



## HEART RATE MONITOR

GB

### HEART RATE MONITOR

Operation and safety notes

HU

### PULZUSMÉRŐ ÓRA

Kezelési és biztonsági utalások

SI

### URA ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

CZ

### MĚŘIČ SRDEČNÍHO TEPU

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

SK

### HODINKY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

DE

AT

CH

### HERZFREQUENZ- MESSUHR

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 374008\_2104

HU

SI

CZ

SK

GB	Operation and safety notes	Page	3
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	62
SI	Navodila za upravljanje in varnostna opozorila	Stran	121
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	181
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	240
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	300

<b>1. Úvod</b> .....	Strana	243
1.1. Použitie v súlade s určením .....	Strana	243
1.2. Zoznam použitých piktogramov .....	Strana	244
1.3. Rozsah dodávky .....	Strana	245
1.4. Technické údaje .....	Strana	245
<b>2. Bezpečnostné pokyny</b> .....	Strana	246
2.1. Bezpečnostné upozornenia pre batérie/ nabíjateľné batérie .....	Strana	248
<b>3. Všeobecné informácie o produkte</b> ..	Strana	250
3.1. Vode odolnosť .....	Strana	250
3.2. Vplyvy na presnosť merania .....	Strana	251
3.3. Správne umiestnenie produktu .....	Strana	253
<b>4. Pred prvým použitím</b> .....	Strana	256
<b>5. Nabíjanie produktu</b> .....	Strana	256
<b>6. Prebudenie produktu</b> .....	Strana	258
<b>7. Funkcie a režimy</b> .....	Strana	259
7.1. Vysvetlenie indikátorov na displeji .....	Strana	260
7.2. Popis rôznych režimov .....	Strana	260
<b>8. Časový režim</b> .....	Strana	266
8.1. Postupné zapnutie režimov .....	Strana	266
8.2. Zobrazenie kvality spánku (sledovanie spánku) .....	Strana	269
8.3. Nastavenie času a dátumu .....	Strana	270

<b>9. Krokomer</b> .....	Strana 272
9.1. Zobrazené kroky .....	Strana 272
9.2. Kroky – denný cieľ .....	Strana 273
9.3. Meranie dĺžky krokov .....	Strana 274
<b>10. Prístroj na meranie srdcovej frekvencie</b> .....	Strana 275
<b>11. Tréningový režim</b> .....	Strana 276
11.1. Stopky .....	Strana 276
11.2. Nastavenia používateľa .....	Strana 280
11.3. Meranie tréningových údajov .....	Strana 282
11.4. Zobrazenie intervalu srdcovej frekvencie ...	Strana 284
<b>12. Dátový režim</b> .....	Strana 285
12.1. Denný dátový režim .....	Strana 285
12.2. Dátový tréningový režim .....	Strana 286
12.3. Vymazanie údajov .....	Strana 288
<b>13. Časový spínací režim</b> .....	Strana 289
13.1. Nastavenie začiatočnej hodnoty spínacích hodín .....	Strana 289
13.2. Používanie spínacích hodín .....	Strana 291
<b>14. Režim budíka</b> .....	Strana 292
14.1. Zapnutie/vypnutie budíka (ON/OFF) .....	Strana 292
14.2. Nastavenie signálu hodín .....	Strana 292
14.3. Nastavenie budíka .....	Strana 293

<b>15. Vypnutie displeja/šetrenie batérii . .</b>	Strana	294
<b>16. Obnovenie výrobných nastavení . . .</b>	Strana	294
<b>17. Čistenie a starostlivosť . . . . .</b>	Strana	295
<b>18. Likvidácia . . . . .</b>	Strana	296
<b>19. Záruka . . . . .</b>	Strana	298

# **HODINKY NA MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE**

## **1. Úvod**

Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Rozhodli ste sa pre veľmi kvalitný výrobok. Návod na obsluhu je súčasťou tohto výrobku. Obsahuje dôležité upozornenia týkajúce sa bezpečnosti, používania a likvidácie. Skôr ako začnete výrobok používať, oboznámte sa so všetkými pokynmi k obsluhu a bezpečnosti. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. V prípade postúpenia výrobku ďalším osobám odovzdajte aj všetky dokumenty patriace k výrobku.

### **1.1. Použitie v súlade s určením**

Tento produkt je vhodný na zobrazenie času a vykonávanie nižšie popísaných doplnkových funkcií. Tento produkt nepoužívajte na iné účely.

Produkt je určený len na použitie v súkromných domácnostiach a nie na komerčné účely.

Výrobca nepreberá záruku za poškodenie v dôsledku neodborného používania.

## 1.2. Zoznam použitých piktogramov

 Piktogram zobrazujúci dážď a umývanie rúk.	Vhodnosť: Dážď, umývanie rúk, striekanie vody
 Piktogram zobrazujúci sprchovanie a kúpanie.	Vhodnosť: Sprchovanie, umývanie riadu, kúpanie
 Piktogram zobrazujúci plávanie a šnorchlovanie.	Vhodnosť: Plávanie, šnorchlovanie
 Piktogram zobrazujúci windsurfing a ponáranie.	Vhodnosť: Windsurfing, ponáranie
 Piktogram zobrazujúci krokmer (počítadlo krokov).	Krokmer (počítadlo krokov)
 Piktogram zobrazujúci kontrolu spánku.	Kontrola spánku
 Piktogram zobrazujúci meranie srdcového tepu.	Meranie srdcového tepu
 Piktogram zobrazujúci kalendár.	Kalendár
 Piktogram zobrazujúci čas.	Čas
 Piktogram zobrazujúci alarm.	Alarm



Značka CE potvrdzuje zhodu so smernicami EÚ, ktoré sú relevantné pre produkt.





Jednosmerný prúd/jednosmerné napätie

### 1.3. Rozsah dodávky

Po vybalení produktu skontrolujte, či je balenie kompletne a či sú všetky časti v požadovanom stave. Pred používaním odstráňte všetky obalové materiály.

- 1x Monitor srdcového tepu
- 1x Nabíjací kábel USB
- 1x Návod na používanie

### 1.4. Technické údaje

Prevádzkové napätie:	3,7 V 
Batéria:	Nabíjateľná 90 mAh lítium-iónová polymérová batéria (bez možnosti výmeny)
Vstupné napätie/prúd:	5 V  , 1 A
Presnosť zobrazovaného času:	$\pm 1,0$ s/deň ( $\pm 30$ s/mesiac)



Merací rozsah srdcovej frekvencie:	40 až 220 úderov srdca za minútu
Rozlíšenie merania srdcovej frekvencie:	1 úder za minútu
Prevádzková teplota:	0 až +50 °C
Teplota skladovania:	-10 až +60 °C
Vode odolnosť:	3 bary



## 2. Bezpečnostné pokyny

### m **VÝSTRAHA! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!**

- Tento produkt môžu používať osoby (a deti od 8 rokov) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, len ak sú pod dozorom alebo boli poučené ohľadom bezpečného používania produktu a z toho vyplývajúcich nebezpečenstiev.

Deti sa nesmú s produktom hrať.

Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

- Obalový materiál odložte mimo dosahu detí.  
Nebezpečenstvo udusenía.
- m **OPATRNE:** Pred začiatkom tréningového programu sa poraďte s lekárom. Váš lekár vám môže pomôcť zostaviť správny tréningový plán a zároveň vás naučiť, ako počas tréningu udržať správnu srdcovú frekvenciu.
- Tento produkt nie je medicínsky prístroj a smie sa používať iba pre váš tréning.
  - Tento produkt sa nesmie používať v profesionálnej oblasti, kde je vyžadovaná vysoká presnosť.
  - Produkt zodpovedá priemyselných normám. Produkt nenoste, ak sa vyskytnú alergické reakcie alebo podráždenie. Vyhľadajte lekára.
  - Tento produkt obsahuje elektrické presné súčiastky. Produkt nerozoberajte. S produktom zaobchádzajte opatrne.
  - Produkt nenoste v prostredí s veľmi nízkymi, extrémne vysokými alebo rýchlo sa meniacimi teplotami.

- Produkt nenoste v blízkosti silných magnetických a elektrických polí.
- Povrch snímača udržiavajte vždy čistý.
- Produkt čistite iba mäkkou handrou. Používajte výlučne čistú vodu a žiadne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- V prípade abnormálnych reakcií produktu alebo pri výskyte zahmlenia ho nechajte opraviť v kvalifikovanom centre služieb zákazníkom.



## 2.1. Bezpečnostné upozornenia pre batérie/nabíjateľné batérie

m **OHROZENIE ŽIVOTA!** Batérie/nabíjateľné batérie udržiavajte mimo dosahu detí. V prípade prehltnutia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc!



**NEBEZPEČENSTVO VÝBUCHU!** Nikdy nenabíjajte nenabíjateľné batérie. Batérie/nabíjateľné batérie neskratujte ani neotvárajte. Následkom môže byť prehriatie, požiar alebo prasknutie.

- Batérie/nabíjateľné batérie nevhadzujte do ohňa alebo do vody.
- Na batérie/nabíjateľné batérie nikdy nevyvíjajte mechanické zaťaženie.

## **Riziko vytečenia batérií/nabíjateľných batérií**

- Vyhnite sa extrémnym podmienkam a teplotám okolia, ktoré by mohli ovplyvniť batérie / nabíjateľné batérie, napr. radiátory / priame slnečné žiarenie.
- V prípade vytečených batérií/nabíjateľných batérií zabráňte kontaktu chemikálií s pokožkou, očami a sliznicou! Postihnuté miesta ihneď opláchnite čistou vodou a vyhľadajte lekársku pomoc!



**NOSTE OCHRANNÉ RUKAVICE!** Vytečené alebo poškodené batérie/nabíjateľné batérie môžu pri kontakte s pokožkou spôsobiť podráždenie. Vždy, keď sa takéto niečo vyskytne, použite vhodné ochranné rukavice.

- Tento produkt má zabudovanú nabíjateľnú batériu, ktorú používateľ nedokáže vymeniť. Odstránenie alebo výmenu nabíjateľnej batérie môže vykonávať iba výrobca alebo jeho zákaznícky servis, alebo podobne kvalifikovaná osoba, aby sa zabránilo nebezpečenstvám. Pri likvidácii nezabudnite, že tento produkt obsahuje nabíjateľnú batériu.

### **3. Všeobecné informácie o produkte**

#### **3.1. Vode odolnosť**

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

Tento produkt je vodotesný do 3 barov. Produkt môžete nosiť pri umývaní rúk. Produkt nesmiete nosiť pri plávaní, ponáraní alebo v saune.

Na zachovanie funkcie odolnosti voči vode:

- Keď je produkt vo vode, nestláčajte žiadne tlačidlá.

## 3.2. Vplyvy na presnosť merania

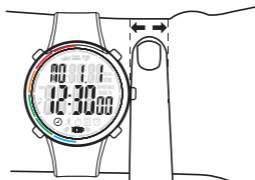
- Namerané hodnoty srdcového tepu sú len orientačné. Výrobca nepreberá zodpovednosť za následky prípadných chybne nameraných hodnôt.
- Technológia optického snímača srdcového tepu zo závästia v tomto produkte poskytuje presný odhad srdcového tepu používateľa.  
Inherentné obmedzenia tejto technológie môžu spôsobiť, že niektoré namerané hodnoty srdcového tepu budú za určitých okolností nepresné. Tieto okolnosti zahŕňujú, ale nevzťahujú sa len na:
  - Fyzické vlastnosti používateľa,
  - Stav produktu,
  - Druh a intenzita aktivity.
- Tento produkt využíva snímače, ktoré zaznamenávajú vaše pohyby a iné hodnoty.
- Údaje a informácie získané z tohto produktu by mali predstavovať presný odhad vašej aktivity a zaznamenaných nameraných hodnôt, nemusia byť ale úplne presné. Ide o údaje o krokoch, spánku, vzdialenosti, srdcovom tepe a kalóriách.

- **Optické meranie srdcovej frekvencie:** Produkt využíva optický snímač, ktorý meria srdcovú frekvenciu na zápästí. Pri tejto metóde nie je potrebný náprsný pás.
- **Cirkulácia krvi:** Cirkulácia krvi je u každej osoby iná a aj u tej istej osoby sa môže odlišovať (napr. medzi pravou a ľavou rukou). V niektorých prípadoch nemusí byť prirodzený prietok krvi na meranie srdcovej frekvencie pomocou optického snímača u určitých osôb optimálny.
- **Okolité faktory:** Ak je okolitá teplota príliš nízka, môže sa znížiť prietok krvi v predlaktí; to môže viesť k zníženej presnosti merania.
- **Farba pokožky:** Odráživosť pokožky môže byť ovplyvnená jej farebným odtieňom. Čím menej svetla prijíma povrch pokožky, tým lepšie je meranie srdcovej frekvencie. Presnosť merania môže byť ovplyvnená nasledujúcimi faktormi: Silná pigmentácia pokožky, jazvy a tetovanie.

- **Pokožku udržiavajte suchú a čistú:** Je dôležité, aby ste produkt a pokožku udržiavali suché a čisté. Suchosť zvyšuje pohodlnosť a znižuje poškodenie produktu. Toto je dôležité najmä počas tréningu a keď je produkt vystavený pôsobeniu tekutín. Kvapaliny ako sneh, mydlo, ochranný krém proti slnku a telové mlieko môžu znížiť presnosť merania.
- **Držanie tela:** Nesprávne držanie tela (napr. príliš ohnuté zápästie) ovplyvňuje cirkuláciu krvi v predlaktí a znižuje presnosť merania srdcovej frekvencie.

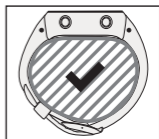
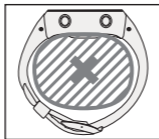
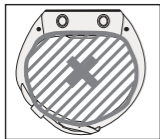
### 3.3. Správne umiestnenie produktu

Produkt priložte na zápästie. Správne umiestnenie je dôležité pre presné meranie.





- Na meranie srdcovej frekvencie musí produkt pohodlne priliehať na zápästie. Displej musí smerovať hore a nachádzať sa asi na šírku prsta za zápästím. Snímač sa musí dotýkať pokožky. Produkt sa nesmie priložiť na tesno tak, aby sa znížila cirkulácia krvi. Počas cvičenia by mali hodinky priliehať na zápästie tak, ako normálne hodinky. Počas cvičenia by mal byť produkt upevnený okolo zápästia tesnejšie, aby bola zabezpečená maximálna presnosť merania srdcovej frekvencie.



- Veľa spôsobov cvičenia ako bicyklovanie alebo zdvíhanie čínok si vyžaduje zohnutie zápästia. To môže ovplyvniť meranie srdcovej frekvencie v prípade, že produkt bude umiestnený na zápästí príliš nízko. Pre lepšie výsledky noste produkt už niekoľko minút pred začiatkom tréningu.

- Keď sa vám ruky alebo pokožky rýchlo ochladia, ohrejte pokožku, ktorá je pod snímačom. Pred tréningom vykonajte niekoľko zahrievacích cvikov.
- Počas intenzívneho tréningu alebo iných aktivít, ktoré sú spojené so silnými alebo nepravidelnými pohybmi zápästia, snímač možno nedokáže správne odmerať vašu srdcovú frekvenciu.
- Ak produkt nedokáže merať vašu srdcovú frekvenciu, uvoľnite zápästie a zostaňte na chvíľku bez pohybu (cca 15 sekúnd).  
Teraz by sa mala zobrazíť vaša srdcová frekvencia.

## 4. Pred prvým použitím

Po vybalení produktu:

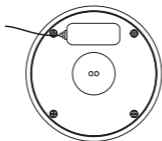
- Odoberte dodaný nabíjací kábel USB z balenia.
- Produkt nabíte (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „5. Nabíjanie produktu“).

Produkt včas nabíte. Výkon batérií klesá, keď je napätie dlhší čas príliš nízke.

## 5. Nabíjanie produktu

- Umiestňujte 2 magnetické kontakty nabíjacieho kábla USB na 2 strieborné nabíjacie kontakty (zadná strana hodínok), kým sa nezachytia na svojom mieste.
- ① **UPOZORNENIE:** Nabíjací kábel USB môže držať na mieste len v jedinej polohe. Ak nabíjací kábel USB nedrží na mieste správne, umiestnite magnetické kontakty na hodinkách v opačnom smere.

- Zapojte druhú stranu nabíjacieho kábla USB k ľubovoľnému zdroju napájania USB.
- ① **UPOZORNENIE:** Pri nabíjaní môžete použiť ľubovoľný zdroj napájania USB (napr. sieťový adaptér, počítač, Power Bank).
- Batériu nabíjajte minimálne 2 až 3 hodiny.



## Batéria

## Indikátor na displeji


Nabíjanie

Na displeji bliká .

Úplne nabitá

Na displeji svieti .

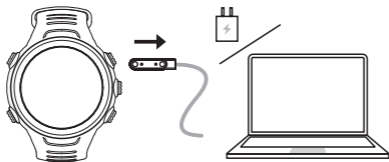
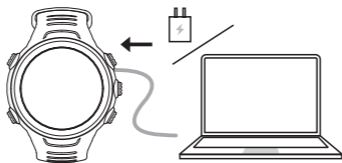
Nízka

Na displeji svieti .

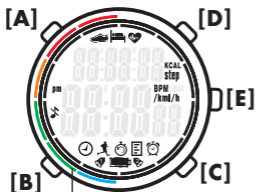
Nízky stav nabitia batérie:

- Nefunguje režim merania srdcovej frekvencie a tréningový režim.
- Nekontroluje sa spánok.

## 6. Prebudenie produktu



## 7. Funkcie a režimy



### **Interval srdcovej frekvencie**

(ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „10. Prístroj na meranie srdcovej frekvencie“)

### **Kvalita spánku**

(viac informácií nájdete v odseku „8.2. Zobrazenie kvality spánku (sledovanie spánku)“)

### **Cieľový počet krokov**

(viac informácií nájdete v odseku „9. Krokomer“)

## 7.1. Vysvetlenie indikátorov na displeji



Krokomer



Spánok



Srdcová frekvencia

**KCAL**

Počet kalórií

**step**

Kroky

**pm**

PM

**BPM**

Údery za minútu



Vypnutý zvuk tlačidiel

**/kml/h**

Tempo



Tréningový režim



Časový režim



Dátový režim



Časový spínací režim



Budík 1



Režim budíka



Budík 2



Batéria

## 7.2. Popis rôznych režimov

### 7.2.1. V časovom režime 🕒


Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Nastavte čas (viac informácií nájdete v odseku „8. Časový režim“).
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Iniciujte funkcie (kroky, čas spánku, srdcová frekvencia).

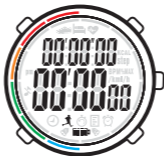
**Tlačidlo****Popis**

Stlačte tlačidlo **[D]**

Iniciujte funkcie (meranie srdcovej frekvencie, čas spánku, počet krokov).

Stlačte tlačidlo **[E]**

Okamžite prepnete do tréningového režimu (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „7.2.2. V tréningovom režime “).



## 7.2.2. V tréningovom režime

**Tlačidlo****Popis**

Držte stlačené tlačidlo **[A]**

Nastavte parametre používateľa (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „1 1.2. Nastavenia používateľa“).

Stlačte tlačidlo **[B]**

Postupne iniciujte jednotlivé režimy.

Stlačte tlačidlo **[E]**

Spustite/zastavte stopky (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „1 1.2. Nastavenia používateľa“).



### 7.2.3. V časovom spínacom režime (odpočítavanie)

Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Nastavte hodnotu časového spínania (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „13. Časový spínací režim“).
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Po nastavení časového režimu: Stlačte <b>[E]</b> : Spustíte/ukončíte spínacie hodiny (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „13.2. Používanie spínacích hodín“).
Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b>	Obnovte pôvodné hodnoty.

## 7.2.4. V dennom dátovom režime

<b>Tlačidlo</b>	<b>Popis</b>
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Vymažte aktuálne záznamy daného dňa.
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Postupne otvorte zaznamenané údaje daného dňa. Stlačte tlačidlo <b>[D]</b> : Otvorte aktuálne záznamy daného dňa.
Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Otvorte aktuálne záznamy daného dňa: Kroky, vzdialenosť, čas spánku.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Okamžite prepnite do tréningového režimu.

## 7.2.5. V dátovom tréningovom režime

<b>Tlačidlo</b>	<b>Popis</b>
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Vymažte aktuálne hodnoty tréningu.
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Zobrazenie času a údajov z hodnôt cvičenia.

<b>Tlačidlo</b>	<b>Popis</b>
-----------------	--------------

Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Otvorte hodnoty tréningu (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „12.2. Dátový tréningový režim“)
-----------------------------	--

Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Okamžite prepnete do tréningového režimu.
-----------------------------	---

### 7.2.6. V režime s budíkom

<b>Tlačidlo</b>	<b>Popis</b>
-----------------	--------------

Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Nastavte budík (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „14. Režim budíka“).
------------------------------------	--

Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.
-----------------------------	---------------------------------------

Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Vypnite budík a oznamovanie celej hodiny.
-----------------------------	---

Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Postupne zobrazíť budík 1, budík 2 a oznámenia.
-----------------------------	---

Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Okamžite prepnete do tréningového režimu.
-----------------------------	---

### 7.2.7. V režime spánku

Produkt automaticky zaznamenáva spánok od 20:00 do 08:00 hodiny.

#### **UPOZORNENIA:**

- Cieľom produktu je odhadnúť začiatok a koniec vášho spánku na základe vašej aktivity v čase zaspávania a prebúdzenia sa.
- Skutočný začiatok a koniec vášho skutočného spánku sa môže líšiť. Príklad: Ak sedíte pokojne a po 20:00 čítate knihu, mohol by produkt predpokladať, že spíte.

Zobrazte hodnoty spánku  
(ďalšie podrobnosti nájdete v odseku  
„12. Dátový režim“).

Zobrazte kvalitu spánku  
(ďalšie podrobnosti nájdete v odseku  
„8.2. Zobrazenie kvality spánku (sledovanie spánku)“).

## 7.2.8. Vo všetkých režimoch (mimo vypnutia displeja/úsporného režimu batérie)

Tlačidlo	Popis
----------	-------

Stlačte

tlačidlo [A] Zapnite podsvietenie.

## 8. Časový režim

### 8.1. Postupné zapnutie režimov

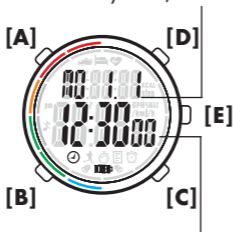
#### 8.1.1. V časovom režime ⌚

Tlačidlo	Popis
----------	-------

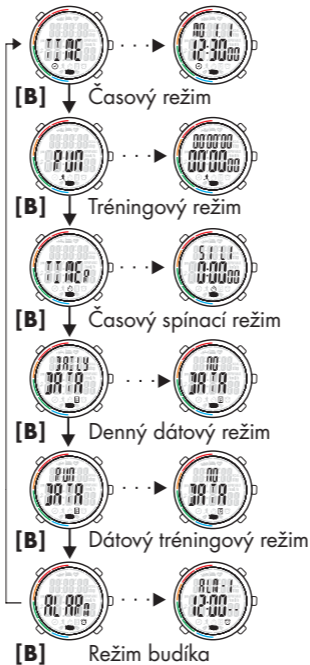
Stlačte

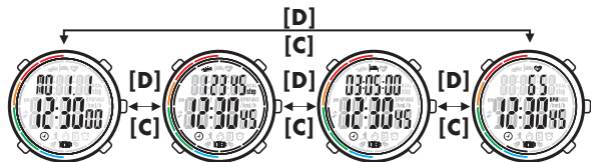
tlačidlo [B] Postupne zobrazte tréningový režim, časové spínanie, denný dátový režim, tréningový dátový režim, režim s budíkom, časový režim.

Týždeň/mesiac/dátum



Hodina/minúta/sekunda





## 8.1.2. V časovom režime ⌚

### Tlačidlo

Stlačte  
tlačidlo **[C]**  
alebo **[D]**

### Popis

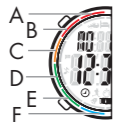
Postupne zobrazte funkcie (kroky, čas spánku, meranie srdcovej frekvencie, čas [týždeň/mesiac/deň/hodina/minúta/sekunda]).

## 8.2. Zobrazenie kvality spánku (sledovanie spánku)

### 8.2.1. V časovom režime ⌚

Stlačte tlačidlo **[C]** alebo **[D]**: Postupne zapnite funkcie (kroky, čas spánku, meranie srdcovej frekvencie, čas) na zobrazenie hodnôt a kvality spánku (pozri nasledujúci farebný indikátor).

#### Tlačidlá a farebné indikátory na lunete

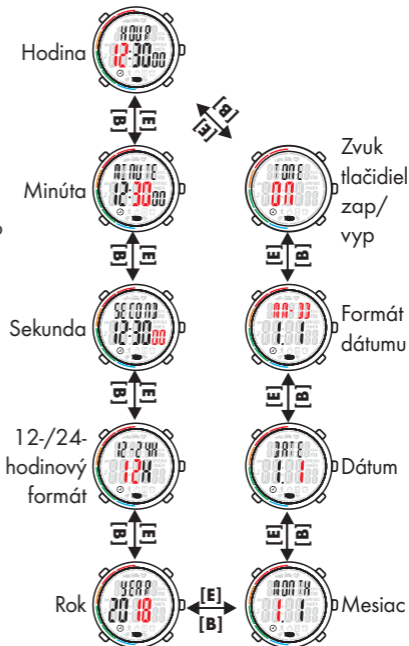


Tlačidlá a farebné indikátory na lunete	Čas/kvalita spánku
<b>A:</b> Červená 2	Veľmi dobrá
<b>B:</b> Červená 1	Dobrý
<b>C:</b> Oranžová	Normálny
<b>D:</b> Zelená 2	Normálny
<b>E:</b> Zelená 1	Zlá
<b>F:</b> Modrá	Veľmi zlá



## 8.3. Nastavenie času a dátumu

- Dostupné iba v časovom režime.
- Nedostupné, ak je zobrazený srdcový tep, spánok alebo kroky.



### 8.3.1. V časovom režime ⌚

Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Začnite s nastavovaním času a dátumu (hodina, minúta, sekunda, 12-/24-hodinový formát, rok, mesiac, týždeň, formát dátumu, akustický signál zapnúť/vypnúť).
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b> alebo Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Zmeňte nastavenie alebo hodnotu.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b> alebo Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Rýchlo zmeňte nastavenie alebo hodnotu.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b> alebo Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na ďalšiu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b> alebo Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na predchádzajúcu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[A]</b>	Ukončíte nastavenie času a dátumu. Obnovte časový režim.

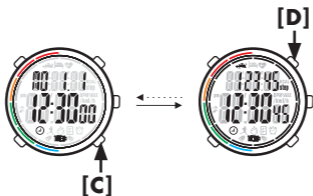
## 9. Krokomer

### 9.1. Zobrazené kroky

Zobrazí počet krokov za deň:

V časovom režime stlačte tlačidlo **[C]** alebo **[D]**, kým sa na displeji nezobrazí step

(ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „9.1.1. V časovom režime ⌚“).



#### 9.1.1. V časovom režime ⌚

Tlačidlo	Popis
Stlačíte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b> , kým sa na displeji nezobrazí <b>step</b> .	Zobrazte počet krokov za deň.

## 9.2. Kroky – denný cieľ

(ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „1 1.2. Nastavenia používateľa“)

- Vonkajší kruh rozhrania krokov ukazuje plnenie denného počtu krokov. Vonkajší kruh má spolu 12 mriežok a každý riadok predstavuje 8,33 %. Keď je zobrazených všetkých 12 mriežok, tak počet denných krokov prekročil denný cieľ.
- Krokomer sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci.

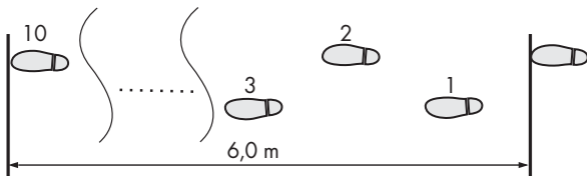
### 9.3. Meranie dĺžky krokov

Dĺžka krokov pri chôdzi je vzdialenosť od špičky prstov na nohe až po špičku ďalšieho prsta.

Príklad založený na 10 počtoch krokov:

Ubehnutá vzdialenosť = 6 metrov

6,0 m vzdialenosť ÷ 10 krokov = 60 cm na jeden krok



- ① **UPOZORNENIE:** Čím viac krokov prejdete, tým vyššia bude presnosť dĺžky kroka.

Krokomer meria kroky meraním pohybu ruky používateľa.



Nižšie uvedené činnosti môžu ovplyvniť presnosť:

- Nosenie produktu príliš navoľno
- Ruky vo vreckách
- Produkt visí na rucksaku a pod.
- Chôdza v papučiach alebo drevákoch

- Chôdza na preplnených miestach
- Časté vstávanie a sadanie
- Vykonávanie náročných cvičení (basketbal, tenis, bedminton atď.)
- Jazda na bicykli/autobusom atď.
- Stúpanie po schodoch alebo turistika
- Častá zmena rýchlosti
- Rýchla chôdza na krátke vzdialenosti
- Nepretržité kývanie rukami bez chôdze

## 10. Prístroj na meranie srdcovej frekvencie

### V časovom režime ⌚

Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b> , kým sa na displeji nezobrazí  Počas merania bliká  .
alebo stlačte ľubovoľné tlačidlo (okrem <b>[A]</b> )	Meraný signál srdcovej frekvencie sa zobrazí po určitom čase.  Ukončíte meranie

- ❗ **UPOZORNENIE:** Nesprávne nosenie produktu vedie k chybám pri hľadaní a meraní:



Náramok je príliš tesne zapnutý  
na zápästí



Príliš voľný

- Náramok produktu nastavte tak, aby produkt správne priliehal na zápästie.
- Znova vyhľadajte signál srdcovej frekvencie.

## 11. Tréningový režim

### 11.1. Stopky

Maximálne meranie pomocou stopiek: 99 hodín, 59 minút a 59 sekúnd.

#### 11.1.1. Samostatné stopky

Samostatné stopky môžete použiť na meranie času atléta.

## 11.1.2. V režime so stopkami

Tlačidlo	Popis
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Spustenie, pozastavenie a pokračovanie merania so stopkami.
Držte stlačené tlačidlo <b>[D]</b>	Po stlačení tlačidla <b>[E]</b> : Držte stlačené tlačidlo <b>[D]</b> : Uložte údaje a vráťte sa späť do časového režimu. Otvorte uložené údaje: Ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „12.2. Dátový tréningový režim“.
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Po stlačení tlačidla <b>[E]</b> : Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b> : Vymažte údaje a vráťte sa naspäť do časového režimu.

## 11.1.3. Stopky na meranie času jednotlivých kôl

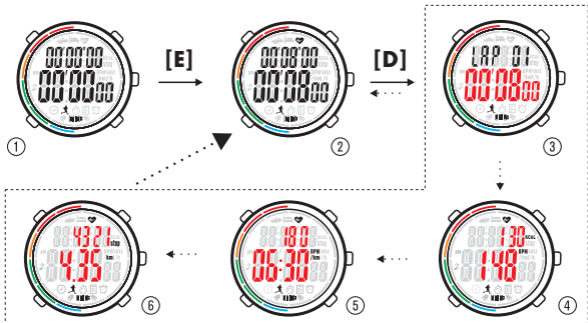
Tieto stopky sa používajú pri behu alebo pretekoch po dráhe, aby bolo možné odmerať čas každého kola.

Celková dĺžka trvania



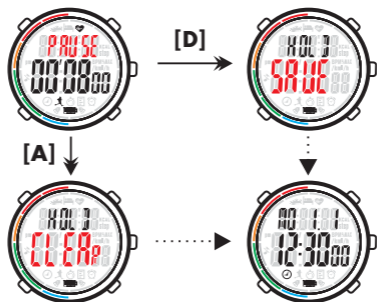
Čas jedného kola





Tlačidlo	Popis	Obr.
Resetovať		①
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>	Spustíte stopky.	②
Po dokončení kola stlačte tlačidlo <b>[D]</b> .	Produkt zobrazuje: Údaje o kolách (počet kôl a dĺžku trvania)	③
	Kalórie a priemerná srdcová frekvencia	④
	Maximálna srdcová frekvencia a tempo	⑤
	Zobrazia sa kroky a vzdialenosť	⑥
	Produkt sa automaticky prepne na rozhranie stopiek pre beh.	

## 11.1.4. Ukončiť používanie stopiek



### Tlačidlo

### Popis

Stlačte

tláčidlo **[E]**

Zastavte stopky.

Držte stlačené  
tláčidlo **[D]**

Uložte údaje. Pozrite si údaje v tréningovom dátovom režime (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „8.1. Postupné zapnutie režimov“).

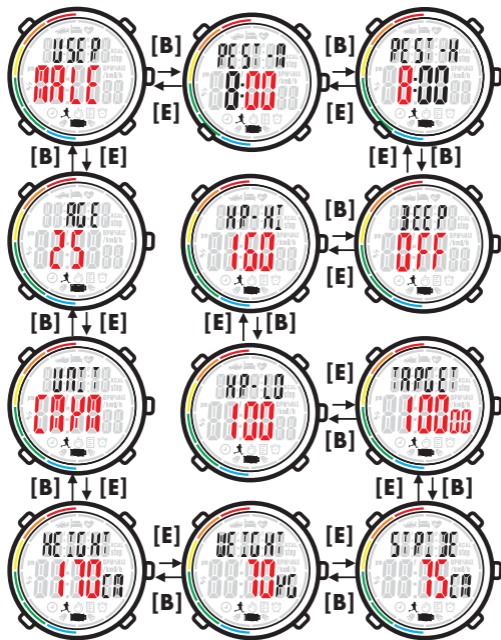
alebo

Držte stlačené  
tláčidlo **[A]**

Neuložte žiadne údaje.

## 11.2. Nastavenia používateľa

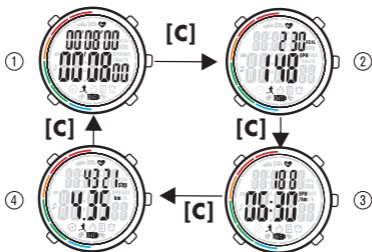
### 11.2.1. V tréningovom režime



(ďalšie podrobnosti nájdete na ďalšej strane)

Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Otvorte nastavenia používateľa (pohlavie, vek, jednotka [metrické (cm, km) alebo „Imperiálne“ (palec, míľa)], výška, hmotnosť, dĺžka kroku (ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „9.3. Meranie dĺžky krokov“), cieľový počet krokov, rozsah srdcovej frekvencie, zvuk srdcového tepu vypnúť/zapnúť, časový cieľ: Odpočinok (spánok)).
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b> alebo	Zmeňte nastavenie alebo hodnotu.
Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Rýchlo zmeňte nastavenie alebo hodnotu.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b> alebo	Potvrďte zadanie. Prepnite na ďalšiu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na predchádzajúcu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[A]</b>	Ukončíte nastavenia používateľa. Návrat do tréningového režimu.

## 11.3. Meranie tréningových údajov



### 11.3.1. V tréningovom režime

Tlačidlo	Popis	Obr.
Stlačte tlačidlo [E]	Spustíte, zastavíte a pokračujete s tréningovým režimom.*	
Stlačte tlačidlo [C]	Po stlačení tlačidla [E]: Stlačte tlačidlo [C]: Postupne zobrazíte údaje o tréningu:	
	Čas tréningu	①
	Kalórie/súčasná srdcová frekvencia	②
	Maximálna srdcová frekvencia/aktuálne tempo (minúty:sekundy/km)	③
	Kroky/vzdialenosť	④

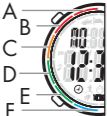
Tlačidlo	Popis	Obr.
Držte stlačené tlačidlo <b>[D]</b>	Po stlačení tlačidla <b>[E]</b> : Držte stlačené tlačidlo <b>[D]</b> : Uložte údaje a vráťte sa späť do časového režimu. Otvorte uložené údaje: Ďalšie podrobnosti nájdete v odseku „12.2. Dátový tréningový režim“.	
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Po stlačení tlačidla <b>[E]</b> : Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b> : Vymažte údaje a vráťte sa naspäť do časového režimu.	

- \* Keď prerušíte meranie, čas zastavenia sa do času tréningu nepočíta. Údaje vygenerované počas zastavenia nie sú obsiahnuté v hodnotách tréningu.

## 11.4. Zobrazenie intervalu srdcovej frekvencie

### 11.4.1. V tréningovom režime

Po zapnutí stopiek: Farebné zobrazenie lunety zobrazuje intervaly srdcovej frekvencie (intenzita tréningu):

<b>Tlačidlá a farebné indikátory na lunete</b>	<b>Interval srdcovej frekvencie (intenzita cvičenia)</b>
Stlačte tlačidlo [C] alebo [D]	<b>A:</b> Červená 2 <b>B:</b> Červená 1 <b>C:</b> Oranžová <b>D:</b> Zelená 2 <b>E:</b> Zelená 1 <b>F:</b> Modrá
	Nebezpečná situácia Veľmi intenzívne cvičenie Aerobické cvičenie Tuk spaľujúca Zohrievanie Každý deň

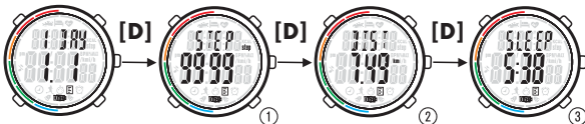
- Vyberte primeranú intenzitu tréningu.
- Keď je zapnutý akustický signál srdcovej frekvencie:

<b>Srdcová frekvencia pod/nad nastaveným rozsahom</b>	<b>Akustický signál</b>
Aktuálna hodnota srdcovej frekvencie je nižšia ako nastavená hodnota.	1 akustický signál
Aktuálna hodnota srdcovej frekvencie je vyššia ako nastavená hodnota.	2 akustické signály

## 12. Dátový režim

Produkt môže uložiť denné údaje za posledných 7 dní a posledných 7 tréningov.

### 12.1. Denný dátový režim

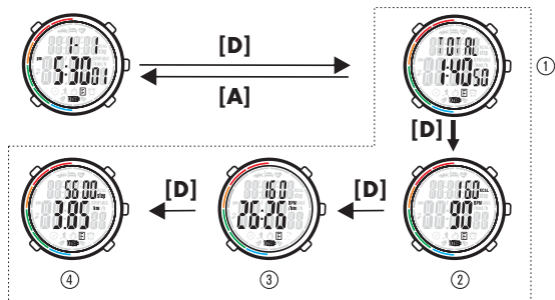


#### 12.1.1. V dátovom režime

Tlačidlo	Popis	Obr.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Postupne zobrazte údaje každého denného záznamu.	
Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Postupne zobrazte zaznamenané denné hodnoty:	
	Kroky	①
	Vzdialenosť	②
	Čas spánku	③



## 12.2. Dátový tréningový režim



### 12.2.1. V dátovom tréningovom režime

Tlačidlo	Popis	Obr.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Postupne zobrazte čas a dĺžku každého tréningu.	
Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Postupne zobrazte hodnoty tréningu: Dĺžka tréningu	①
	Priemerná srdcová frekvencia a počet kalórií	②
	Maximálna srdcová frekvencia/ priemerné tempo (minúty:sekundy/km)	③
	Kroky/vzdialenosť	④



[A] ↑ [D]



Kalórie a Ø srdcová frekvencia



Max. srdcová frekvencia a tempo



Kroky/vzdialenosť

[C]



Kalórie / Ø srdcová frekvencia



Max. srdcová frekvencia a tempo



Kroky/vzdialenosť

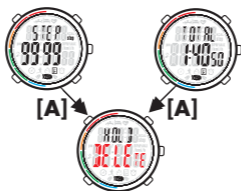


[C]



Uložiť je možné až 30 záznamov

## 12.3. Vymazanie údajov



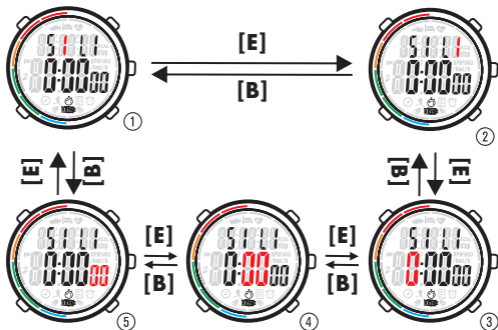
### 12.3.1. V dátovom tréningovom režime [☰] alebo v dennom dátovom režime [☰]

Tlačidlo	Popis
[A]	Vymazať údaje.

## 13. Časový spínací režim

Režim časového spínača umožňuje naprogramovať až 5 po sebe idúcich odpočítavaní (= „segmentov“). Tieto odpočítavania môžete naprogramovať tak, aby sa opakovali až 9-krát (= „číslo slučky“).

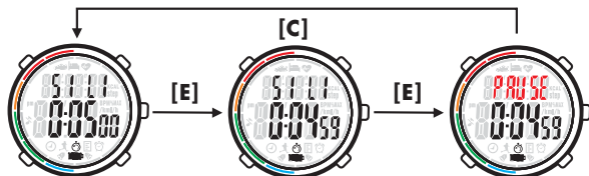
### 13.1. Nastavenie začiatkovej hodnoty spínacích hodín



### 13.1.1. V režime nastavenia spínacích hodín

Tlačidlo	Popis	Obr.
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Nastavte začiatočnú hodnotu spínacích hodín:	
	Segment	①
	Číslo slučky	②
	Hodiny	③
	Minúty	④
	Sekundy	⑤
<hr/>		
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b> alebo	Zmeňte nastavenie alebo hodnotu.	
Držte stlačené tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Rýchlo zmeňte nastavenie alebo hodnotu.	
<hr/>		
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>  alebo	Potvrďte zadanie. Prepnite na ďalšiu funkciu.	
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na predchádzajúcu funkciu.	
<hr/>		
Stlačte tlačidlo <b>[A]</b>	Ukončíte nastavenie spínacích hodín. Návrat do režimu spínacích hodín.	

## 13.2. Používanie spínacích hodín



### 13.2.1. V režime spínacích hodín ⌚

#### Tlačidlo

#### Popis

Stlačte tlačidlo [E]

Spustenie, zastavenie a pokračovanie spínacích hodín.

Držte stlačené tlačidlo [C]

Resetujte pozastavené alebo stopnuté spínacie hodiny.

- Po uplynutí času spínacích hodín zaznie na pár sekúnd akustický signál. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, akustický signál sa vypne.

#### Časové spínacie hodiny

#### Bzučiak (akustický signál)

Segment ukončený

2 sekundy

Slučka ukončená

5 sekundy

Ukončené celé odpočítavanie

10 sekundy



Stlačte ľubovoľné tlačidlo, akustický signál sa vypne.

## 14. Režim budíka

Produkt je vybavený aj 2 budíkmi. Nastavte čas a zapnite budík. Produkt spustí 20 sekundový akustický signál na budenie. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, akustický signál sa vypne.

### 14.1. Zapnutie/vypnutie budíka (ON/OFF)

#### 14.1.1. V režime s budíkom

Tlačidlo	Popis
Stlačte tlačidlo <b>[D]</b>	Zvoľte budík 1, budík 2 alebo signál hodiny.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b>	Zapnite alebo vypnite budík 1, budík 2, signál hodiny.  = Budík 1 je zapnutý.  = Budík 2 je zapnutý. Žiadne zobrazenie = budík je vypnutý.
Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Postupne iniciujte jednotlivé režimy.

### 14.2. Nastavenie signálu hodín

Zvuk	Popis
Zap.	Každá plná hodina bude oznámená akustickým signálom (bez indikácie v časovom režime).

## 14.3. Nastavenie budíka

### 14.3.1. V režime s budíkom

Tlačidlo	Popis
Držte stlačené tlačidlo <b>[A]</b>	Prepnite do režimu nastavenia budíka. Možnosti nastavenia: Výber budíka, hodiny, minúty
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Zvoľte budík 1 alebo budík 2.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>  alebo Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na ďalšiu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na predchádzajúcu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Nastavte hodiny.
Stlačte tlačidlo <b>[E]</b>  alebo Stlačte tlačidlo <b>[B]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na ďalšiu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Potvrďte zadanie. Prepnite na predchádzajúcu funkciu.
Stlačte tlačidlo <b>[C]</b> alebo <b>[D]</b>	Nastavte minúty.
Stlačte tlačidlo <b>[A]</b>	Návrat do režimu budíka.



## 15. Vypnutie displeja/šetrenie batérii

Produkt má časovú funkciu, kedy nezobrazuje žiadne indikácie, aby sa usporila energia batérie. Táto funkcia je vhodná, keď sa produkt dlhší čas nepoužíva.

Tlačidlo	Popis
Súčasne držte stlačené tlačidlá <b>[A][B][C][D]</b>	Prepnite do režimu vypnutia displeja/úsporného režimu.
Znova držte súčasne stlačené tlačidlá <b>[A][B][C][D]</b>	Zapnite displej.

## 16. Obnovenie výrobných nastavení

V časovom režime ⌚

Tlačidlo	Popis
Súčasne držte stlačené tlačidlá <b>[A][B][C][D]</b>	Prepnite do režimu vypnutia displeja/úsporného režimu.

## **Tlačidlo**

Držte stlačené tlačidlo **[E]**

## **Popis**

Produkt sa resetuje v priebehu cca 10 sekúnd. Všetky informácie nastavené používateľom a záznamy o aktivitách sa vymažú. Produkt sa prepne naspäť do časového režimu.

## **17. Čistenie a starostlivosť**

- Produkt čistite suchou handrou bez chlпов. Ideálna je handrička na čistenie okuliarov.
- Po každom použití vyčistite náramok hodín vlažnou vodou alebo jemným mydlovým roztokom a hubkou. Dbajte na to, aby sa produkt nenamočil. Všetky časti osušte uterákom.
- Pot a nečistoty majú negatívny vplyv na funkciu snímača.
- Na čistenie produktu nepoužívajte tvrdé, abrazívne predmety, čistiace prípravky, rozpúšťadlá alebo prostriedky proti hmyzu.

## 18. Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.



Všímajte si prosím označenie obalových materiálov pre triedenie odpadu, sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1–7: Plasty / 20–22: Papier a kartón / 80–98: Spojené látky.



Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, zlikvidujte ich oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.



O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Ak výrobok doslúžil, v záujme ochrany životného prostredia ho neodhoďte do domového odpadu, ale odovzdajte na odbornú likvidáciu. Informácie o zberných miestach a ich otváracích hodinách získate na Vašej príslušnej správe.

Defektné alebo použité batérie / akumulátorové batérie musia byť odovzdané na recykláciu podľa smernice 2006/66/ES a jej zmien. Batérie / akumulátorové batérie a / alebo výrobok odovzdajte prostredníctvom dostupných zberných stredísk.



### **Nesprávna likvidácia batérií / akumulátorových batérií ničí životné prostredie!**

Batérie / akumulátorové batérie sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať jedovaté ťažké kovy a je potrebné zaobchádzať s nimi ako s nebezpečným odpadom. Chemické značky ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Opatrované batérie / akumulátorové batérie preto odovzdajte v komunálnej zberni.

## 19. Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériach alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

## Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 374008\_2104) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepkú na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

### Servis

**SK** **Servis Slovensko**

Tel.: 0800 008158

E-pošta: [owim@lidl.sk](mailto:owim@lidl.sk)



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model No.: HG08661  
Version: 11/2021



IAN 374008\_2104

