

# Heart Rate Monitor



[instructions \(EN\)](#)

[instructions \(FR\)](#)

[istruzioni \(IT\)](#)

[anweisungen \(DE\)](#)

[instrucciones \(ES\)](#)

[instruções \(PT\)](#)

[instructies \(NL\)](#)

[instruktioner \(DA\)](#)

[ohjeet \(FI\)](#)

[instruksjoner \(NO\)](#)

[instruktioner \(SV\)](#)

## **WARNING**

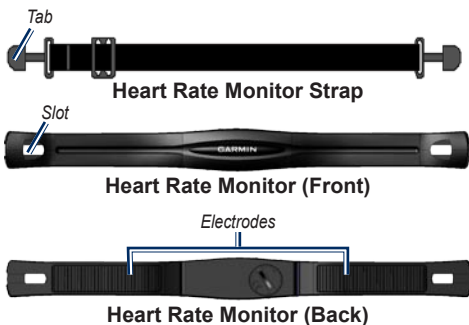
See the *Important Safety and Product Information* in the Garmin product box for product warnings and other important information.

### **Position the Heart Rate Monitor**

The heart rate monitor is on standby and ready to send data. Wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your breastplate. It should be snug enough to stay in place during your run.

1. Push one tab on the strap through the slot in the heart rate monitor. Press the tab down.
2. Wet both electrodes on the back of the heart rate monitor strap to create a strong connection between your chest and the transmitter.
3. Wrap the strap around your chest and attach it to the other side of the heart rate monitor.

**NOTE:** The Garmin logo should be right-side up.



4. Turn on the Forerunner and bring it within range (3 m) of the heart rate monitor.

5. If heart rate data does not appear or if you have erratic heart rate data, you may have to tighten the strap on your chest or warm up for 5–10 minutes. If the problem persists, you may have to pair the sensors. See your owner's manual.

## Pair the Sensors

Pairing is the connecting of ANT+™ wireless sensors, like your heart rate monitor, with a Garmin compatible product. After you pair the first time, your Garmin product automatically recognizes your heart rate monitor each time it is activated.

**NOTE:** The pairing instructions differ for each Garmin compatible product. See your owner's manual.

## Linking to Fitness Equipment

ANT+ technology links your heart rate monitor to fitness equipment so you can view your heart rate on the equipment console. Look for the ANT+ Link Here logo on compatible fitness equipment. See [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) for more linking instructions.



## Battery Information

### CAUTION

Do not use a sharp object to remove user-replaceable batteries. Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries.

1. Locate the circular battery cover on the back of the heart rate monitor.



2. Use a coin to twist the cover counter-clockwise so the arrow on the cover points to **OPEN**.

3. Remove the cover and battery. Wait 30 seconds. Insert the new battery with the positive side facing up.

**NOTE:** Be careful not to damage or lose the O-ring gasket on the cover.

4. Use a coin to twist the cover clockwise so the arrow on the cover points to **CLOSE**.

## Technical Specifications

- **Physical size:** 13.7 in. × 1.3 in. × 0.4 in.  
(34.7 cm × 3.4 cm × 1.1 cm)
- **Weight:** 1.6 oz. (44 g)
- **Water resistance:** 32.9 ft. (10 m)

**NOTE:** This product does not transmit heart rate data to your GPS device while swimming.

- **Transmission range:** approximately 9.8 ft. (3 m)
- **Battery:** user-replaceable CR2032 (3 volts)  
Perchlorate Material – special handling may apply.  
See [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Battery Life:** approximately 3 years (1 hour per day)
- **Operating temperature:** 14°F–122°F  
(-10°C–50°C)

**NOTE:** In cold conditions, wear appropriate clothing to keep the heart rate monitor near your body temperature.

- **Radio frequency/protocol:** 2.4 GHz ANT wireless communications protocol
- **System Compatibility:** ANT+

## Limited Warranty

Garmin's standard limited warranty applies to this accessory. For more information, see the *Important Safety and Product Information* in the Garmin product box.

## AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage de votre produit Garmin pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes.

### Positionnement du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Humidifiez les deux électrodes au dos de la sangle du moniteur de fréquence cardiaque pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.

**REMARQUE** : le logo Garmin doit être situé en haut à droite.

Languette



Sangle du moniteur de fréquence cardiaque

Fente



Moniteur de fréquence cardiaque (avant)

Electrodes



Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)

4. Allumez la Forerunner et placez-la dans un rayon de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque.

5. Si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, vous devrez probablement coupler les capteurs. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation.

## Couplage des capteurs

Le couplage consiste à connecter des capteurs sans fil ANT+™, comme votre moniteur de fréquence cardiaque, à un produit Garmin compatible. Après le premier couplage, votre produit Garmin reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.

**REMARQUE :** les instructions de couplage sont différentes en fonction des produits Garmin compatibles. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation

## Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ relie votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil.



Recherchez le logo ANT+ Link Here sur les appareils de remise en forme compatibles. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) pour plus d'informations sur la connexion

## Informations sur les piles

### ATTENTION

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles remplaçables par l'utilisateur. Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des piles.

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.

3. Retirez le cache et la batterie. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

## Caractéristiques techniques

- **Dimensions :** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Poids :** 44 g
- **Résistance à l'eau :** 10 m

**REMARQUE :** ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.

- **Portée de transmission :** environ 3 m
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)  
Présence de perchlorate – Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Autonomie de la pile :** 3 ans environ (à raison d'une heure par jour)
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 50 °C

**REMARQUE :** par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à la température de votre corps.

- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil ANT
- **Compatibilité système :** ANT+

## Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage de votre produit Garmin.

## **AVVERTENZA**

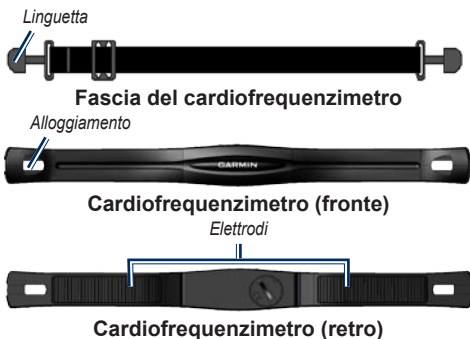
Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* nella confezione del prodotto Garmin.

### **Posiziona il cardiofrequenzimetro**

Il cardiofrequenzimetro è in standby e pronto per inviare dati. Posizionare il cardiofrequenzimetro a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia del cardiofrequenzimetro. Premere la linguetta verso il basso.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro dell'elastico della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del cardiofrequenzimetro.

**NOTA:** il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.



4. Accendere la periferica Forerunner e posizionarla all'interno della portata del cardiofrequenzimetro (3 m).



5. Se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere il cinturino sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Consultare il manuale dell'utente.

## Associazione dei sensori

L'associazione consente di connettere al prodotto Garmin compatibile i sensori wireless ANT+™, come ad esempio la fascia cardio. Dopo la prima associazione, il prodotto Garmin riconosce automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata.

**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ogni prodotto Garmin compatibile. Consultare il manuale dell'utente.

## Collegamento al dispositivo fitness

La tecnologia ANT+ collega la fascia cardio al dispositivo fitness in modo da poter controllare la propria frequenza cardiaca sul display del dispositivo.



Individuare il logo ANT+ Link Here sul dispositivo fitness compatibile. Per ulteriori informazioni sul collegamento, vedere [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Informazioni sulla batteria

### **ATTENZIONE**

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente. Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del cardiofrequenzimetro.



2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la scritta **OPEN**.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la scritta **CLOSE**.

## Specifiche tecniche

- **Dimensioni:** 13,7 in × 1,3 in × 0,4 in  
(34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Peso:** 1,6 oz (44 g)
- **Resistenza all'acqua:** 32,9 ft (10 m)

**NOTA:** questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.

- **Portata di trasmissione:** circa 9,8 ft (3 m)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)  
Materiale in perclorato per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito web [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Durata della batteria:** circa 3 anni (1 ora al giorno)
- **Temperatura di funzionamento:** da 14° F – 122° F  
(da -10° C a 50° C)

**NOTA:** in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del cardiofrequenzimetro sia simile a quella corporea.

- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT
- **Compatibilità di sistema:** ANT+

## Garanzia limitata

Il presente accessorio è soggetto alla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, vedere *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* nella confezione del prodotto Garmin.

## **WARNUNG**

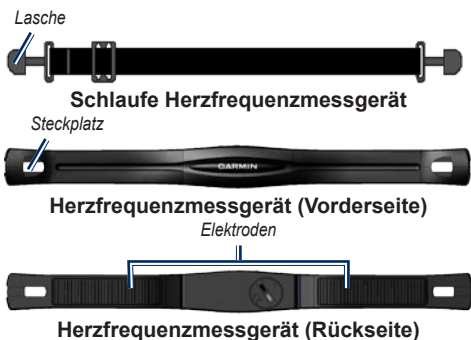
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt von Garmin beiliegt.

### **Herzfrequenzmessgerät anbringen**

Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät direkt auf der Haut, direkt unterhalb des Brustbeins. Es muss so dicht anliegen, dass es beim Laufen nicht verrutscht.

1. Ziehen Sie eine Lasche des Gurtes durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Gurts des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie ihn an der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.

**HINWEIS:** Das Garmin-Logo sollte mit der rechten Seite nach oben zeigen.



4. Schalten Sie den Forerunner ein, und bringen Sie ihn in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts.

- Werden die Herzfrequenzdaten nicht oder nur unregelmäßig angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich für ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise koppeln. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

## Sensoren koppeln

Unter Koppeln wird das Verbinden von drahtlosen ANT+™-Sensoren, z. B. des Herzfrequenzsensors, mit Garmin-kompatiblen Produkten verstanden. Nach der ersten Kopplung erkennt das Produkt von Garmin den Herzfrequenzsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln unterscheiden sich bei den verschiedenen Garmin-kompatiblen Produkten. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

## Verbindungsherstellung mit Fitnessgeräten

Mithilfe der ANT+-Technologie kann eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Fitnessgerät hergestellt werden, sodass Sie die Herzfrequenz auf der Konsole des Geräts anzeigen können.



Auf kompatiblen Fitnessgeräten ist das Logo „ANT+ Link Here“ angebracht. Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Informationen zur Batterie

### ACHTUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen auswechselbarer Batterien keine scharfen Gegenstände. Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterie an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

- Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts.



2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.
3. Entfernen Sie die Abdeckung und den Akku. Warten Sie 30 Sekunden. Setzen Sie den neuen Akku ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

## Technische Daten

- **Maße:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm (13,7" × 1,3" × 0,4")
- **Gewicht:** 44 g (1,6 oz)
- **Wasserbeständig:** 10 m (32,9 Fuß)

**HINWEIS:** Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.

- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m (9,8 Fuß)
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt) Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterie-Betriebsdauer:** ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
- **Betriebstemperatur:** -10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)

**HINWEIS:** Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzmessgeräts in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

- **Funkfrequenz/Protokoll:** Drahtloses ANT-Kommunikationsprotokoll mit 2,4 GHz
- **Systemkompatibilität:** ANT+

## Eingeschränkte Garantie

Die eingeschränkte Garantie von Garmin gilt für dieses Zubehör. Weitere Informationen finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt von Garmin beiliegt.

## **ADVERTENCIA**

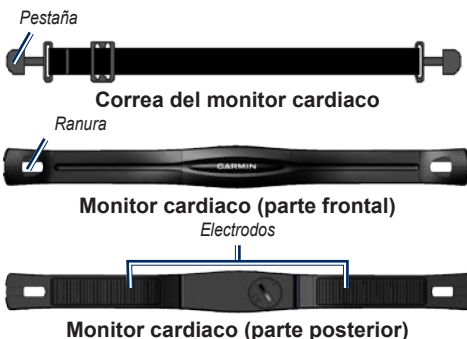
Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto de Garmin y en la que encontrará advertencias y otra información importante sobre el producto.

### **Colocación del monitor cardiaco**

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardiaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos electrodos de la parte posterior de la correa del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
3. Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardiaco.

**NOTA:** el logo de Garmin debe tener la parte derecha hacia arriba.



4. Encienda la unidad Forerunner y colóquela en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco.

5. Si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tenga que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, tal vez tenga que emparejar los sensores. Consulte el manual del usuario.

## Emparejamiento de los sensores

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+™, como un monitor cardiaco, con un producto de Garmin compatible. Tras realizar la primera vinculación, el producto de Garmin reconocerá automáticamente el monitor cardiaco cada vez que se active.

**NOTA:** las instrucciones de vinculación son diferentes para cada producto de Garmin compatible. Consulte el manual del usuario.

## Vinculación con máquinas de ejercicios

La tecnología ANT+ vincula el monitor cardiaco con máquinas de ejercicios para que pueda ver su frecuencia en la consola de la máquina. Busque el logotipo ANT+ Link Here que aparece en las máquinas de ejercicios compatibles.



Consulte [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

## Información sobre las baterías

### PRECAUCIÓN

No utilice un objeto puntiagudo para retirar las pilas sustituyibles por el usuario. Póngase en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

1. Localice la tapa circular de la batería en la parte posterior del monitor cardiaco.



2. Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retire la tapa y la pila. Espere 30 segundos. Inserte la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

**NOTA:** procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

4. Utilice una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

## Especificaciones técnicas

- **Tamaño físico:** 13,7 pulgadas × 1,3 pulgadas × 0,4 pulgadas (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Peso:** 1,6 oz (44 g)
- **Resistencia al agua:** 32,9 pies (10 m)

**NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nada.

- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 9,8 pies (3 m)
- **Batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Duración de la batería:** aproximadamente 3 años (1 hora al día)
- **Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F – 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

**NOTA:** con temperaturas bajas, debe llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor cardiaco sea similar a la corporal.

- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+
- **Compatibilidad del sistema:** ANT+

## Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto de Garmin.



## AVISO

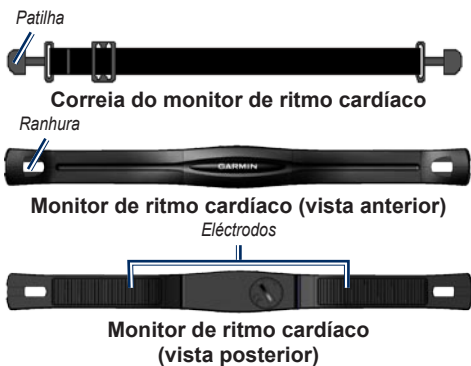
Consulte as *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

### Colocação do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior da correia do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.

**NOTA:** O logótipo Garmin deverá estar voltado para cima.



4. Ligue o Forerunner e aproxime-o (3 m) do monitor.

- Se não forem apresentados os dados de batimento cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores. Consulte o manual do proprietário.

## Emparelhar os sensores

O emparelhamento é o processo de ligação de sensores sem fios ANT™, tal como o monitor de ritmo cardíaco, com um produto Garmin compatível. Após emparelhar pela primeira vez, o seu produto Garmin reconhece automaticamente o monitor sempre que o activar.

**NOTA:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada produto Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

## Ligar o monitor a equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ liga o seu monitor cardíaco ao equipamento de fitness para que possa ver o seu ritmo cardíaco na consola do equipamento. Procure o logótipo ANT+ Link Here no equipamento de fitness compatível. Consulte [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) para obter mais instruções acerca da ligação de dispositivos.



## Informações acerca das pilhas

### ATENÇÃO

Não utilize objectos afiados para retirar as pilhas. Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem das pilhas.

- Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
3. Remova a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos. Coloque a nova bateria com a face positiva para cima.

**NOTA:** Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

## Especificações técnicas

- **Tamanho:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Impermeabilidade:** 10 m

**NOTA:** Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS na prática de natação.

- **Alcance de transmissão:** aproximadamente 3 m
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)  
Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Vida da pilha:** aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
- **Temperatura de funcionamento:** -10°C a 50°C

**NOTA:** Em condições frias, vista vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura corporal.

- **Frequência/protocolo rádio:** 2.4 GHz/protocolo de comunicações sem fios ANT
- **Compatibilidade do sistema:** ANT+

## Garantia Limitada

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este dispositivo. Para obter mais informações, consulte *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto Garmin.

## WAARSCHUWING

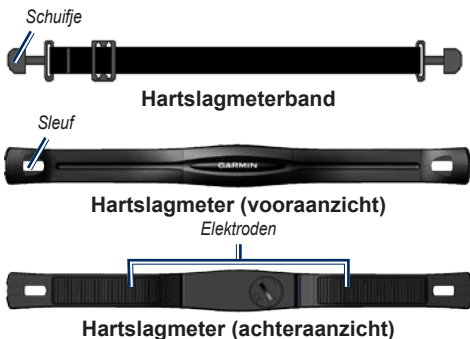
Lees de *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking van het Garmin-product voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

### De hartslagmeter plaatsen

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstkas. Het apparaat moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeterband om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.
3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.

**OPMERKING:** het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.



4. Schakel de Forerunner in en plaats deze binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter.

- Als de hartslaggegevens niet worden weergegeven of als uw hartslaggegevens onregelmatig zijn dan dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren. Als het probleem dan nog niet is opgelost, dient u de sensors wellicht te koppelen. Raadpleeg uw gebruiksaanwijzing.

## De sensoren koppelen

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+™-sensors, zoals uw hartslagmeter, aan een met Garmin compatibel product. Na de eerste keer koppelen zal uw Garmin-product uw hartslagmeter telkens automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd.

**OPMERKING:** de aanwijzingen voor het koppelen verschillen per Garmin compatibel product. Raadpleeg uw gebruiksaanwijzing

## Aansluiten op fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+-technologie sluit u uw hartslagmonitor aan op fitnessapparatuur, zodat uw hartslag op de console van de apparatuur kan worden weergegeven. Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van een “ANT+ Link Here”-logo. Ga naar [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) voor meer instructies over aansluiten.



## Batterijgegevens

### WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om batterijen te verwijderen die door de gebruiker kunnen worden vervangen. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen.

- Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **OPEN** wijst.
3. Verwijder de deksel en de batterij. Wacht 30 seconden. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

**OPMERKING:** zorg ervoor dat u de afdichtring op de deksel niet beschadigt of verliest.

4. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **CLOSE** wijst.

### Technische specificaties

- **Afmetingen:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 in.)
- **Gewicht:** 44 g (1,6 ounce)
- **Waterbestendig:** 10 m (32,9 ft.)

**OPMERKING:** dit toestel verzendt geen hartslaggegevens naar uw GPS-toestel tijdens het zwemmen.

- **Zendbereik:** ongeveer 3 m (9,8 ft.)
- **Batterij:** CR2032, 3 V, door de gebruiker vervangbaar Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterijlevensduur:** ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
- **Bedrijfstemperatuur:** -10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)

**OPMERKING:** draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.

- **Radiofrequentie/-protocol:** 2,4 GHz ANT-protocol voor draadloze communicatie
- **Systeemcompatibiliteit:** ANT+

### Beperkte garantie

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Raadpleeg voor meer informatie de *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking van het Garmin-product.

## ADVARSEL

Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### Placer hjertefrekvensmonitoren

Hjertefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Hjertefrekvensmonitoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i hjertefrekvensmonitoren. Tryk tappene ned.
2. Gør begge elektroderne bagpå pulssensorens rem våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af hjertefrekvensmonitoren.

**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.



Hjertefrekvensmonitor-rem



Hjertefrekvensmonitor (forside)



Hjertefrekvensmonitor (bagside)

4. Tænd for Forerunner, og før den inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren.

5. Hvis data for hjertefrekvens enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan det være, at du skal stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan det være, at du skal parre sensorerne. Se din brugervejledning.

## Parring af sensorer

Ved parring forbindes ANT+™ trådløse sensorer, som f.eks. din pulssensor, til et Garmin-kompatibelt produkt. Når du har parret første gang, vil dit Garmin-produkt automatisk genkende din pulssensor, hver gang den aktiveres.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige afhængigt af det Garmin-kompatible produkt. Se din brugervejledning.

## Tilslutning til fitnessudstyr

ANT+-teknologi forbinder pulssensoren med fitnessudstyr, så du kan se din puls på træningsudstyrets display. Hold øje med logoet ANT+ Link Here på kompatibelt fitnessudstyr. Du kan finde flere instruktioner om tilslutning på [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Batterioplysninger

### ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne. Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne.

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af hjertefrekvensmonitoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.



3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

## Tekniske specifikationer

- **Fysisk størrelse:** 13,7" × 1,3" × 0,4"  
(34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Vægt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vandtæt:** 32,9 ft. (10 m)

**BEMÆRK:** Dette produkt kan ikke sende pulldata til din GPS-enhed under svømning.

- **Rækkevidde:** ca. 9,8 ft. (3 m)
- **Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren  
Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)
- **Arbejdstemperatur:** 14°F – 122°F  
(-10°C til 50°C)

**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du bære passende tøj, så hjertefrekvensmonitoren holdes i nærheden af din kropstemperatur.

- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz ANT trådløs kommunikationsprotokol
- **Systemkompatibilitet:** ANT+

## Begrænset garanti

Garmins almindelige forbrugergaranti gælder for dette tilbehør. For yderligere oplysninger se *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken til Garmin-produktet.

## VAROITUS

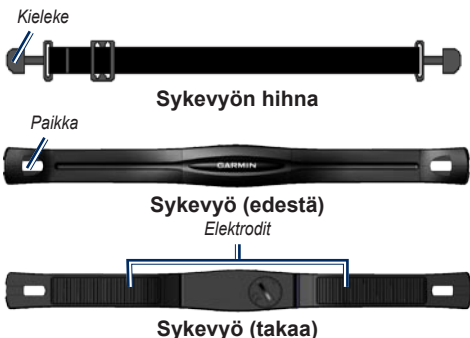
Lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista on Garmin-laitteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

### Sykevyön sijainti

Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Pujota hihnan kieleke sykevyön aukon läpi. Lukitse kieleke sykevyöhön.
2. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.
3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.

**HUOMAUTUS:** Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.



4. Kytke Forerunneriin virta ja tuo se enintään kolmen metrin päähän sykevyöstä.

5. Jos syketiedot eivät näy tai ne ovat virheellisiä, kiristä hihnaa tai lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile muodostaa tunnistinten välille pariiliitos. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

## Tunnistinten pariiliitos

Pariiliitoksen avulla langattomat ANT+™-anturit, kuten laitteen sykemittari, liitetään Garmin-yhteensopivaan laitteeseen. Kun olet luonut pariiliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin-laite tunnistaa jatkossa sykemittarin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

**HUOMAUTUS:** Kukin Garmin-laite liitetään eri tavalla. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

## Liittäminen kuntoilulaitteisiin

ANT+-tekniikka liittää sykevyön kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella sykettäsi laitteen näytössä. Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo. Lisätietoja liittämisestä on osoitteessa [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Akun tiedot

### VAROITUS

Älä irrota paristoa terävällä esineellä. Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

1. Etsi sykemittarin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.
2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.
3. Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi akku paikoilleen positiivinen puoli ylöspäin.



**HUOMAUTUS:** Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

4. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.

## **Tekniset tiedot**

- **Mitat:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm
- **Paino:** 44 g
- **Vedenkestävyys:** 10 m

**HUOMAUTUS:** tämä laite ei siirrä syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.

- **Lähetysalue:** noin 3 m
- **Paristo:** käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032-paristo (3 voltia)  
Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Pariston kesto:** noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
- **Käyttölämpötila:** -10 – 50 °C

**HUOMAUTUS:** Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.

- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton ANT-tiedonsiirto-protokolla
- **Järjestelmän yhteensopivuus:** ANT+

## **Rajoitettu takuu**

Garminin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on Garmin-laitteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa

## **ADVARSEL**

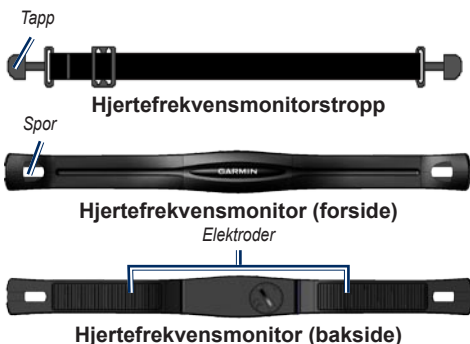
Les veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken fra Garmin for å få produktadvarsler og annen viktig informasjon.

### **Plassere hjertefrekvensmonitoren**

Hjertefrekvensmonitoren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk hjertefrekvensmonitoren direkte på huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i hjertefrekvensmonitoren. Trykk tappen ned.
2. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmålerstroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.
3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av hjertefrekvensmonitoren.

**MERK:** Garmin-logoen skal ha den riktige siden opp.



4. Slå på Forerunner-enheten, og sørg for at den er innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m).

5. Hvis det ikke vises noen hjertefrekvensdata, eller feil hjertefrekvensdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må koble sammen sensorene. Se i brukerveiledningen.

## Koble sammen sensorene

Paring er å opprette en forbindelse mellom trådløse ANT+™-sensorer, f.eks. pulsmåleren, og et Garmin-kompatibelt produkt. Etter den første paringen gjenkjenner Garmin-produktet pulsmåleren automatisk hver gang den aktiveres.

**MERK:** Instruksjonene for paring er forskjellige for hvert Garmin-kompatibelt produkt. Se i brukerveiledningen.

## Koble til treningsutstyr

Med ANT+-teknologien kan pulsmåleren kobles til treningsutstyr slik at du kan vise pulsen på utstyrs-konsollen. Se etter logoen ANT+ Link Here (Koble til her) på kompatibelt treningsutstyr. Hvis du vil ha mer informasjon om tilkobling, kan du gå til [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Batteriinformasjon

### FORSIKTIG

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand. Kontakt den lokale renovasjonsetaten for å få mer informasjon om hvor du kan resirkulere batteriene på forsvarlig måte.

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av hjertefrekvensmonitoren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.

3. Fjern dekselet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

## Tekniske spesifikasjoner

- **Fysisk størrelse:** 13,7 × 1,3 × 0,4 tommer (34,7 × 3,4 × 1,1 cm)
- **Vekt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vanntetthet:** 32,9 fot (10 m)

**MERK:** Dette produktet overfører ikke pulldata til GPS-enheten når du svømmer.

- **Overføringsområde:** cirka 9,8 fot (3 m)
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batterilevetid:** cirka 3 år (1 time per dag)
- **Driftstemperaturområde:** 14 °F – 122 °F (-10 °C til 50 °C)

**MERK:** Bruk passende bekledning under kalde forhold for å holde hjerterefrekvens-monitoren nær kroppstemperaturen din.

- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz ANT trådløs kommunikasjonsprotokoll
- **Systemkompatibilitet:** ANT+

## Begrenset garanti

Garmins standard begrenset garanti gjelder for dette tilbe-høret. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken fra Garmin.

## **VARNING!**

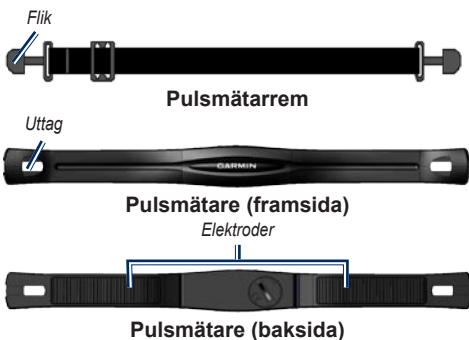
Läs *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i Garmin-produktförpackningen för viktig information om produkten och säkerhet.

### **Placera pulsmätaren**

Pulsmätaren är satt i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
2. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.

**OBS!** Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.



4. Stäng av Forerunner-enheten och placera den nära (inom 3 m) pulsmätaren.



- Om pulldata inte visas eller om du har oregelbundna pulldata, måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna. Se användarhandboken.

## Para ihop sensorerna

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+™-sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin-kompatibel produkt. När du har gjort ihopparringen första gången känner Garmin-produkten automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

**OBS!** Ihopparringsinstruktionerna är olika för olika Garmin-kompatibla produkter. Se användarhandboken.

## Ansluta till träningsredskap

Med ANT+ kan du ansluta din pulsmätare till träningsredskap så att du kan visa din puls på redskapets konsol. Leta efter logotypen ANT+ Link Here på kompatibla träningsredskap. Mer anslutningsinstruktioner hittar du på [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Batteriinformation

### **WARNING!**

Använd inte ett vasst föremål när du tar bort utbytbara batterier. Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

- Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.
- Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.



3. Ta bort locket och batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med den positiva polen vänd uppåt.

**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.

## Tekniska specifikationer

- **Fysisk storlek:** 13,7 tum × 1,3 tum × 0,4 tum (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)
- **Vikt:** 1,6 oz. (44 g)
- **Vattentålighet:** 32,9 fot (10 m)

**OBS!** Den här produkten sänder inte pulsdata till GPS-enheten när du simmar.

- **Sändningsräckvidd:** cirka 9,8 fot (3 m)
- **Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)  
Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla.  
Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).
- **Batteriets livslängd:** ca. 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)
- **Driftstemperatur:** 14 °F – 122 °F (-10 °C till 50 °C)

**OBS!** I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen.

- **Radiofrekvens/-protokoll:** 2,4 GHz ANT trådlöst kommunikationsprotokoll
- **Systemkompatibilitet:** ANT+

## Begränsad garanti

Garmins vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns i *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för Garmin-produkten.

© 2009 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc., 1200 East 151st Street, Olathe, Kansas  
66062, USA Tel. (913) 397.8200 or (800) 800.1020 Fax (913)  
397.8282

Garmin (Europe) Ltd., Liberty House, Hounslow Business  
Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK Tel. +44 (0)  
870.8501241 (outside the UK) 0808 2380000 (within the UK)  
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation, No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei  
County, Taiwan Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Garmin® and the Garmin Logo are trademarks of Garmin Ltd. or  
its subsidiaries, registered in the USA and other countries. ANT™,  
and ANT+™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries.  
These trademarks may not be used without the express permission  
of Garmin. Other trademarks and trade names are those of their  
respective owners.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is  
subject to the following two (2) conditions: (1) This device may  
not cause harmful interference and (2) this device must accept  
any interference received including interference that may cause  
undesired operation.



For the latest product information and accessories, visit the Garmin  
Web site at [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

November 2009

Part Number 190-00651-01 Rev. B