

Heart Rate Monitor Care Instructions .....	2
Instructions d'entretien de la ceinture cardio-fréquence-mètre textile .....	3
Istruzioni sulla manutenzione della fascia cardio .....	5
Pflegehinweise für den Herzfrequenzsensor .....	6
Instrucciones para el cuidado del monitor de frecuencia cardiaca .....	8
Instruções de manutenção do sensor de ritmo cardíaco .....	10
Instructies voor onderhoud van de hartslagmeter .....	11
Instruktioner til vedligeholdelse af pulssensor .....	12
Sykevyön huolto-ohjeet .....	13
Ta vare på pulsmåleren .....	14
Instruktioner om skötsel av pulsmätare .....	15
Instrukcje dotyczące dbania o czujnik tętna .....	16

Garmin® and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. HRM-Swim™, HRM-Run™, and HRM-Tri™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

# Heart Rate Monitor Care Instructions

## Soft Strap Premium Heart Rate Monitor

The Garmin® Soft Strap Premium Heart Rate Monitor is like any premium fitness fabric. The strap must be cleaned properly to perform under harsh training conditions.



### Cleaning the Soft Strap Premium Heart Rate Monitor

Before you can wash the strap, you must unsnap and remove the module.

#### NOTICE

A buildup of sweat and salt on the strap can decrease the ability of the heart rate monitor to report accurate data.

- Rinse the strap after every use.
- Wash the strap after every seven uses.

**NOTE:** You can determine the method of cleaning by the symbols printed on the strap.

Machine wash	
Hand wash	

- Do not put the strap in the dryer.
- When drying the strap, hang it up or lay it flat.

#### Machine Washing

Before washing the strap in a washing machine, you must check the strap for the machine wash icon to verify that it is machine washable. You must also unsnap the module and fasten the clasp before washing.

- Wash the strap in the washing machine with a regular load of laundry.
- Place the strap in a washing bag or mesh laundry bag to prevent the strap from getting tangled.
- Use a small amount of mild detergent.

**NOTE:** Do not use detergents that contain harsh chemicals, fabric softener, bleach, or abrasive materials.

- Run the washing machine on the normal cycle, with cold or warm water (40°C [104°F] maximum temperature).
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

#### Hand Washing

- Hand wash the strap in cold water.
  - Use a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- NOTE:** Using too much detergent may damage the strap.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

## Heart Rate Monitors with Non-Removable Modules

A Garmin heart rate monitor with a non-removable module is like any premium fitness fabric. The strap must be cleaned properly

to perform under harsh training conditions. Unlike some other styles of heart rate monitors, you cannot remove the module from the strap. You must hand wash the module and strap together.



### Caring for Heart Rate Monitors with Non-Removable Modules

#### NOTICE

A buildup of sweat and salt on the strap can decrease the ability of the heart rate monitor to report accurate data.

- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
  - Rinse the heart rate monitor after every use.
  - Hand wash the heart rate monitor based on the model and type of activity:
    - Wash the HRM-Tri™ accessory after every seven uses or one pool swim.
    - Wash the HRM-Swim™ or HRM-Run™ accessory after every seven uses.
  - Hand wash the heart rate monitor using a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- NOTE:** Using too much detergent may damage the heart rate monitor.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

### Tips for Storage and Protection

- When storing the strap, hang it up or lay it flat.
- Avoid bending or tightly rolling the strap.
- Do not expose the heart rate monitor to direct sunlight for long periods of time.
- Do not allow chemicals to contact the heart rate monitor (including sunscreen, bleach, ammonia, and mosquito repellent).
- To prolong the life of your soft strap premium heart rate monitor, unsnap the module when not in use.

## Instructions d'entretien de la ceinture cardio-fréquencemètre textile

### Sangle souple pour moniteur de fréquence cardiaque

La Garmin sangle souple du moniteur de fréquence cardiaque est comme tous les matériaux textiles de plein air. Elle doit être nettoyée correctement pour rester efficace dans des conditions d'entraînement difficiles.



### Nettoyage de la sangle souple pour moniteur de fréquence cardiaque

Avant de nettoyer la sangle, veillez à détacher et à retirer le module.

#### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.

**REMARQUE** : la méthode de nettoyage est indiquée par les symboles imprimés sur la sangle.

Lavage en machine	
Lavage à la main	

- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.

#### Lavage en machine

Avant de passer votre sangle en machine, vérifiez que le symbole de nettoyage en machine figure sur la sangle. Vous devez également détacher le module et fermer l'attache avant de nettoyer la sangle.

- Lavez la sangle à la machine à laver en utilisant la quantité de lessive standard.
- Placez la sangle dans un sac de lavage ou un filet de lavage pour éviter que la sangle s'emmêle.
- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif.

**REMARQUE** : n'utilisez pas de détergent contenant des produits chimiques agressifs, de l'assouplissant, de l'eau de Javel ou des substances abrasives.

- Lancez un cycle de lavage normal à l'eau froide ou chaude sur votre machine à laver (température maximale : 40 °C [104 °F]).
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

#### Lavage à la main

- Lavez la sangle à l'eau froide.

- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif, par exemple du liquide vaisselle.

**REMARQUE** : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

### Moniteurs de fréquence cardiaque avec modules non amovibles

Un Garmin moniteur de fréquence cardiaque avec un module non amovible est comme tous les matériaux textiles de plein air. La sangle doit être nettoyée correctement pour rester efficace dans des conditions d'entraînement difficiles. Contrairement à d'autres types de moniteurs de fréquence cardiaque, vous ne pouvez pas retirer le module de la sangle. Vous devez donc nettoyer le module et la sangle ensemble.



### Entretien de moniteurs de fréquence cardiaque avec modules non amovibles

#### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
  - Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
  - Nettoyez la sangle du moniteur de fréquence cardiaque à la main en fonction du modèle et du type d'activité :
    - Nettoyez l'accessoire HRM-Tri après sept utilisations ou après chaque séance de natation.
    - Lavez l'accessoire HRM-Swim ou HRM-Run toutes les sept utilisations.
  - Nettoyez la sangle à la main à l'aide d'un peu de détergent non abrasif comme du liquide vaisselle.
- REMARQUE** : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

### Astuces pour le stockage et la protection

- Pour stocker la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Évitez de plier ou de rouler la sangle.
- Ne laissez pas votre ceinture cardio-fréquencemètre directement exposée aux rayons du soleil pendant une longue période.

- Ne placez pas le moniteur de fréquence cardiaque au contact de produits chimiques (crème solaire, eau de Javel, ammoniac ou répulsif anti-moustique, etc.)
- Pour prolonger la durée de vie de la sangle souple du moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

## Istruzioni sulla manutenzione della fascia cardio

### Fascia cardio premium in morbido tessuto

La fascia cardio premium in morbido tessuto Garmin è adatta a qualsiasi attività di fitness. È necessario pulire l'elastico correttamente per ottenere prestazioni ottimali anche in condizioni di allenamento estreme.



### Pulizia della fascia cardio premium in morbido tessuto

È necessario staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

#### AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi.

**NOTA:** è possibile stabilire il metodo di pulizia seguendo i simboli stampati sull'elastico.

Lavaggio in lavatrice	
Lavaggio a mano	

- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

### Lavaggio in lavatrice

Prima di lavare l'elastico in lavatrice, è necessario verificare l'apposita icona per accertarsi che sia lavabile in lavatrice. È anche necessario staccare il modulo e fissare la fibbia prima del lavaggio.

- Lavare l'elastico in lavatrice insieme a un normale carico di biancheria.
- Riporre l'elastico in un sacchetto o in un retino per lavatrice in modo da evitare che si attorcigli.
- Utilizzare una quantità ridotta di detersivo non aggressivo.

**NOTA:** non utilizzare detersivi che contengono prodotti chimici corrosivi, ammorbidente, candeggina o materiali abrasivi.

- Avviare un ciclo di lavaggio normale con acqua fredda o tiepida (temperatura di max 40 °C [104 °F]).
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

### Lavaggio a mano

- Lavare a mano l'elastico in acqua fredda.
- Utilizzare una quantità ridotta di detersivo non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.

**NOTA:** una quantità eccessiva di detersivo può danneggiare l'elastico.

- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

### Fasce cardio con moduli non rimovibili

Una fascia cardio con modulo non rimovibile Garmin è adatta a qualsiasi attività di fitness. È necessario pulire l'elastico correttamente per ottenere prestazioni ottimali anche in condizioni di allenamento estreme. A differenza di altre fasce cardio, non è possibile rimuovere il modulo dall'elastico. Bisogna lavare a mano modulo e fascia cardio assieme.



### Manutenzione delle fasce cardio con moduli non rimovibili

#### AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio in base al modello e al tipo di attività:
  - Lavare l'accessorio HRM-Tri dopo ogni sette utilizzi o dopo una nuotata in piscina.
  - Lavare l'accessorio HRM-Swim o HRM-Run dopo ogni sette utilizzi.
- Lavare a mano la fascia cardio utilizzando una quantità ridotta di detersivo non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.

**NOTA:** una quantità eccessiva di detersivo potrebbe danneggiare la fascia cardio.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

### Suggerimenti per la conservazione e la protezione

- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per conservarlo.
- Evitare di piegare o arrotolare l'elastico.
- Non esporre la fascia cardio ai raggi diretti del sole per lunghi periodi di tempo.
- Evitare il contatto con prodotti chimici (inclusi creme solari, candeggina, ammoniaca e repellenti per insetti).
- Per prolungare la durata della fascia cardio premium in morbido tessuto, staccare il modulo quando non è in uso.



## Pflegehinweise für den Herzfrequenzsensor

### Premium-Herzfrequenz-Brustgurt mit weichem Gurt

Der Garmin Premium-Herzfrequenz-Brustgurt mit weichem Gurt ist mit anderen hochwertigen Materialien für den Fitnessbereich vergleichbar. Der Gurt muss ordnungsgemäß gereinigt werden, damit er unter anspruchsvollen Trainingsbedingungen funktioniert.



### Reinigen des Premium-Herzfrequenz-Brustgurts mit weichem Gurt



Vor dem Waschen des Gurts müssen Sie das Modul entfernen.

#### HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung.

**HINWEIS:** Die Reinigungsmethode ist von den auf dem Gurt aufgedruckten Symbolen abhängig.

Maschinenwäsche	
Handwäsche	

- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

#### Maschinenwäsche

Überprüfen Sie vor dem Waschen des Gurts in der Waschmaschine, ob er sich für die Maschinenwäsche eignet. Dies wird durch das Symbol für die Maschinenwäsche auf dem Gurt angegeben. Außerdem müssen Sie vor dem Waschen das Modul entfernen und den Verschluss des Gurts schließen.

- Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine zusammen mit einer normalen Waschladung.
- Verwenden Sie für den Gurt einen Wäschebeutel oder ein Wäschennetz, damit er sich in der Waschmaschine nicht verwickelt.
- Verwenden Sie eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.

**HINWEIS:** Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die scharfe Chemikalien enthalten, Weichspüler, Bleich- oder Scheuermittel.

- Wählen Sie den normalen Kalt- oder Warmwaschgang (maximal 40 °C [104 °F]).
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

#### Handwäsche

- Waschen Sie den Gurt in kaltem Wasser mit der Hand.
- Verwenden Sie eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

**HINWEIS:** Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Gurt beschädigt werden.

- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

### Herzfrequenz-Brustgurte mit nicht entfernbaren Modulen

Ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt mit nicht entfernbarem Modul ist mit anderen hochwertigen Materialien für den Fitnessbereich vergleichbar. Der Gurt muss ordnungsgemäß gereinigt werden, damit er unter anspruchsvollen Trainingsbedingungen funktioniert. Im Gegensatz zu anderen Arten von Herzfrequenz-Brustgurten lässt sich das Modul nicht vom Gurt entfernen. Sie müssen das Modul und den Gurt zusammen mit der Hand waschen.



### Pflegen von Herzfrequenz-Brustgurten mit nicht entfernbaren Modulen

#### HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
  - Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
  - Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt je nach Modell und Art der Aktivität mit der Hand:
    - Waschen Sie den HRM-Tri nach jeder siebten Verwendung bzw. nach einer Verwendung beim Schwimmbadschwimmen.
    - Waschen Sie den HRM-Swim oder HRM-Run nach jeder siebten Verwendung.
  - Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- HINWEIS:** Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

### Tipps für Aufbewahrung und Schutz

- Hängen Sie den Gurt zum Aufbewahren auf, oder bewahren Sie ihn liegend auf.

- Knicken Sie den Gurt nicht, und rollen Sie ihn auch nicht straff auf.
- Setzen Sie den Herzfrequenzsensor nicht über längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Bringen Sie den Herzfrequenzsensor nicht mit Chemikalien in Kontakt (z. B. Sonnenschutzmitteln, Bleichmitteln, Ammoniak und Insektenschutzmitteln).
- Verlängern Sie die Lebensdauer des Premium-Herzfrequenz-Brustgurts mit weichem Gurt, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.

# Instrucciones para el cuidado del monitor de frecuencia cardiaca

## Monitor de frecuencia cardiaca premium de correa suave

El monitor de frecuencia cardiaca premium de correa suave Garmin es como cualquier tejido de fitness de alta calidad. La correa se debe limpiar correctamente para que funcione durante duras sesiones de entrenamiento.



### Limpeza del monitor de frecuencia cardiaca premium de correa suave



Antes de lavar la correa, debes desabrochar y quitar el módulo.

#### AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa cada 7 usos.

**NOTA:** puedes determinar el método de limpieza mediante los símbolos impresos en la correa.

Lavar a máquina	
Lavar a mano	

- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.

### Lavado a máquina

Antes de lavar la correa en la lavadora, debes buscar en ella el icono de lavado a máquina para comprobar que puedes lavarla en la lavadora. Debes desabrochar el módulo y abrochar el cierre antes de limpiarla.

- Lava la correa en la lavadora con una carga normal de ropa.
- Coloca la correa en una bolsa de lavado o en una bolsa de malla para evitar que se enrede.
- Utiliza poca cantidad de un detergente suave.

**NOTA:** no utilices detergentes que contengan productos químicos peligrosos, suavizante, lejía o materiales abrasivos.

- Programa la lavadora en un ciclo normal con agua fría o caliente (temperatura máxima 40 °C [104 °F]).
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

### Lavado a mano

- Lava a mano la correa con agua fría.
- Utiliza poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.

**NOTA:** un uso excesivo de detergente podría dañar la correa.

- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

## Monitores de frecuencia cardiaca con módulos no extraíbles

Un monitor de frecuencia cardiaca de Garmin con un módulo no extraíble es como cualquier tejido de fitness de alta calidad. La correa se debe limpiar correctamente para que funcione durante duras sesiones de entrenamiento. A diferencia de otros tipos de monitores de frecuencia cardiaca, no puedes retirar el módulo de la correa. Debes lavar a mano el módulo y la correa conjuntamente.



### Cuidados de los monitores de frecuencia cardiaca con módulos no extraíbles

#### AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca según el modelo y tipo de actividad:
  - Lava el accesorio HRM-Tri cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina.
  - Lava el accesorio HRM-Swim o HRM-Run cada siete usos.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca utilizando una pequeña cantidad de detergente suave, como lavavajillas.  
**NOTA:** un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

## Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para guardarla.
- Evita doblar o enrollar muy fuerte la correa.
- No expongas el monitor de frecuencia cardiaca a la luz directa del sol durante largos periodos de tiempo.
- Evita que el monitor de frecuencia cardiaca entre en contacto con productos químicos (incluidos crema solar, lejía, amoníaco y repelente para mosquitos).
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca premium de correa suave, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.





## Instruções de manutenção do sensor de ritmo cardíaco

### Monitor de ritmo cardíaco premium de correia macia

O Monitor de ritmo cardíaco premium de correia macia da Garmin é semelhante a qualquer tecido de fitness premium. A correia tem de ser limpa corretamente para ter um bom desempenho em condições de treino difíceis.



### Limpar o monitor de ritmo cardíaco premium de correia macia

Antes de lavar a correia, tem de desprender e retirar o módulo.

#### AVISO

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave sempre a correia a cada sete utilizações.

**NOTA:** pode determinar o método de limpeza através dos símbolos impressos na correia.

Lavagem à máquina	
Lavagem à mão	

- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.

### Lavagem à máquina

Antes de lavar a correia numa máquina de lavar, tem de procurar na correia o ícone de máquina de lavar para verificar que pode ser lavada na máquina. Também tem de desprender o módulo e prender o fecho antes de lavar.

- Lave a correia na máquina com uma carga normal de roupa suja.
- Coloque a correia num saco de lavagem ou num saco de rede para impedir a correia de se emaranhar.
- Utilize pequenas quantidades de detergente suave.

**NOTA:** não utilize detergentes com químicos agressivos, amaciador, lixívia ou materiais abrasivos.

- Utilize a máquina de lavar num ciclo normal com água fria ou quente (temperatura máxima 40 °C [104 °F]).
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

### Lavagem à mão

- Lave a correia à mão com água fria.
- Utilize uma pequena quantidade de detergente suave, como líquido lava-louça.

**NOTA:** utilizar demasiado detergente pode danificar a correia.

- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

### Monitores de ritmo cardíaco com módulos não amovíveis

Um monitor de ritmo cardíaco com um módulo não amovível da Garmin é semelhante a qualquer tecido de fitness premium. A correia tem de ser limpa corretamente para ter um bom desempenho em condições de treino difíceis. Ao contrário de outros estilos de monitores de ritmo cardíaco, não pode remover o módulo da correia. O módulo e a correia têm de ser lavados em conjunto.



### Cuidados a ter com monitores de ritmo cardíaco com módulos não amovíveis

#### AVISO

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
- Lave manualmente o monitor de ritmo cardíaco com base no modelo e tipo de atividade:
  - Lave o acessório HRM-Tri após sete utilizações ou uma natação em piscina.
  - Lave o acessório HRM-Swim ou HRM-Run após sete utilizações.
- Lave ocasionalmente o monitor de ritmo cardíaco à mão, utilizando uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente para a loiça.  
**NOTA:** utilizar demasiado detergente pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.
- Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

### Dicas para Armazenamento e Proteção

- Ao guardar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Evite dobrar ou enrolar a correia.
- Não exponha o sensor de ritmo cardíaco a luz solar direta durante longos períodos de tempo.
- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco em contacto com químicos (incluindo protetor solar, lixívia, amoníaco e repelente de mosquitos).
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco premium com correia macia, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

# Instructies voor onderhoud van de hartslagmeter

## Premium hartslagmeter met zachte band

De Garmin premium hartslagmeter met zachte band heeft dezelfde eigenschappen als de meeste premium weefsels voor fitnessdoeleinden. De band moet op de juiste wijze schoongemaakt worden om goed te functioneren onder zware trainingsomstandigheden.



## De premium hartslagmeter met zachte band schoonmaken



Voordat u de band gaat wassen, moet u de module loskoppelen en verwijderen.

### LET OP

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken.

**OPMERKING:** U kunt de juiste reinigingsmethode bepalen aan de hand van de wassymbolen op de band.

Wasmachine	
Handwas	

- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.

### Wassen in wasmachine

Voordat u de band in een wasmachine wast, moet u aan de hand van het wassymbool op de band controleren of deze geschikt is voor de wasmachine. Verwijder de module en sluit de gesp voordat u de band wast.

- Was de band in de wasmachine met een normale lading wasgoed.
- Plaats de band in een waszak om te voorkomen dat de band in ander wasgoed verstrikt raakt.
- Gebruik een kleine hoeveelheid mild waspoeder.

**OPMERKING:** Gebruik geen wasmiddelen met bijtende chemische stoffen, wasverzachter, bleekmiddel of schurende materialen.

- Gebruik een normaal wasprogramma met koud of warm water (maximumtemperatuur van 40°C [104°F]).
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

### Wassen met de hand

- Was de band met de hand in koud water.
- Gebruik een zeer kleine hoeveelheid zacht wasmiddel, bijvoorbeeld vaatwasmiddel.

**OPMERKING:** Door te veel wasmiddel te gebruiken kan de band beschadigd raken.

- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

## Hartslagmeters met niet-verwijderbare modules

Een Garmin hartslagmeter met een niet-verwijderbare module heeft dezelfde eigenschappen als de meeste premium weefsels voor fitnessdoeleinden. De band moet op de juiste wijze schoongemaakt worden om goed te functioneren onder zware trainingsomstandigheden. In tegenstelling tot sommige andere typen hartslagmeters, kunt u bij dit type de module niet van de band losmaken. U moet de module en de band samen met de hand wassen.



## Hartslagmeters met niet-verwijderbare modules schoonmaken

### LET OP

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
  - Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
  - Was de hartslagmeter met de hand op basis van het model en het type activiteit:
    - Was het HRM-Tri accessoire na elke zeven keer gebruiken of na één keer zwemmen in het zwembad.
    - Was het HRM-Swim of HRM-Run accessoire na elke zeven keer gebruiken.
  - Was de hartslagmeter met de hand, met een heel klein beetje zacht wasmiddel, zoals vaatwasmiddel.
- OPMERKING:** Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

## Tips voor bewaren en bescherming

- Hang de band op of leg deze plat neer bij het bewaren.
- Vouw de band niet op en rol deze niet strak op.
- Stel de hartslagmeter niet bloot aan direct zonlicht gedurende lange perioden.
- Zorg dat er geen chemische stoffen (zoals zonnebrandolie, bleekmiddel, ammonia of muggenolie) in contact komen met de hartslagmeter.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw premium hartslagmeter met zachte band te verlengen.

## Instruktioner til vedligeholdelse af pulssensor

### Blød rem til førsteklases pulssensor

En Garmin blød rem til pulssensor af førsteklases træningsstof. Remmen skal rengøres grundigt for at fungere optimalt under barske træningsforhold.



### Rengøring af den bløde rem til pulssensoren



Før du kan rengøre remmen, skal du fjerne modulet.

#### BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange.

**BEMÆRK:** Følg vaskeanvisningerne, der er angivet med symboler på remmen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Kom ikke remmen i tørretumbleren.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

#### Maskinvask

Før du vasker remmen i vaskemaskinen, skal du kontrollere, at symbolet for maskinvask er vist på remmen for at sikre, at den kan tåle maskinvask. Fjern modulet, og lås remlåsen før vask.

- Vask remmen i en normalt fyldt vaskemaskine.
- Læg remmen i en vaskepose eller et vaskenet for at undgå, at remmen bliver sammenfiltret.
- Brug kun en lille mængde mildt vaskemiddel.

**BEMÆRK:** Brug ikke vaskemiddel, der indeholder skræppekemikalier, skyllemiddel, blegemiddel eller slibemidler.

- Kør et almindeligt vaskeprogram i koldt eller varmt vand (maksimum 40°C [104°F]).
- Når pulssensoren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

#### Håndvask

- Vask remmen i hånden i koldt vand.
- Brug en meget lille mængde mildt vaskemiddel som f.eks. opvaskemiddel.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget vaskemiddel, kan det beskadige remmen.

- Når pulssensoren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

## Pulssensorer med moduler, der ikke kan afmonteres

En Garmin pulssensor med moduler, der ikke kan afmonteres, behandles som ethvert førsteklases træningsmateriale.

Remmen skal rengøres grundigt for at fungere optimalt under barske træningsforhold. Til forskel fra andre typer pulssensor kan du ikke fjerne modulet fra remmen. Du skal håndvaske modulet og remmen sammen.



### Vedligeholdelse af pulssensorer med moduler, der ikke kan afmonteres

#### BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Kom ikke pulssensoren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
  - Skyl pulssensoren efter hver anvendelse.
  - Håndvask pulssensoren på følgende måde afhængig af aktivitetstype:
    - Vask HRM-Tri tilbehøret hver syvende gang, du har brugt det, eller hver gang det har været i poolen.
    - Vask HRM-Swim eller HRM-Run tilbehøret efter hver syvende anvendelse.
  - Håndvask remmen med en lille smule mildt vaskemiddel, f.eks. opvaskemiddel.
- BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget vaskemiddel, kan det beskadige pulssensoren.
- Når pulssensoren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

### Tip til opbevaring og beskyttelse

- Opbevar remmen ved at hænge den op eller lægge den fladt.
- Undgå at bøje remmen eller rulle den stramt sammen.
- Udsæt ikke pulssensoren for direkte sollys i længere perioder.
- Undgå at have kemikalier i tæt kontakt med pulssensoren (herunder solcreme, blegemiddel, ammoniak og myggespray).
- Du kan forlænge levetiden for remmen til pulssensoren ved at afmontere modulet, når det ikke er i brug.

## Sykevyön huolto-ohjeet

### Pehmeähihnainen Premium-sykemittari

Pehmeähihnainen Garmin Premium sykemittari on kuin mikä tahansa ensiluokkainen kuntoilukangas. Hihna on puhdistettava kunnolla, jotta mittari toimii ankarimmissakin harjoitusolosuhteissa.



### Pehmeähihnaisen Premium-sykemittarin puhdistaminen

Irrota moduuli ennen hihnan pesua.

#### HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein.

**HUOMAUTUS:** voit tarkistaa pesutavan hihnaan painetuista symboleista.

Konepesu	
Käsinpesu	

- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

#### Konepesu

Tarkista ennen hihnan konepesua, onko hihnassa konepesukuvake. Irrota lisäksi moduuli ja sulje lukko ennen pesua.

- Pese hihna pesukoneessa normaalin pyykkimäärän seassa.
- Aseta hihna pesupussiin tai verkkopussiin, ettei hihna mene sotkuun.
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta.

**HUOMAUTUS:** älä käytä pesuaineita, jotka sisältävät vahvoja kemikaaleja, huuhteluainetta, valkaisuainetta tai hankaavia aineita.

- Käytä pesukoneen normaalia, enintään 40 °C [104 °F] asteen ohjelmaa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

#### Käsinpesu

- Pese hihna käsin kylmässä vedessä.
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

**HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.

- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

### Sykemittarit, joiden moduulia ei voi irrottaa

Garmin sykemittari, jonka moduulia ei voi irrottaa, on kuin mikä tahansa ensiluokkainen kuntoilukangas. Hihna on puhdistettava kunnolla, jotta mittari toimii ankarimmissakin harjoitusolosuhteissa. Joistakin muuntuyllisistä sykemittareista poiketen moduulia ei voi irrottaa hinnasta. Moduuli ja hihna on pestävä yhdessä käsin.



### Huolto: sykemittarit, joiden moduulia ei voi irrottaa

#### HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
  - Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
  - Pese sykemittari käsin mallin ja suoritusyypin mukaan:
    - Pese HRM-Tri lisävaruste seitsemän käyttökerran välein tai joka allasuuntikerran jälkeen.
    - Pese HRM-Swim tai HRM-Run lisävaruste seitsemän käyttökerran välein.
  - Pese sykemittari käsin käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

### Vihjeitä säilyttämiseen ja kunnossapitoon

- Säilytä hihnaa ripustamalla se roikkumaan tai asettamalla se tasaiselle pinnalle.
- Älä taivuta tai kierrä hihnaa tiukasti.
- Älä altista sykevyötä auringonvalolle pitkään.
- Älä anna sykemittarin altistua kemikaaleille (kuten aurinkovoiteelle, valkaisuaineille, ammoniakille tai hyttysmyrkylle).
- Voit pidentää pehmeähihnaisen sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.



## Ta vare på pulsmåleren

### Førsteklasses pulsmåler med myk stropp

Garmin førsteklasses pulsmåler med myk stropp er som alt annet kvalitetstreningstøy. Stroppen må rengjøres på riktig måte for å kunne fungere skikkelig under tøffe treningsforhold.



### Rengjøring av førsteklasses pulsmåler med myk stropp

Før du kan rengjøre stroppen, må du ta av modulen.

#### LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk.

**MERK:** Du ser hvordan du kan rengjøre stroppen ved å se på symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.

#### Maskinvask

Før du vasker stroppen i vaskemaskinen, må du se etter om stroppen har et maskinvaskikon. Dette indikerer at stroppen kan vaskes i maskin. Du må også ta av modulen og feste spennen før vask.

- Vask stroppen i vaskemaskinen sammen med en vanlig klesvask.
- Legg stroppen i en vaskepose eller nettingpose for ømfintlig tøy slik at den ikke floker seg eller vikler seg inn i annet tøy.
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel.

**MERK:** Ikke bruk vaskemidler som inneholder sterke kjemikalier, tøyemykner, blekemiddel eller slipende materialer.

- Kjør vaskemaskinen på et normalt program med kaldt eller varmt vann (maksimal temperatur er 40 °C [104 °F]).
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

#### Håndvask

- Vask stroppen for hånd i kaldt vann.
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

**MERK:** Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

## Pulsmålere med moduler som ikke kan tas av

En Garmin pulsmåler med modul som ikke kan tas av er som alt annet kvalitetstreningstøy. Stroppen må rengjøres på riktig måte for å kunne fungere skikkelig under tøffe treningsforhold. Til forskjell fra andre typer pulsmålere kan du ikke ta modulen av stroppen. Du må vaske modulen og stroppen sammen for hånd.



### Vedlikehold av pulsmålere med moduler som ikke kan tas av

#### LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd basert på modellen og aktivitetstypen:
  - Vask HRM-Tri tilbehøret etter 7 gangers bruk eller 1 svømming i basseng.
  - Vask HRM-Swim eller HRM-Run tilbehøret etter 7 gangers bruk.
- Vask pulsmålerstroppen med en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.  
**MERK:** Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

### Tips for oppbevaring og beskyttelse

- Når du ikke bruker stroppen, skal den henges opp eller legges flatt.
- Ikke brett eller rull stroppen hardt sammen.
- Ikke utsett pulsmåleren for direkte sollys over lengre tid.
- Unngå at pulsmåleren kommer i kontakt med kjemikalier (inkludert solkrem, blekemiddel, ammoniakk og myggmiddel).
- Levetiden til denne førsteklasses pulsmåleren med myk stropp blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

## Instruktioner om skötsel av pulsmätare

### Premiumpulsmätare med mjuk rem

Garmin premiumpulsmätaren med mjuk rem ska behandlas som vilket annat träningsmaterial som helst. Remmen måste rengöras ordentligt för att den ska fungera under tuffa förhållanden.



### Rengöra premiumpulsmätaren med mjuk rem



Innan du kan tvätta remmen måste du lossa och ta bort modulen.

#### OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning.

**Obs!** Symbolerna som är tryckta på remmen visar hur du ska rengöra den.

Maskintvätt	
Handtvätt	

- Torka inte remmen i torktumlare.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.

#### Maskintvätt

Innan du tvättar remmen i tvättmaskin måste du kontrollera att remmen har en symbol som visar att den kan maskintvättas. Du måste också ta bort modulen och fästa spännet före tvätt.

- Tvätta remmen i tvättmaskinen tillsammans med vanlig tvätt.
- Lägg remmen i en tvättpåse så att remmen inte blir tilltrasslad.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel.

**Obs!** Använd inte tvättmedel som innehåller starka kemikalier, sköljmedel, blekmedel eller slipmedel.

- Ställ in tvättmaskinen på ett standardprogram med kallt eller varmt vatten (högst 40 °C [104 °F]).
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

#### Handtvätt

- Handtvätta remmen i kallt vatten.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel, som flytande diskmedel.

**Obs!** För mycket tvättmedel kan skada remmen.

- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

### Pulsmätare med modul som inte är borttagbar

En Garmin pulsmätare som har en modul som inte är borttagbar ska behandlas som vilket annat träningsmaterial som helst. Remmen måste rengöras ordentligt för att den ska fungera under tuffa förhållanden. Till skillnad från vissa andra typer av pulsmätare kan du inte ta bort modulen från remmen. Du måste handtvätta modulen och remmen.



### Skötsel av pulsmätare med modul som inte är borttagbar

#### OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
  - Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
  - Handtvätta pulsmätaren på olika sätt beroende på modell och typ av aktivitet:
    - Tvätta HRM-Tri tillbehöret efter var sjunde användning och efter varje simtur i bassäng.
    - Tvätta HRM-Swim eller HRM-Run tillbehöret efter var sjunde användning.
  - Handtvätta pulsmätaren med en liten mängd mild rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
- Obs!** Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

### Tips för förvaring och skydd

- När du förvarar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Undvik att böja eller rulla ihop remmen.
- Utsätt inte pulsmätaren för direkt solljus under långa perioder.
- Se till att pulsmätaren inte utsätts för kemikalier (t.ex. solkräm, blekmedel, ammoniak eller myggmedel).
- Du kan förlänga livslängden på en premiumpulsmätare med mjuk rem genom att ta loss modulen när den inte används.

## Instrukcje dotyczące dbania o czujnik tętna

### Miękki pasek do wysokiej jakości czujnika tętna

Garmin Miękki pasek do wysokiej jakości czujnika tętna jest wykonany z wysokiej jakości miękkiego materiału wykorzystywanego do tworzenia elementów stroju fitness. Pasek należy czyścić w odpowiedni sposób, aby mógł spełniać swoje zadanie w trudnych warunkach.



### Czyszczenie miękkiego paska do wysokiej jakości czujnika tętna

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego moduł czujnika.

#### NOTYFIKACJA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyć.

**UWAGA:** Zalecany sposób czyszczenia określają symbole nadrukowane na pasku.

Pranie w pralce	
Pranie ręczne	

- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

#### Pranie w pralce

Przed wypraniem paska w pralce, aby upewnić się, że można go prać w ten sposób, sprawdź, czy na pasku znajduje się ikona pralki. Przed praniem koniecznie zdejmij z paska moduł czujnika i zapnij pasek.

- Wypierz pasek w pralce razem z innymi rzeczami do prania.
- Umieść pasek w woreczku lub siatce do prania, aby zabezpieczyć go przed splątaniem.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu.

**UWAGA:** Nie używaj detergentów, które zawierają środki o silnym działaniu, płynu do zmiękczenia tkanin, wybielacza ani środków czyszczących o działaniu ścierającym.

- Wybierz normalny cykl prania w zimnej lub ciepłej wodzie (maks. temperatura to 40°C [104°F]).
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

#### Pranie ręczne

- Wypierz pasek w zimnej wodzie.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

**UWAGA:** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

### Czujniki tętna z modułami, których nie można odłączyć

Garmin Wysokiej jakości czujnik tętna z modułem, którego nie można odłączać, jest wykonany z wysokiej jakości miękkiego materiału wykorzystywanego do tworzenia elementów stroju fitness. Pasek należy czyścić w odpowiedni sposób, aby mógł spełniać swoje zadanie w trudnych warunkach.

W przeciwieństwie do niektórych innych typów czujników tętna nie ma możliwości wyjęcia modułu z paska. Moduł wraz z paskiem należy myć ręcznie.



### Dbanie o czujniki tętna z modułami, których nie można odłączyć

#### NOTYFIKACJA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Po każdym użyciu oplucz czujnik tętna.
- Umyj czujnik tętna odpowiednio do modelu i sposobu aktywności:
  - Umyj HRM-Tri urządzenie po siedmiu użyciach lub po jednym pływaniu w basenie.
  - Umyj HRM-Swim lub HRM-Run po siedmiu użyciach.
- Od czasu do czasu myj czujnik tętna wodą z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

**UWAGA:** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

### Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

- Podczas przechowywania pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania paska.
- Nie należy narażać czujnika tętna na bezpośrednie działanie promieniowania słonecznego przez dłuższy czas.
- Nie wolno dopuszczać do kontaktu czujnika tętna z substancjami chemicznymi, takimi jak kremy do opalania, wybielacze, amoniak i środki odstraszające komary.

- Gdy wysokiej jakości czujnika tętna z miękkim paskiem nie jest używany, odczep moduł czujnika od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

