

# HRM 200

---

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz ANT+® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Garmin Connect™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A04896

# Spis treści

<b>Instrukcja obsługi czujnika tętna.....</b>	<b>1</b>
Parowanie i konfiguracja.....	1
Zakładanie urządzenia HRM 200.....	4
<b>Informacje o urządzeniu.....</b>	<b>5</b>
Dbanie o pasek.....	5
Wymienianie baterii.....	5
Dane techniczne.....	6
<b>Rozwiązywanie problemów.....</b>	<b>7</b>
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	7
Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?.....	7
Personalizacja ustawień HRM 200 w aplikacji Garmin Connect.....	7
Dioda LED stanu.....	8
Aktualizowanie oprogramowania HRM 200.....	9
Resetowanie urządzenia.....	9



# Instrukcja obsługi czujnika tętna

## OSTRZEŻENIE



Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

## Parowanie i konfiguracja

### Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED




Urządzenie HRM 200 obsługuje zarówno połączenia bezpieczne, jak i otwarte.

**Połączenie bezpieczne:** Połączenie bezpieczne Bluetooth® jest szyfrowane i uwierzytelniane. Lista urządzeń Garmin® obsługujących nawiązywanie bezpiecznych połączeń znajduje się na stronie [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types). Niektóre urządzenia Garmin mogą wymagać aktualizacji oprogramowania.

Gdy urządzenie HRM 200 jest aktywne i wykorzystuje bezpieczne połączenie, dioda LED miga na   (2 razy) co 5 sekund.

**Open:** Połączenie otwarte obsługuje wszystkie urządzenia Garmin, które są kompatybilne z czujnikami tętna. Połączenia ANT+® i niektóre połączenia Bluetooth są otwarte. Otwarte połączenie jest także zalecane w przypadku parowania Bluetooth z zegarkami, tabletami lub wyposażeniem fitness innych firm.

**PORADA:** Na czas parowania zachowaj odległość 10 m (33 stopy) od innych czujników tętna.

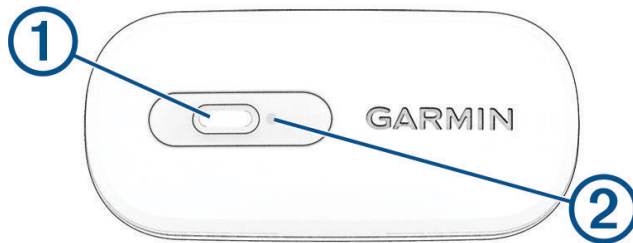
Gdy urządzenie HRM 200 jest aktywne i wykorzystuje połączenie otwarte, dioda LED miga na    (3 razy) co 5 sekund.

## Parowanie HRM 200 z posiadanym kompatybilnym urządzeniem

Przed założeniem najlepiej sparować urządzenie HRM 200 z posiadanym kompatybilnym urządzeniem. Umożliwi to łatwe dostrzeżenie diody LED i naciśnięcie przycisku.

Możesz sparować urządzenie HRM 200 z kompatybilnym urządzeniem, zegarkiem, tabletem lub wyposażeniem fitness Garmin (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 1*).

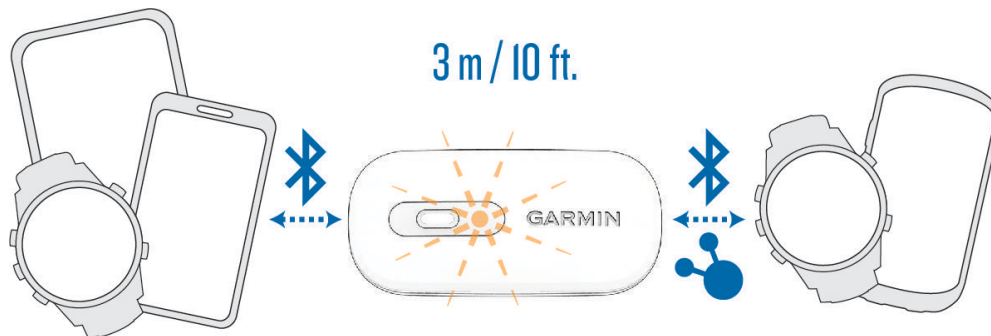
- 1 Na module HRM 200 naciśnij przycisk ①, aby go wybudzić.



Dioda LED ② miga na ■, gdy urządzenie jest aktywne i przesyła dane.

**UWAGA:** Dioda LED przestanie migać po 2 minutach. Możesz nacisnąć przycisk, aby zrestartować diodę LED (*Personalizacja ustawień HRM 200 w aplikacji Garmin Connect, strona 7*).

- 2 Sprawdź, czy urządzenie Garmin obsługuje rodzaj połączenia wskazany przez diodę LED. W razie potrzeby szybko naciśnij dwukrotnie przycisk, aby przełączać między rodzajami połączeń (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 1*).
- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED miga na ■ w sposób ciągły.

Urządzenie HRM 200 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz przytrzymać przycisk przez 4 sekundy.

- 4 Wybierz opcję:

- Na urządzeniu Garmin otwórz menu czujników, aby dodać zewnętrzne czujniki tętna.

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- Na urządzeniu innej firmy otwórz ustawienia Bluetooth.

Na liście dostępnych urządzeń powinno pojawić się urządzenie HRM 200.

- 5 Wybierz HRM 200.

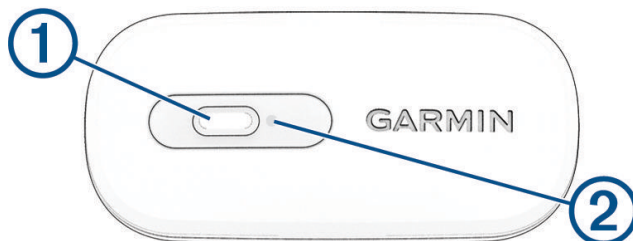
Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać HRM 200 po każdym włączeniu, jeśli znajduje się w zasięgu.

## Parowanie HRM 200 z aplikacją Garmin Connect™

Przed założeniem urządzenia HRM 200 sparuj je z aplikacją Garmin Connect. Umożliwi to łatwe dostrzeżenie diody LED i naciśnięcie przycisku.

Aplikacja Garmin Connect umożliwia personalizację ustawień i otrzymywanie aktualizacji oprogramowania.

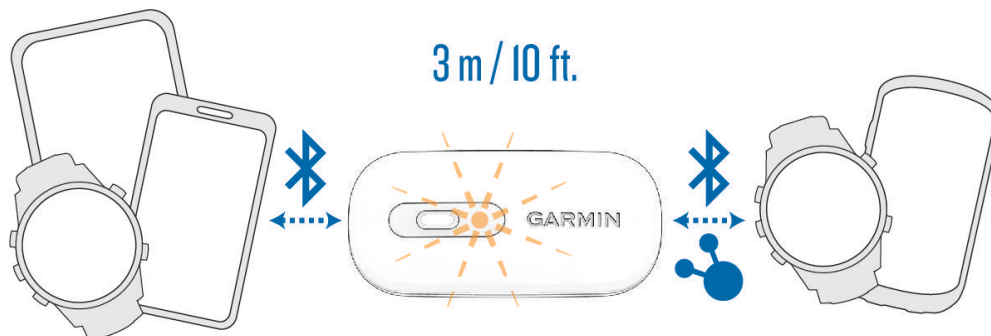
1 Na module HRM 200 naciśnij przycisk ①, aby go wybudzić.



Dioda LED ② miga na ■, gdy urządzenie jest aktywne i przesyła dane.

**UWAGA:** Dioda LED przestanie migać po 2 minutach. Możesz nacisnąć przycisk, aby zrestartować diodę LED (*Personalizacja ustawień HRM 200 w aplikacji Garmin Connect, strona 7*).

- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED miga na ■ w sposób ciągły.

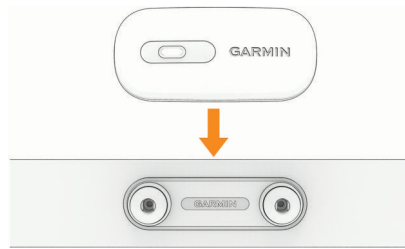
Urządzenie HRM 200 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz przytrzymać przycisk przez 4 sekundy.

- 4 Wybierz opcję, aby dodać urządzenie HRM 200 do konta Garmin Connect:
  - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie instrukcjami.

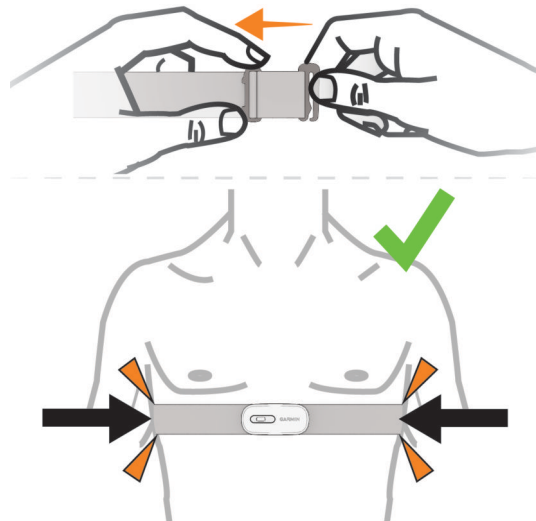
## Zakładanie urządzenia HRM 200

1 Zatrzaśnij moduł na pasku.

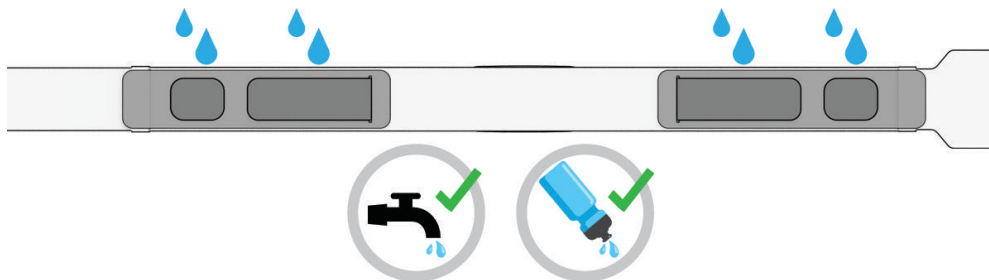


**UWAGA:** Oba logo Garmin powinny być skierowane do góry.

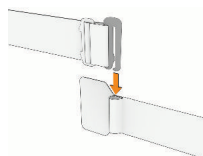
2 Wyreguluj pasek.



3 Zwilż czujniki.



4 Przymocuj haczyk paska po prawej stronie.





# Informacje o urządzeniu

## Dbanie o pasek

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego moduł czujnika.

### NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić pasek i zmniejszyć możliwość raportowania dokładnych danych przez urządzenie.

Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Opłucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyc.
- Nie susz paska w suszarce.

## Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

### NOTYFIKACJA

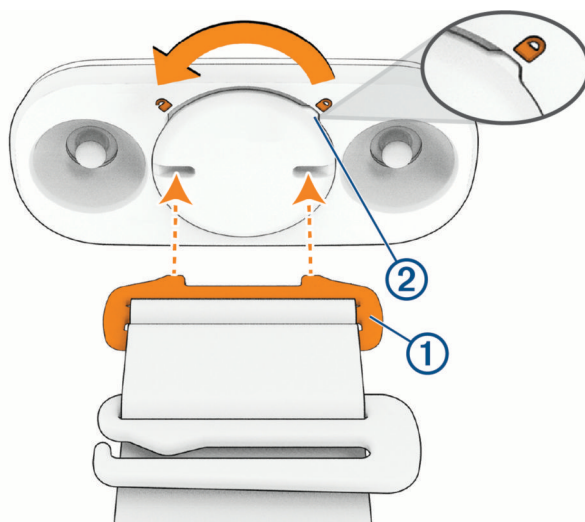
Zminimalizuj kontakt urządzenia z kremami z filtrem, wybielaczami, preparatami na komary i środkami chemicznymi występującymi w niektórych dezodorantach, płynach do mycia ciała, mydłach do rąk i maściach pierwszej pomocy. W szczególności glikol propylenowy, glikol dipropylenowy i kwas etylenodwuaminoczwerooctowy (EDTA) mogą uszkodzić pasek.


- Jeśli czujnik tętna nie jest używany, powinien leżeć płasko.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania czujnika tętna.
- Nie przechowuj czujnika tętna w miejscach nasłonecznionych lub w skrajnych temperaturach.

## Wymienianie baterii

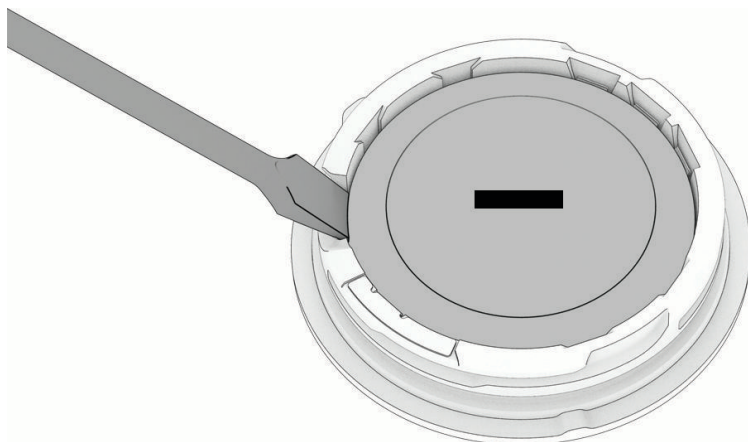
Pasek HRM 200 ma narzędzie do otwierania pokrywy komory baterii.

- 1 Odłącz i wyjmij moduł.
- 2 Znajdź suwak regulacji rozmiaru ① na pasku HRM 200.  
Suwak ten jest również narzędziem do otwierania pokrywy komory baterii.




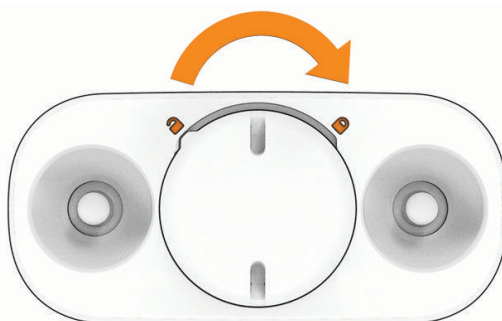
- 3 Włóż narzędzie w wycięcia na pokrywie, mocno dociśnij i obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.  
Zaczep ② wskazuje na odblokowanie .
- 4 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 5 Delikatnie podnieś baterię z pokrywy w punkcie podważania.



- 6 Poczekaj 30 sekund.  
7 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany w stronę pokrywy.  
8 Ponownie załóż pokrywę komory baterii.

**UWAGA:** Zaczep musi wskazywać na odblokowane .



- 9 Włóż narzędzie w wycięcia na pokrywie, a następnie obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.  
Zaczep wskazuje na zablokowane .
- 10 Odwróć moduł i naciśnij przycisk, aby go wybudzić.  
Dioda LED miga na , gdy urządzenie jest aktywne i przesyła dane.

## Dane techniczne

**Typ baterii:** CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika

**Czas działania baterii:** Do 1 roku (1 godz. dziennie)

**Wodoszczelność:** 3 ATM<sup>1</sup>

**Zakres temperatury roboczej:** Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)

**Częstotliwości bezprzewodowe w UE (moc):** 2,4 GHz przy 8 dBm (maks.)

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Rozwiązywanie problemów




## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Sprawdź, czy oba zatrzaski są w pełni połączone z paskiem.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia (*Dbanie o pasek, strona 5*).
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.  
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

## Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?

Istnieją trzy różne sposoby sprawdzenia poziomu naładowania baterii.

- Na module HRM 200 naciśnij przycisk, aby go wybudzić.
  - Poziom naładowania baterii jest w porządku: .
  - Poziom naładowania baterii jest niski: .
  - Poziom naładowania baterii jest bardzo niski: .
- Na połączonym urządzeniu Garmin otwórz menu czujników, a następnie wybierz HRM 200.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz HRM 200.












## Personalizacja ustawień HRM 200 w aplikacji Garmin Connect

Możesz spersonalizować zachowanie diody LED, tak aby migąła za każdym razem, gdy urządzenie HRM 200 jest aktywne. Domyślnym ustawieniem diody LED jest wyłączenie się po 2 minutach w celu maksymalizacji żywotności baterii.

W aplikacji Garmin Connect wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie HRM 200 i wybierz kolejno **Wskaźniki LED** > **Oszczędzanie baterii**.

## Dioda LED stanu





Dioda LED może pomóc w rozwiązywaniu problemów z HRM 200.

Stan diody LED	Opis	Rozwiązanie
Miga na  co 5 sekund.	Aktywne i bezpieczne połączenie	Możesz szybko dwukrotnie nacisnąć przycisk, aby zmienić typ połączenia na otwarte. Kolor diody LED odzwierciedla żywotność baterii ( <a href="#">Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?</a> , strona 7).
Miga na  co 5 sekund	Aktywne i otwarte połączenie	Możesz szybko dwukrotnie nacisnąć przycisk, aby zmienić typ połączenia na bezpieczne. Kolor diody LED odzwierciedla żywotność baterii ( <a href="#">Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?</a> , strona 7).
Miga na  w sposób ciągły	Tryb parowania	Możesz przytrzymać przycisk przez 4 sekundy, aby wyjść z trybu parowania.
Miga szybko na   i powtarza się	Błąd połączenia	Usuń HRM 200 z listy połączonych czujników na urządzeniu Garmin lub telefonie, przełącz HRM 200 na otwarte połączenie, a następnie sparuj ponownie ( <a href="#">Parowanie i konfiguracja</a> , strona 1).
Miga wolno na 	Błąd	Wymij baterię na 30 sekund i włóż ją ponownie ( <a href="#">Wymienianie baterii</a> , strona 5). Jeśli działanie diody LED nie zmienia się, skontaktuj się z działem pomocy technicznej Garmin.
Miga na  	Aktualizowanie oprogramowania	Poczekaj na zakończenie aktualizacji ( <a href="#">Aktualizowanie oprogramowania HRM 200</a> , strona 9).
Miga na    w sposób nieprzerwany, aż proces resetowania zostanie zakończony	Resetowanie urządzenia	Zaczekaj na zakończenie procesu resetowania ( <a href="#">Resetowanie urządzenia</a> , strona 9).

## Aktualizowanie oprogramowania HRM 200

Urządzenie HRM 200 może otrzymać aktualizację oprogramowania z połączonego urządzenia Garmin lub bezpośrednio z aplikacji Garmin Connect.




- 1 Na module HRM 200 naciśnij przycisk, aby go wybudzić.
- 2 Zbliź urządzenia na odległość nie większą niż 3 m (10 stóp).
- 3 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj kompatybilne urządzenie Garmin z aplikacją Garmin Connect.  
Jeśli aktualizacja jest dostępna, połączone urządzenie wyświetli monit o zastosowanie aktualizacji dla urządzenia HRM 200 po następnej aktywności.
  - Zsynchronizuj urządzenie HRM 200 z aplikacją Garmin Connect.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dioda LED HRM 200 miga na  i  podczas aktualizacji. Po zakończeniu aktualizacji zapali się HRM 200, a dioda LED zamiga 20 razy na . Jeśli aktualizacja nie powiedzie się, dioda LED zamiga 20 razy na .

## Resetowanie urządzenia

W urządzeniu HRM 200 możesz przywrócić ustawienia fabryczne.

**UWAGA:** Resetowanie urządzenia spowoduje wyczyszczenie wszystkich danych i nawiązanych połączeń.

- 1 Przytrzymaj przycisk przez 20 sekund.  
Dioda LED miga na    w sposób ciągły, aż proces resetowania zostanie zakończony.
- 2 Sparuj ponownie ([Parowanie i konfiguracja, strona 1](#)).

