

OBH NORDICA

Wellness



Active 1710 / 1715 //
strapless
heart rate monitor //

 Percentage of max. heart rate //	 Heart rate zone alert //	 M-L size M-L size //
 ECG accurate heart rate measurement //	 Strapless measurement through fingertips //	 Stopwatch and countdown timer //

Type 1710, 1715

Pulsikell
Pulsa mēritājs

1. Pulsikella kirjeldus

Näidik ja nupud

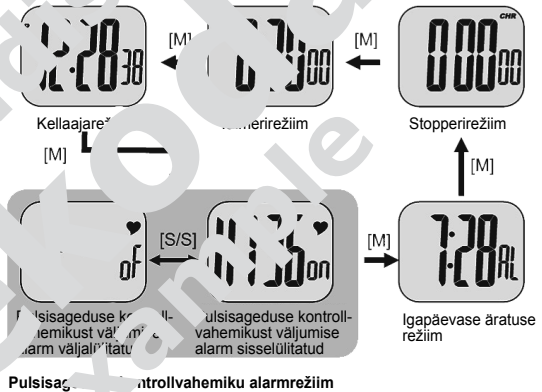


Taustavalgustus [EL]

- Taustavalgustuse nupu vajutamine süütab umbes kolmeks sekundiks taustavalgustuse.

Funktsioonid

- Kellaageg
- Igapäevane äratus
- Stopper
- Taimer
- Pulsisageduse mõõtmine

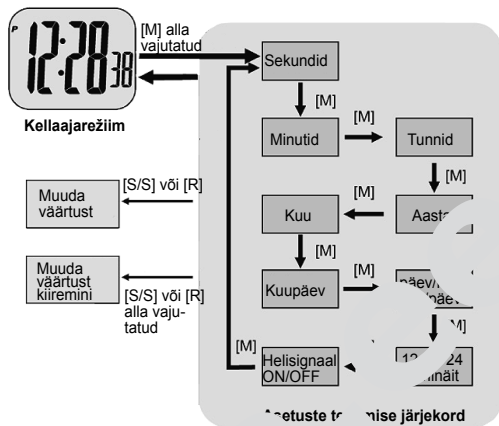


2. Kellaageg

Kellaaja seadmine

- Hoidke nuppu [M] kaks sekundit all, kuni sekundinäit vilkuma hakkab.
- Nügu ajastus näidatud, saab nupuga [M] valida vilkuvaid asetusi (sekund, minut, tund, aasta, kuu, päev, päev/kuu või kuu/päev, 12/24 tundi, helisignaali sisse- või väljalülitatud).
- Valitud asetuste väärtusi saab muuta, vajutades nuppudele [S/S] või [R]. Väärtuse muutmise kiirendamiseks hoidke nuppu all. PANGE TÄHELE: nuppude [S/S] või [R] vajutamine sekundinäidu vilkumise ajal nullib näidu.

- Muudatused salvestatakse nuppu [M] kahe sekundi vältel all hoides. Ühtlasi lõpetab see asetuste tegemise. Kui minuti jooksul ÜHELEGI nupule ei vajutata, lõpetab kell asetuste tegemise automaatselt. PANGE TÄHELE: BEEP ON/OFF lülitab sisse või välja nuppude helisignaali.

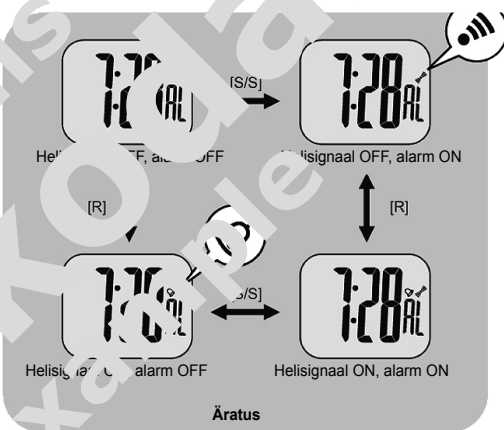


3. Igapäevane äratus


Kellaajarežiimilt igapäevase äratuse režiimile liikumiseks tuleb nuppu [M] vajutada kaks korda.

Alarmi seadmine


- Hoidke nuppu [M] kaks sekundit all, kuni tunninäit vilkuma hakkab.
- Nagu joonisel näidatud, saab nupuga [M] valida vilkuvate asetuste (tunnid ja minutid).
- Vilkuvate asetuste väärtusi saab muuta, vajutades nupule [S/S] või [R]. Väärtuste muutmise kiirendamiseks hoidke nuppu all.
- Muudatused salvestatakse, kui hoiate nuppu [M] kahe sekundi vältel all. Ühtlasi lõpetab see asetuste tegemise. Kui minuti jooksul ÜHELEGI nupule ei vajutata, lõpetab kell asetuste tegemise automaatselt.



Äratuse sisse- ja väljalülitamine

- Kui äratuse aeg on näidikul, saab äratuse sisse ja välja lülitada, vajutades nupule [S/S].
- Igapäevane äratus on kasutusel, kui näete näidikul sümbolit .
- Kui igapäevane äratus on sisselülitatud, annab kell eelseatud ajal 30 sekundit kestva katkendliku helisignaali. Helisignaali katkestab vajutus ükskõik millisele nupule, v.a nupule [EL].
- Sisselülitatud äratus kordub seatud ajal iga päev.

Täistunni helisignaali sisse- ja väljalülitamine

- Täistunni helisignaali sisse- ja väljalülitamine toimub nupuga [R].
- Täistunni helisignaali on sisselülitatud, kui näete näidikul sümbolit . Täistunni helisignaali sisselülitamine ei kosta igal täistunnil helisignaali.

Kellaajarežiimile naasmine

Igapäevase äratuse režiimilt kellaajarežiimile naasmiseks vajutage nupule [M] vajutada kolm korda. Kui minuti jooksul ÜHELEGI nupule ei vajutata, naaseb kell automaatselt kellaajarežiimile.

4. Stopper

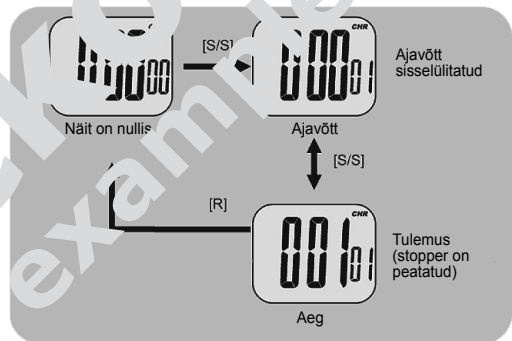
Kui näidikul on kella-aeg, vajutage stopperirežiimile siirdumiseks kolm korda nupule [M].

Ajavött

- Kui stopperinäit on nullis, vajutage ajavött nupule [S/S].
- Ajavötu lõpetab ajamine vajutus nupule [S/S].

Stopperi naasmine

- Vajutus nupule [S/S] peatab stopperi.
- Stopperinäitu nullib vajutus nupule [R].



Kellaajarežiimile naasmine

Stopperirežiimilt kellaajarežiimile naasmiseks vajutage nupule [M] kaks korda.

8. Oluline info

Patareid

Patareide vahetamiseks soovime pulsikella professionaalse kellassepa juurde viia. Ärge pulsikella ise avage.

Puhastamine ja hooldus

Ärge kasutage pulsikella äärmuslikes ilmastikutingimustes, vältige selle kokkupuudet tugevatoimeliste puhastusvahendite ja lahustitega. Käsitsege pulsikella ettevaatlikult vältides hoolimatut ümberkäimist ja mahapillamist. Soovitatav on pulsikella pehme lapiga regulaarselt puhastada.

Tehniline spetsifikatsioon

Kella-aeg

- Tunnid, minutid ja sekundid. Täpsus +/- 1 sekund ööpäevaks
- Kuu, kuupäev, nädalapäev ja aasta
- 12- või 24-tunnise kellaajanäidu valimine
- Kuu/päev või päev/kuu esitusviik valimine
- Automaatne kalender aastast 2000 aastani 2099
- Täistunni helisignaali
- Nuppude helisignaali sisse- või väljalülitamiseks (ON/OFF)

Äratus

- Üks äratusaeg
- Äratussignaali kestus umbes 30 sekundit

Stopper

- Täpsus 0,01 sekundit
- Mõõteala ülempiir 99 t 59 min ja 59,99 s

Taimer

- Täpsus 1 sekundit
- Mõõteala ülempiir 99 t, 59 min ja 59 s
- Taimerile helisignaali viimase 5 sekundi vältel kord sekundis, taimerile seatud aja lõppel kord kolm helisignaali kestusega 10 sekundit.

Alarmsüsteem

- Alarmsagedus EKG põhimõttel
- Mõõtevahemik 30...200 lööki/minutis (BPM)
- Kontrollvahemiku alarm (ülem- ja alampiir)

Lisaks

- Elektroluminescentstaustavalgustus

Pirms lietošanas

Pirms OBH Nordica pulsa mērītāja 1710 Active vai 1715 Active lietošanas ieteicams rūpīgi izlasīt lietošanas instrukciju un saglabāt to turpmākai nepieciešamībai. Ierīce ir paredzēta tikai personiskai lietošanai (treniņu laikā). Tā nav medicīnas ierīce un tās lietošana neaizvieto ārsta izmeklēšanu.

Jūsu drošībai pulsa mērītāju 1710 Active vai 1715 Active zemāk minētos gadījumos jālieto atbilstoši ārsta norādījumiem:

- 1) ja ilgāku laika periodu neesat nodarbojies ar sportu;
- 2) daudz liekā svara;
- 3) sirds slimība;
- 4) asinsrites slimība;
- 5) elpošanas grūtības.

Neregulāra pulsa gadījumā pulsa mērītājs var darboties netraucēti.

Sporta nodarbību laikā ir ļoti svarīgi nokot savai pašam pietiekami daudz atpūtas, ja jūtat sāpes vai nogurumu, iesakām pārtraukt treniņu vai samazināt slodzi.

Pulsa mērītājs ir paredzēts lietošanai pieaugušiem cilvēkiem, kuri ir vecāki par 18 gadiem. Bērniem un īpaši neapmierīgām cilvēkiem šo ierīci lietot nav ieteicams.

Ūdens izturība: pulsa mērītājs ir izturīgs pret īslaicīgu ūdens nodarbību, piem., peldēšanas laikā, tomēr pelde nedrīkst būt ilglaicīga, nav ieteicams lietot nirt. Nekad nespiediet pulsa mērītāja pogas zem ūdens.

Pulsa mērīšanas funkcija ir paredzēta lietošanai tikai nedarbības laikā.

5. Taimers

Taimera režīma izvēlei nospiediet pulksteņa laika režīma pogu [M] četras reizes.

Taimera iestatīšana

- Turiet [M] pogu nospiestu divas sekundes, līdz sāk mirgot stundu rādījums.
- Nospiežot pogu [M], varēsiet pārvietoties starp stundu, minūšu un sekunžu rādījumiem; sk. attēlu.
- Mirgojošās vērtības var mainīt, nospiežot [S/S] vai [R] pogas. Vērtību maiņas paātrināšanai turiet pogu nospiestu.
- Ierakstiet izmaiņas turot [M] pogu nospiestu divas sekundes. Vienlaikus tā pabeidz iestatījumu procesu. Ja minūtes laikā nospiedīsiet NEVIENU pogu, pulksteņa iestatījumu process automātiski izslēdzas.

Taimera lietošana

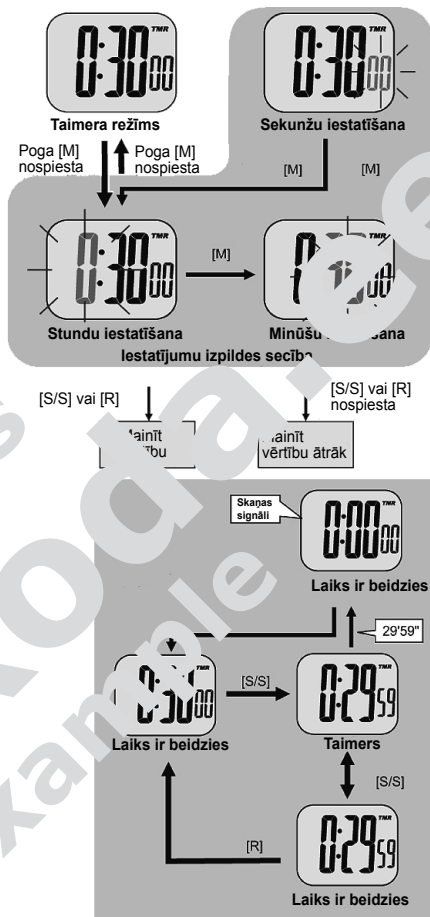
- Taimera iedarbināšanai nospiediet [S/S] pogu.
- Taimera apturēšanai nospiediet [S/S] pogu.
- Taimera darbības laikā pārtraucot sekunžu laikā (ik sekundi) pulksteņa raida skaņas signālu. Beidzoties taimera iestatītam laikam, atskan 10 sekunžu skaņas signāls.
- Kad garais skaņas signāls apklust, displejā automātiski atgriežas taimera iepriekš iestatītā vērtība.

Taimera apstādīšana

- Taimera apstādīšanai nospiediet [S/S] pogu.
- Nospiežot [R] pogu, displejā atgriežas sākotnējā vērtība.



Atgriešanās uz pulksteņa laika režīmu

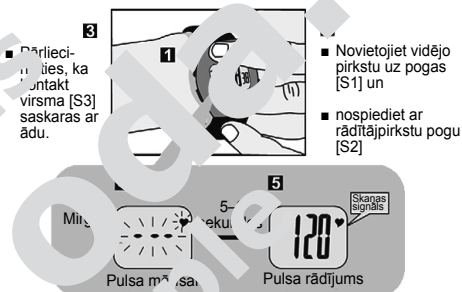
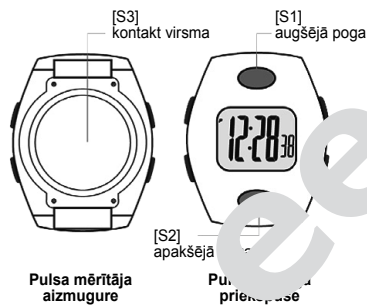
- Lai atgrieztos no taimera režīma uz pulksteņa laika režīmu, nospiediet [M] pogu vienu reizi.



6. Pulsa mērīšana

Kā mērīt pulsu

- Aplieciet pulsa mērītāju ap plaukstas locītavu.
- Ar vidējo pirkstu nospiediet augšējo pogu [S1] un ar rādītājpirkstu – apakšējo pogu [S2]. Kontakt virsmai [S3] jābūt stipri piespiestai pret plaukstas locītavu (apakšdelmu).
- Displejā parādīsies mirgojoši simboli  un .
- Turiet pirkstus šajā pozīcijā 5–8 sekundes, kamēr dzirdēsiet skaņas signālu un pulsa mērītāja displejā tiks attēlots pulsa rādījums.
- Pēc pogu atlaišanas pulsa rādījums displejā paliek piecas sekundes, un pēc tam pulsa mērītājs automātiski iziet no pulsa mērīšanas režīma.
- Lai pulsa mērītāju sasniegtu skaidrāks pulsa signāls, ir ieteicams pirms mērīšanas piestiprināt un plaukstas locītavu no mazgāt ar ūdeni un ziepēm. Ja āda ir ļoti sausa, varat to samitrināt ar ūdeni, siekalu vai vadītspējīgu krēmu. Nekādā gadījumā nelietojiet roku krēmu – tas var novērst pulsa signāla nokļūšanu savā vietā.



IEVĒROJIET!

Ja pulsa mērīšanas procedūra sākas aizkavēties vai šī funkcija vispār nedarbojas, pārbaudiet, vai problēmas risinājums nav minēts no punktā 7 („Varbūtējie traucējumi ierīces darbībā”) minētajiem cēloņiem.

Pulsa brīdinājuma joslas

- Pulsa brīdinājuma joslas funkcija paziņo, kad pulss ir ārpus ieteiktās joslas. Brīdinājuma joslas ietver pulsam iestafto augšējo un apakšējo robežu. Šīs robežas tiek ieteiktas maksimālā pulsa (MHR) procentos vai ar sirds sitienu skaitu minūtē.
- Pulsa mērītājs aprēķina maksimālo pulsu šādi: