

#### 3.1 Umiestnenie pásu



a, Navlhčte elektrody pásu, aby sa optimalizoval prijem signálu tepovej frekvencie.  
b, Otvorte pás pomocou spony na boku pása



- c. Priložte si páš na trup a utiahnite ho  
d. Utiahnite páš a ubezpečte sa, že máte elektrody príslušne pripojené k trupu.

SK

### 3.2 Bezpečnostné opatrenia pri používaní

Toto zariadenie je určené na športové a rekreačné používanie. Nejde o zdravotnícke monitorovacie zariadenie. Informácie tohto zariadenia alebo v tejto brožúre sú len orientačné a v patologickom skúmaní sa smú používať iba po konzultácii a súhlase lekára.

Z dôvodu možných porúch spôsobených rádiovým prenosovým systémom sa napokon nositeľom kardiomimulátorov neodporúča používať kardiofrekvenčný merač s použitím tejto technológie.

## 4. SPUSTIŤ A SLEDOVAŤ AKTIVITU

### 4.1 Volný režim

Tento režim vám umožňuje sledovať vaše športové aktivity.

#### 4.1.1 Spustiť aktivitu

- Slačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  volbou ACTIVITY
- Vyberte režim ACTIVITY pomocou  , potom potvrďte 
- Slačením  spusťte aktivitu.

#### 4.1.2 Pozastaviť

- Slačte 

#### 4.1.3 Ukončiť aktivitu

- Slačte 
- Slačte 
- Uložte  alebo neukladajte  pomocou  , potom potvrďte 

### 4.2 Intervalový režim

Vytvorte si svoj intervalový tréning tak, že zadefinujete:

- WARM UP : čas začínania.
- ACTION : čas rýchľovania / rýchle cviky.
- REST : oddychový čas / pomale cviky.
- REPEAT : počet zrýchľovani ACTION a oddychu (REST) v jednej sérii.
- SERIES : počet sérií cvičenia ACTION - REST
- BREAK : čas medzi 2 sériami cvičenia ACTION - REST
- COOL : čas na ukončenie tréningu/strečing.

#### 4.2.1 Vojdite do intervalového režimu

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Potvrďte  volbou **ACTIVITY**
- Vyberte si režim **INTERVAL** pomocou  , potom potvrďte 
- Počas prvého použitia si nastavte svoj tréning pomocou  , potom potvrďte 

Počom nastavte pomocou  Stlačením  spusťte aktivitu 

Stlačením  spusťte aktivitu.

#### 4.2.2 Zmeniť obrazovku s údajmi počas aktivity

- Stlačte 

#### 4.2.3 Prerušiť

- Stlačte 

#### 4.2.4 Ukončiť aktivitu

- Stlačte 
- Stlačte 
- Uložte  alebo neukladajte  pomocou  , potom potvrďte 

**SK**

## **5. PREZERANIE VAŠEJ AKTIVITY**

### **5.1 Prezeranie tréningov**

Informácie o tréningoch si môžete zobraziť priamo na hodinkách:

- Stlačením  sa dostanete do režimov.
- Zvolte **HISTORY** pomocou  , potom potvrďte 
- Zvolte aktivitu, ktorú chcete, pomocou  , potom potvrďte 

- Pri každom nastavení zvoľte pomocou , potom potvrďte
- **M** : muž / **F** : žena
- **AGE**
- **HEIGHT**
- **HEIGHT**
- **HR REST** : pokojová srdcová frekvencia
- **Max. HR** : maximálna srdcová frekvencia

#### **6.4 Párovanie pásu na monitorovanie tepovej frekvencie**

Aby bolo možné zísťiť tepovú frekvenciu, pás musí byť spárovaný s hodinkami. Ak používate nový pás tepovej frekvencie, treba vykonať nové párovanie. Ak chcete spárovať zariadenie, umiestnite si pás na trup podľa pokynov v časti 3.1

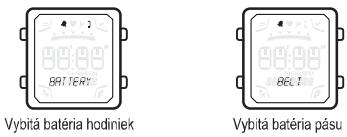
**SK**

- Sílačením sa dostanete do režimu
- Potvrďte zvodením **SETTINGS FC BPM**
- pomocou Pás na monitorovanie tepovej frekvencie

### **7. BATÉRIA**

Batéria: CR2032  
Vodotesnosť: 5 ATM, odolnosť pri plávaní

## 7.1 Upozornenie

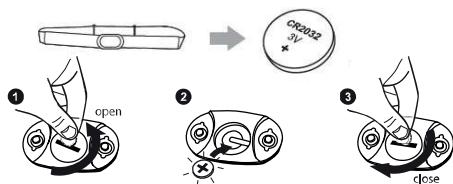


## 7.2 Výmena batérií

### 7.2.1 Hodiniek

Ak chcete vymeniť batériu v hodinkách, obráťte sa na servis predajne Decathlon. Ak si ju vymieňate sami, riskujete poškodenie tesnenia a stratu vodotesnosti.

### 7.2.2 Pás na monitorovanie tepovej frekvencie



## 8. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ



## 9. KONTAKTUJTE NÁS

Radi si vypočujeme vašu spätnú väzbu, čo sa týka kvality, funkčnosti a používania našich produktov: support@geonaute.com.

Odpovieme vám hneď, ako to bude možné

SK



Týmto spoločnosťí DECATHLON vyhlasuje, že zariadenie ONRHYTHM 500 je v súlade s podstatnými požiadavkami a inými platnými ustanoveniami smernice RED 2014/53/EU. Vyhľásenie o zhode EU je dostupné na nasledujúcom internetovom odkaze: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## 1. OBSAH



Pás pro sledování tepové frekvence

## 2. PRVNÍ POUŽITÍ

CS

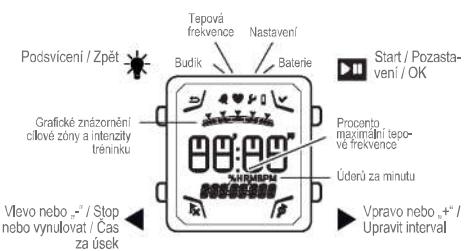
### 2.1 Spuštění hodinek

- Stiskněte tlačítko a držte ho stisknuté 3 vteřiny
- Pomoci řáditek a si na hodinkách nastavte jednotlivé parametry a potvrdte je stisknutím (jazyk čas datum pohlaví datum narození jednotky výška hmotnost ).

### 2.2 Intuitivní pomoc

Princip nastavení u všech parametrů:

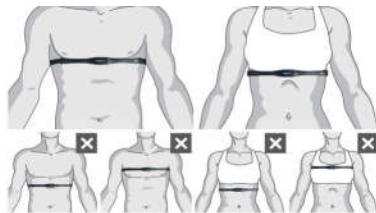
- Pro vstup do režimu stiskněte
- Pomoci si vyberte a poté volbu potvrďte.
- Zpět se vrátíte pomocí



### 3. PÁS PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

#### 3.1 Spuštění pásu





- c. Nasadte si pásek na hrud' a zapněte ho.  
d. Utáhněte pásek a ujistěte se, že vám elektrody těsně přiléhají k hrudi.

CS

### 3.2 Bezpečnostní pokyny

Přístroj je určen k použití při sportu a ve volném čase. Není to zdravotnický měřicí přístroj. Udaje získanou pomocí tohoto přístroje a z této brožury mají pouze informativní charakter a ke sledování konkrétní patologie mohou být využity pouze po poradě s lékařem a s jeho svolením.

Z důvodů možných interferencí s radiovým přenosovým systémem doporučujeme osobám s kardiosimulátorem, aby pásek s touto technologií měření tepové frekvence nepoužívaly.

## 4. ZAHÁJENÍ AKTIVITY A POKRAČOVÁNÍ V AKTIVITĚ

### 4.1 Volný režim

Tento režim vám umožní provozovat sportovní aktivity.

#### 4.1.1 Spuštění aktivity

- Pro vstup do režimu stiskněte  .
- Vyberte si  a výběr potvrďte **ACTION**
- Zvolte si režim **ACTIVITY** pomocí  a potvrďte ho  .
- Pro spuštění aktivity stiskněte  .

#### 4.1.2 Pozastavení

- Stiskněte  .

#### 4.1.3 Ukončit aktivitu

- Stiskněte  .
- Stiskněte  .
- Uložte si  či neukládejte aktivitu  pomocí  a potvrďte ho  .

### 4.2 Režim s intervaly

Definujte následující parametry a vytvořte si rozdělený trénink:

- **WARM UP** : délka rozvážení.
- **ACTION** : délka zrychlování / rychlá cvičení.
- **REST** : délka regenerace / pomalá cvičení.
- **REPEAT** : počet jednotek zrychlení **ACTION** a regenerace (**REST**) v jedné sérii.
- **SERIES** : počet sérií v tréninku **ACTION - REST**
- **BREAK** : doba mezi 2 sériemi cvičení **ACTION - REST**
- **COOL** : čas ukončení tréninku / závěrečné protažení.

- 4.2.1 Vstup do režimu s intervaly
- Pro spuštění aktivity stiskněte .
  - Vyberte si  a výběr potvrďte ACTIVITY
  - Zvolte si režim INTERVAL pomocí  a potvrďte ho .
  - Při prvním použití si pomocí  a potvrďte ho , pomocí  Pro spuštění aktivity stiskněte .

Pro vstup do režimu stiskněte .

- 4.2.2 Změna v zobrazení údajů na obrazovce během aktivity
- Stiskněte .

- 4.2.3 Pozastavení
- Stiskněte .

- 4.2.4 Ukončení aktivity

- Stiskněte .
- Stiskněte .
- Uložte si  či neukládejte aktivitu  pomocí  a výběr potvrďte  .

## 5. ZOBRAZENÍ AKTIVITY

### 5.1 Zobrazení tréninkových jednotek

Informace o tréninkových jednotkách můžete zobrazit přímo na hodinkách:

- Pro vstup do režimu stiskněte .
- Vyberte si HISTORY pomocí  a výběr potvrďte .
- Pomoci  si zvolte požadovanou aktivity a potvrďte ji .

## 6. NASTAVENÍ

### 6.1 Nastavení času, data, budíku a jazyka

- Pro vstup do režimu slískněte .
- Vyberte si  a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **GENERAL** pomocí  a výběr potvrďte 
- Vyberte si **TIME** pro nastavení času, **DATE** pro nastavení data, **ALARM** pro nastavení budíku pomocí  a potvrďte 
- Pro aktivaci budíku zvolte **ON** v režimu budíku pomocí  a potvrďte 

### 6.2 Nastavení parametrů aktivity

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimu slískněte .
- Vyberte si  a výběr potvrďte **SETTINGS**
- Vyberte si **ACTIVITY** pomocí  a výběr potvrďte 
- Každý parametr nastavte pomocí  a potvrďte 
- Výběr jednotky měření tepové frekvence > **SETTINGS FC BPM** nebo v **% Fcmax** (% maximální tepové frekvence)

### 6.3 Nastavení uživatelských parametrů

(na obrazovce s časem)

- Pro vstup do režimu slískněte .
- Vyberte si  a výběr potvrďte **SETTINGS FC BPM**
- Vyberte si **USER** pomocí  a výběr potvrďte 
- Každý parametr nastavte pomocí  a potvrďte 

- M : muž / F : žena
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : klidová tepová frekvence
- Max, HR : maximální tepová frekvence

#### **6.4 Spárování pásu pro sledování tepové frekvence**

Pás pro snímání tepové frekvence musí být spárován s hodinkami, aby mohl být rozpoznán.

Příjdete-li si nový pás pro snímání tepové frekvence, je třeba ho s hodinkami spárovat znovu. Pro spárování si pás nasadte na hrud' a postupujte dle pokynů v kapitole 3.1.

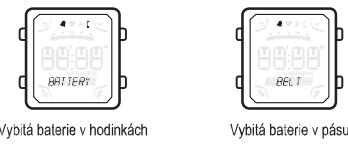
- Pro vstup do režimu stiskněte 
- Vyberte si  a vyběr polvrdele **SETTINGS FC BPM**
- Vyberte si Pás pro sledování tepové frekvence

**CS**

## **7. BATERIE**

Baterie:CR2032  
Voděodolnost: 5 ATM, voděodolný při plavání

## 7.1 Upozornění

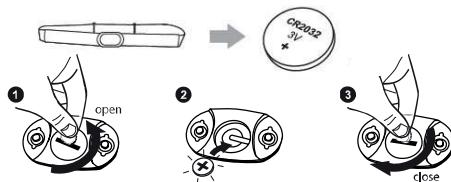


## 7.2 Výměna baterií

### 7.2.1 Hodinek

Potřebujete-li vyměnit baterii v hodinkách, navštívte nejbližší prodejnu Decathlon. Pokud byste se ji pokoušeli vyměnit sami, hrozí, že poškodíte utěsnění, a hodinky přestanou být vodotěsné.

### 7.2.2 Pás pro sledování tepové frekvence



## 8. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



## 9. KONTAKTUJTE NÁS

Rádi si vyslechneme vaši zpětnou vazbu ohledně kvality, funkčnosti a používání našich výrobků: support@geonaute.com.  
Odpovíme vám, co nejdříve to bude možné

CS



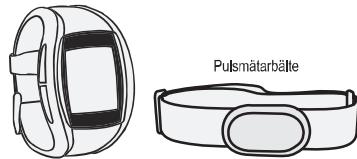
Týmto spoločnosť DECATHLON vyhlasuje, že  
zariadenie ONRHYTHM 500 je v súlade s podstatnými  
požiadavkami a inými platnými ustanoveniami smernice  
RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode EU je dostupné  
na nasledujúcom internetovom odkaze: [https://support.decathlon.fr/onrhythm500\\_doc](https://support.decathlon.fr/onrhythm500_doc)

## **INNEHÅLL**

---

- 1. INNEHÅLL**
- 2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN**
  - 2.1 Starta klocka
  - 2.2 Intuitiv hjälp
- 3. PULSMÄTARBÄLTE**
  - 3.1 Sätta på bältet
  - 3.2 Säkerhetsåtgärder vid användning
- 4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET**
  - 4.1 Fritt läge
  - 4.2 Läge för uppdelad träning
- 5. VISA AKTIVITETEN**
- 6. INSTÄLLNINGAR**
  - 6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk
  - 6.2 Ställ in aktivitetsparametrarna
  - 6.3 Justera målet
  - 6.4 Koppling av pulsmätarbälte
- 7. BATTERI**
- 8. FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING**
- 9. KONTAKTA OSS**

## 1. INNEHÅLL



Pulsmätarbälte

## 2. FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

### 2.1 Starta klocka

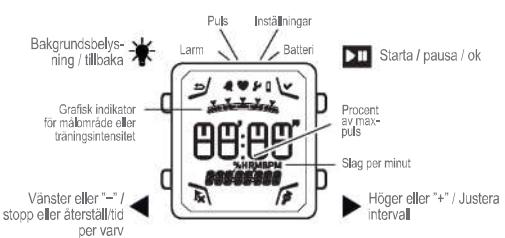
sv

- Håll  intryckt i 3 sekunder
- Ställ in klockan med knapparna  och  för att ställa fram den och  för att godkänna (språk  tid  datum  typ  födelsedatum  enheter  längd  vikt).

### 2.2 Intuitiv hjälp

Justeringsmetod för varje inställning:

- Tryck på  för att gå till lägena.
- Välj med  och godkänn.
- Gå tillbaka med 



### 3. PULSMÄTARBÄLTE

#### 3.1 Sätta på bältet



## 4. INLEDA OCH FÖLJA EN AKTIVITET

### 4.1 Fritt läge

I detta läge kan du följa din idrottsaktivitet.

#### 4.1.1 Starta en aktivitet

- Tryck på för att gå till lägena.
- Godkänn genom att välja ACTIVITY
- Välj läget ACTIVITY med och godkänn
- Tryck på för att starta aktiviteten.

#### 4.1.2 Pausa

- Tryck på

#### 4.1.3 Stoppa en aktivitet

- Tryck på
- Tryck på
- Spara eller inte spara med och godkänn

### 4.2 Läge för uppdelad träning

Skapa uppdelad träning genom att definiera:

- WARM UP : din uppvärmningstid.
- ACTION : din tid för acceleration/snabba övningar.
- REST : din tid för återhämtning/långsamma övningar.
- REPEAT : antal accelerationer ACTION och återhämtningar (REST) i en serie.
- SERIES : antalet träningsserier ACTION - REST
- BREAK : din tid mellan två träningsserier ACTION - REST
- COOL : din tid vid träningspassets slut/stretching.

#### 4.2.1 Gå till läget för uppdelad träning

- Tryck på för att gå till lägena.
  - Godkänn genom att välja ACTIVITY
  - Välj läget INTERVAL med och godkänn
  - Före första användningen ställ in din träning med och godkänn
- och ställ in med Tryck på för att starta aktiviteten

Tryck på för att starta aktiviteten.

#### 4.2.2 Byta skärm under aktiviteten

- Tryck på

#### 4.2.3 Pausa

- Tryck på

#### 4.2.4 Stoppa en aktivitet

- Tryck på
- Tryck på
- Spara eller inte spara med och godkänn

**sv**

## **5. VISA AKTIVITETEN**

### 5.1 Visa träningspassen

Du kan visa information från träningspassen direkt på klockan:

- Tryck på för att gå till lägena.
- Välj HISTORY med och godkänn
- Välj önskad aktivitet med och godkänn

## 6. INSTÄLLNINGAR

### 6.1 Ställ in tid, datum, larm och språk

- Tryck på för att gå till lägerna.
- Godkänn genom att välja **SETTINGS**
- Välj **GENERAL** med och godkänn
- Välj **TIME** för att ställa in tid, **DATE** för att ställa in datum, **ALARM** för att ställa in larmet med och godkänn
- Markera **ON** för att aktivera larmet i larmläget med och godkänn

### 6.2 Aktivitetsinställningar

(från tidskärmen)

- Tryck på för att gå till lägerna.
- Godkänn genom att välja **SETTINGS**
- Välj **ACTIVITY** med och godkänn
- För varje parameter, välj med och godkänn
- Välj mättenhet för puls > **SETTINGS FC BPM** eller i **% Fcmax (%) maxpuls**

### 6.3 Personliga inställningar

(från tidskärmen)

- Tryck på för att gå till lägerna.
- Godkänn genom att välja **SETTINGS FC BPM**
- Välj **USER** med och godkänn
- För varje parameter, välj med och godkänn

- M : man / F : kvinna
- AGE
- HEIGHT
- HEIGHT
- HR REST : vilopuls
- Max, HR : maxpuls

#### 6.4 Koppling av pulsmätarbälte

Pulsmätarbälte måste kopplas till klockan för att kännas igen. Det är därför nödvändigt att göra en ny koppling om du använder ett nytt pulsmätarbälte. Gör kopplingen genom att placera bältet över bröstet enligt anvisningarna i punkt 3.1

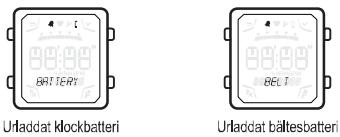
- Tryck på  för att gå till lägena
- Godkänn  genom att välja SETTINGS FC BPM
- Välj Pulsmätarbälte

SV

## 7. BATTERI

Batteri: CR2032  
Vattentålighet: 5 ATM, tål simning

## 7.1 Varning



## 7.2 Byta batterier

### 7.2.1 Klocka

Kontakta verkstaden i er Dacathlon-affär för att byta batteriet i klockan. Du riskerar att skada fogen och tätningen om du byter batteriet själv.

### 7.2.2 Pulsmätarbälte

