

INSTRUKCJA OBSŁUGI PULSOMETR

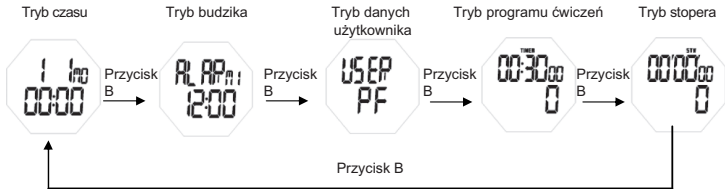
TMP-100PRO



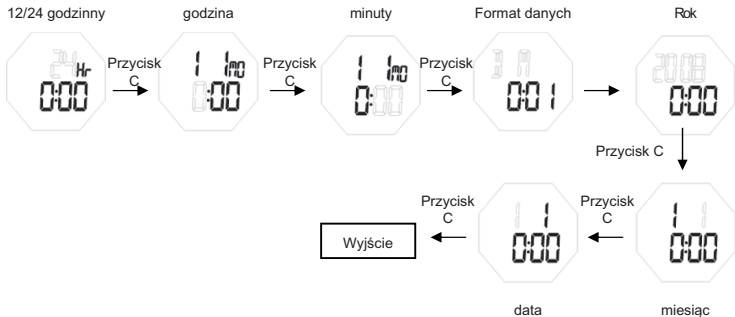
A. PARAMETRY:

- Bezprzewodowy pulsometr z przekazywaniem sygnału (Częstotliwość 5,3 KHz)
- Wyświetlacz czasu podający godzinę, minuty, sekundy, miesiąc, datę, tydzień
- 2 rodzaje funkcji budzika i sygnał godziny
- Stoper (Maksymalny pomiar czasu wynosi 99 godzin, 59 minut i 99 sekund)
- Możliwość ustawienia formatu 12/24 godzinnego, automatyczny kalendarz
- Pulsometr i pomiar wydatku kalorii
- Podświetlenie EL

B . TRYBY FUNKCYJNE URZĄDZENIA



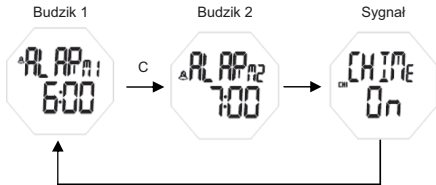
1. Wciśnij przycisk A raz, podświetlenie EL włączy się na 3 sekundy.
2. Tryb czasu wyświetla godzinę, minuty, miesiąc, datę, tydzień, wciśnij przycisk B, aby wejść w tryb operacyjny
3. **Ustawianie czasu:** w normalnym trybie czasu wciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wejść w ustawienia trybu czasu, zacznie migać format „12/24”, co pokazuje, że tryb ustawiania czasu jest gotowy. Wciśnij przycisk C, aby po kolei wejść w następujące tryby:



- Wciśnij przycisk D, aby ustawić migającą wartość;
- W trybie ustawiania wciśnij przycisk B, lub też urządzenie powróci do normalnego trybu samo, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.

4. Ustawianie budzika

- Włączanie lub wyłączenie budzika: w trybie ustawiania budzika wciśnij przycisk C, aby wybrać budzik (🔔), budzik (🔔) lub sygnał godziny (CHI). Wciśnij przycisk D, aby włączyć lub wyłączyć budzik (👂) i sygnał godziny (CHI).



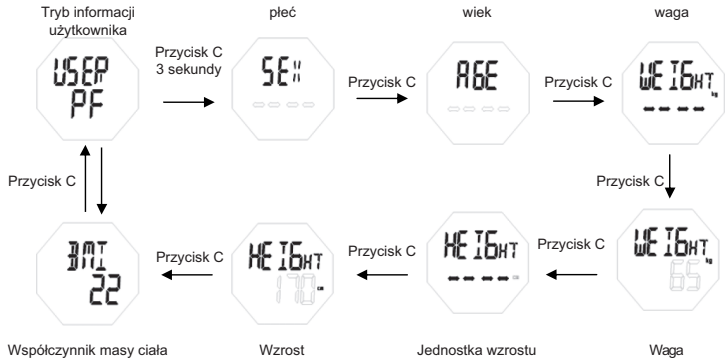
- Ustawianie budzika: w trybie ustawiania budzika, wciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zaczęła migać „godzina” umożliwiając jej ustawienie, następnie wciśnij przycisk C, aby zaczęły migać „minuty”, wciśnij przycisk D, aby ustawić wartość, wciśnij przycisk B, lub też urządzenie samo powróci do trybu budzika, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.



- Kiedy nadejdzie ustawiona godzina, budzik zadzwoni BB-BB, a symbol budzika (🔔) zacznie migać, aby wyłączyć wciśnij przycisk B, C, D. Jeżeli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty, po dzwonieniu przez 30 sekund urządzenie przejdzie w tryb drzemki, i zacznie ponownie dzwonić po 5 minutach.

5. Tryb informacji użytkownika

- Ustawianie informacji: W trybie ustawiania informacji użytkownika wciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zaczęła migać płeć, ustaw właściwą dla użytkownika, wciśnij przycisk C, aby po kolei uruchomić poszczególne pozycje; daną pozycję ustaw odpowiednio przyciskiem D.



- Zmiany jednostki dokonuje się następująco:

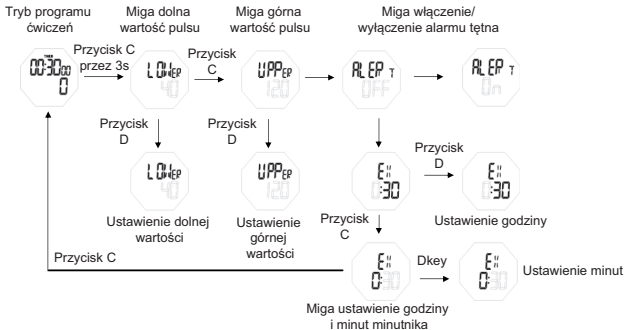


- Zakres wprowadzania wagi: 20kg~200kg/44funty~440funtów. Wzrost: 69cm~231cm/ 2` 3``~7`7`` stóp-calie). W trybie ustawiania wciśnij przycisk B, lub też urządzenie samo powróci do trybu sprawdzania współczynnika masy ciała, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.
- Współczynnik masy ciała (BMI) aktualizuje się automatycznie po wprowadzeniu wszystkich informacji.

6. Tryb program ćwiczeń

- **Ustawienia:** w trybie program ćwiczeń wciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby uzyskać dostęp do ustawiania alarmu górnej i dolnej wartości granicznej tętna, gdzie najpierw

zacznie migać dolna wartość graniczna. Przekiśnij przycisk C, aby przejść po kolei do górnej i dolnej wartości tętna, włączenia/wyłączenia alarmu, ustawienia minutnika w formacie godziny i minuty. Aby ustawić migającą wartość, wciśnij przycisk D.



- Zakres ustawiania dolnej wartości tętna 30~220, górnej: 80~240, Zakres czasu: 5 minut ~99 godzin 59 sekund.
- W trybie ustawiania, urządzenie samo powróci do trybu programu ćwiczeń, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.
- **Ćwiczenia:** W trybie ćwiczenia wciśnij przycisk D, aby uruchomić minutnik i sygnał badania pulsu. Z chwilą uruchomienia minutnika zacznie migać MINUTNIK, należy wcisnąć przycisk D, aby wstrzymać lub ponownie uruchomić po wstrzymaniu. Należy wcisnąć przycisk D i przytrzymać przez 2 sekundy, aby zresetować ustawienia i powrócić do trybu programu ćwiczeń.
- Przy wstrzymanym lub zakończonym programie ćwiczeń, wciśnij przycisk C, aby przejrzeć po kolei zapis: czas trwania ćwiczeń – całkowity czas trwania ćwiczeń i średnie tętno –wydatek kalorii i tętno. Wciśnij przycisk C lub B, aby powrócić do trybu czasu.
- Przy przeglądaniu wartości wydatku kalorii, jeżeli przez 5 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, urządzenie będzie dalej mierzyło czas i tętno.
- Przy włączonym minutniku i pomiarze tętna wciśnij przycisk C, aby sprawdzić wydatek kalorii i tętno, które będą się wyświetlać przez 5 sekund.
- Przeglądając czas trwania ćwiczeń podczas treningu lub całkowity czas ćwiczenia i średnie tętno, wciśnij przycisk B, aby wejść w tryb stopera.

Tryb programu
ćwiczeń



Przycisk D

Start



Przycisk D

Pauza



Przycisk D
przez 2 s

reset



5 sekund

Przycisk C

Przycisk C

Przycisk C

Przycisk C



- Przy włączonym minutniku i pomiarze tętna urządzenie zacznie dzwonić BB-BB, jeżeli tętno przekroczy ustawioną górną lub dolną wartość, a symbol alarmu (♥) zacznie migać.
- Jeżeli w ciągu 5 minut urządzenie nie dokona pomiaru, przyciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie dokonać pomiaru.

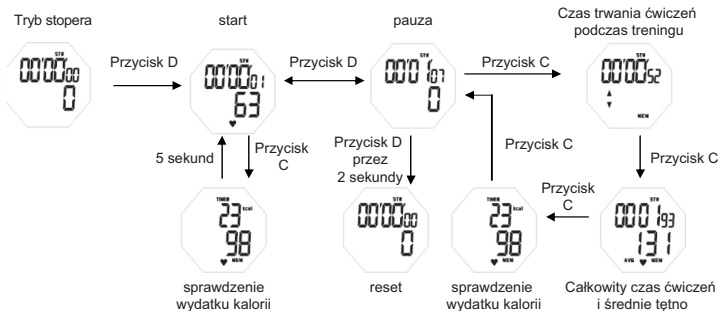
- Po wyłączeniu minutnika lub w trybie sprawdzania kalorii wciśnij przycisk B, aby wyjść z trybu program ćwiczeń i powrócić do trybu czasu.
- Przy zatrzymanym minutniku i pomiarze tętna, urządzenie samo powróci do trybu czasu, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.
- **Uwaga:** podczas ćwiczeń nie można korzystać z licznika wydatku kalorii, jeżeli nie zostały wprowadzone wszystkie informacje użytkownika.
- Nie można korzystać z programu efektywności ćwiczeń, jeżeli pracuje stoper.

7. Tryb Stopera

- **Ustawianie:** W trybie ustawiania stopera wciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wejść w ustawianie górnej i dolnej wartości granicznej tętna, gdzie najpierw zacznie migać dolna wartość graniczna. Następnie wciskaj przycisk C, aby po kolei włączyć/wyłączyć alarm górnej wartości tętna, wyjść i wrócić do trybu stopera, aby ustawić migającą wartość, wciśnij przycisk D.



- **Obsługa:** W trybie stopera wciśnij przycisk D, aż oznaczenie minutnika i pomiaru tętna, „SWT”, zacnie migać. Stoper pracuje w trybie 1/100, po upływie 59 minut przechodzi w tryb wyświetlania godzin-minut-sekund, a po dojściu do 99:59:59 zatrzyma się automatycznie i powróci do trybu czasu.
- W trakcie pracy wciśnij przycisk D, aby wstrzymać, a następnie przycisk D, aby ponownie uruchomić. Wciśnij przycisk D i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować i powrócić do trybu stopera po zakończeniu pracy.
- Podczas pauzy lub po zakończeniu programu ćwiczeń, wciśnij przycisk C, aby sprawdzić po kolei zapisy: czas trwania ćwiczenia podczas treningu – całkowity czas ćwiczeń (TTL-TIME) i średnie tętno – wydatek kaloryczny i tętno, wciśnij przycisk C lub B, aby powrócić do trybu czasu.
- Podczas pracy minutnika i pomiaru tętna wciśnij przycisk C, aby sprawdzić wydatek kaloryczny i tętno. Po wyświetlaniu przez 5 sekund urządzenie automatycznie powróci do trybu minutnika.



- Przy włączonym minutniku i pomiarze tętna urządzenie zacznie dzwonić BB-BB, jeżeli tętno przekroczy ustaloną górną lub dolną wartość, a symbol alarmu (♥) zacznie migać.

- Jeżeli w ciągu 5 minut urządzenie nie dokona pomiaru, przyciśnij przycisk C i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie dokonać pomiaru.
- Podczas pracy w dowolnym trybie wciśnij przycisk B, aby wyjść z trybu programu stopera i powrócić do trybu czasu, jednocześnie zatrzyma się minutnik i pomiar tętna.
- Przy zatrzymanym minutniku i pomiarze tętna, urządzenie samo powróci do trybu czasu, jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wciśnięty żaden przycisk.
- **Uwaga:** podczas ćwiczeń nie można korzystać z licznika wydatku kalorii, jeżeli nie zostały wprowadzone wszystkie informacje użytkownika.
- Nie można korzystać z programu efektywności ćwiczeń, jeżeli pracuje stoper.

8. Instrukcja obsługi pasa piersiowego do pomiaru tętna

- Przed założeniem pasa piersiowego, trzymaj osłonę baterii pulsometru skierowaną do dołu, następnie zapnij klamrę, ułóż pulsometr na środku klatki piersiowej.
 - Pas piersiowy do pomiaru tętna wykorzystuje się do rejestrowania tętna i przesyłania danych do miernika naręcznego, podczas regulowania pasa proszę zwrócić uwagę na poniższe zagadnienia:
1. Aby zapewnić dobry kontakt, należy zwilżyć płytkę przewodzącą wewnątrz pasa za pomocą wody lub żelu przewodzącego.

2. Odpowiednio zamocuj pas biegnący wokół klatki piersiowej, i upewnij się, że pas na piersi nie powoduje dyskomfortu.

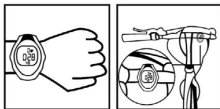


- Po porządnym zamocowaniu pasa w ciągu 2 minut zacznie on skutecznie przesyłać sygnał tętna, jednocześnie włącz urządzenie naręczne, w trybie badania tętna, aby możliwy był odbiór pomiaru tętna. Symbol (♥) będzie migał, jeżeli urządzenie odbiera sygnał tętna.

Uwaga:

- Położenie zamocowanego pasa będzie miało wpływ na jego wydajność, proszę przesunąć go odpowiednio, aby znajdował się na sercu.
- Unikaj mocowania pasa na włosach na piersi

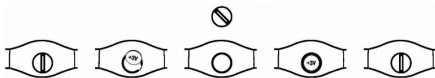
- Jeżeli jest sucho i zimno, pas musi się zaaklimatyzować w ciepłe, zanim będzie stabilnie działał, z odpowiednią wydajnością, co jest normalnym zjawiskiem.
- Urządzenie naręczne można założyć na nadgarstek lub zamocować odpowiednio na rowerze lub urządzeniu do ćwiczeń, należy zachować odległość od pasa $\leq 65\text{cm}$



Usuwanie błędów:

Kiedy urządzenie naręczne nie odbiera sygnału pulsu po 2 minutach od zamocowania pasa, może to być spowodowane niskim poziomem baterii lub bardzo suchymi i zimnymi warunkami otoczenia.

Usuwanie: 1. spróbuj włożyć nową baterię



Ostrzeżenie: 2. Przetrzyj klatkę piersiową wodą pitną lub żelem przewodzącym

- Niniejsze urządzenie jest jedynie urządzeniem pomocniczym do stosowania podczas ćwiczeń, a nie do badań lekarskich, niewłaściwe użytkowanie może spowodować poważne problemy.
- Niniejszego urządzenia nie można używać, jeżeli stosujesz jakiegokolwiek urządzenia medyczne, na przykład rozrusznik serca.
- Niniejszego urządzenia nie mogą również używać inne osoby w Twoim otoczeniu ze wszczepionym rozrusznikiem.
- Niniejszego urządzenia nie można używać podczas lotu samolotem, gdyż może zakłócać działanie przyrządów pokładowych.
- Niniejszego urządzenia nie można używać podczas pływania lub nurkowania, proszę nie zakładać pasa piersiowego podczas przebywania pod powierzchnią wody.
- Podczas użytkowania proszę trzymać urządzenie z dala od kuchenek mikrofalowych, telewizorów, komputerów, telefonów komórkowych, silników lub pociągu. Odczyt pulsu będzie niestabilny w pobliżu telewizora lub transformatora.
- Proszę trzymać z dala od deski rozdzielczej pojazdu silnikowego i innych miejsc o wysokiej temperaturze. Nie zakładać pasa natychmiast po przechowywaniu w ciepłym miejscu przez dłuższy czas, gdyż może dojść do oparzenia.

Drażnienie skóry:

1. Proszę zdjąć pas w przypadku niewłaściwej reakcji, na przykład podrażnienia skóry
2. Ze względu na bezpośredni kontakt miernika i pasa ze skórą, poniższe warunki spowodują podrażnienie skóry.
3. Użytkownik jest uczulony na metal lub skórę.
4. Zabrudzenia, plamy, kurz lub pot na pasie.
5. Zły stan ciała użytkownika.
6. Zbyt mocne zaciśnięcie powoduje pocenie się i blokuje przepływ powietrza, co spowoduje podrażnienie skóry, tak więc należy zwrócić uwagę na właściwe zamocowanie pasa.
7. Proszę skonsultować stosowanie urządzenia z lekarzem, jeżeli nie możesz ćwiczyć dłużej lub chorujesz, lub Twój stan zdrowia jest niejasny.
8. Proszę przerwać używanie urządzenia lub skonsultować jego stosowanie z lekarzem, jeżeli odczuwasz dyskomfort lub inne zmiany.

Uwagi:

- Proszę zwrócić uwagę na unikanie bezpośredniego podłączenia pomiędzy elektrodami po obu stronach pasa a wodą lub innymi materiałami przewodzącymi, gdyż może dojść do spięcia i zniszczenia lub spowodować poważny wypadek.

- Aby uniknąć wypadku lub stanu zapalnego spowodowanego podrażnieniem skóry, proszę nie używać podczas snu.
- Proszę uważać na paznokcie i na zranienia podczas mocowania lub zdejmowania urządzenia naręcznego lub pasa, zwłaszcza w przypadku długich paznokci.
- Proszę zdjąć wyrób, jeżeli trzymasz na rękach dziecko lub znajdujesz się w jego pobliżu, aby zabezpieczyć je przed zagrożeniami lub podrażnieniem skóry.
- Proszę uważać, aby dziecko nie połknęło baterii w trakcie jej wymiany.
- Pas piersiowy i baterie należy trzymać poza zasięgiem dzieci. W razie przypadkowego połknięcia baterii natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Ważne dane należy zapisywać, na wypadek ich utraty. Naprawa mocowania i wymiana baterii mogą spowodować utratę pamięci.
- W przypadku zakłócenia sygnału, proszę nie pukać w przewodzący miernik po zaciśnięciu pasa piersiowego.

Konserwacja:

- Upewnij się że pas piersiowy do pomiaru tętna jest czysty i suchy po ćwiczeniach, w takim stanie można go przechowywać.
- Do czyszczenia wyrobu należy używać miękkiej suchej szmatki, lub miękkiej szmatki z wodą i neutralnym środkiem czyszczącym. Przed czyszczeniem należy wyjąć szmatkę z nadmiaru

wody. Unikać stosowania rozpuszczonych leków, benzenu, alkoholu lub innych lotnych substancji. Wyrób należy osuszyć i w takim stanie można go przechowywać.

- Po założeniu lub zdjęciu pasa unikać zniekształcania, gięcia lub uszkodzeń.
- Elektrody w pasie piersiowym należy trzymać bezpośrednio przy skórze. Stosowanie wody, stymulacja i odkształcenie obniży wpływ koloidu, zalecamy terminową wymianę.
- Elektroda w pasie piersiowym nie może mieć zagięć lub zadrapań.
Produkt należy chronić przed uciskiem mechanicznym i uderzeniami oraz przed wysoką temperaturą i wilgotnością.
- Nie wolno narażać pasa piersiowego na długotrwałe działanie promieni słonecznych, gdyż nie będzie działał.
- Nie wolno demontować ani próbować dostać się do urządzeń wewnętrznych, gdyż może to prowadzić do uszkodzenia wyrobu i zagrożenia dla ludzi.
- W żadnym przypadku nie dotykać zewnętrznego obwodu nad produktem, gdyż porażenie prądem może być niebezpieczne.
- Wymień baterię, jeżeli wyrób przestanie działać; wyjmuj baterię, jeżeli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas.
- Pierwsza bateria jest wkładana w fabryce przed dostawą, bateria ta będzie zużywała się podczas transportu i przechowywania, co skróci czas użytkowania baterii.

- Natychmiast oczyść zestaw w przypadku wycieku płynu z baterii i unikaj bezpośredniego kontaktu ze skórą.
- Wyjmij baterię w każdym przypadku

C. SPECYFIKACJA

Temperatura pracy:	-10°C~+60°C
Napięcie pracy:	3V
Dokładność pomiaru czasu:	±90 sekund/miesiąc
Typ baterii:	CR2032(220mAh)
Maksymalny prąd stały zasilania:	≤3,5 uA T=25°C
Średni prąd stały zasilania:	≤2,5 uA T=25°C
Prąd zasilania miernika tętna:	≤30 uA T=25°C
Prąd podświetlenia EL:	≤10,0 m A
Prąd zasilania dzwonka budzika:	≤2,5 m A
Czas działania baterii:	36 miesięcy (japońska bateria)

- (Używanie podświetlenia EL dwa razy dziennie, budzika raz dziennie, za każdym razem przez 30 sekund. Używanie pulsomierza przez 1 godzinę) używane przez dłuższy czas.
- Pierwsza bateria jest wkładana w fabryce przed dostawą, bateria ta będzie zużywała się podczas transportu i przechowywania, co skróci czas użytkowania baterii.

- Natychmiast oczyść zestaw w przypadku wycieku płynu z baterii i unikaj bezpośredniego kontaktu ze skórą.
Wyjmij baterię w każdym przypadku.

Załączony: Pas piersiowy

- Typ baterii: CR2032(220mAh)
- Prąd stały: $\leq 1,5 \text{ uA } T=25^{\circ}\text{C}$
- Prąd emisyjny chwilowy: $\leq 4,5 \text{ mA } T=25^{\circ}\text{C}$
- Średni prąd emisyjny: $\leq 0,4 \text{ mA } T=25^{\circ}\text{C}$
- Odległość emisji: $\geq 65 \text{ cm}$
- Czas działania baterii (codziennie godzinę): 14 miesięcy (japońska bateria)

UTYLIZACJA UŻYWANEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO



Ten symbol na produkcie, jego częściach lub opakowaniu oznacza, że nie powinien on być traktowany tak, jak inne odpady powstające w gospodarstwie domowym. Do jego utylizacji przeznaczone są odpowiednie punkty odbioru zajmujące się recyklingiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prawidłowa utylizacja produktu zapobiega potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłoby przynieść niewłaściwe

postępowanie z odpadami w przypadku tego produktu. Recykling materiałów pomaga w zachowaniu naszych zasobów naturalnych. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na temat recyklingu tego produktu, należy skontaktować się z naszym biurem w Warszawie lub ze służbami oczyszczania miasta.

