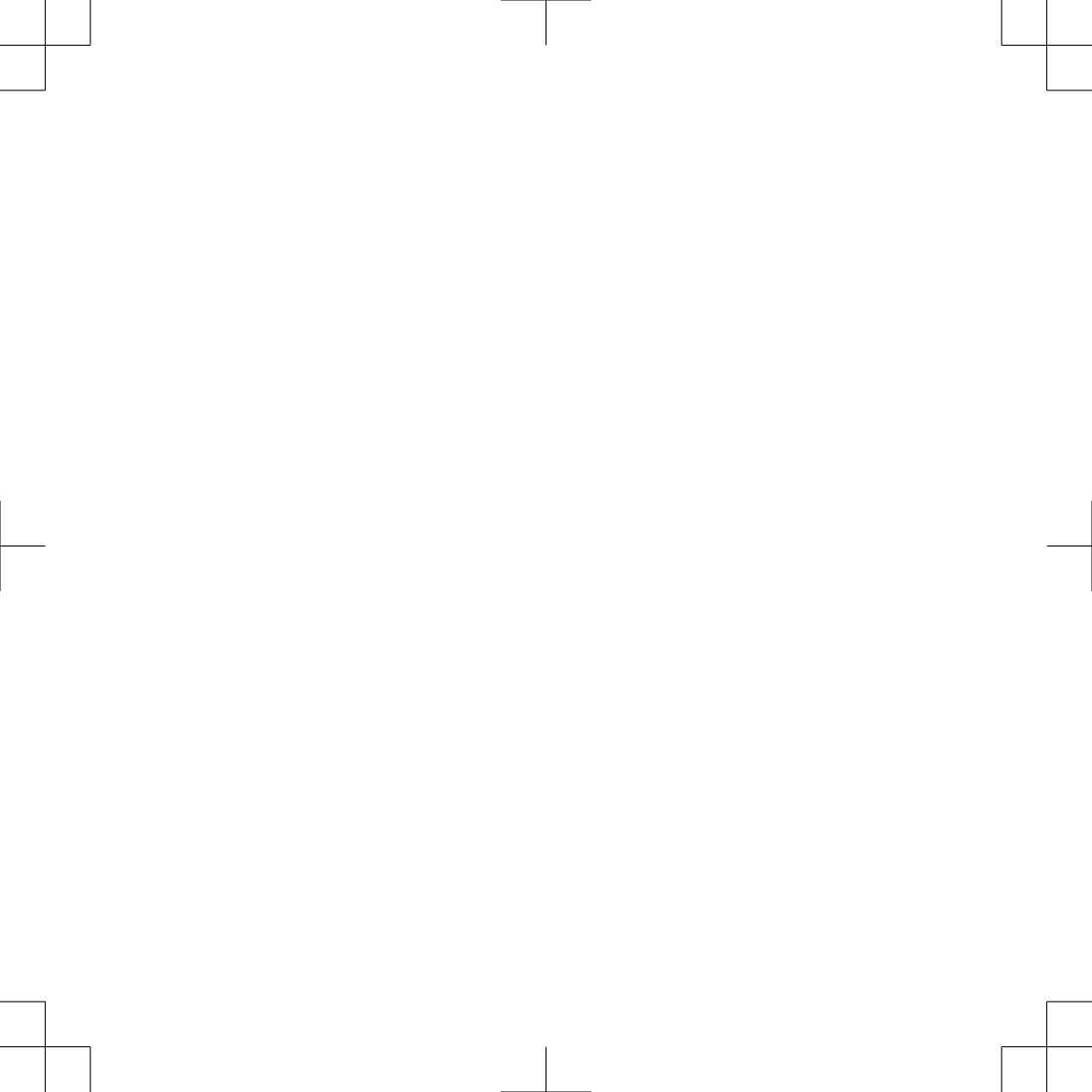


GARMIN®

HRM 200

Εγχειρίδιο
κατόχου



Πίνακας περιεχομένων

Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών 1

Αντιστοίχιση και ρύθμιση..... 1

Τύποι σύνδεσης και συμπεριφορά
λυχνίας LED..... 1

Αντιστοίχιση του HRM 200 με τη
συσκευή Garmin®..... 1

Αντιστοίχιση του HRM 200 με την
εφαρμογή Garmin Connect™..... 3

Τοποθέτηση του HRM 200..... 4

Στοιχεία συσκευής..... 5

Φροντίδα του ιμάντα..... 5

Συμβουλές φύλαξης και
προστασίας..... 5

Αντικατάσταση της μπαταρίας..... 6

Προδιαγραφές..... 7

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 7

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα
καρδιακών παλμών..... 7

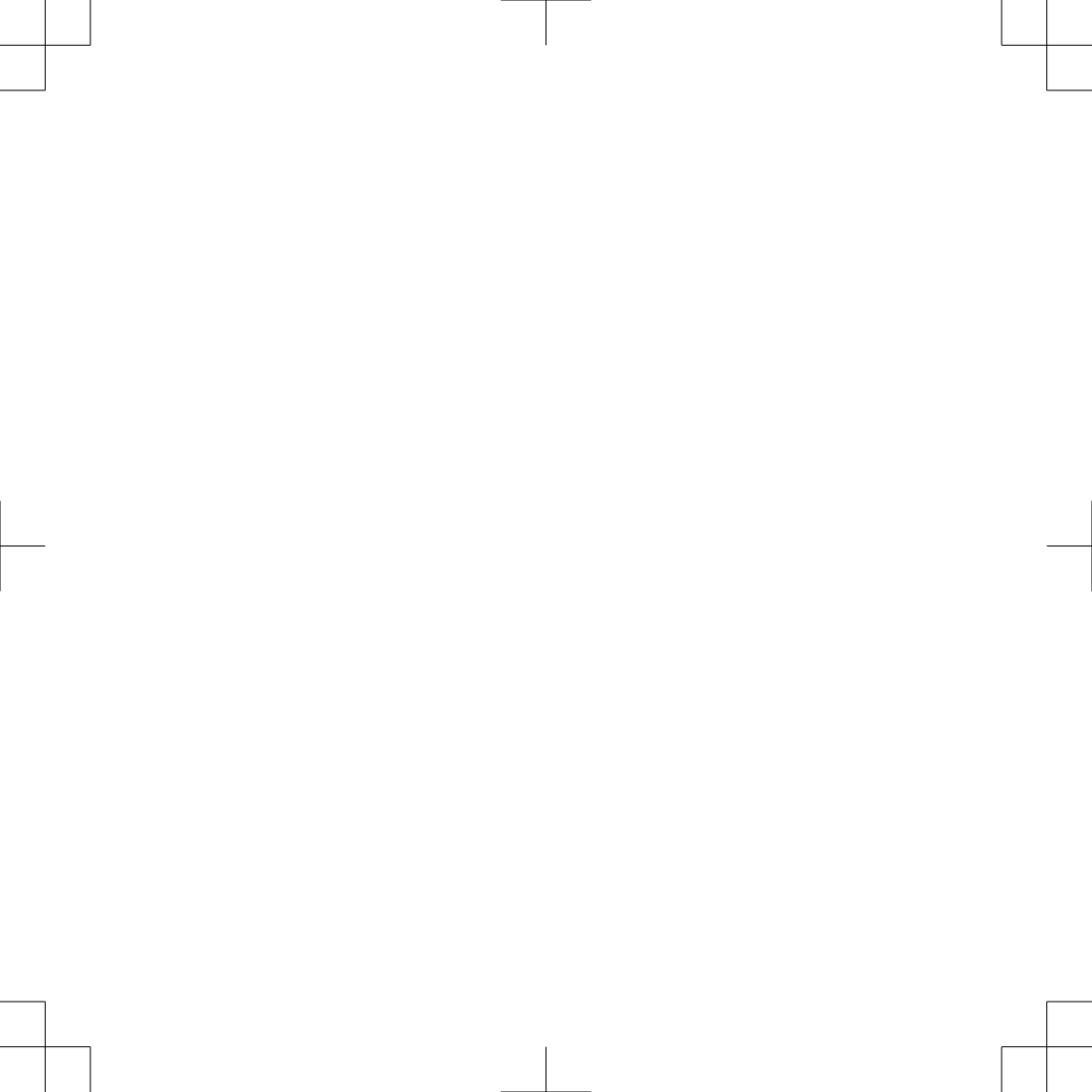
Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της
μπαταρίας;..... 8

Προσαρμογή των ρυθμίσεων HRM 200
στην εφαρμογή Garmin Connect™... 8

Λυχνία LED κατάστασης..... 8

Ενημέρωση του λογισμικού
HRM 200..... 10

Επαναφορά της συσκευής μέσω της
εφαρμογής Garmin Connect™..... 11



Οδηγίες αισθητηρίου καρδιακών παλμών

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.



Αντιστοίχιση και ρύθμιση

Τύποι σύνδεσης και συμπεριφορά λυχνίας LED




Το HRM 200 υποστηρίζει τόσο ασφαλείς όσο και ανοιχτούς τύπους συνδέσεων.

Ασφαλής: Ο τύπος ασφαλούς σύνδεσης μέσω Bluetooth® είναι κρυπτογραφημένος και επαληθευμένος. Για τη λίστα συσκευών Garmin® που υποστηρίζουν τη δημιουργία ασφαλών συνδέσεων, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/hrm_connection_types. Ορισμένες συσκευές Garmin μπορεί να απαιτούν ενημέρωση λογισμικού.

Όταν το HRM 200 είναι ενεργό και χρησιμοποιεί ασφαλή σύνδεση, η

λυχνία LED αναβοσβήνει με   (2 φορές) κάθε 5 δευτερόλεπτα.

Ανοιχτή: Ο τύπος ανοιχτής σύνδεσης υποστηρίζει όλες τις συσκευές Garmin που είναι συμβατές με αισθητήρια καρδιακών παλμών. Οι συνδέσεις ANT+® και ορισμένες συνδέσεις Bluetooth είναι ανοιχτές. Ο τύπος ανοιχτής σύνδεσης συνιστάται επίσης για αντιστοίχιση μέσω Bluetooth με smartwatch, tablet ή εξοπλισμό fitness τρίτων κατασκευαστών.

Όταν το HRM 200 είναι ενεργό και χρησιμοποιεί ανοιχτή σύνδεση, η λυχνία LED αναβοσβήνει με    (3 φορές) κάθε 5 δευτερόλεπτα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλα αισθητήρια καρδιακών παλμών κατά τη διαδικασία αντιστοίχισης.

Αντιστοίχιση του HRM 200 με τη συσκευή Garmin®


Θα πρέπει να αντιστοιχίσετε το HRM 200 με τη συμβατή σας συσκευή Garmin προτού το φορέσετε. Αυτό σας επιτρέπει να βλέπετε εύκολα τη λυχνία LED και να πατάτε το κουμπί.

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το HRM 200 με τη συμβατή σας συσκευή Garmin,

smartwatch, tablet ή εξοπλισμό fitness (σελίδα 1).




- 1 Στη μονάδα HRM 200, πατήστε το κουμπί ① για να την αφυπνίσετε.



Η λυχνία LED ② αναβοσβήνει με  χρώμα όταν είναι ενεργή και πραγματοποιεί ασφαλή σύνδεση.

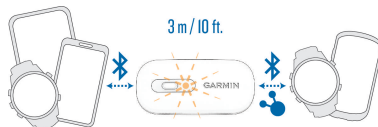
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED σταματά να αναβοσβήνει μετά από 2 λεπτά. Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να επανεκκινήσετε τη λυχνία LED (σελίδα 8).


- 2 Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας Garmin υποστηρίζει τον τύπο σύνδεσης που υποδεικνύεται από τη λυχνία LED.

Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα για εναλλαγή μεταξύ των τύπων σύνδεσης (σελίδα 1). Η λυχνία LED αναβοσβήνει με    χρώμα όταν είναι ενεργή και χρησιμοποιεί ανοιχτή σύνδεση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πολλές συμβατές συσκευές και εφαρμογές χρησιμοποιούν την ανοιχτή σύνδεση.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για 4 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με .

Το HRM 200 είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.

Για να τερματίσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη συσκευή σας Garmin, ανοίξτε το μενού αισθητήρων για να προσθέσετε τον εξωτερικό αισθητήρα καρδιακών παλμών.**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- Από τη συσκευή σας τρίτου κατασκευαστή, ανοίξτε τις ρυθμίσεις Bluetooth®. Το HRM 200 θα πρέπει να εμφανίζεται στη λίστα με τις διαθέσιμες συσκευές.

5 Επιλέξτε το HRM 200.

Αφού ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης για πρώτη φορά, η συσκευή σας θα αναγνωρίζει αυτόματα το HRM 200 κάθε φορά που θα ενεργοποιείται και θα βρίσκεται εντός εμβέλειας.

Αντιστοίχιση του HRM 200 με την εφαρμογή Garmin Connect™

Η εφαρμογή Garmin Connect σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις και να λαμβάνετε ενημερώσεις λογισμικού.

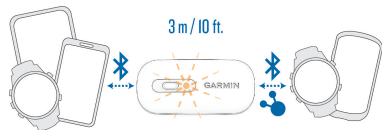
- 1 Στη μονάδα HRM 200, πατήστε το κουμπί ① για να την αφυπνίσετε.



Η λυχνία LED ② αναβοσβήνει με ■ όταν είναι ενεργό και πραγματοποιεί μετάδοση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED σταματά να αναβοσβήνει μετά από 2 λεπτά. Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να επανεκκινήσετε τη λυχνία LED (σελίδα 8).

- 2 Από το κατάσταση εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί για 4 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με ■ χρώμα.

Το HRM 200 είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.

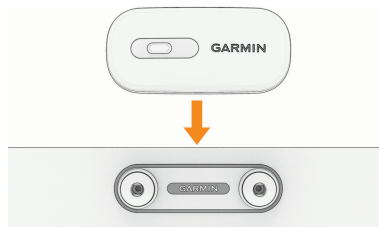
Για να τερματίσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί.

- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το HRM 200 στον λογαριασμό σας Garmin Connect:

- Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν έχετε ήδη συζεύξει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

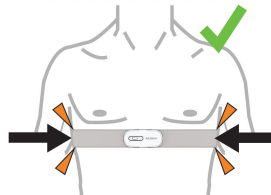
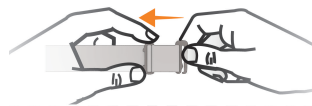
Τοποθέτηση του HRM 200

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα στον ιμάντα.

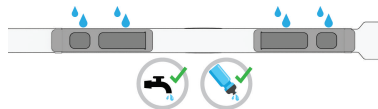


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και τα δύο λογότυπα Garmin® πρέπει να είναι στραμμένα προς τα πάνω.

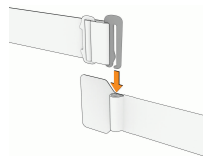
- 2 Προσαρμόστε τον ιμάντα.



- 3 Βρέξτε τους αισθητήρες.



- 4 Συνδέστε το άγκιστρο του ιμάντα στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.



Στοιχεία συσκευής

Φροντίδα του ιμάντα

Για να πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στον ιμάντα και να μειώσει την ικανότητα της συσκευής να αναφέρει με ακρίβεια δεδομένα.

Η χρήση μεγάλης ποσότητας απορρυπαντικού ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στον ιμάντα.

Η τοποθέτηση του λουριού σε στεγνωτήριο μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο λουράκι.

Το πλύσιμο του λουριού σε καυτό νερό πάνω από 40 °C (104 °F) μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο λουράκι.

Πλύνετε το λουράκι μετά από έκθεση σε χλώριο ή άλλα χημικά πισίνας. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- Ξεπλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.

- Πλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα στο στεγνωτήριο.

Συμβουλές φύλαξης και προστασίας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε αντηλιακά, χλωρίνη, αντικουκουπικά και χημικές ουσίες που περιέχουν ορισμένα αποσμητικά, αφρόλουτρα, κρεμοσάπωνα και κρέμες πρώτων βοθηείων. Ειδικότερα, η προπυλενογλυκόλη, η διπροπυλενογλυκόλη και το αιθυλενοδιαμινοτετραοξικό οξύ (EDTA) μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στον ιμάντα.

- Όταν αποθηκεύετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, ακουμπήστε το επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Μην λυγίζετε και μην τυλίγετε σφιχτά το αισθητήριο καρδιακών παλμών.
- Μην φυλάσσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών σε σημεία που έρχονται σε άμεση επαφή με το φως του ήλιου ή

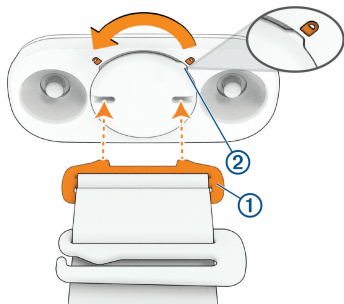
σε χώρους όπου αναπτύσσονται ακραίες θερμοκρασίες.

Αντικατάσταση της μπαταρίας

Ο HRM 200 ιμάντας έχει ένα εργαλείο για το άνοιγμα του καλύμματος της μπαταρίας.

- 1 Ξεκουμπώστε και αφαιρέστε τη μονάδα.
- 2 Εντοπίστε το ρυθμιστικό προσαρμογής μεγέθους ① στον ιμάντα HRM 200.

Το ρυθμιστικό είναι επίσης το εργαλείο του καλύμματος της μπαταρίας.

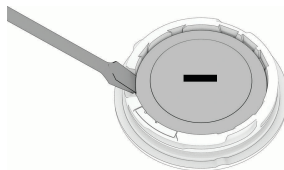


- 3 Τοποθετήστε το εργαλείο στις εγχοπές του καλύμματος, πιέστε

σταθερά και γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα.

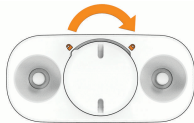
Η γλωττίδα ② δείχνει την ξεκλειδωτή θέση .



- 4 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.
- 5 Ανασηκώστε προσεκτικά την μπαταρία και αφαιρέστε την από το κάλυμμα από το σημείο ανοίγματος.



- 6 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 7 Τοποθετήστε τη θετική πλευρά μιας καινούργιας μπαταρίας στο κάλυμμα.
- 8 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η γλωττίδα πρέπει να δείχνει την ξεκλειδωτή θέση .



- 9 Τοποθετήστε το εργαλείο στις εγκοπές του καλύμματος και γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα. Η γλωττίδα δείχνει την κλειδωμένη θέση .
- 10 Γυρίστε ανάποδα τη μονάδα και πατήστε το κουμπί για να την αφυπνίσετε.
Η λυχνία LED αναβοσβήνει με  όταν είναι ενεργό και πραγματοποιεί μετάδοση.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας: Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V

Διάρκεια ζωής μπαταρίας: Έως 1 έτος, με χρήση 1 ώρα/ημέρα

Αντοχή στο νερό: 3 ATM¹

Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας: Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)

Συχνότητα ασύρματης επικοινωνίας ΕΕ (ισχύς): 2,4 GHz στα 8 dBm (μέγιστη τιμή)

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Πατήστε το κουμπί για να βεβαιωθείτε ότι το αισθητήριο καρδιακών παλμών είναι ενεργό.
- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο κουμπώματα είναι πλήρως συνδεδεμένα με τον ιμάντα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ελέγξτε ότι το λουράκι είναι αρκετά σφιχτό, ώστε να εξασφαλίζει

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 30 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.




ελάχιστη κίνηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (σελίδα 5).
- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τρόποι για να ελέγξετε τη στάθμη της μπαταρίας.

- Στη μονάδα HRM 200, πατήστε το κουμπί για να την αφυπνίσετε.
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι OK .
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή .
 - Η στάθμη μπαταρίας είναι κρίσιμα χαμηλή .

- Στη συνδεδεμένη σας συσκευή Garmin®, ανοίξτε το μενού αισθητήρων και επιλέξτε το HRM 200.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε το HRM 200.






Προσαρμογή των ρυθμίσεων HRM 200 στην εφαρμογή Garmin Connect™


Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συμπεριφορά της λυχνίας LED, έτσι ώστε να αναβοσβήνει κάθε φορά που το HRM 200 είναι ενεργό. Η προεπιλεγμένη ρύθμιση της λυχνίας LED είναι η λήξη του χρονικού ορίου μετά από 2 λεπτά, προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας.



Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**, επιλέξτε το HRM 200 και κατόπιν επιλέξτε **Ενδεικτικές λυχνίες LED > Εξοικ. μπαταρίας**.



Λυχνία LED κατάστασης

Η λυχνία LED μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε προβλήματα με το HRM 200.

| Κατάσταση λυχνίας LED | Περιγραφή | Ενέργεια |
|--|----------------------------|---|
| Αναβοσβήνει με   κάθε 5 δευτερόλεπτα | Ενεργή και ασφαλής σύνδεση | Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα, για να αλλάξετε τον τύπο σύνδεσης σε ανοιχτή. Το χρώμα της λυχνίας LED αντικατοπτρίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (σελίδα 8). |
| Αναβοσβήνει με    κάθε 5 δευτερόλεπτα | Ενεργή και ανοιχτή σύνδεση | Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί δύο φορές γρήγορα, για να αλλάξετε τον τύπο σύνδεσης σε ασφαλή. |

| Κατάσταση λυχνίας LED | Περιγραφή | Ενέργεια |
|--|--------------------------|--|
| | | Το χρώμα της λυχνίας LED αντικατοπτρίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (σελίδα 8). |
| Αναβοσβήνει με  συνεχώς | Λειτουργία αντιστοίχισης | Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να βγείτε από τη λειτουργία αντιστοίχισης (σελίδα 1). |

| Κατάσταση λυχνίας LED | Περιγραφή | Ενέργεια |
|--|--------------------------|--|
| Αναβοσβήνει γρήγορα με  και επαναλαμβάνεται | Σφάλμα σύνδεσης | Αφαιρέστε το HRM 200 από τη λίστα αντιστοιχισμένων αισθητήρων στο τηλέφωνο ή στη συσκευή σας Garmin®, αλλάξτε το HRM 200 σε ανοιχτή σύνδεση και επαναλάβετε την αντιστοίχιση (σελίδα 1). |
| Αναβοσβήνει με  | Ενημέρωση του λογισμικού | Περιμένετε να ολοκληρωθεί η ενημέρωση (σελίδα 10). |





| Κατάσταση λυχνίας LED | Περιγραφή | Ενέργεια |
|--|------------------------|--|
| Αναβοσβήνει συνεχώς με  | Επαναφορά της συσκευής | Περιμένετε να ολοκληρωθεί η επαναφορά (σελίδα 11). |
| Αναβοσβήνει αργά με  | Κατάσταση σφάλματος | Αφαιρέστε την μπαταρία για 30 δευτερόλεπτα και επανατοποθετήστε την (σελίδα 6). Αν η συμπεριφορά της λυχνίας LED συνεχιστεί, επικοινωνήστε με την Υποστήριξη της Garmin. |

Ενημέρωση του λογισμικού HRM 200

Το HRM 200 μπορεί να λάβει ενημέρωση λογισμικού από μια συνδεδεμένη

συσκευής Garmin® ή απευθείας από την εφαρμογή Garmin Connect™.




- 1 Στη μονάδα HRM 200, πατήστε το κουμπί για να την αφυπνίσετε.
- 2 Πλησιάστε τις συσκευές σε απόσταση 3 m (10 ft).
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε τη συμβατή σας συσκευή Garmin με την εφαρμογή Garmin Connect.
Εάν υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση, η συνδεδεμένη συσκευή θα σας ζητήσει να εφαρμόσετε την ενημέρωση για το HRM 200 μετά την επόμενη δραστηριότητά σας.
 - Συγχρονίστε το HRM 200 με την εφαρμογή Garmin Connect.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Η λυχνία LED του HRM 200 αναβοσβήνει με  και  κατά την ενημέρωση. Όταν ολοκληρωθεί η ενημέρωση, το HRM 200 ενεργοποιείται και η λυχνία LED αναβοσβήνει με  20 φορές. Αν η ενημέρωση αποτύχει, η λυχνία LED αναβοσβήνει με  20 φορές.

Επαναφορά της συσκευής μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™

Μπορείτε να επαναφέρετε το HRM 200 στις εργοστασιακές προεπιλογές.

Η επαναφορά της συσκευής απαλείφει όλα τα δεδομένα και την αντιστοίχιση.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Συσκευές Garmin**, επιλέξτε το HRM 200, και επιλέξτε **Σύστημα > Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων**.
Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με    μέχρι να ολοκληρωθεί η επαναφορά.
- 2 Επαναλάβετε την αντιστοίχιση (σελίδα 1).

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και η ονομασία ANT+® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin. Το Garmin Connect™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04896



GUID-0051374C-9A59-48A9-9E6F-ED99E5B0EF39 v3
Απρίλιος 2026