

hama[®]

THE SMART SOLUTION

Часы с пульсометром »HRM-111«

hama[®]

Hama GmbH & Co KG
D-86651 Monheim/Germany
www.hama.com



00106916/01.12

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00106916

Благодарим за то, что вы приобрели эти часы! Часы, которые вы приобрели, обладают прекрасными характеристиками. Вы будете получать информацию о вашем организме во время тренировки или о самой тренировке, такую как частота сердечного ритма, количество пройденных шагов, скорость перемещения, расстояние и т.п. Данные о тренировке могут быть сохранены в записную книжку, и просмотрены позднее. Часы, естественно, показывают текущее время, имеют будильник, счётчик и таймер, шагомер и двойное время. Для того, чтобы получить отдачу от приобретения, пожалуйста, внимательно прочтите настоящее руководство по эксплуатации и сохраните его, так как оно может понадобиться для обращения при необходимости. Советы по эксплуатации прибора:

- не подвергайте часы экстремальному воздействию
- не подвергайте часы ударам
- не вскрывайте корпус часов, если только это не делает авторизованный центр по ремонту
- ухаживайте за часами, протирайте слегка влажной тканью
- храните часы в сухом месте, если не используете прибор длительное время

2.0. Расположение кнопок



Кнопка Mode [M]

Служит для:

- Установка текущего времени, установка будильника, счетчик, таймер, шагомер, двойное время
- Выбора расстояния, значений сердечного ритма, записи в журнал, режима пользователя
- Для выбора установок в режиме настроек

Кнопка Escape [Esc]

- Для выбора в меню Сенсор и Хронометраж
- Для выхода из режима настроек
- Для возврата на один шаг в любом меню
- Для включения подсветки дисплея нажмите и держите около 3 сек

ПРИМЕЧАНИЕ:

если режим подсветки отключен, то кнопка [Esc] не будет работать для включения подсветки

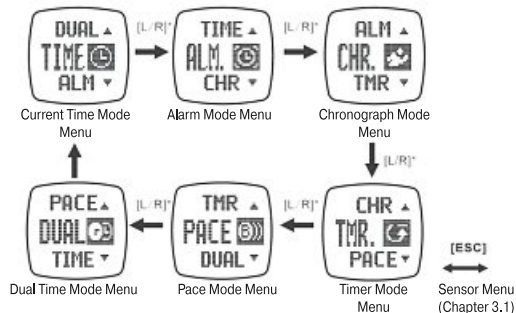
Кнопка Stop/Start [S/S]

- Для прокрутки меню вверх
- Для активации или остановки функций режимов Счетчик и Таймер
- Для увеличения значений в режиме настроек

Кнопка Lap/Reset [L/R]

- Для прокрутки меню вниз
- Для активации функции Lap/Reset (цикл/сброс) в режиме Счетчик. Для активации функции Reload (перезагрузка) в режиме Таймера (остановка отсчета)

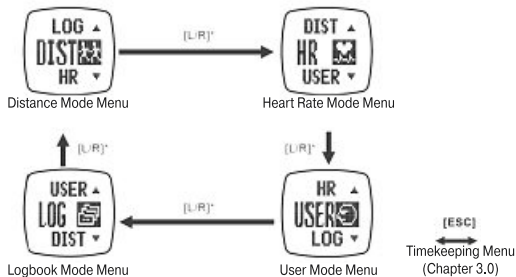
3.0. Основные функции кнопок – Меню Хронометраж



ПРИМЕЧАНИЕ:

- После выбора пункта меню, на экране через несколько секунд появится определенное обозначение выбранной функции. Для быстрого отображения выбранного пункта необходимо нажать кнопку [M]
- *Для возврата в предыдущий пункт надо нажать кнопку [S/S]

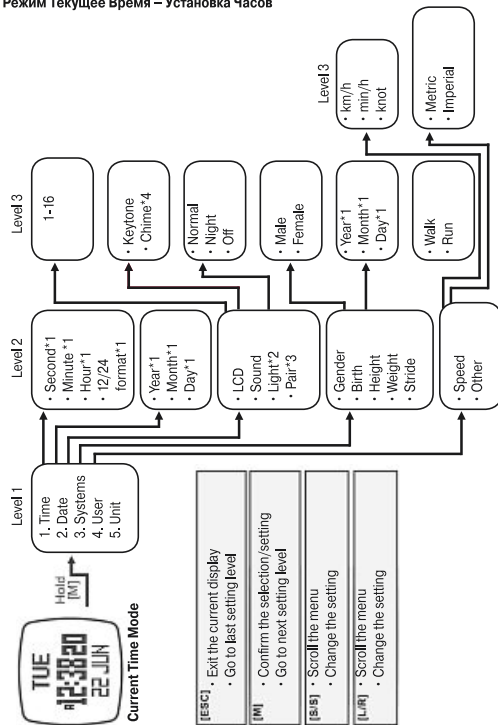
3.1. Основные функции кнопок – меню Сенсор




ПРИМЕЧАНИЕ:

- После выбора пункта меню, на экране через несколько секунд появится определенное обозначение выбранной функции. Для быстрого отображения выбранного пункта необходимо нажать кнопку [M]
- Для возврата в предыдущий пункт надо нажать кнопку [S/S]

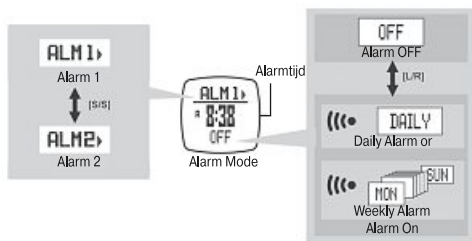
4.0. Режим Текущее Время – Установка Часов




ПРИМЕЧАНИЕ:

- *1. Нажмите кнопку [M] для выбора необходимых настроек
- *2. Нажатый [Esc] включит подсветку дисплея при выбранном режиме «Normal». При выбранном режиме «Night» подсветку можно включить нажатием любой кнопки. Если выбран режим «off», то подсветка не включается.
- *3. Нагрудный измерительный ремень должен быть закреплен на груди (т.к. происходит снятие данных сердечного ритма)
- *4. Если активирован сигнал («Chime»), то появляется значок , и часы будут подавать сигнал, например, каждый час: 1:00, 2:00, 3:00 и т.д.

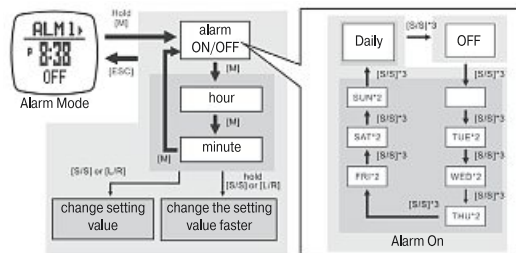
5.0. Сигнальный Режим – включение и выключение сигнала



ПРИМЕЧАНИЕ:

- Когда устанавливается ежедневный сигнал, на дисплее появляется значок , часы будут подавать сигнал каждый день в установленное время.
- Сигнал будильника длится 30 секунд. Его можно остановить, нажав любую кнопку на часах.
- Сигналы можно разделить на два: Alarm 1 и Alarm 2 будут звонить в заданное время, подробнее об установке см. пункт 5.1.

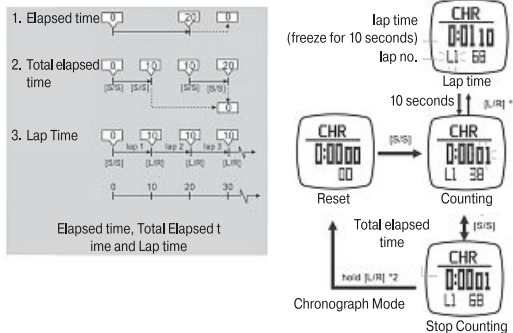
5.1. Сигнальный режим – установка будильника



ПРИМЕЧАНИЕ:

- *1. При выбранном режиме «Daily» (ежедневно), сигнал часов будет раздаваться в заранее заданное время каждый день.
- *2. При выбранном режиме «Weekly» (т.е. MON, TUE и т.д.), сигнал часов будет раздаваться в заранее заданный день недели каждую неделю.
- *3. Нажмите [L/R] для прокрутки меню в обратном порядке.

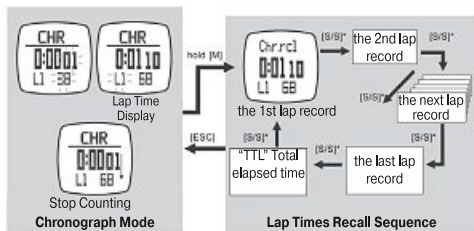
6.0. Режим Счетчик – Применение



ПРИМЕЧАНИЕ:

- *1. Часы запоминают от 1 до 50 этапов, т.е. от L1 до L50.
- *2. Нажмите и держите [L/R] около 2 секунд (до тех пор, пока не остановится Счетчик) для сброса Счетчика. Как только Счетчик остановится, то записанный этап будет удален.

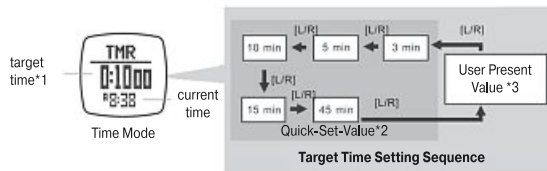
6.1. Режим Счетчик – вызов из памяти записанного этапа



ПРИМЕЧАНИЕ:

- Нажмите [L/R] для прокрутки меню в обратном порядке
- Для удаления записанного этапа – см. пункт 6.0.

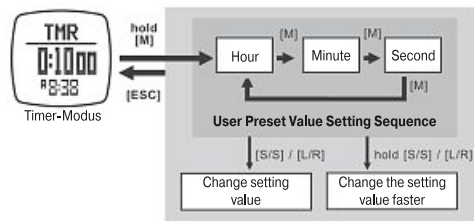
7.0. Режим Таймер – установка заданного времени



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (*1) Таймер производит отсчет времени от заданной величины до нуля
- (*2) В часах имеется 5 различных быстрых установок: 3, 5, 10, 15 и 45 минут для установки начального рубежа отсчета. Эти величины не могут быть изменены пользователем.
- (*3) Пользователь может сам установить нужную величину начального рубежа отсчета времени. См. пункт 7.1.

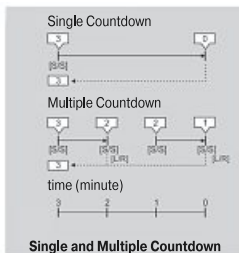
7.1. Режим Таймер – установка пользовательского времени



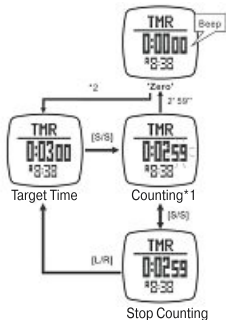
Примечание:

Время устанавливается в пределе: 99 часов 59 минут, 99 секунд

7.2. Режим Таймер – применение



Single and Multiple Countdown



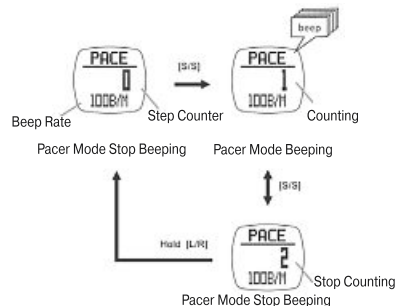
ПРИМЕЧАНИЕ:

(*1) В процессе отсчета времени часы производят следующие действия:

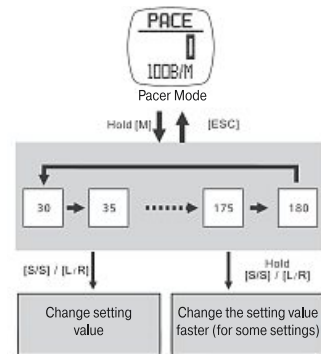
- Подают звуковой сигнал каждую минуту на последних 10 минутах отсчета, т.е. 10'00'', 9'00'' и т.д.
- Подают звуковой сигнал каждую секунду на последней минуте отсчета, т.е. 0'50'', 0'40'' и т.д.
- На последних 5 секундах отсчета подают сигнал каждую секунду
- Подают звуковой сигнал, длительностью 30 секунд, по окончании отсчета (таймер достиг значения 0). Для прекращения сигнала нажмите любую кнопку

(*2) Назначенное время перезагрузится автоматически

8.0. Шагомер – Применение

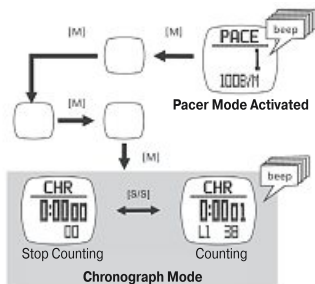


8.1. Шагомер – установки режима



ПРИМЕЧАНИЕ: Частота шагомера настроена на 5 кратких сигналов в течение минуты, т.е. 30, 35, 40, 45, 50 и т.д.

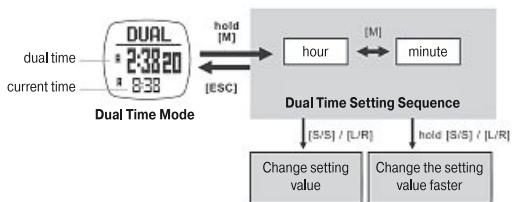
8.2. Использование Шагомера и Хронометража



ПРИМЕЧАНИЕ:

Находясь в режиме Хронометраж, нажмите кнопку [S/S], которая активирует/остановит отсчет шагов

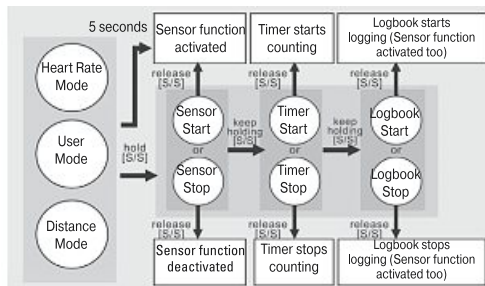
9.0. Двойное время – установка



ПРИМЕЧАНИЕ:

Последние цифры текущего времени и Dual Time (двойного времени) совпадают

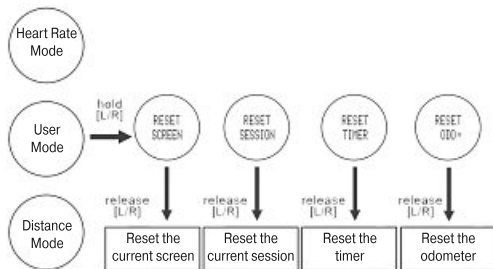
10.0. Режим Сенсор – запуск/остановка сенсора, таймера и журнала



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) При вводе данных Сердечного Ритма, данных пользователя, расстояния – функция Сенсор включается автоматически в течение 5 секунд.
- (2) Как только функция Сенсор активируется, Журнал тоже запустится автоматически, если только выбран режим AUTO. См. пункт 14.0. для более подробного ознакомления с данной функцией.
- (3) Во время работы Журнала на дисплее появляется и мигает надпись LOG.
- (4) Часы имеют функцию автономного подсчета времени для суммарного отчета по тренировкам.

10.1. Режим Сенсор – сброс данных дисплея, сессии и таймера



ПРИМЕЧАНИЕ:

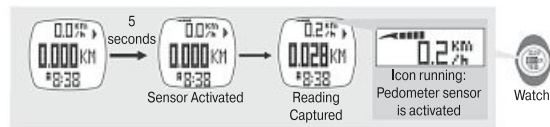
- Следуйте рисунку, приведенному выше, для того, чтобы обнулить данные дисплея, и/или сессии, если пользователь хочет отклонить результаты последней тренировки.
- Также на рисунке выше показано, как обнулить данные таймера и одометра.
- Работает только в режиме пользователя

11.0. Расстояние – функции режима

Current Speed (Текущая скорость)	The measurement of the walking/running speed (Измерение скорости прогулки/пробежки)
Average Speed (Средняя скорость)	The measurement of the average walking/running Speed (Измерение средней скорости прогулки/пробежки)
Distance (Расстояние)	The calculation of total walking/running distance (подсчёт пройденного расстояния ВСЕГО)
Calorie Expenditure (Расход калорий)	The calculation of calorie expenditure (Подсчет израсходованных калорий)
Current Pace (Текущий ритм прогулки)	The measurement of time which needs to accomplish on kilometer/mile by the current speed (Подсчет времени, требующегося для завершения данной прогулки, основан на отношении километража к текущей скорости)

Maximum Speed (Максимальная скорость)	The measurement of maximum walking/running Speed (Измерение максимальной скорости ходьбы/бега)
Moving time (Время в движении)	The measurement of time that the user is in motion (Измерение времени, в течение которого пользователь находился в движении)
Step (Шаги)	The calculation of total walking/running step (Подсчет шагов во время ходьбы/бега ВСЕГО)
Function Overview (Общий вид функций)	

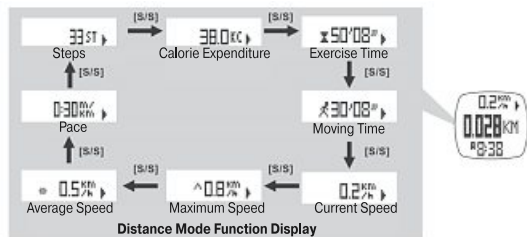
11.1. Расстояние – Получение данных измерения



ПРИМЕЧАНИЕ:

- При вводе данных расстояния, функция Сенсор включается автоматически через 5 секунд. Для ручного включения функции см. пункт 10.0.
- Как только функция будет активирована, часы начнут соединять данные по тренировке в текущую сессию.
- Данные текущей сессии могут быть сохранены в Ежедневник (п. 11.3.1.) или прочитаны и пересмотрены (п. 11.3.2.) функциональным меню (Function Menu)
- Ежедневная запись также может быть пересмотрена функциональным меню (п. 11.3.3.). Часы хранят до 10 ежедневных записей.
- Для сброса данных текущей сессии см. пункт 10.1.

11.2. Расстояние – Функции дисплея



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) Таймер на Тренировку работает независимо. Выключение Сенсора, или перемена режима не влияют на работу Таймера. Т.е. одно и то же время тренировки может быть просмотрено из режима подсчета CP, Расстояния или пользовательского режима
- (2) Расход калорий подсчитывается в режиме мониторинга CP и в режиме Педометра, перемена дисплея не влияет на подсчет калорий, если только режим Сенсор не выключен. Т.е. один и тот же подсчет калорий может быть просмотрен из режима подсчета CP, Расстояния или пользовательского режима

11.3. Расстояние – Функции меню Расстояние

Меню 1 – Save (сохранение)

Сохранение текущей сессии в ежедневную записную книжку

Меню 2 – Session (сессия)

Для пересмотра статистических данных конкретной сессии

Меню 3 – Daily Record (ежедневная запись)

Для пересмотра ежедневных записей за последние 10 дней

Меню 4 – Sleep (отключение по времени)

Установка авто-таймера для Педометра

Меню 5 – Sense (чувствительность педометра)

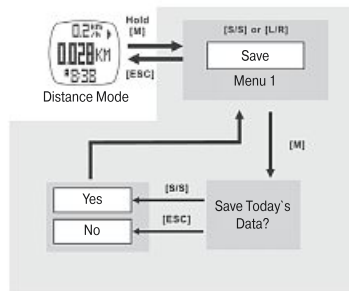
Установка чувствительности Педометра

Функции меню Расстояние

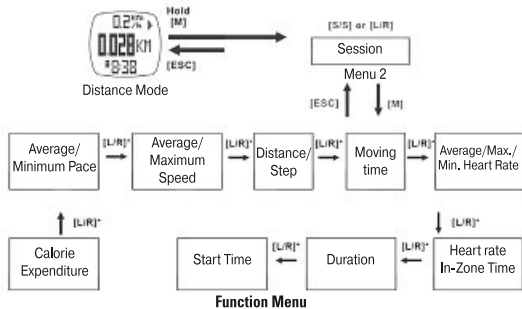
ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) Нажмите [M], находясь в режиме Расстояние для вызова функционального меню. Это меню предоставляет дополнительные функции для режима Расстояние.
- (2) Если последняя Сессия не была сохранена, часы автоматически сохранят сессию в ежедневную запись в полночь.

13.3.1. Режим Расстояние – Меню 1 (Сохранение)

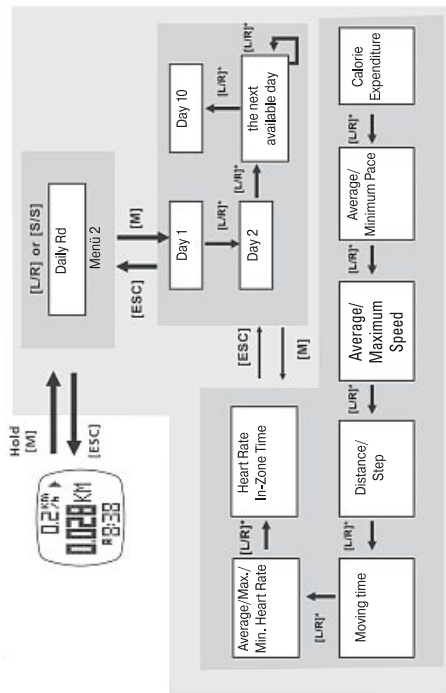


13.3.2. Режим Расстояние – Меню2 (Сессия)

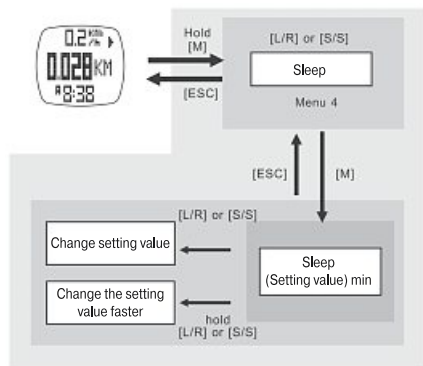


* Нажмите кнопку [S/S] для прокрутки меню в обратном направлении

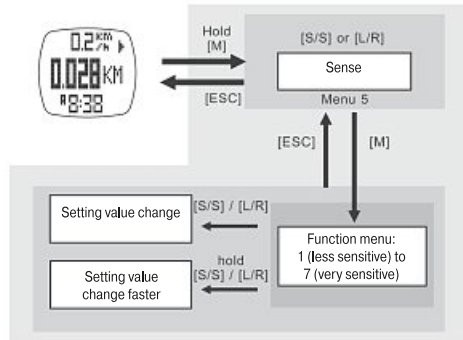
11.3.3. Режим Расстояние – Функциональное Меню3 (ежедневная запись, просмотр)



11.3.4. Режим Расстояние – Меню4 (таймер на выключение)



11.3.5. Режим Расстояние – Меню5 (Чувствительность педометра)



ПРИМЕЧАНИЕ:

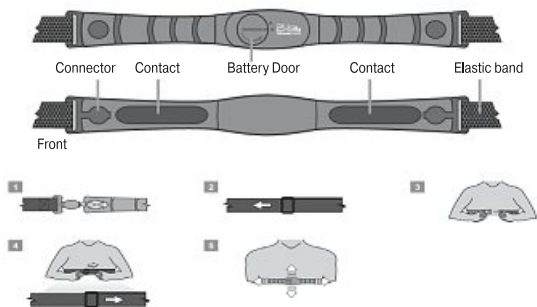
Данная установка настраивает чувствительность прибора к шагам или бегу пользователя. Т.е. чем выше выбранное значение чувствительности педометра, тем легче часы определяют начало движения и начнут отсчет.

12.0. Сердечный ритм: функции режима

Current Heart Rate (Текущий сердечный ритм)	Show current heart rate in beats per minute and percentage of estimated maximum heart rate. Показывает текущий сердечный ритм, частоту ударов в минуту, процент от прогнозируемого максимального CP
Heart Rate Zone Alert (Тревожная зона CP)	Alerts the user if the current heart rate falls above or below the defined zone. Предупреждает пользователя сигналом, если пользовательский CP падает или превышает заданное значение
Calorie Expenditure Calculation (Подсчет расхода калорий)	Show the Calorie Expenditure which deduces form heart rate and other sensors. Показывает расход калорий, исходя их частоты CP и др. показаний
Heart Rate Statistics (Статистика CP)	Show the average, minimum and maximum heart rate. Показывает среднее, минимальное и максимальное значение CP

In Zone Timer (Таймер Зоны)	Show the elapsed time for which the heart rate falls within the defined Zone. Показывает расчетное время, в течение которого СР падает в пределах указанной Зоны значений
Save/view Session and Daily Record (Сохранение/просмотр ежедневной записи)	Logs the heart rate and other readings into a session, and save them into a daily record. View the current session or daily record. Записывает и показывает СР и другие показания в сессии, сохраняет данные, добавляет их в записную книжку.
Heart Rate Mode Function	

12.1. Измерение СР – расположение нагрудного ремня

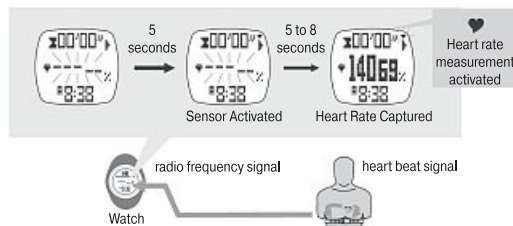


1. Соедините коннектор с ремнем. Убедитесь, что коннектор плотно укреплен в петле ремня.
2. Оттяните резинку, чтобы ремень свободно обхватил грудную клетку
3. Соедините второй коннектор с ремнем
4. Затягивайте резинку до тех пор, пока ремень не обхватит грудную клетку плотно и комфортно
5. Поправьте ремень таким образом, чтобы оба контакта плотно прилегали к поверхности кожи

Важно: не одевайте ремень для измерений СР поверх одежды, иначе датчики не смогут получить сигнал.

Примечание: в сухих погодных условиях, возможно, потребуется увлажнить контакты для улучшения передачи сигнала

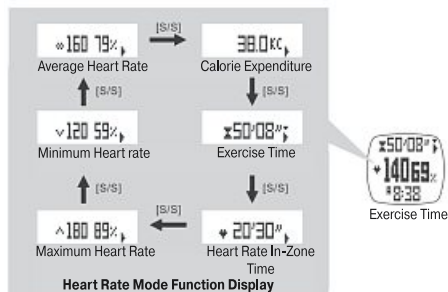
12.2. Сердечный ритм – снятие показаний



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) Когда открывается режим Расстояние, функция датчика активируется автоматически через 5 секунд. Для ручного включения датчиков см. пункт 10.0.
- (2) Когда активируются датчики, часы начнут собирать информацию от датчиков и введенные данные в одну сессию.
- (3) Эта сессия будет сохранена в записную книжку (п.11.3.1.) или просмотрена (п.11.3.2.)
- (4) Ежедневная запись может быть просмотрена и в функциональном меню. Часы могут запоминать до 10 сессий.

12.3. Сердечный ритм – дисплей в режиме измерений



ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Таймер на Тренировку работает независимо. Выключение Сенсора, или перемена режима не влияют на работу Таймера. Т.е. одно и то же время тренировки может быть просмотрено из режима подсчета CP, Расстояния или пользовательского режима
2. Расход калорий подсчитывается в режиме мониторинга CP и в режиме Пedomетра, перемена дисплея не влияет на подсчет калорий, если только режим Сенсор не выключен. Т.е. один и тот же подсчет калорий может быть просмотрен из режима подсчета CP, Расстояния или пользовательского режима

12.4. Сердечный ритм – EMHR и %EMHR



Расчет EMHR

- EMHR = 220 – возраст пользователя

Процент EMHR (%EMHR):

- %EMHR = полученные данные CP / EMHR x 100 %

Пример расчета и %

- EMHR=220-18(возраст)=202
- Полученное значение CP = 140 (путем измерения)
- %EMHR = 140/202x100% = 69%

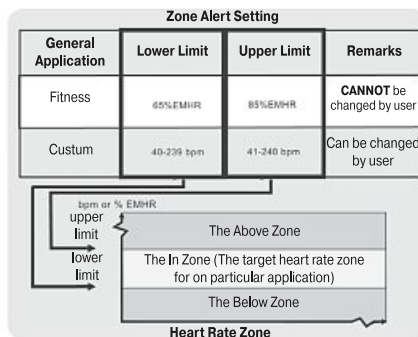
Примечание:

Процент Предполагаемого Максимального Сердечного ритма (%EMHR) может быть использован для настройки сигналов тревоги. Например, более низкий или верхний предел может быть установлен как 50%-ый или 85%-ый EMHR соответственно.

Предупреждение!

Пределы для срабатывания сигналов тревоги должны быть установлены исходя из физического состояния пользователя. Необходимо проконсультироваться с врачом или тренером.

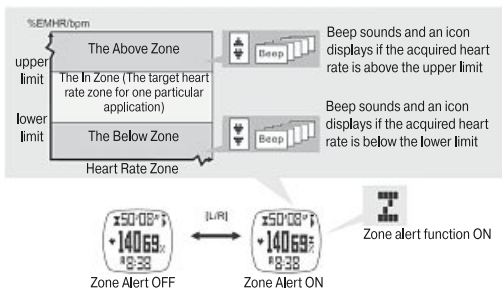
12.5. Сердечный ритм: нижний и верхний предел, сигнал предупреждения



ПРИМЕЧАНИЕ:

Установка нижнего и верхнего пределов описано в п. 12.8.4.

12.6. Сердечный ритм: включение/отключение сигнала об отклонении от Зоны



12.7. Сердечный ритм: возможные причины отсутствия показаний и данных

1) Сухая кожа

Решение: нанесите небольшое количество проводящего геля или смочите область прилегания ремня к груди слюной. Если геля под рукой нет, вам поможет небольшое количество воды.

2) Ремень неплотно прилегает к грудной клетке

Решение: плотнее затяните эластичную резинку и подтяните ремень таким образом, чтобы он плотно прилегал к груди.

3) Судороги, вызванные перетяжкой ремня

Решение: ремень не должен быть слишком туго застегнут. Оптимальное натяжение измерительного ремня позволит производить замеры CP как при ходьбе, так и при беге трусцой

Омертвевшие клетки кожи

Решение: обычно помогает растирание сухим полотенцем

4) Избыточное выделение кожного жира

Решение: избыточная сальность кожного покрова может помешать проводимости сигнала во время измерения CP. Поэтому необходимо удалить излишки кожного сала при помощи мягкого полотенца.

5) Избыточное оволосение

Решение: нанесите специальный проводящий гель на грудь или запястье

6) Сбивчивый сердечный ритм

Есть затруднения при считывании показаний у людей, страдающих аритмией.

7) Низкий заряд батарей

В случае, когда элементы питания израсходованы, следует их заменить новыми. Затем снова произвести измерения.

8) Помехи со стороны волновых приборов

Измерения следует производить вдали от устройств, которые используют высокочастотные волны для работы.

12.8. Функции режима Измерение Сердечного ритма

Menu 1 – Save (сохранение)

Сохранение данной сессии в записную книжку

Menu 2 – Session (сессия)

Просмотр статистики данной сессии

Menu 3 – Daily Record (запись)

Просмотр журнала за 10 дней

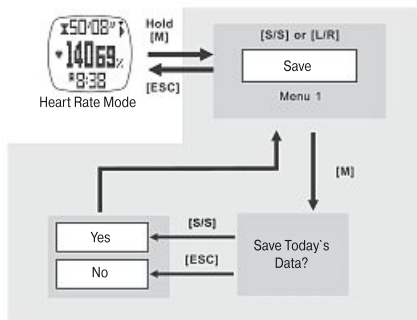
Menu 4 – Zone (зона)

Установка верхнего и нижнего пределов для Сигнала Предупреждения выхода из зоны CP

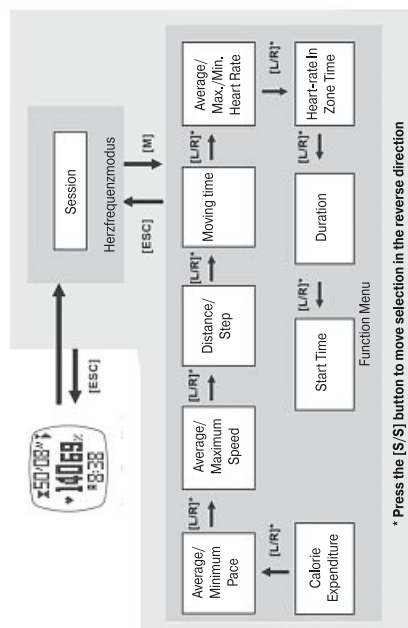
ПРИМЕЧАНИЕ:

- Нажмите [M], находясь в режиме Расстояние для вызова функционального меню. Это меню предоставляет дополнительные функции для режима Расстояние.
- Если последняя Сессия не была сохранена, часы автоматически сохраняют сессию в ежедневную запись в полночь.

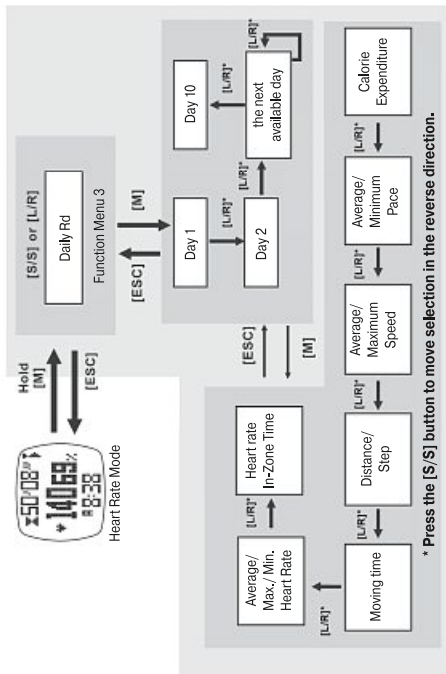
12.8.1. Сердечный Ритм – Menu1, Save (сохранение сессии)



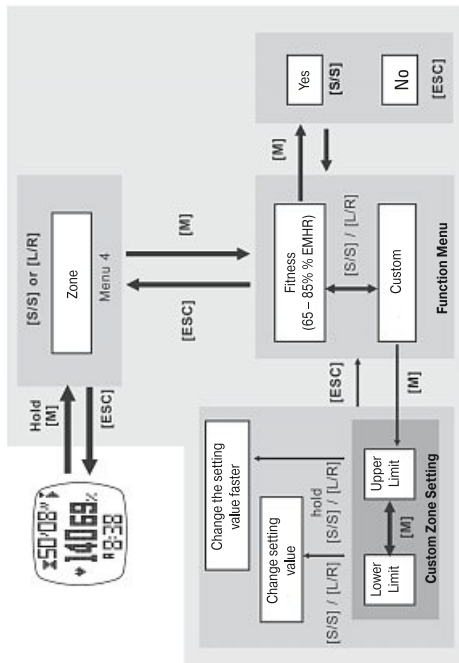
12.8.2. Сердечный Ритм – Menu2, Session (сессия)



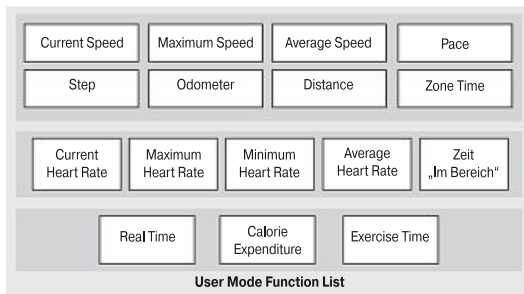
12.8.3. Сердечный ритм – Menu3, Daily Record (ежедневная запись в книжку)



12.8.4. Сердечный ритм – Menu4, Zone (установка значений Зоны)



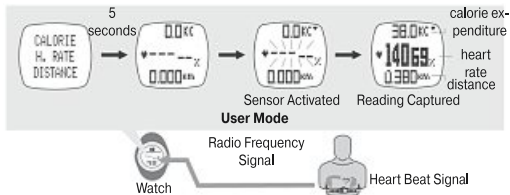
13.0. Пользовательский режим



Находясь в режиме User Menu (пользовательский режим), пользователь может выбрать одну из 16 функций для отображения в верхней, средней либо нижней строке дисплея.

ВАЖНО: Этот режим взаимодействует с режимом Измерения Сердечного Ритма. Подробнее см. пункт 11.

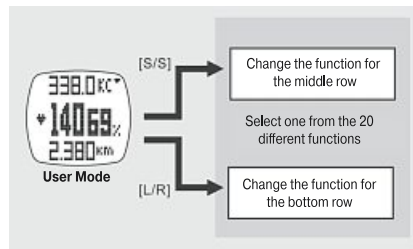
13.1. Пользовательский режим: снятие данных



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) При активации Пользовательского режима, функция Сенсор включается автоматически через 5 секунд. Для ручного включения функции см. пункт 10.0.
- (2) Как только функция будет активирована, часы начнут соединять данные по тренировке в текущую сессию.
- (3) Данные текущей сессии могут быть сохранены в Ежедневник (п. 13.3.1.) или прочитаны и пересмотрены (п. 13.3.2.) функциональным меню (Function Menu)
- (4) Ежедневная запись также может быть пересмотрена функциональным меню (п. 13.3.3.). Часы хранят до 10 ежедневных записей.
- (5) Для сброса данных текущей сессии см. пункт 10.1. См. пункт 12.7. для подробного описания ситуации, когда нет сигнала сердечного ритма длительное время.

13.2. Пользовательский режим: изменение функционального дисплея



ПРИМЕЧАНИЕ:

Для перемены расположения строк на дисплее, см пункт 13.3.4.

13.3. Пользовательский режим – Функциональное меню

Menu 1 – Save (сохранение)

Сохранение данной сессии в записную книжку

Menu 2 – Session (сессия)

Просмотр статистики данной сессии

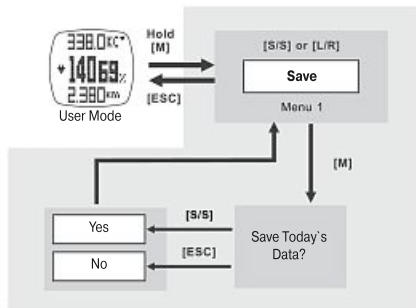
Menu 3 – Daily Record (запись)

Просмотр журнала за 10 дней

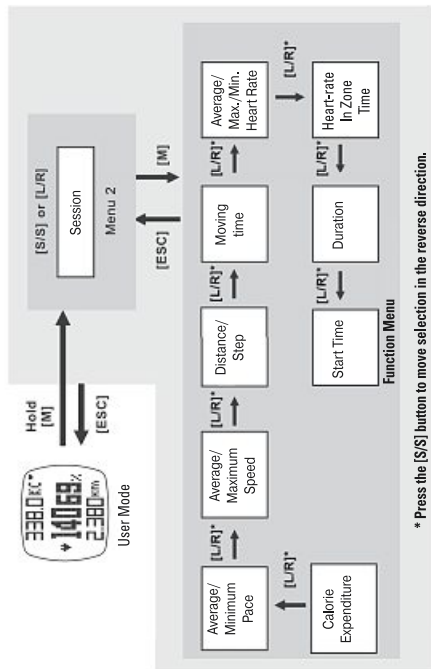
Menu 4 – Zone (зона)

Изменение функций дисплея (выбор одной из 20 функций)

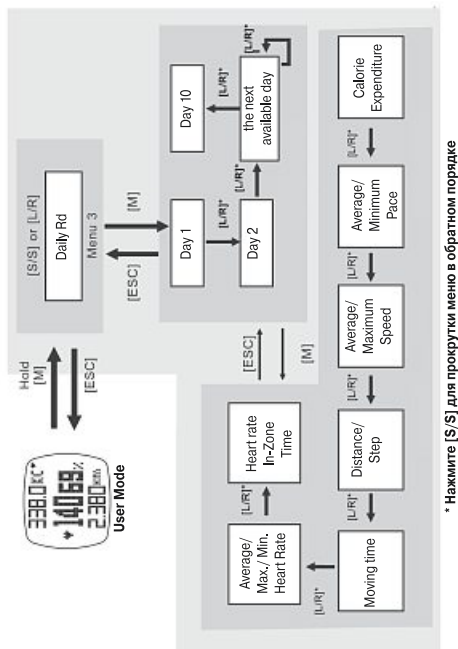
13.3.1. Пользовательский режим - Menu 1, Save (сохранение сессии)



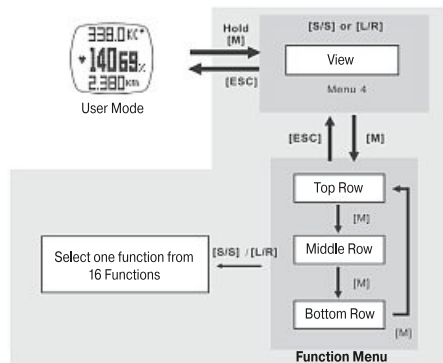
13.3.2. Пользовательский режим – Menu2, Session (сессия)



13.3.3. Пользовательский режим – Menu3, Daily Record (ежедневная запись в книгу)



13.3.4. Пользовательский режим – Menu4, Zone (установка значений Зоны)



14.0. Журнал – Функциональное меню

Menu1 – View (вид)

Для просмотра деталей записи

Menu 2 – Start/Stop (вкл/выкл)

Запуск или остановка функции записи данных

Menu 3 – PC link (соединение с ПК)

- Для соединения часов с программой беспроводной передачи данных
- Для обновления данных между часами и ПК

Menu 4 – Log Rate (данные журнала)

Установка данных для журнала

Menu 5 – Auto (авто)

Установка функции автоматического запуска

Меню 6 – Erase (удаление)

Удаление записи

Меню 7 – Mem (память)

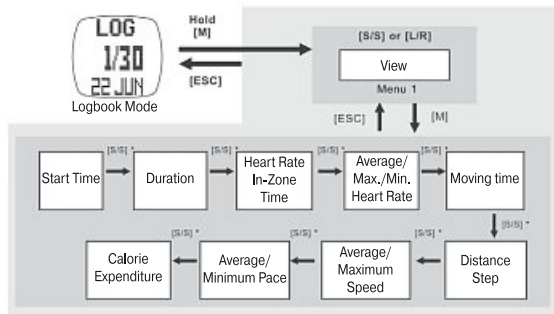
Просмотр данных о свободной памяти

Функциональное меню журнала

Примечание:

Нажмите [M], находясь в режиме Расстояние для вызова функционального меню. Это меню предоставляет дополнительные функции для Пользовательского режима.

14.0.1. Журнал – Функциональное меню 1 – View

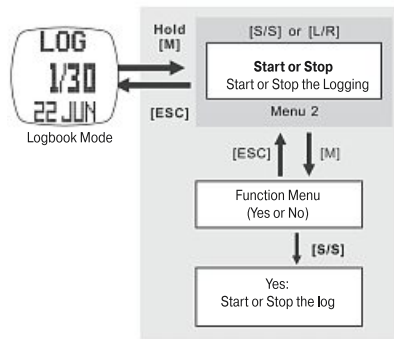


- Нажмите кнопку [S/S] или [L/R] для выбора сессии (например: 1/30, 2/30...30/30) для просмотра.

* Нажмите [L/R] для прокрутки меню в обратном направлении

ВАЖНО: Если запись начата, то просмотр невозможен.

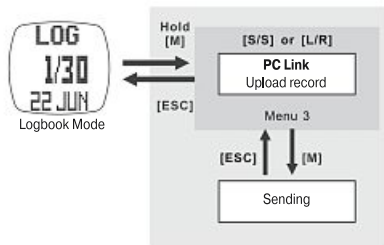
14.0.2. Журнал – Функциональное меню 2 – Start/Stop the Logbook



ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) Когда активируется функция записи, на дисплее начинает мигать индикатор LOG, создается новая сессия, происходит запись данных по заранее выбранным параметрам.
- (2) Данная функция может быть включена/выключена кнопкой [S/S], из режимов Измерение СР, Расстояние и Пользовательский

14.0.3. Журнал – Функциональное меню 3 - PC link



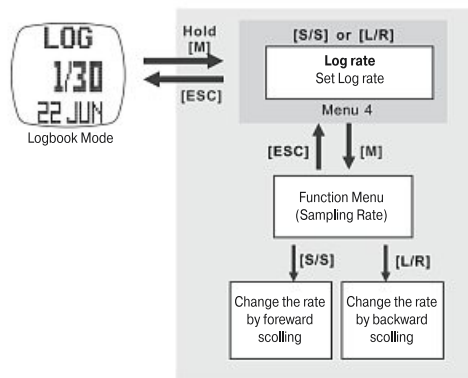
ВАЖНО:

Данный режим работает с ПК, внимательно прочтите соответствующую главу перед началом работы

ПРИМЕЧАНИЕ:

- (1) Установите программное обеспечение на ПК, оно называется Data Manager. Запустите программу.
- (2) Соедините часы с ПК через USB порт.
- (3) Можно начать работать с информацией из журнала часов

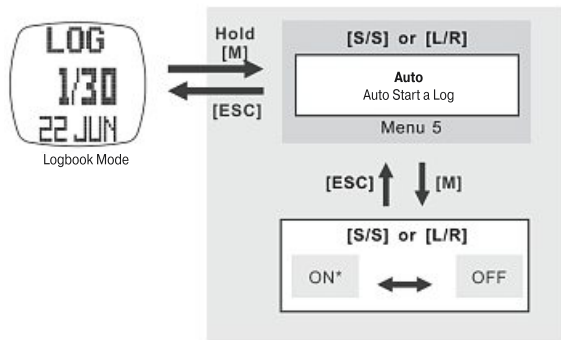
14.0.4. Журнал – Функциональное меню 4 – LogRate



ВАЖНО:

Если активирован журнал, изменить вводные параметры невозможно

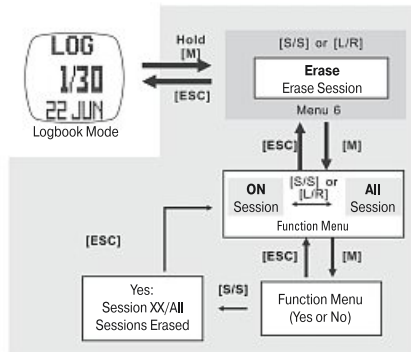
14.0.5. Журнал – Функциональное меню 5 – Auto



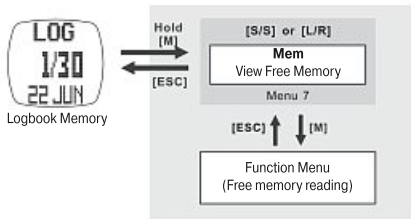
ПРИМЕЧАНИЕ:

При выбранном «ON» в режимах Расстояние, Сердечный ритм и Пользовательский, функция журнала запустится и в этих режимах тоже.

14.0.6. Журнал – Функциональное меню 6 – Erase



14.0.7. Журнал – Функциональное меню 7 – Mem



15. ПК соединение – установка программного обеспечения



1. Установите диск и запустите программу. Появится диалоговое окно.
2. Выберите необходимую программу и начните установку, нажав кнопку Installation Wizard (Мастер установки).
3. Следуйте указаниям мастера установки

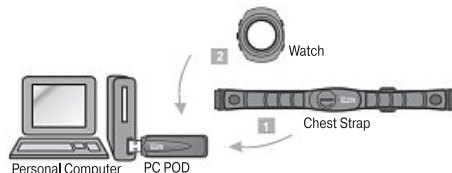
15.0.1. ПК соединение – совмещение часов и измерительного нагрудного ремня с программным обеспечением



Во время совмещения:

- (1) Часы должны быть включены в режим Журнал, подсоединены к ПК.
 - (2) Нагрудный измерительный ремень должен быть одет на тело, либо, измерительные датчики должны быть нажаты (т.е. как во время снятия показаний сердечного ритма)
1. По окончании установки, запустите программу Wireless Data Manager из панели запуска Windows
 2. Мастер настроек направит ваши действия для совмещения всех устройств.
 3. Когда совмещение устройств завершится, ID часов и нагрудного измерительного ремня будут сохранены в Программе на ПК.

15.0.2. ПК соединение – передача данных

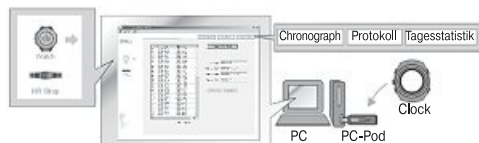


ВАЖНО:

Расположите часы или нагрудный ремень не далее чем в 6 метрах от ПК, иначе приемник может не принять сигнал устройств.

1. Данные, передаваемые с устройства на ПК: текущий сердечный ритм, средний сердечный ритм, минимальный и максимальный сердечный ритм
2. Данные, передаваемые с ПК на часы:
 - (1) Записи Счетчика времени: цикл и таймер на каждый цикл. Максимальный, средний минимальный цикл и всего затраченного времени
 - (2) Записи последних 48 часов: высотомер, термометр и атмосферное давление
 - (3) Журнал: информация о сессии (время старта, номер записи в журнал, протяженность сессии и т.д.) и суммарная информация по сессии (расход калорий и т.д.)
 - (4) Ежедневная статистика журнала: суммарная информация о скорости, расстоянии, калориях, сердечном ритме и т.д.

15.0.3. ПК соединение – загрузка/анализ/сохранение данных с часов

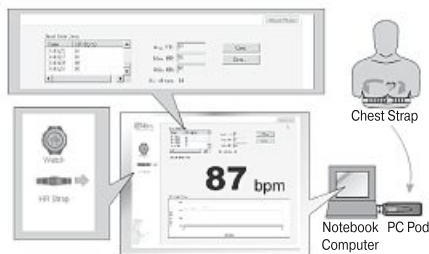


ПРИМЕЧАНИЕ:

Часы подключаются к ПК из режима Журнал, убедитесь, что функция соединения с ПК активирована

1. Щелкните по значку часов в меню для вызова окошка устройства
2. Выберите Chronograph (Счетчик), Logbook (Журнал) или Daily Stat (ежедневная статистика) з предложенного меню
3. Нажмите кнопку Download (загрузка) для обновления данных с соответствующей странице меню. Данные появятся на экране через некоторое время
4. Анализируйте данные на ПК при помощи опций, предлагаемых программой. Сохраните данные на ПК для последующего обращения к ним и анализа.

15.0.4. ПК соединение – анализ данных/сохранение полученных данных с измерительного нагрудного ремня



ПРИМЕЧАНИЕ:

Данный этап возможен только при подключенном измерительном нагрудном ремне

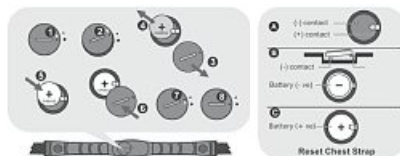
1. Нажмите кнопку «HR strap» (измерительный ремень) в меню, откроется страница «Chest Strap» (нагрудный ремень).
2. На странице будет показан сердечный ритм, показания которого снимаются в реальном времени с пользователя при помощи нагрудного ремня.
3. Анализируйте полученные данные на ПК при помощи программы.
4. Сохраните данные на ПК для последующего обращения к ним и анализа.

16.0. Батарейки – низкий заряд

Рекомендуем обращаться в авторизованный сервис для замены элементов питания, так как данные часы содержат точную электронику, чувствительные сенсоры и уникальные компоненты.



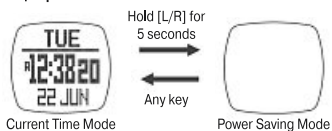
16.1. Замена батареек в измерительном нагрудном ремне



1. При помощи монетки откройте крышку отсека, повернув ее против часовой стрелки. Указатель на крышке сместится с отметки «Dot» на отметку «Arrow»
2. Поворачивайте аккуратно крышку и далее до тех пор, пока она не выскочит.
3. Отложите крышку в сторону.
4. Удалите непригодные элементы питания.
5. Разместите новые батарейки CR2032 в гнезда таким образом, чтобы «+» касался L-образного контакта.
6. **ВАЖНО:** перед закрытием отсека для батарей убедитесь, что резиновая прокладка-кольцо установлена на место корректно.
7. Крышку разместите таким образом, чтобы указатель на крышке соответствовал отметке «Arrow». Слегка нажмите на крышку, пока она не станет в одну плоскость с остальной поверхностью.
8. При помощи монетки поверните крышку по часовой стрелке таким образом, чтобы указатель на крышке сместился с отметки «Arrow» на отметку «Dot»

Совет. В случае, если измерительный ремень не работает корректно (НЕТ передачи сигнала), произведите следующие манипуляции: А) Извлеките батарейки, В) Замкните (+) на (-) при помощи металлической оболочки (+ve), С) вставьте батарейки как обычно.

17.0. Энергосберегающий режим



- В режиме Текущее Время, нажмите кнопку [L/R] и держите в течение 5 секунд.
- ЖК-дисплей отключится, но рабочий режим часов сохраняется без изменений.
- Нажатием любой кнопки можно вернуть ЖК-дисплей в обычный режим

18.0. Характеристики – рабочий режим часов, время, отсчет времени и даты

Current Time Mode (текущее время)

- Часы, минуты, секунды, ам, рт, месяц, день недели
- Система отсчета времени: 12-часовой или 24-часовой формат
- Авто-календарь запрограммирован с 2000 по 2009

Daily Alarm Mode (будильник)

- 2 будильника: ежедневный или еженедельный
- Почасовой сигнал
- Сигнальные аудио тоны
- Сигнал длится 30 секунд в установленное время

Chronograph Mode (Счетчик)

- Разрешение: 1/сек
- Измерение: 99 часов 59 минут 59.99 секунд
- Измерение: 50 ячеек памяти; вызов из памяти итога затраченное время.

Countdown Timer Mode (отсчет времени)

- Разрешение: 1 сек
- Измерение: 99 часов 59 минут 59 секунд
- Оперативный режим: Отсчет
- Быстрая установка: 6 «быстрых» величин (3, 5, 10, 15 и 45 минут)
- Звук таймера:
- Последние 10 минут подает сигнал каждую минуту
- Последнюю минуту подает сигнал каждые 10 секунд
- Последние 5 секунд подаёт сигнал каждую секунду
- Подает сигнал в течение 30 секунд во время обратного отсчета
- Журнал записывает до 100 сессий

Pacer Mode (шагомер)

Счет 30 – 180 уд/мин с интервалом 5

Dual Time Mode (двойное время)

Часы, минуты, секунды

Журнал

- До 7545 записей
- 1/2/3/5/10/20/30 сек или 1/2/3/5/10 мин отсчет

18.1 Характеристики – Режим измерения CP

Daily Records (ежедневный журнал)

- 10 ежедневных записей для статистики Heart Rate Measurement (измерение CP)
- Измерение: от 40 до 240 уд/мин
- Сигнал тревоги при выходе из Зоны CP
- Зона CP таймер от 00:00:00 до 23:59:59
- 1 Таймер тренировки
- 2 Выбор Зоны CP, пределы Зоны
- Расход калорий: 0-99999 кКал

Distance Mode (расстояние)

Шаги: 0-999999

Таймер движения:

от 00:00:00 до 23:59:59

- 1 Таймер тренировки

Измерение расстояния:

max. 400 км

Шагомер:

max. 999 км

Выбор чувствительности педометра:

7 уровней

Подсветка:

Электро-люминесцентная (EL)

-
1. Данный прибор не является терапевтическим устройством. Это учебный инструмент, который был разработан для измерения и представления сердечного ритма человека.
 2. При занятиях видами спорта с высокой степенью риска, обратите внимание, что использование монитора сердечного ритма может представлять дополнительный источник получения травмы.
 3. Если сомневаетесь, при каких заболеваниях допустимо использование прибора, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом относительно ваших верхних и нижних границ плановой частоты сердечных сокращений, а также продолжительности и частоты тренировок. Таким образом, можно достичь оптимальных результатов при обучении.
 4. **ВНИМАНИЕ:** Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями или люди с кардиостимуляторами, обязаны получить консультацию врача перед началом использования кардиомонитора.

<p>Ⓓ Deutsch [German]</p>	<p>Hiermit erklärt Hama GmbH & Co. KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet. Die Konformitätserklärung nach der R&TTE Richtlinie 99/5/EG finden Sie unter www.hama.com.</p>
<p>Ⓔ English</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG hereby declares that this device is in compliance with the basic requirements and other relevant regulations of the 1999/5/EC guideline. You will find the declaration of conformity with R&TTE directive 99/5/EC on the internet at www.hama.com.</p>
<p>Ⓕ Français [French]</p>	<p>La société Hama GmbH & Co. KG certifie que cet appareil est conforme aux exigences de base et aux dispositions de la directive 1999/5/ en vigueur. Vous trouverez la déclaration de conformité à la directive R&TTE 99/5/CE sur www.hama.de.</p>
<p>Ⓔ Español [Spanish]</p>	<p>Mediante la presente, Hama GmbH & Co. KG declara que este aparato cumple con los requisitos básicos y los demás reglamentos relevantes de la directiva 1999/5/CE. La declaración de conformidad según la directiva R&TTE 99/5/CE la encontrará en www.hama.com.</p>
<p>Ⓙ Italiano [Italian]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG dichiara che questo apparecchio soddisfa i requisiti fondamentali ed è conforme alle norme vigenti della direttiva 1999/5/CE. La dichiarazione di conformità secondo la direttiva R&TTE 99/5/CE è disponibile sul sito www.hama.com.</p>
<p>Ⓟ Português [Portuguese]</p>	<p>A Hama GmbH & Co. KG declara, deste modo, que este aparelho respeita as exigências básicas e restantes requisitos relevantes da directiva 1999/5/CE. Pode consultar a declaração de conformidade, segundo a directiva R&TTE 99/5/CE, em www.hama.com.</p>
<p>ⓇⓇ Россия [Russian]</p>	<p>Компания Hama GmbH & Co. KG настоящим подтверждает, что данное изделие полностью соответствует основным требованиям, а также предписаниям и положениям нормативов 1999/5/EG. Заявление о соответствии товара нормам R&TTE 99/5/EG см. на вебсайте www.hama.com.</p>
<p>ⓃL Nederlands [Dutch]</p>	<p>Hiermee verklaart Hama GmbH & Co. KG, dat dit apparaat voldoet aan de vereisten en de overige relevante voorschriften van de richtlijn 1999/5/EG. De verklaring van overeenstemming conform de R&TTE-richtlijn 99/5/EG vindt u op internet onder www.hama.com.</p>
<p>ⓅL Polski [Polish]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG oświadcza niniejszym, że urządzenie to spełnia podstawowe wymagania i pozostałe właściwe postanowienia dyrektywy 1999/5/WE. Deklaracja zgodności wg dyrektywy 99/5/WE dotyczącej urządzeń radiowych i telekomunikacyjnych dostępna jest na stronie www.hama.com.</p>
<p>Ⓡ Magyar [Hungarian]</p>	<p>A Hama GmbH & Co. KG ezúton kijelenti, hogy a jelen készülék összhangban van az 1999/5/EK irányelv alapvető követelményeivel és az egyéb vonatkozó rendelkezésekkel. A 99/5/EK R&TTE irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozatot a www.hama.com címen találja meg.</p>

<p>Ⓒ Ελληνική [Greek]</p>	<p>Η εταιρία Hama GmbH & Co. KG δηλώνει πως η συσκευή αυτή εκπληρώνει τις βασικές απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις της οδηγίας 1999/5/EG Τη δήλωση συμμόρφωσης σύμφωνα με την οδηγία R&TTE 99/5/ΕΚ θα τη βρείτε στη διεύθυνση www.hama.de.</p>
<p>ⒸZ Český [Czech]</p>	<p>Timto firma Hama GmbH & Co. KG potvrzuje, že tento přístroj odpovídá základním požadavkům a ostatním relevantním předpisům směrnice 1999/5/ES. Prohlášení o shodě podle směrnice R&TTE 99/5/ES najdete na internetových stránkách www.hama.com.</p>
<p>ⒸS Slovenský [Slovak]</p>	<p>Spoločnosť Hama GmbH & Co. KG týmto prehlasuje, že tento prístroj zodpovedá základným požiadavkám a ostatným relevantným ustanoveniam Smernice 1999/5/ES. Vyhlásenie o zhode podľa smernice R&TTE 99/5/ES si môžete pozrieť na adrese www.hama.com.</p>
<p>ⒸTR Türkiye [Turkish]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG bu cihazın 1999/5/EC Direktifi'nin ilgili talimatlarına ve bu direktif tarafından istenen koşullara uygunluğunu beyan eder. R&TTE Direktifi 99/5/EC'ye göre uygunluk beyanı için www.hama.com adresine bakınız.</p>
<p>ⒸS Svenska [Swedish]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG försäkrar härmed att den här apparaten överensstämmer med de grundläggande kraven och övriga relevanta bestämmelser i direktivet 1999/5/EG. Försäkran om överensstämmelse enligt R&TTE-direktivet 99/5/EG hittar du på www.hama.de.</p>
<p>ⒸFI Suomi [Finnish]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG vakuuttaa täten, että tämä laite on direktiivin 1999/5/EY perusvaatimusten ja muiden oleellisten säännösten mukainen. Radio- ja telepäätelaitteita koskevan direktiivin 99/5/EY mukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.hama.com.</p>
<p>ⒸR România [Romanian]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG, declară prin prezenta ca acest aparat este în conformitate cu cerințele esențiale și celelalte hotărâri relevante ale Directivei 1999/5/EC. Declarația de conformitate conform Directivei R&TTE 99/5/EC o găsiți în Internet la www.hama.com.</p>
<p>ⒸDK Danmark [Danish]</p>	<p>Hama GmbH & Co. KG erklærer hermed, at dette apparat er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og de øvrige relevante bestemmelser i direktiv 1999/5/EF. Overensstemmelseserklæringen i henhold til direktivet om radio og teleterminaludstyr 99/5/EF kan du finde på www.hama.com.</p>
<p>ⒸN Norge [Norwegian]</p>	<p>Med dette erklærer Hama GmbH & Co. KG at dette apparatet er i overensstemmelse med grunnleggende krav og relevante bestemmelser i direktiv 1999/5/EF. Du finner samsvarserklæringen i henhold til R&TTE-direktiv 99/5/EF under www.hama.com.</p>

