

HEART RATE MONITOR

Heart Rate Monitor Care Instructions.....	1
心率带保养说明	3
心率感測器保養說明	4
ハートレートセンサーお手入れマニュアル	5
심박계 관리 설명서	7
คำแนะนำการดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	9
Instruksi Perawatan Monitor Denyut Jantung	11
Hướng dẫn bảo dưỡng cảm biến nhịp tim	13

Heart Rate Monitor Care Instructions

Heart Rate Monitors with a Removable Module

Garmin straps are like any premium fitness fabric. The strap must be cleaned properly to perform under harsh training conditions.



Caring for the Strap

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.

Using too much detergent may damage the strap.

Putting the strap in a dryer may permanently damage the strap.

Washing the strap in hot water above 40°C (104°F) may permanently damage the strap.

- Rinse the strap after every use.
- Wash the strap after every seven uses.
- Do not put the strap in the dryer.

Machine Washing

Before washing the strap in a washing machine, you must unsnap the module and fasten the clasp.

- 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 warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F).
- When air drying the strap, hang it up or lay it flat.

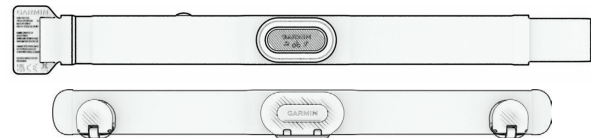
Hand Washing

Before washing the strap, you must unsnap the module.

- Hand wash the strap using warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F).
- Use a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- When air drying the strap, hang it up or lay it flat.

Heart Rate Monitors with Non-Removable Modules

The strap on a Garmin heart rate monitor 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 a Non-Removable Module

NOTICE

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

Using too much detergent when washing the heart rate monitor may damage the heart rate monitor.

Putting the heart rate monitor in a dryer may permanently damage the heart rate monitor.

Washing the heart rate monitor in hot water above 40°C (104°F) may permanently damage the heart rate monitor.

- 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-Fit or HRM-Run accessory after every seven uses.
 - Wash the HRM-Tri, HRM-Pro, or HRM-Pro Plus accessory after every seven uses or one pool swim.
 - Wash the HRM-Swim accessory after every seven uses.
- Hand wash the heart rate monitor using warm water at a maximum temperature of 40°C (104°F), and a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.
- Thoroughly rinse the strap after hand washing the heart rate monitor to remove detergent residue that can cause skin irritation.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.
- Do not clip the HRM-Fit accessory to clothes hangers, clothes lines, or other items.
The clips are designed for sports bras only.

Appendix

Tips for Storage and Protection

NOTICE

Minimize exposure to sunscreen, bleach, mosquito repellent, and chemicals found in certain deodorants, body washes, hand soaps, and first aid ointments. Specifically, propylene glycol, dipropylene glycol, and ethylenediaminetetraacetic acid (EDTA) can damage the strap.

- When storing the heart rate monitor, lay it flat.
- Avoid bending or tightly rolling the heart rate monitor.
- Do not store the heart rate monitor in direct sunlight or extreme temperatures.
- Unsnap the module of the HRM-Dual accessory when not in use.

心率带保养说明

适用于可拆卸传感器模块的心率带

Garmin 心率带采用高端运动织物材质，为保持其在高强度训练中的性能，需正确清洁保养。



保养可拆卸传感器模块的心率带

清洗前，请先从心率带上卸下传感器模块。

注意

若心率带上累积过多汗水及盐分，会影响心率带测量数据的准确性。

在清洁心率带时使用过多的洗涤剂可能会损坏心率带。

将心率带放入烘干机中可能会对其造成永久性损坏。

使用高于 40°C (104°F) 的热水清洗可能会对心率带造成永久性损坏。

- 每次使用后请用清水冲洗心率带。
- 每使用七次后，请使用少量温和的清洁剂清洗心率带。
- 请勿将心率带放入烘干机中。

机洗说明

在使用洗衣机清洗前，请先从心率带上卸下传感器模块，并扣好心率带的扣环。

- 可与日常衣物一起放入洗衣机清洗。
- 建议将心率带放入洗衣袋或网状洗衣袋中，以防缠绕。
- 请仅使用少量温和洗涤剂。

注意：请勿使用含有刺激性化学成分、织物柔顺剂、漂白剂或研磨颗粒的清洁剂。

- 使用常规模式清洗，水温不超过 40°C (104°F)。
- 请将心率带挂晒或平放自然晾干。

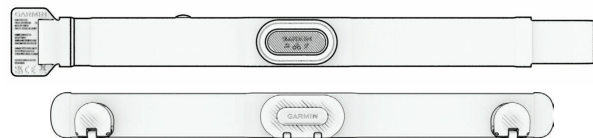
手洗说明

清洗前，请先从心率带上卸下传感器模块。

- 使用不超过 40°C (104°F) 的温水进行手洗。
- 可使用少量温和的清洁剂，例如洗洁精。
- 请将心率带挂晒或平放自然晾干。

适用于不可拆卸传感器模块的心率带

不可拆卸传感器模块的 Garmin 心率带采用高端运动织物材质，为保持其在高强度训练中的性能，需要正确清洁保养。与可拆卸模块的心率带不同，此类型需整体进行手洗。



保养不可拆卸传感器模块的心率带

注意

若心率带上若累积过多汗水及盐分，会影响心率带测量数据的准确性。

在清洁心率带时使用过多的洗涤剂可能会损坏心率带。

将心率带放入烘干机中可能会对其造成永久性损坏。

使用高于 40°C (104°F) 的热水清洗可能会对心率带造成永久性损坏。

- 请勿将心率带放入洗衣机或烘干机中。
- 每次使用后，均需清洗软带。
- 根据型号和活动类型，手洗心率带：
 - 每使用七次后，请使用少量温和的清洁剂清洗 HRM-Fit，HRM-Swim 或 HRM-Run。
 - 每使用七次后或泳池游泳后，请使用少量温和的清洁剂清洗 HRM-Tri，HRM-Pro 或 HRM-Pro Plus。
- 使用不超过 40°C (104°F) 的温水手洗心率带，并使用少量温和洗涤剂，例如洗洁精。
- 手洗心率带后，请进行彻底冲洗，去除可能引起皮肤刺激的洗涤剂残留物。
- 请将心率带挂晒或平放自然晾干。
- 请勿将 HRM-Fit 配件夹在衣架、晾衣绳或其他物品上，心率带夹子专为运动内衣设计上。

附录

存放和保养提示

注意

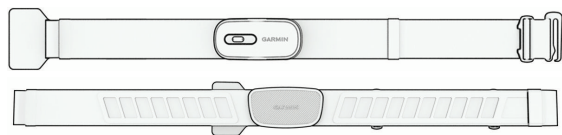
尽量减少接触防晒、漂白剂、驱蚊剂和部分除臭剂、沐浴露、洗手液和急救药膏中的化学物质。特别是丙二醇、二丙二醇和乙二胺四乙酸 (EDTA) 会损坏心率带。

- 存放心率传感器时，请将其平放。
- 避免弯折或紧密卷起心率带。
- 请勿将心率传感器存放在阳光直射或极端温度的环境中。
- 不使用时，请解开 HRM-Dual 配件的传感器模块。

心率感測器保養說明

可拆除模組的心率感測器

Garmin 胸帶與其他頂級健身布料一樣。胸帶必須正確清洗才能確保胸帶能在高強度健身的環境下正常運作。



保養胸帶

清洗胸帶前，必須先解開並取下模組。

注意

胸帶上累積過多的汗水及鹽分會永久損壞胸帶，並降低裝置回報準確數據的能力。

使用過多的洗衣精可能會損壞胸帶。

將胸帶放入烘衣機可能會造成胸帶永久損壞。

使用 40 °C 以上的熱水清洗胸帶可能會造成胸帶永久損壞。

- 每次使用後請用清水沖洗胸帶。
- 每使用七次後，請清洗胸帶。
- 請勿將胸帶放入烘衣機中。

洗衣機清洗

使用洗衣機清洗胸帶前，必須先解開模組並將胸帶扣起。

- 將胸帶連同正常的衣物量放入洗衣機清洗。
- 將胸帶放入洗衣袋或洗衣網以避免胸帶打結。
- 使用少量中性洗衣精。

備註：請勿使用含有強烈化學藥劑、衣物柔軟精、漂白劑或研磨劑的洗衣精。

- 將洗衣機設定於標準模式、不超過 40°C 的溫水清洗。
- 晾乾時，將胸帶掛起或平放。

手洗

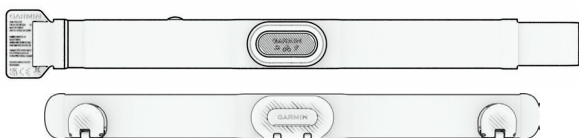
清洗胸帶前，必須先解開模組。

- 以不超過 40°C 的溫水手洗胸帶。
- 使用少量中性清潔劑，如洗碗精。
- 晾乾時，將胸帶掛起或平放。

不可拆除模組的心率感測器

Garmin 胸帶與其他頂級健身布料一樣。胸帶必須正確清洗才能確保胸帶能在高強度健身的環境下正常運作。

與其他種類的心率感測器不同的地方在於，模組無法從胸帶拆下。您必須將胸帶與模組一起手洗。



不可拆除模組的心率感測器的保養方式

注意

胸帶上累積過多的汗水及鹽分會永久損壞心率感測器，並降低其回報準確數據的能力。

清洗心率感測器時使用過多的洗衣精可能會損壞心率感測器時。

將心率感測器放入烘衣機可能會造成心率感測器永久損壞。

使用 40 °C 以上的熱水清洗心率感測器可能會造成心率感測器永久損壞。

- 請勿將心率感測器放入洗碗機或烘衣機內。
- 每次使用後請用清水沖洗心率感測器。
- 請依照型號和活動類型手洗心率感測器：
 - 每使用七次後，請清洗 HRM-Fit 或 HRM-Run 配件。
 - 每使用七次或游泳一次後，請清洗 HRM-Tri、HRM-Pro，或 HRM-Pro Plus 配件。
 - 每使用七次後，請清洗 HRM-Swim 配件。
- 以不超過 40°C 的溫水加入少量中性清潔劑（如洗碗精）手洗心率感測器。
- 手洗心率感測器後，請徹底沖洗胸帶，以去除殘留的清潔劑以避免造成皮膚不適。
- 晾乾時，將心率感測器掛起或平放。
- 請勿將 HRM-Fit 配件夾在衣架、曬衣繩或其他物體上。
夾子是為運動內衣設計。

附錄

存放與保護小秘訣

注意

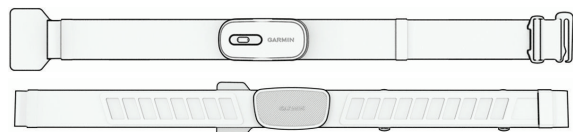
盡量避免接觸防曬油、漂白水、防蚊液，以及某些香水、沐浴乳、肥皂或急救藥膏中的化學物質。具體來說，乙二醇、二丙二醇和乙二胺四乙酸 (EDTA) 會破壞胸帶。

- 存放心率感測器時請務必平放。
- 避免彎折或用力捲折心率感測器。
- 請勿將心率感測器存放在直射陽光或極端溫度環境下。
- 不用時，請取下 HRM-Dual 配件的模組。

ハートレートセンサーお手入れマニュアル

発信部が取り外し可能なハートレートセンサー

Garmin のハートレートストラップは、フィットネスに適した素材でできています。どのような条件でも正しく測定できるよう、ストラップをきちんとお手入れしてください。



ストラップのお手入れ方法

ストラップを洗う前に、センサー発信部を必ず取り外してください。

注意

汗に含まれる塩分や汚れ等がストラップに堆積すると、計測性能が低下するおそれがあります。

洗剤を過剰に使用すると、ストラップを傷めるおそれがあります。

故障の原因となりますので、ストラップを乾燥機に入れないでください。

故障の原因となりますので、ストラップの洗浄に 40℃ 以上のお湯を使用しないでください。

- 使用後は、ストラップを毎回水ですすいでください。
- 7 回使用ごとに、ストラップを洗ってください。
- ストラップを乾燥機に入れないでください。

ストラップを洗濯機で洗う

洗濯の前に、センサー発信部を取り外して、フックをループに掛けた状態にしてください。

- ストラップとほかの洗濯物を一緒に洗うときは、標準の洗濯物の量で洗濯してください。
- ほかの洗濯物と絡まるのを防ぐために、ストラップは洗濯ネットに入れてください。
- 少量の中性洗剤を使用してください。

注意：強力な化学薬品、柔軟剤、漂白剤、研磨剤が含まれている洗剤を使用しないでください。

- 洗濯機の標準コースで、水または温水(最高 40℃)を使って洗濯してください。
- ストラップを乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。

ストラップを手洗いする

ストラップを洗う前に、センサー発信部を必ず取り外してください。

- 水または温水(最高 40℃)で手洗いしてください。
- ごく少量の中性洗剤(食器用洗剤等)を使用してください。

- ストラップを乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。

発信部が取り外せないタイプのハートレートセンサー

センサー発信部が取り外せないタイプのハートレートセンサーは、ソフトな着け心地の素材でできています。どのような条件でも正しく測定できるよう、ストラップをきちんとお手入れしてください。ほかのタイプのハートレートセンサーとは異なり、センサー発信部をストラップから取り外すことはできません。センサー発信部とストラップを一緒に手洗いする必要があります。



発信部が取り外せないタイプのハートレートセンサーのお手入れ方法

注意

汗に含まれる塩分や汚れ等がストラップに堆積すると、ハートレートセンサーが故障したり、データを正確に計測することができなくなります。

ハートレートセンサーを洗う際に洗剤を過剰に使用すると、ハートレートセンサーが故障するおそれがあります。

故障の原因となりますので、ハートレートセンサーを乾燥機に入れないでください。

故障の原因となりますので、ハートレートセンサーの洗浄に 40℃ 以上のお湯を使用しないでください。

- 洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
 - ハートレートセンサーを使用した後は、毎回水ですすいでください。
 - 手洗いの頻度は、ハートレートセンサーのモデルとアクティビティタイプにより異なります：
 - HRM-Fit/HRM-Run：7 回使用ごと。
 - HRM-Tri/HRM-Pro/HRM-Pro Plus：7 回使用ごとまたはプールスイム 1 回ごと。
 - HRM-Swim：7 回使用ごと。
 - ごく少量の中性洗剤(食器用洗剤等)を使用して、水または温水(最高 40℃)で手洗いしてください。
 - 手洗いした後は、洗剤のすすぎ残しがないようによくすすいでください。
 - ハートレートセンサーを乾かす際は、ハンガー等に吊るすか、平干ししてください。
 - HRM-Fit のクリップでハンガーや物干し等に吊るさないでください。
- クリップはスポーツブラ用に設計されています。

付録

ハートレートセンサーの保管方法

注意

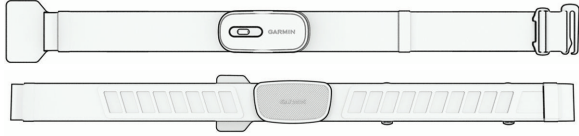
日焼け止め、漂白剤、防蚊剤、化学物質を含む特定のデオドラント剤、ボディソープ、ハンドソープ、救急軟膏などの付着を避けてください。特に、プロピレングリコール、ジプロピレングリコール、エチレンジアミン四酢酸(EDTA)はストラップを傷めるおそれがあります。

- ハートレートセンサーは、平らな状態で保管してください。
- ハートレートセンサーを折り曲げたり、強く巻き付けたりしないでください。
- 直射日光下や高温下でハートレートセンサーを保管しないでください。
- 使用しないときは、HRM-Dual の発信部を取り外してください。

심박계 관리 설명서

탈착 가능한 모듈이 사용되는 심박계

Garmin 스트랩은 고급 피트니스 원단과 비슷합니다. 격렬한 운동 환경에서 효과적으로 사용하려면 올바르게 세척해야 합니다.



스트랩 유지관리

스트랩을 세척하기 전에는 모듈을 분리하여 제거해야 합니다.

주의

스트랩 위에 땀과 소금이 쌓이면 심박계의 성능을 영구적으로 감소시켜 정확한 데이터 보고 기능이 약해집니다.

세척할 때 세제를 너무 많이 사용하면 스트랩이 손상될 수 있습니다.

스트랩을 건조기로 건조하면 수리할 수 없을 정도로 손상될 수 있습니다.

스트랩을 40°C가 넘는 뜨거운 물로 세척하면 수리할 수 없을 정도로 손상될 수 있습니다.

- 사용 후에는 항상 스트랩을 물로 헹구 주세요.
- 일곱 번 사용할 때마다 스트랩을 세척하세요.
- 스트랩을 건조기에 넣지 마세요.

세탁기에서 세척하기

스트랩을 세탁기로 세척하기 전에 모듈을 분리하고 잠금 장치를 단단히 고정해야 합니다.

- 세탁기를 사용할 때는 적당한 양의 세탁물을 넣어 세탁기에서 스트랩을 세척하세요.
- 세탁 주머니나 세탁망에 스트랩을 넣어서 스트랩이 엉키는 것을 방지하세요.
- 중성세제를 소량 사용하세요.

참고: 제품을 손상시키는 화학물질, 섬유유연제, 표백제, 마모성 물질을 함유하는 세제를 사용하지 마세요.

- 세탁기를 사용할 경우 최대 40°C의 미지근한 물로 일반 세탁 코스를 사용하세요.
- 스트랩을 자연 건조할 때는 매달거나 고른 바닥에 두세요.

손세탁하기

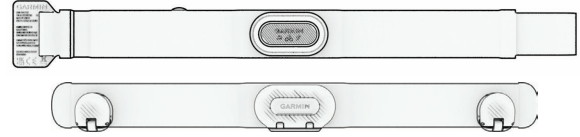
스트랩을 세척하기 전에 반드시 모듈을 분리해야 합니다.

- 스트랩은 40°C 이하의 미지근한 물로 손세탁하세요.
- 주방 세제와 같은 중성세제를 소량 사용하여 세척하세요.
- 스트랩을 자연 건조할 때는 매달거나 고른 바닥에 두세요.

탈착 불가능한 모듈이 사용되는 심박계

탈착 불가능한 모듈이 사용되는 Garmin 심박계의 재질은

다른 모든 고급 피트니스 원단과 비슷합니다. 이 스트랩을 가혹한 훈련 조건에서 사용하기 위해서는 올바르게 세척해야 합니다. 몇몇 다른 종류의 심박계와는 달리 이 제품은 스트랩에서 모듈을 제거할 수 없습니다. 모듈과 스트랩을 함께 손세탁해야 합니다.



탈착 불가능한 모듈을 사용하는 심박계의 취급 방법

주의

스트랩 위에 땀과 소금이 쌓이면 심박계의 성능을 영구적으로 감소시켜 정확한 데이터 보고 기능이 약해집니다.

심박수 모니터를 세척할 때 세제를 너무 많이 사용하면 심박수 모니터가 손상될 수 있습니다.

심박계를 건조기로 건조하면 수리할 수 없을 정도로 손상될 수 있습니다.

심박계를 40°C 이상의 뜨거운 물에 세척하면 수리할 수 없을 정도로 손상될 수 있습니다.

- 심박계를 식기세척기나 건조기에 넣지 마세요.
- 사용 후에는 항상 심박계를 물로 헹구 주세요.
- 제품 모델과 활동 유형에 따라 심박계를 적절하게 손세탁하세요.
 - 일곱 번 사용할 때마다 HRM-Fit 또는 HRM-Run 액세서리를 세척하세요.
 - HRM-Tri, HRM-Pro, HRM-Pro Plus 액세서리는 7번 사용 후 또는 수영장에서 한 번 사용 후 세척하세요.
 - 일곱 번 사용한 후 또는 한 번의 실내 수영을 실시한 후에 HRM-Swim 액세서리를 세척하세요.
- 심박계는 40°C 이하의 미지근한 물과 소량의 중성 세제 (예: 식기 세척용 세제)를 사용하여 손세탁하세요.

참고: 너무 많은 양의 세제를 사용하면 심박계가 손상될 수도 있습니다.
- 심박계를 손으로 씻은 후에는 스트랩을 꼼꼼히 닦아주어 손세탁제 잔여물이 남지 않아야 피부의 자극을 예방할 수 있습니다.
- 심박계를 건조시킬 때는 매달아 놓거나 평평한 장소에 내려 놓고 건조시키세요.
- HRM-Fit 액세서리를 옷걸이, 빨래줄 또는 기타 물건에 고정하지 마세요.

클립은 스포츠 브라 전용입니다.

부록

보관 및 보호 팁

주의

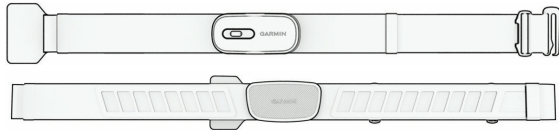
자외선자단체, 탈색약, 모기 기피제, 특정 데오도란트에 사용되는 화학 물질, 바디 워시, 핸드숍, 응급치료용 연고 등에 가능한 노출되지 않도록 합니다. 특히 프로필렌글리콜, 디프로필렌글라이콜, 에틸렌디아민테트라아세트산 (EDTA) 은 스트랩에 손상을 입힐 수 있습니다.

- 심박계를 보관할 때는 고른 바닥에 두세요.
- 심박계를 구부리거나 꺾 말지 마세요.
- 직사광선 또는 극심한 온도에 심박계를 보관하면 안 됩니다.
- HRM-Dual 액세서리를 사용하지 않을 때는 모듈을 분리하세요.

คำแนะนำการดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจพร้อมโมดูลที่สามารถถอดออกได้

สายรัดของ Garmin เป็นเหมือนผ้าสำหรับออกกำลังกายระดับพรีเมียมใด ๆ สายรัดต้องถูกทำความสะอาดอย่างถูกต้องเพื่อใช้ภายใต้สภาพการฝึกซ้อมที่รุนแรง



การดูแลรักษาสายรัด

ก่อนที่คุณสามารถล้างสายรัดได้ คุณต้องปลดและถอดโมดูลออกก่อน

ข้อสังเกต

การสะสมของเหงื่อและเกลือบนสายรัดสามารถสร้างความเสียหายอย่างถาวรต่อสายรัดและลดความสามารถของอุปกรณ์ในการรายงานข้อมูลที่แม่นยำได้

การใช้น้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับสายรัดได้

การใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้งอาจทำให้สายรัดเสียหายอย่างถาวร

การซักสายรัดในน้ำร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่า 40°C (104°F.) อาจทำให้สายรัดเสียหายอย่างถาวร

- ล้างสายรัดหลังใช้งานทุกครั้ง
- ล้างสายรัดหลังการใช้งานทุกเจ็ดครั้ง
- อย่าใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้ง

การล้างด้วยเครื่องซักผ้า

ก่อนการล้างสายรัดในเครื่องซักผ้า คุณต้องปลดโมดูลออกและรัดขอเกี่ยวก่อนการล้าง

- ล้างสายรัดในเครื่องซักผ้าด้วยปริมาณปกติของการซัก
- ใส่สายรัดลงในถุงซักผ้าหรือถุงซักผ้าแบบตาข่ายเพื่อป้องกันสายรัดพันกัน
- ใช้ผงซักฟอกแบบอ่อนในปริมาณเล็กน้อย
หมายเหตุ: ไม่ควรใช้ผงซักฟอกที่มีสารเคมีรุนแรง น้ำยาปรับผ้านุ่ม สารฟอกขาว หรือสารขัดถูต่าง ๆ
- เปิดเครื่องซักผ้าตามรอบการซักปกติ ด้วยน้ำอุ่นที่อุณหภูมิสูงสุดไม่เกิน 40°C (104°F.)
- เมื่อทำการตากสายรัด ให้แขวนไว้หรือวางราบเพื่อให้แห้ง

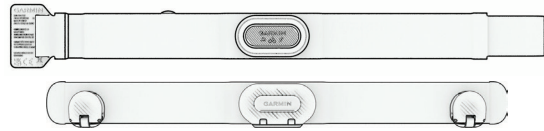
การล้างด้วยมือ

คุณต้องถอดโมดูลออกก่อนทำความสะอาดสายรัด

- ซักสายรัดด้วยมือ โดยใช้ น้ำอุ่นที่อุณหภูมิไม่เกิน 40°C (104°F.)
- ใช้ผงซักฟอกแบบอ่อนในปริมาณเล็กน้อย เช่น น้ำยาล้างจาน
- เมื่อทำการตากสายรัด ให้แขวนไว้หรือวางราบเพื่อให้แห้ง

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจพร้อมโมดูลที่ไม่สามารถถอดออกได้

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของ Garmin พร้อมโมดูลที่ไม่สามารถถอดออกได้นั้นเป็นเหมือนผ้าสำหรับออกกำลังกายระดับพรีเมียมใด ๆ สายรัดต้องถูกทำความสะอาดอย่างถูกต้องเพื่อใช้ภายใต้สภาพการฝึกซ้อมที่รุนแรง โดยแตกต่างจากเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรูปแบบอื่น ๆ คุณไม่สามารถถอดโมดูลออกจากสายรัดได้ คุณต้องล้างโมดูลและสายรัดพร้อมกันด้วยมือ



การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจพร้อมโมดูลที่ไม่สามารถถอดออกได้

ข้อสังเกต

การสะสมของเหงื่อและเกลือบนสายรัดสามารถสร้างความเสียหายอย่างถาวรต่อเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและลดความสามารถในการรายงานข้อมูลที่แม่นยำได้

การใช้น้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปเมื่อทำการล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอาจทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

การใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจลงในเครื่องอบแห้งอาจทำให้เครื่องเสียหายอย่างถาวร

การซักเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในน้ำร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่า 40°C (104°F.) อาจทำให้เครื่องเสียหายอย่างถาวร

- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือโดยอิงกับรุ่นและประเภทของกิจกรรม:
 - ล้างอุปกรณ์เสริม HRM-Fit หรือ HRM-Run หลังการใช้งานทุกเจ็ดครั้ง
 - ล้างอุปกรณ์เสริม HRM-Tri HRM-Pro หรือ HRM-Pro Plus หลังการใช้งานทุกเจ็ดครั้งหรือการว่ายน้ำในสระหนึ่งครั้ง
 - ล้างอุปกรณ์เสริม HRM-Swim หลังการใช้งานทุกเจ็ดครั้งหรือการว่ายน้ำในสระหนึ่งครั้ง
- ซักเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือโดยใช้น้ำอุ่นที่อุณหภูมิไม่เกิน 40°C (104°F.) และน้ำยาซักล้างชนิดอ่อนในปริมาณเล็กน้อย เช่น น้ำยาล้างจาน
- ล้างสายรัดให้ทั่วหลังจากล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือเพื่อขจัดน้ำยาทำความสะอาดที่ตกค้างที่สามารถทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวได้
- เมื่อกำลังตากเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้แห้ง ให้แขวนหรือวางราบบนพื้น
- ห้ามหนีบอุปกรณ์ HRM-Fit เข้ากับไม้แขวนเสื้อ ราวตากผ้า หรือสิ่งของอื่นใด

คลิกเพื่อดูการออกแบบมาเพื่อใช้กับสปอร์ตบราเท่านั้น

ภาคผนวก

ข้อแนะนำสำหรับการเก็บรักษาและการป้องกัน

ข้อสังเกต

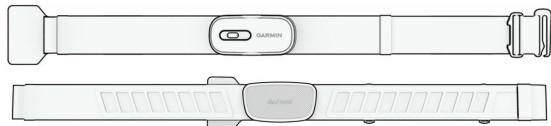
ลดการสัมผัสกับครีมกันแดด สารฟอกขาว ยากันยุง และสารเคมีที่พบในผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย น้ำยาล้างร่างกาย สบู่ล้างมือ และขี้ผึ้งปฐมพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โพรพิลีน ไกลคอล ไดโพรพิลีนไกลคอล และกรดเอทิลีนไดอามีนเตตระอะซีติก (EDTA) สามารถทำให้สายรัดเสียหายได้

- ขณะจัดเก็บเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ควรวางให้ราบ
- หลีกเลี่ยงการงอหรือม้วนเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแน่นเกินไป
- ห้ามเก็บเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในที่ที่โดนแสงอาทิตย์โดยตรงหรือในที่ที่มีอุณหภูมิสูง
- ถอดโมดูลของอุปกรณ์ HRM-Dual ออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน

Instruksi Perawatan Monitor Denyut Jantung

Monitor Denyut Jantung dengan Modul Yang Dapat Dilepas

Tali Garmin sama seperti bahan kain premium produk kebugaran lainnya. Tali harus dibersihkan dengan benar untuk dapat bekerja optimal dalam kondisi latihan yang berat.



Perawatan Tali

Sebelum Anda mencuci tali, Anda harus melepaskan dan mengeluarkan modul terlebih dahulu.

PEMBERITAHUAN

Penumpukan keringat dan garam pada tali dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada tali dan menurunkan kemampuan perangkat untuk melaporkan data yang akurat.

Memakai deterjen terlalu banyak dapat merusak tali.

Mengeringkan tali dengan alat pengering dapat merusak tali secara permanen.

Mencuci tali dengan air panas bersuhu di atas 40°C (104°F) dapat merusak tali secara permanen.

- Bilas tali setiap kali selesai digunakan.
- Cuci tali setiap tujuh kali penggunaan.
- Jangan memasukkan tali ke dalam pengering.

Mesin cuci

Sebelum mencuci tali di mesin cuci, Anda harus melepaskan modul dan mengencangkan jepit.

- Cuci tali di mesin cuci bersama dengan cucian biasa.
- Masukkan tali ke dalam kantung cuci atau kantung mesh untuk mencegah agar tali tidak kusut.
- Gunakan sedikit deterjen ringan.
CATATAN: Jangan gunakan deterjen yang mengandung bahan kimia keras, pelembut kain, pemutih, atau bahan abrasif.
- Jalankan mesin cuci pada siklus normal, dengan air hangat bersuhu maksimum 40°C (104°F).
- Saat mengeringkan tali, cukup gantungkan atau taruh dalam posisi rata.

Mencuci dengan Tangan

Anda harus melepaskan modul sebelum mencuci tali.

- Cuci monitor denyut jantung dengan tangan menggunakan air hangat dengan suhu maksimal 40°C (104°F).

- Gunakan sedikit deterjen ringan, seperti cairan pencuci piring.
- Saat mengeringkan tali, cukup gantungkan atau taruh dalam posisi rata.

Monitor Denyut Jantung dengan Modul Yang Tidak Dapat Dilepas

Tali Garmin sama seperti bahan kain premium produk kebugaran lainnya. Tali harus dibersihkan dengan benar untuk dapat bekerja optimal dalam kondisi latihan yang berat. Berbeda dari model monitor denyut jantung lainnya, Anda tidak dapat melepaskan modul dari tali. Anda harus mencuci modul dan tali bersamaan menggunakan tangan.



Merawat Monitor Denyut Jantung dengan Modul yang Tidak Dapat Dilepas

PEMBERITAHUAN

Penumpukan keringat dan garam pada tali dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada tali dan menurunkan kemampuan perangkat untuk melaporkan data yang akurat.

Memakai deterjen terlalu banyak saat mencuci monitor denyut jantung dapat merusak monitor denyut jantung.

Mengeringkan monitor denyut jantung menggunakan alat pengering dapat merusak monitor denyut jantung secara permanen.

Mencuci monitor denyut jantung dengan air panas bersuhu di atas 40°C (104°F) dapat merusak monitor denyut jantung secara permanen.

- Jangan memasukkan monitor denyut jantung ke dalam mesin cuci atau pengering.
- Bilas monitor denyut jantung setiap kali selesai digunakan.
- Berdasarkan model dan jenis kegiatan, cuci monitor denyut jantung menggunakan tangan:
 - Cuci aksesoris HRM-Fit atau HRM-Run setiap tujuh kali penggunaan.
 - Cuci aksesoris HRM-Tri, HRM-Pro, atau HRM-Pro Plus setiap tujuh kali penggunaan atau setiap kali renang di kolam renang.
 - Cuci aksesoris HRM-Swim setiap tujuh kali penggunaan.
- Cuci monitor denyut jantung dengan tangan menggunakan air hangat dengan suhu maksimal 40°C (104°F) dan sedikit deterjen lembut, seperti cairan pencuci piring.
- Bilas tali hingga bersih setelah mencuci monitor denyut jantung dengan tangan untuk menyingkirkan sisa deterjen yang dapat menyebabkan iritasi kulit.

- Saat mengeringkan monitor denyut jantung, cukup gantungkan atau taruh dalam posisi rata.
- Jangan jepit aksesoris HRM-Fit pada hanger pakaian, tali jemuran, atau barang serupa. Jepitan didesain hanya untuk bra olahraga.

Apendiks

Tips untuk Penyimpanan dan Perlindungan

PEMBERITAHUAN

Minimalkan paparan tabir surya, cairan pemutih, pengusir nyamuk, dan bahan-bahan kimia yang ada di beberapa deodoran, sabun mandi, sabun cuci tangan, dan salep untuk pertolongan pertama. Lebih spesifiknya, propilen glikol, dipropilen glikol, dan asam etilenadiaminatetraasetat (EDTA) dapat merusak tali.

- Saat menyimpan denyut jantung, taruh dalam posisi rata.
- Hindari melipat atau menggulung monitor denyut jantung dengan erat.
- Jangan simpan monitor denyut jantung di tempat yang terkena sinar matahari secara langsung atau bersuhu ekstrem.
- Lepas modul aksesoris HRM-Dual bila sedang tidak digunakan.

Hướng dẫn bảo dưỡng cảm biến nhịp tim

Cảm biến nhịp tim với mô-đun có thể tháo rời

Dây đeo Garmin sử dụng vải thể thao cao cấp. Dây đai phải được làm sạch đúng cách để sử dụng trong các điều kiện tập luyện khắc nghiệt.



Bảo dưỡng dây đeo

Trước khi rửa dây đai, bạn phải tháo tháo chốt và lấy mô-đun ra.

LƯU Ý

Mồ hôi và muối tích tụ trên dây đeo có thể làm hỏng cảm biến nhịp tim vĩnh viễn và làm giảm tính chính xác của các dữ liệu báo cáo dữ liệu.

Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa khi làm sạch có thể làm hỏng cảm biến nhịp tim.

Cho dây đeo vào máy sấy có thể làm dây đeo bị hỏng vĩnh viễn.

Giặt dây đeo trong nước nóng trên 40°C (104°F) có thể làm dây đeo bị hỏng vĩnh viễn.

- Rửa sạch dây đeo sau mỗi lần sử dụng.
- Giặt dây đai sau mỗi 7 lần sử dụng.
- Không đặt dây đeo vào máy sấy.

Giặt máy

Trước khi giặt dây đeo trong máy giặt, bạn phải tháo mô-đun và vặn chặt khóa cài.

- Giặt dây đeo bằng máy giặt chung với quần áo thông thường.
- Đặt dây đeo vào túi giặt hoặc túi lưới để tránh dây đeo bị rối.
- Sử dụng một lượng nhỏ bột/nước giặt trung tính.
LƯU Ý: Không sử dụng bột/nước giặt chứa các chất hóa học nặng, chất làm mềm vải, chất làm phai màu hay các vật liệu mài mòn.
- Sử dụng máy giặt ở chế độ giặt thông thường, với nước ấm ở nhiệt độ tối đa 40°C (104°F).
- Treo hoặc đặt dây đeo nằm phẳng để làm khô tự nhiên.

Giặt tay

Bạn phải tháo mô-đun trước khi giặt dây đeo.

- Làm sạch dây đeo bằng tay sử dụng nước ấm ở nhiệt độ tối đa là 40°C (104°F).
- Sử dụng một lượng rất nhỏ bột/nước giặt trung tính, chẳng hạn như nước rửa chén.

- Treo hoặc đặt dây đeo trên bề mặt phẳng để làm khô tự nhiên.

Cảm biến nhịp tim với mô-đun không thể tháo rời

Cảm biến nhịp tim với mô-đun không thể tháo rời sử dụng vải thể dục cao cấp. Dây đeo phải được làm sạch đúng cách để sử dụng trong các điều kiện tập luyện khắc nghiệt. Không giống như các loại thiết bị đo nhịp tim khác, bạn không thể tháo mô-đun khỏi dây đai. Bạn phải giặt mô-đun cùng với dây đeo bằng tay.



Bảo dưỡng cảm biến nhịp tim với mô-đun không thể tháo rời

LƯU Ý

Mồ hôi và muối tích tụ trên dây đeo có thể làm hỏng cảm biến nhịp tim vĩnh viễn và làm giảm tính chính xác của các dữ liệu báo cáo dữ liệu.

Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa khi làm sạch có thể làm hỏng cảm biến nhịp tim.

Cho cảm biến theo dõi nhịp tim vào máy sấy có thể làm hỏng thiết bị vĩnh viễn.

Làm sạch cảm biến theo dõi nhịp tim trong nước nóng trên 40°C (104°F) có thể làm hỏng thiết bị vĩnh viễn.

- Không cho cảm biến nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Rửa sạch cảm biến theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Làm sạch cảm biến nhịp tim bằng tay tùy loại mô-đun và loại hoạt động:
 - Rửa phụ kiện HRM-Fit hoặc HRM-Run sau 7 lần sử dụng.
 - Rửa phụ kiện HRM-Tri, HRM-Pro với HRM-Pro Plus sau 7 lần sử dụng hoặc sau một lần bơi tại bể.
 - Rửa phụ kiện HRM-Swim sau 7 lần sử dụng.
- Rửa cảm biến nhịp tim bằng tay sử dụng nước ấm ở nhiệt độ tối đa là 40°C (104°F) và một lượng nhỏ bột/nước giặt trung tính như nước rửa chén.
- Làm sạch kỹ dây đeo sau khi giặt cảm biến nhịp tim bằng tay để loại bỏ cặn bột giặt có thể gây kích ứng da.
- Treo hoặc đặt dây đeo nằm phẳng để làm khô cảm biến nhịp tim.
- Không kẹp phụ kiện HRM-Fit vào móc treo quần áo, dây phơi quần áo hoặc các vật dụng khác. Kẹp chỉ được thiết kế dành cho áo lót thể thao.

Phụ lục

Mẹo bảo quản và bảo dưỡng

LƯU Ý

Hạn chế tối đa việc tiếp xúc với kem chống nắng, chất tẩy trắng, chất đuổi muỗi và các hóa chất có trong một số chất khử mùi, sữa tắm, xà phòng rửa tay và thuốc mỡ sơ cứu. Đặc biệt là propylene glycol, dipropylene glycol và ethylenediaminetetraacetic acid (EDTA) có thể làm hỏng dây đeo.

- Đặt dây nằm phẳng khi bảo quản.
- Tránh bẻ cong hoặc cuộn chặt cảm biến theo dõi nhịp tim.
- Không bảo quản cảm biến nhịp tim dưới ánh nắng trực tiếp hoặc nhiệt độ quá cao.
- Tháo mô-đun của phụ kiện HRM-Dual ra khi không sử dụng.

support.Garmin.com



May 2025
190-00972-95_0B

