

beurer

PM 15 / PM 16

CZ



Ⓢ Návod k použití
Zařízení na měření pulsu

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

těší nás, že jste se rozhodli pro výrobek z našeho sortimentu.

Jméno naší firmy je zárukou důkladně odzkoušených jakostních výrobků z oblastí Teplo, Hmotnost, Krevní tlak, Tělesná teplota, Puls, Jemná terapie, Masáž a Vzduch.

Tento návod k použití si laskavě pozorně přečtěte a uschovejte jej pro pozdější potřebu, zpřístupněte jej dalším uživatelům a dodržujte pokyny v něm uvedené.

S přátelským doporučením

Váš tým Beurer

1. Všeobecné pokyny

POZOR:

Pomocí těchto hodinek pro měření pulzu bez hrudního úvazu můžete monitorovat svou srdeční frekvenci a nastavit tréninkovou zónu s horní a dolní mezní hodnotou s ohledem na Váš tréninkový cíl. Srdeční tep je měřen a indikován s přesností EKG, aniž byste byli nuceni nosit nepříjemný hrudní úvaz. Stačí pouze přiložit hodinky k zápěstí a dotknout se prstem, resp. palcem snímače na přední straně hodinek. Prstový snímač změří zadní stranou k paži, horní části těla nebo druhé paži během několika vteřin srdeční tep s přesností EKG. Tyto hodinky pro měření pulzu jsou proto vhodné obzvláště pro osoby, které nemohou či nechtějí nosit hrudní úvaz při provozování sportů, jako je turistika nebo chůze.

Hodinky jsou navíc vybaveny funkcemi čas, stopky, budík a časovač s odpočtem.

2. Důležité pokyny

- Tyto hodinky pro měření pulzu jsou určeny výhradně k soukromému používání, ne pro lékařské použití.
- Přístroj nevystavujte extrémním teplotám, vibracím ani otřesům.
- Přístroj čistěte měkkým, lehce navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní prostředky ani rozpouštědla!
- Výměnu baterie nechte provést v odborném obchodě (lithiová baterie CR2025 3 V).
- Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Odevzdejte je v odpovídající sběrně nebo v obchodě.
- Nepokoušejte se hodinky sami opravit. V případě reklamaci se obraťte na svého prodejce nebo na servisní adresu Před reklamaci nechte laskavě vyměnit baterii. V případě otevření hodinek nebo neodborné manipulace zaniká nárok na záruku.
- Při rizikových sportech může používání hodinek pro měření pulzu znamenat zdroj nebezpečí úrazu navíc.
- Tento přístroj smí být používán pouze k účelu, pro který byl vyvinut, a způsobem uvedeným v návodu k použití. Jakékoliv neodborné používání může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Před použitím se ujistěte, že přístroj nejvíe žádné viditelné poškození. Při pochybnostech ho nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Tyto hodinky pro měření pulzu jsou vodotěsné (50 m) a proto vhodné pro plavání. Při plavání však nesmíte mačkat žádná tlačítka, tedy ani provádět měření pulzu.
- Zamezte kontaktu s opalovacími krémy nebo podobnými výrobky, protože by mohly poškodit potisk nebo i plastové části.
- Informujte se laskavě u svého trenéra či ošetřujícího lékaře, jaké jsou Vaše hodnoty horní a dolní meze srdeční frekvence pro trénink a o délce a četnosti tréninku. Při tréninku tak budete moci dosáhnout optimálních výsledků.
- POZOR: Osoby s onemocněními srdce nebo krevního oběhu nebo osoby s kardiostimulátorem by měly tyto hodinky pro měření pulzu používat pouze se souhlasem lékaře.

3. Co je třeba vědět

Tyto hodinky pro měření pulzu slouží k zjišťování lidského pulzu.

Různými možnostmi nastavení můžete doplnit svůj individuální tréninkový program a kontrolovat pulz. Při tréninku byste svůj pulz měli kontrolovat, abyste své srdce chránili před přetížením, a také docílili optimálního tréninkového efektu.

Tabulka obsahuje několik tipů pro výběr Vaší tréninkové zóny.

Maximální srdeční frekvence se snižuje s přibývajícím věkem. Údaje o pulzu pro trénink musejí být proto uváděny vždy v závislosti na maximální srdeční frekvenci. Pro určení maximální srdeční frekvence platí přibližný vzorec:

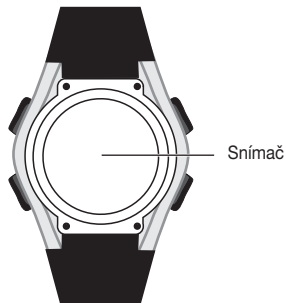
Pro muže: 220 - věk = maximální srdeční frekvence

Pro ženy: 226 - věk = maximální srdeční frekvence

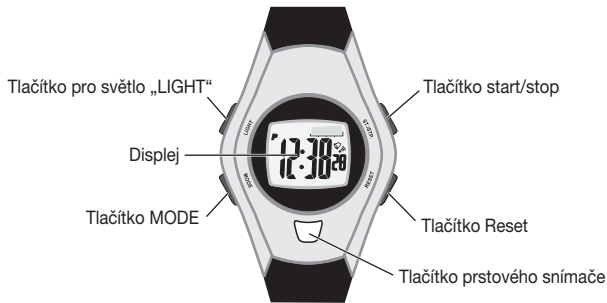
Následující příklad platí pro čtyřicetiletou osobu mužského pohlaví: $220 - 40 = 180$

	Srdeční zdravotní zóna	Zóna spalování tuku	Zóna fitness	Vytrvalostní oblast	Přetěžovací trénink
Podíl max. srdeční frekvence	50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%
Účinky	Posilování srdečního oběhového systému	Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuku. Trénink srdečního oběhového systému, zlepšení kondice.	Zdokonalování dýchání a oběhu. Optimální pro zvyšování základní výdrže.	Zdokonalování tempa a zvyšování základní rychlosti.	Cílené přetěžování svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační sportovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce.
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctižadostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
Trénink	Regenerační trénink		Kondiční trénink	Vytrvalostní trénink	Vývojový trénink určité oblasti

4. Popis hodinek



Pohled zezadu



Pohled zepředu

5. Funkce tlačítek

MODE

- přepínání mezi jednotlivými režimy
- stisknout a podržet: vstup do nastavovacího režimu
- výběr (v nastavovacím režimu)
- stisknout a podržet: odchod z nastavovacího režimu

START/STOP

- indikace času/data na displeji
- start/stop (v režimu stopek a odpočtu)
- alarm zap/vyp (režim budíku)
- zvyšování ↑ nastavených hodnot (v nastavovacím režimu)

RESET

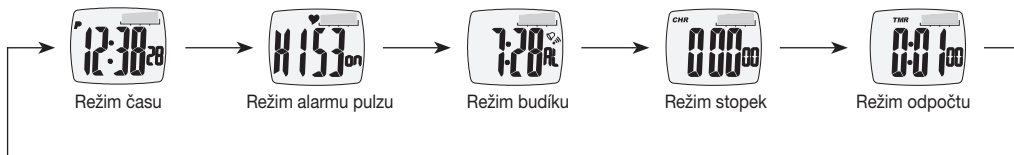
- zap/vyp hodinový signál (režim denního budíku)
- vynulování stopek a odpočtu
- snižování ↓ nastavených hodnot (v nastavovacím režimu)

LIGHT

Podsvícení displeje po dobu cca 3 vteřiny

6. Přehled režimů

Funkční režimy



- Jednotlivé funkční režimy můžete volit tlačítkem Mode.

7. Režim času

Indikace času a data

- Pro přepnutí mezi indikací času a data stiskněte tlačítko start/stop.
- Indikace data se po 8 vteřinách automaticky přepne zpět na indikaci času, pokud nestisknete žádné jiné tlačítko.
- U 12-hodinové indikace (viz 6.) je druhá polovina dne indikována „P“ v levé části displeje.



Nastavení času a data

- Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte na 3 vteřiny tlačítko MODE. Indikace vteřin začne blikat. Vteřiny můžete vynulovat tlačítkem start/stop nebo Reset.
- Tlačítkem MODE přepínáte mezi jednotlivými údaji (minuta, hodina, rok, měsíc, datum), které chcete nastavit.
- Jakmile budou číslice blikat, můžete nastavit hodnotu tlačítkem start/stop nebo Reset. Podržíte-li tlačítko stisknuté, vstoupíte do zrychleného režimu. Zadání potvrďte tlačítkem MODE a vstoupíte do dalšího nastavení.
- Bliká-li indikace měsíc-den nebo den-měsíc, můžete tlačítkem start/stop nebo Reset zvolit evropskou indikaci data – den-měsíc (zobrazí se symbol d) nebo americkou indikací data – měsíc-den (zobrazí se symbol m).
- Bliká-li symbol 12 nebo 24 hodin, můžete tlačítkem start/stop nebo Reset zvolit mezi 12-hodinovou nebo 24-hodinovou indikací hodin.
- Bliká-li na displeji slovo „Beep“, můžete tlačítkem start/stop nebo Reset volit mezi zapnutým (on) a vypnutým (off) potvrzovacím tónem. Při zapnutém potvrzovacím tónu zazní při každém stisknutí tlačítka krátké pípnutí.
- Po nastavení všech údajů stiskněte na 3 vteřiny tlačítko MODE pro opuštění nastavovacího režimu.
- Nestisknete-li během 60 vteřin v nastavovacím režimu žádné tlačítko, přepnou se hodinky pro měření pulzu automaticky zpět do indikace času.

8. Měření srdeční frekvence

- Upevněte hodinky na zápěstí.
- Položte prst na snímač a držte jej stisknutý minimálně 5 vteřin. Ujistěte se, že snímač na zadní straně krytu hodinek těsně přiléhá k pokožce. Nejprve se zobrazí „---“.



- Po 5 až 8 vteřinách se zobrazí naměřená srdeční frekvence.
- Je-li zapnut alarm pulzu, zobrazí se navíc i relativní srdeční frekvence.
- Leží-li naměřená srdeční frekvence pod dolní mezí pulzu, zobrazí se „L“.
Hodnota nad horní mezí pulzu bude indikována „H“.
- Pokud nebyly v režimu alarmu pulzu změněny meze pulzu vzhledem k věku a pohlaví, bude Vaše srdeční frekvence graficky indikována v oblasti výkonu s orientací na fitness, od 65% do 85% maximální srdeční frekvence.
- 5 vteřin po uvolnění tlačítka se hodinky přepnou zpět do posledního použitého režimu.

Pokyny a tipy

1. Měření srdeční frekvence lze provádět ve všech funkčních režimech.
2. Snímač se nachází na zadní straně krytu hodinek. Snímač musí mít stálý a pevný kontakt s pokožkou.
3. Neměřte srdeční frekvenci pod vodou.
4. Zadní stranu času od času vyčistěte vlhkým hadříkem.
5. Jestliže využíváte funkci měření pulzu, nepoužívejte žádné krémy na ruce.
6. Pro lepší přenos signálu si pokožku a prsty omyjte mýdlem.
7. Je-li pokožka příliš suchá nebo silná, může dojít k problémům s přenosem.
8. Navlhčete si špičky prstů nebo použijte vodivou pastu.
9. Při měření zabraňte otočení a ohnutí zápěstí.

9. Funkce alarmu pro srdeční frekvenci

Můžete zadat tréninkovou zónu s horní a dolní tréninkovou srdeční frekvencí. Při měření pulzu Vás dvojitě pípnutí upozorní, že se nacházíte mimo nastavenou tréninkovou zónu, a tak budete moci trénink vhodně zesílit či zpomalit. To Vám může pomoci ke snadnějšímu dosažení definovaných tréninkových cílů.

9.1 Nastavení tréninkových mezí

Existují dvě možnosti:

1. Zadejte svůj věk a pohlaví a horní a dolní mezní hodnota pro oblast výkonu s orientací na fitness od 65% do 85% maximální srdeční frekvence se vypočítá automaticky. Grafická proužková indikace se aktivuje, pokud nebudou zadané srdeční frekvence změněny.
 2. Určete horní a dolní mez srdeční frekvence podle informací v kapitole „Důležité informace“ nebo se dotazte svého trenéra nebo lékaře. Zadáte-li srdeční frekvence sami, nebude grafická proužková indikace aktivní.
- Nacházíte se v režimu alarmu pulzu.
 - Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte na 3 vteřiny tlačítko Mode. Začne blikat věk „Age“. Nyní můžete nastavit svůj věk tlačítkem start/stop a Reset. Podržíte-li tlačítko stisknuté, budou se hodnoty měnit rychleji.
Zadání potvrďte tlačítkem MODE a vstoupíte do dalšího nastavení.
 - Začne blikat pohlaví. Zvolte pohlaví „M“ (mužské) a „F“ (ženské) tlačítkem start/stop a Reset. Potvrďte tlačítkem „MODE“.
 - Nyní můžete zadanou hodnotu potvrdit tlačítkem MODE nebo nastavit požadovanou srdeční frekvenci tlačítkem start/stop a Reset.
 - Při nastavování dolní meze postupujte stejně.
 - Po nastavení všech údajů stiskněte na 3 vteřiny tlačítko Mode pro opuštění nastavovacího režimu. Nestisknete-li během 60 vteřin v nastavovacím režimu žádné tlačítko, přepnou se hodinky pro měření pulzu automaticky zpět do indikace času.



9.2 Aktivace alarmu pulzu

- Přepněte tlačítkem MODE do režimu alarmu pulzu.
- Pokud již byla aktivována funkce alarmu srdeční frekvence; a po zadání věku a pohlaví nebyly změněny vypočítané meze pulzu, bude se střídavě každé 2 vteřiny zobrazovat

– horní tréninková mez,

– dolní tréninková mez a

– věk a pohlaví.

Pokud byly meze pulzu zadány přímo, bude se indikace přepínat pouze mezi horní a dolní hranicí pulzu.

- Pokud je funkce alarmu srdeční frekvence vypnutá, na displeji se zobrazí „---“ a „oF“.
- Pro zapnutí nebo vypnutí funkce alarmu srdeční frekvence stiskněte tlačítko start/stop.



Při aktivovaném alarmu pulzu může při měření srdeční frekvence dojít k následujícím případům alarmu:

- Srdeční frekvence leží v rámci nastavené tréninkové zóny: Měřič pulzu pípne jednou.
- Srdeční frekvence leží nad nastavenou tréninkovou zónou: Měřič pulzu pípne dvakrát, bliká „H“ a dosažená frekvence pulzu.
- Srdeční frekvence leží pod nastavenou tréninkovou zónou: Měřič pulzu pípne dvakrát, bliká „L“ a dosažená frekvence pulzu.

10. Režim budíku

- Signál hodin můžete v režimu budíku zapnout nebo vypnout tlačítkem Reset. Je-li signál hodin aktivní, na displeji se zobrazí symbol zvonku a v každou celou hodinu zazní signální tón.
- Budík můžete v režimu budíku zapnout nebo vypnout tlačítkem start/stop. Je-li budík aktivní, zobrazí se symbol a v zadaný čas zazní alarm po dobu 30 vteřin. Pro vypnutí alarmu stiskněte libovolné tlačítko (mimo Light).



Nastavení času alarmu

- Nacházíte se v režimu budík.
- Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte na 3 vteřiny tlačítko MODE.
- Indikace hodin začne blikat. Nyní můžete nastavit hodiny tlačítkem start/stop a Reset. Podržíte-li tlačítko stisknuté, vstoupíte do zrychleného režimu.
- Zadání potvrďte tlačítkem Mode a vstoupíte do dalšího nastavení. Stejným způsobem zadejte minuty.
- Po nastavení všech údajů stiskněte na 3 vteřiny tlačítko Mode pro opuštění nastavovacího režimu.
Nestisknete-li během 60 vteřin v nastavovacím režimu žádné tlačítko, přepnou se hodinky pro měření pulzu automaticky zpět do indikace času.



11. Režim stopek

- Nacházíte se v režimu stopek.



- Pro spuštění stopek stiskněte tlačítko start/stop. Na displeji začne blikat indikace „CHR“.



- Stopky můžete kdykoli zastavit opětovným stisknutím tlačítka start/stop. Zobrazí se uplynulý čas.



- V záznamu času můžete kdykoli pokračovat stisknutím tlačítka start/stop.
- Tlačítkem Reset lze indikaci zastaveného času vynulovat.
- Maximální doba běhu činí 99 hodin, 59 minut a 59 vteřin. Při překročení tohoto času bude měření pokračovat opět v 0 hodin, 0 minut a 0 vteřin.

12. Režim odpočtu

Nastavení času odpočtu

- Nacházíte se v režimu odpočtu.



- Pro vstup do nastavovacího režimu stiskněte na 3 vteřiny tlačítko MODE. Indikace hodin začne blikat. Nyní můžete nastavit hodiny tlačítkem start/stop a Reset.



- Potvrďte zadání tlačítkem MODE. Stejným způsobem zadejte minuty a vteřiny. Maximální doba činí 99 hodin, 59 minut a 59 vteřin.
- Po nastavení všech údajů stiskněte na 3 vteřiny tlačítko Mode pro opuštění nastavovacího režimu. Nestisknete-li během 60 vteřin v nastavovacím režimu žádné tlačítko, přepnou se hodinky pro měření pulzu automaticky zpět do indikace času.



Využití režimu odpočtu

- Pro zahájení odpočtu stiskněte jednou tlačítko start/stop. Zbývající doba bude nepřetržitě zobrazována na displeji.
- Pro přerušování odpočtu stiskněte tlačítko start/stop.
- Pro navrácení odpočtu na nastavený čas stiskněte při zastaveném odpočtu tlačítko Reset.
- Nyní můžete nastavit nový čas.
- V posledních 5 vteřinách před vypršením odpočítávaného času zazní signální tón za každou zbývající vteřinu. Při dosažení nuly zazní signální tón po dobu 10 vteřin.
- Pro vypnutí signálního tónu stiskněte libovolné tlačítko (mimo Light).

13. Odstraňování potíží

1. Suchá pokožka

- Použijte vodivou pastu nebo navlhčete prst a zápěstí.

2. Prst nemá pevný kontakt se snímačem

- Prst (nikoli pouze špičky prstů!) musí ležet naplocho a pevně na snímači a hodinky musí být dobře připevněny na zápěstí.

3. Ochlupené paže

- Použijte vodivou pastu na zápěstí.

4. Poruchy srdečního rytmu

- Správné měření pulzu je zde velmi složité, očekávejte nepravidelné doby měření.

14. Baterie a likvidace

Součástí dodávky je jedna lithiová baterie CR2025, která je již vložena v hodinkách. Baterie má životnost cca 18 měsíců.

Baterii hodinek pro měření pulzu smí vyměnit pouze odborník (každé hodinářství). V jiném případě zanikají nároky na záruku.

Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektroobchodu nebo místní sběrný. Jste k tomu ze zákona zavázáni.

Upozornění: Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky:

Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.

Likvidaci přístroje provádějte laskavě v souladu s nařízením o elektrických a elektronických starých přístrojích 2002/96/EC-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V případě dotazů se laskavě obraťte na příslušný komunální úřad, kompetentní ve věci likvidace odpadů.

