

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



Transmission frequency: 5.4 kHz  
Transmission Power < 11.37 dBm

**PC 15.11**

LATVIEŠU VALODA

LV

1	<b>Priekšvārds</b>	4
2	<b>Iepakojuma saturs</b>	4
3	<b>Drošības tehnikas norādījumi</b>	5
4	<b>Pārskats</b>	5
4.1	Pulsometra aktivizācija	5
4.2	Krūšu siksnas piestiprināšana	6
4.3	Pirms treniņa	7
4.4	Kā spiest pogas īsu un ilgstošu laiku	8
4.5	Funkciju režīmu īss pārskats	9
4.5.1	Miera režīms	10
4.5.2	Treniņa režīms	10
4.5.3	Apļa pārskats	11
4.5.4	Iestatījuma režīms	12
5	<b>Iestatījumu režīms</b>	13
5.1	Režīma atvēršana	13
5.2	Displeja struktūra	13
5.3	Pogu nozīme iestatījumu režīmā	13
5.4	Ierīces iestatīšanas īsa instrukcija	14
5.5	Ierīces iestatījumu izpildīšana	14
5.5.1	Valodas iestatījums	14
5.5.2	Datuma iestatījums	15
5.5.3	Laika iestatījums	16
5.5.4	Dzimuma iestatījums	17
5.5.5	Dzimšanas datuma iestatījums	17
5.5.6	Svara iestatījums	17
5.5.7	Maksimālā sirds biežuma iestatījums	17
5.5.8	Treniņa zonas iestatījums	18
5.5.9	Treniņš ar treniņu zonām	19
5.5.10	Individuālās treniņa zonas iestatījums	19
5.5.11	Kopēja skriešanas laika iestatījums	21
5.5.12	Kopēja kaloriju skaitļa iestatījums	22
5.5.13	Kontrasta iestatījums	22
5.5.14	Pogu skaņa signāla iestatījums	22
5.5.15	Tauksmes zonas signāla iestatījums vai izslēgšana	22

6	<b>Treniņa režīms</b>	23
6.1	Treniņa režīma atvēršana	23
6.2	Displeja struktūra	23
6.3	Pogu apzīmējums treniņā režīmā	24
6.4	Funkcijas treniņa laikā	24
6.5	Treniņa režīma sākums	25
6.6	Treniņa pārtraukums	26
6.7	Treniņa nobeigums	26
6.8	Dati pēc treniņa	27
6.9	Treniņa datu nomešana	27
7	<b>Treniņš ar apliem</b>	28
7.1	Treniņa izpildīšana ar apliem	28
7.2	Atskaite par pēdējo apli	29
7.3	Apla apskats	29
7.3.1	Apla pārskata režīma atvēršana	30
7.3.2	Displeja struktūra	30
7.3.3	Pogu nozīme apla pārskata režīmā	31
7.3.4	Atsevišķo aplu nozīmes atspoguļošana	32
7.4	Vissbiežāk uzdotie jautājumi un servisa apkalpošana	32
8	<b>Tehniskā apkalpošana un tīrīšana</b>	34
8.1	Bateriju maiņa	34
8.2	Utilizācija	34
9	<b>Tehniskie dati</b>	35
10	<b>Garantija</b>	35

## 1 PRIEKŠVārDS

Mēs apsveicam Jūs ar jauna pulsometra SIGMA SPORT® izvēli. Jūsu jaunais pulsometrs kļūs par Jūsu uzticīgo draugu sporta nodarbībās un brīvā laika pavadīšanā. Pulsometru Jūs varēsiet izmantot:

- Skriešanas treniņos
- Soļošanā un ziemeļu soļošanā
- Tūrisma pārgājienos
- Peldēšanā

Pulsometrs PC 15.11 ir tehniski nevainojami izstrādāta ierīce, kas atļauj precīzi noteikt Jūsu pulsu. Lai varētu pilnībā izmantot Jūsu jaunā pulsometra dažādās funkcijas, lūdzam uzmanīgi izlasīt šo ekspluatācijas instrukciju.

## 2 IepakoJuma SATURS



Pulsometrs PC 15.11  
ar bateriju komplektu.



Bateriju nodaļas vāka atvēršanas ierīce, bateriju aktivēšanai un nomaiņai.

**Padoms:** Ierīces nozaudēšanas gadījumā, baterijas nodaļu var atvērt ar parastas pildspalvas palīdzību.



Elastīgā siksna

## 2 IEPAKOJUMA SATURS

Pulsa devējs ar raidītāju



## 3 DROŠĪBAS TEHNIKAS NORĀDĪJUMI

- Pirms treniņa sākuma noteikti konsultējaties ar ārstu. Tas ir īpaši nepieciešams sirds un asinsvadu slimību vai ilgstoša sporta treniņu pārtraukuma gadījumā.
- Neizmantojot pulsmetru niršanai. Tas der tikai peldēšanai.
- Aizliegts spiest pogas zem ūdens.

## 4 PĀRSKATS

### 4.1 PULSOMETRA AKTIVĀCIJA

Pirms treniņa sākuma pulsmetru PC 15.11 ir nepieciešams aktivizēt.

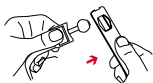
Nospiediet pogu START/STOP un turiet 5 sek. Pulsmetrs automātiski pāries iestatījumu režīmā. Ar TOGGLE (+) un TOGGLE (-) pogu palīdzību pāršķirstīt pamatiestatījumus. Iestatījumi tiek apstiprināti ar pogu START/STOP.

Uzstādiet pamatiestatījumus: valoda, datums, laiks un tml. Nospiediet un turiet pogu TOGGLE (+), lai iziet no iestatījumu režīma.



## 4 PĀRSKATS

### 4.2 KRŪŠU SIKSNAS PIESTIPRINĀŠANA

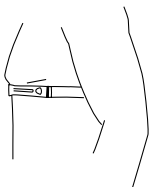


Savienojiet raidītāju ar elastīgu siksnu.



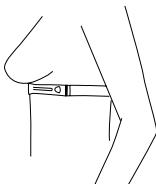
Ar fiksatoru piemeklējiet nepieciešamo siksnas garumu.

Noregulējiet tā, lai sikсна cieši pieguļ, bet nespiež.



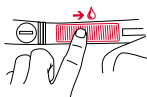
Vīriešiem: novietojiet raidītāju zem krūts muskuļa pamata.

**SIGMA** logotipām ir jābūt piekšā.



Sievietem: novietojiet raidītāju zem krūts pamata.

**SIGMA** logotipām ir jābūt piekšā.



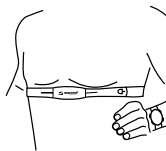
Viegli pavilkt siksnu no ādas un saslapināt elektrodus raidītāja otrā pusē.

## 4 PĀRSKATS

### 4.3 PIRMS TREIŅA

Pirms treniņa sākuma noregulēt pulsometru:

1. Krūšu siksnas un pulsometra PC 15.11. nostiprināšana.



2. Ar jebkuras pogas nospiešanu aktivizēt pulsometru.



3. Pulsometrs automātiski pāries treniņa režīmā. Pirms treniņa sākuma sagaidīt uz ekrāna pulsa datus.



4. Treniņa režīma sākumā nospiegt pogu START/STOP.



## 4 PĀRSKATS

### 4.3 PIRMS TREIŅA



5. Treiņā režīma beigās nospieš pogu START/STOP. Sekunžu mērītājs pārtrauks darbu. Lai izdzēst treniņa datus nospieš un turēt pogu START/STOP. Lai iziet no treniņa režīma, nospieš un turēt pogu TOGGLE (-).

### 4.4 KĀ SPIEST POGAS ĪSU UN ILGSTOŠU LAIKU

Lai regulēt pulsometra funkcijas, ir 2 veidi, kā spiest uz pogām:

→ **Īss laiks**

funkciju iesākšana, vai pārskats.

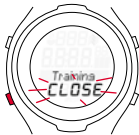
→ **Ilgstošais laiks**

pāriešana uz citu režīmu, treniņa datu izdzēšana.

**Piemērs:** Jūs pabeidzāt treniņu un gribat pāriet uz miera režīmu.



Spiediet un turiet pogu TOGGLE (-).



Turiet nospiestu pogu TOGGLE (-). Displejs mirgos 2 reizes, tad parādīsies paziņojums par treniņa režīma beigām.



## 4 PĀRSKATS

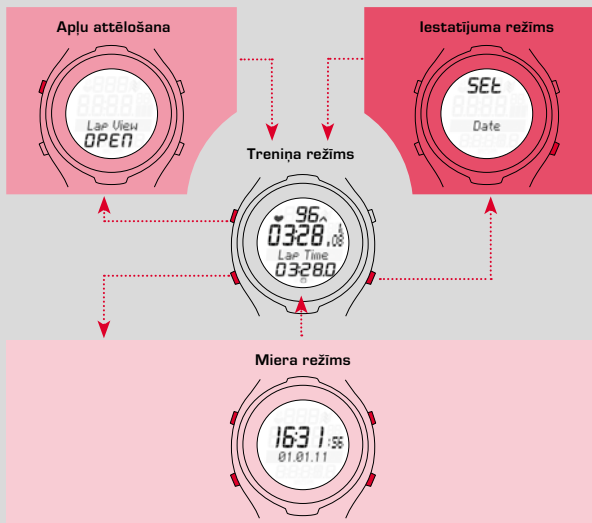
### 4.4 KĀ SPIEST POGAS ĪSU UN ILGSTOŠU LAIKU

Uz displeja parādīsies miera režīms.  
Palaidiet pogu TOGGLE (-) vaļā.



### 4.5 FUNKCIJU REŽĪMU ĪSS PĀRSKATS

Šeit tiek aprakstīts dažādu režīmu īss pārskats: treniņa, iestatījumu un miera režīms. Ilgstošā pogas nospiešana atļauj izdarīt pāriešanu no viena režīma uz otro.



## 4 PĀRSKATS

### 4.5.1 MIERA REŽĪMS

Miera režīmā uz displeja var redzēt tikai laiku un datumu.  
Lai pāriet uz jebkuru citu režīmu nospiež un turēt jebkuru pogu.

### 4.5.2 TRENĪŅA REŽĪMS

Šajā režīmā notiek Jūsu treniņš.

#### LAP

→ Apļa laiks/  
starplaiks



#### START/STOP

→ Sekunžu mēritājs

#### TOGGLE

→ Funkcijas maiņa  
uz displeja

#### TOGGLE

→ Funkcijas maiņa  
uz displeja

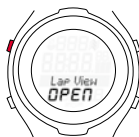
\***Piezīme:** rezultātu labākam  
pārskatam treniņa laikā,  
apstādināt sekunžu mēritāju.

## 4 PĀRSKATS

### 4.5.3 APĻA PĀRSKATS

Ar PC 15.11 palīdzību var veikt treniņus ar apļiem. Pulsometrs saglabā treniņa atsevišķus datus. Pēc un treniņa laikā var pārskatīt datus apļa pārskata režīmā. Kur var pāriet tikai no treniņa režīma.

Nospieš un turēt pogu LAP.



Apļa pārskata režīmā:

LAP un START/STOP pogas atļauj pārskatīt paveikto apļu datus un pāršķīrstīt tos. Pogas TOGGLE (+) un TOGGLE (-) ļauj pārskatīt pulsa un laika datus katram aplim.



Treniņa laikā pulsometrs īsu brīdi parāda atskaiti pēc katra paveikta apļa (īsi nospieš pogu LAP). Tas ļaus Jums uzzināt Jūsu vēlamos datus (maršruta tabulas ievērošanu un laiku).

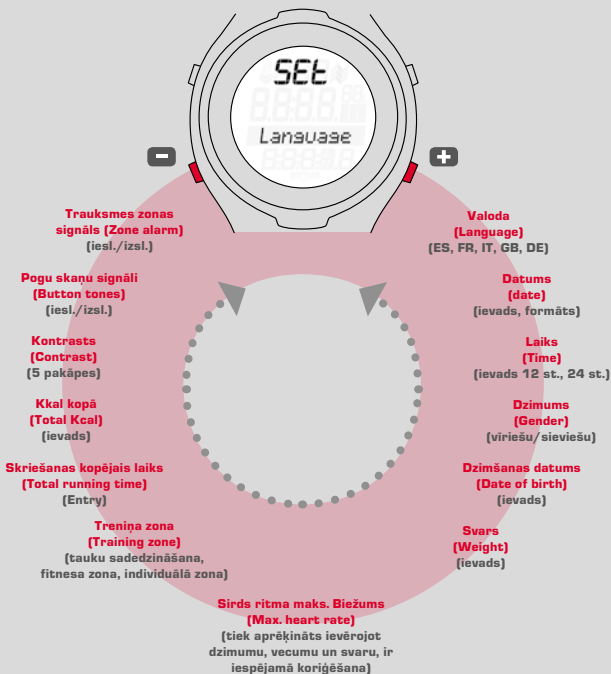


## 4 PĀRSKATS

### 4.5.4 IESTATĪJUMA REŽĪMS

Šajā režīmā var koriģēt ierīces iestatījumus.

- Ar pogas TOGGLE (+) palīdzību šķirstiet uz priekšu no funkcijas "Valoda" līdz funkcijas "Trauksmes zonas signāls".
- Ar pogas TOGGLE (-) palīdzību šķirstiet atpakaļ no funkcijas "Trauksmes zonas signāls" līdz funkcijas "Valoda".



## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.1 REŽĪMA ATVĒRŠANA

**Noteikums:** Uz displeja atrodas treniņa režīms (s. P. 4.5.).

Nospieš un turēt pogu TOGGLE (+). Displejs mirgos 2 reizes, pēc tām atvēršies iestatījumu režīms.



### 5.2 DISPLEJA STRUKTŪRA

- 1. Rinda** SET uzraksts parāda, ka iestatījumu režīms tiek atvērts
- 3. Rinda/** Apakšizvēlne, vai
- 4. Rinda** izmaināmais iestatījums.

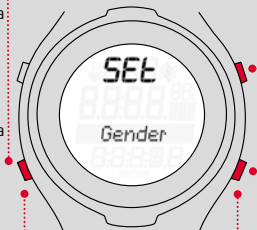


### 5.3 POGU NOZĪME IESTATĪJUMU REŽĪMĀ

#### TOGGLE

**Nospiešana:** pāršķiršana atpakaļ.

**Ilgstošā nospiešana:** nepārtrauktā pāršķiršana



#### LIGHT

**Nospiešana:** apgaismojuma iesl.

#### START/STOP

**Nospiešana:** izvēlieties/ apstiprināt

#### TOGGLE

**Nospiešana:** pāršķiršana uz priekšu.  
**Ilgstošā nospiešana:** nepārtrauktā pāršķiršana

## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.4 IERĪCES IESTATĪŠANAS ĪSA INSTRUKCIJA

Ierīces iestatījumi: valoda, dzimums, dzimšanas datums, svars, sirds ritma maks.biežums, kontrasts, pogu skaņu signāls un trauksmes zonas signāls, vienmēr tiek iestatīti vienādi. Izvēlēties ierīces iestatījumu, nomainīt datus un saglabāt tos.

**Noteikums:** uz displeja ir iestatījumu režīms (p.5.1.)

- 1 Spiediet pogu TOGGLE (-) vai TOGGLE (+) uz displeja ir jābūt vajadzīgajam iestatījumām.
- 2 Spiediet pogu START/STOP iestatījuma dati mirgos.
- 3 Spiediet pogu TOGGLE (-) vai TOGGLE (+) līdz vajadzīgām datu skaitlīm.
- 4 Spiediet START/STOP, iestatījuma dati izmainīti. Tagad var pāriet pie cita iestatījuma.

### 5.5 IERĪCES IESTATĪJUMU IZPILDĪŠANA

#### 5.5.1 VALODAS IESTATĪJUMS

skatīt p. 5.4.

## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.2 DATUMA IESTATĪJUMS

**Noteikums:** Uz displeja atrodas treniņa režīms.

Spiediet un turiet pogu TOGGLE(+). Uz displeja atrodas "Datums" (Date).



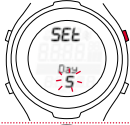
Spiediet pogu START/STOP. Uz displeja atrodas "Gads" (Year), zem tās mirgos gada skaitlis. Uztādīt gadu ar pogas TOGGLE (-)/TOGGLE (+) palīdzību.



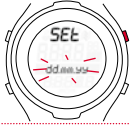
Spiediet pogu START/STOP. Uz displeja atrodas "Mēnesis" (Month). Uztādīt mēnesi ar pogas TOGGLE (-)/TOGGLE (+) palīdzību.



Spiediet pogu START/STOP. Uz displeja atrodas "Diena" (Day). Uztādīt dienu ar pogas TOGGLE (-)/TOGGLE (+) palīdzību.



Spiediet pogu START/STOP. Uz displeja atrodas datuma formāts. Uztādīt vēlamo formātu ar pogas TOGGLE (-)/TOGGLE (+) palīdzību.



Spiediet pogu START/STOP. Datuma iestatījumi tiks pielietoti.



## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.3 LAIKA IESTATĪJUMS

**Piemērs:** ir nepieciešams pārlīkt pulksteni no ziemas uz vasaras laiku.

**Noteikums:** uz displeja atrodas iestatījumu režīms.



Spiest pogu TOGGLE (+) uz displeja atrodas "Laiks" (Time).



Spiediet pogu START/STOP. Uz displeja atrodas un mirgo uzraksts "24H". Ar pogu TOGGLE (-) vai TOGGLE (+) palīdzību, izvēlēties 12- vai 24-stundu laika formātu.



Nospiediet START/STOP. Uz displeja atrodas laiks. Stundu datu lauks mirgo.



Spiediet TOGGLE (+). Stundu dati ies uz priekšu; TOGGLE (-) uz 1 stundu atpakaļ.



Spiediet START/STOP, minūšu datu lauks mirgo.



Spiediet START/STOP, jaunie laika dati tiks saglabāti.



## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.4 DZIMUMA IESTATĪJUMS.

Sk p. 5.4. Šo iestatījumu izmanto maks. Sirds ritma biežuma un kaloriju aprēķinam. Tāpēc šeit ir svarīgs precīzo datu iestatījums.

### 5.5.5 DZIMŠANAS DATUMA IESTATĪJUMS

Sk p. 5.4. Šo iestatījumu izmanto maks. Sirds ritma biežuma un kaloriju aprēķinam. Tāpēc šeit ir svarīgs precīzo datu iestatījums.

### 5.5.6 SVARA IESTATĪJUMS

Sk p. 5.4. Šo iestatījumu izmanto maks. Sirds ritma biežuma un kaloriju aprēķinam. Tāpēc šeit ir svarīgs precīzo datu iestatījums.

### 5.5.7 MAKSIMĀLĀ SIRDS BIEŽUMA IESTATĪJUMS

Sk. nodaļu 5.4. Maksimālais sirds ritma biežums (HF max) tiek aprēķināts pamatojoties uz datiem par dzimumu, svaru un dzimšanas datumu.

**Uzmanību:** ievērojiet, ka maksimālā sirds ritma biežuma skaitļa izmaiņa izmainīs arī treniņu zonu skaitļus. Mainiet to tikai gadījumā, ja tas tiek saņemts tikai precīzas testēšanas rezultātā.

Piemēram, pēc funkcionālas diagnostikas, vai maksimālā sirds ritma biežuma pārbaudes.

## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.8 TRENIŅA ZONAS IESTATĪJUMS

Var izvēlēties starp 3 treniņa zonām. Kas atļauj uzstādīt aukšējo un apakšējo trauksmes zonas robežu.

**Piemērs:** Jūs izvēlējāties tauku sadedzināšanas treniņu. Tāpēc Jums ir nepieciešams iestatīt "tauku sadedzināšanas zonas" parametrus.

**Noteikums:** Uz displeja parādas iestatījumu režīms.



Spiediet pogu TOGGLE (-) kamēr uz displeja parādīsies uzraksts "Trenēšanas zona" (TRAIN. ZONE).



Nospiediet pogu START/STOP. Uz displeja parādas iestatīta treniņa zona.



Ar pogas TOGGLE (+) pogas palīdzību pārejiet uz punktu "Tauku sadedzināšanas zona" (Fat Burn).



Nospiediet pogu START/STOP. Treniņa zona iestatīta visiem pārējiem treniņa režīmiem.

**Padoms:** Ilgstoši nospiežot pogu TOGGLE (+) notiek parēja uz treniņa režīmu.

## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.9 TREIŅŠ AR TREIŅU ZONĀM

Pulsometrā ir 3 treniņu zonas. Iepriekš iestatītas treniņu zonas "Tauku sadedzināšana" un "Fitnesa zona" tiek aprēķinātas ievērojot maksimālo sirds ritma biežuma skaitli. Katrai treniņu zonai ir maksimālā un minimālā pulsa nozīme.

#### → Fat Zone

Tauku sadedzināšanas zona trenē aerobu vielas maiņu. Ilgstošas, bet neintensīvas slodzes gadījumā tiek sadedzināti vai pārveidoti enerģijā vairāk tauku, nekā ogļūdeņražu. Treniņš šajā gadījumā palīdz notievēt.

#### → Fitnesa zonā (Fit Zone)

Fitnesa zonā treniņš notiek intensīvāk, kas sniedz vairāk izturības.

#### → Individuālā treniņu zonu (Individual Training Zone)

Individuālā treniņu zonu lietotājs uzstāda patstāvīgi.

Treniņa zonas izvēle aprakstīts punktā 5.5.8.

### 5.5.10 INDIVIDUĀLĀS TREIŅU ZONAS IESTATĪJUMS

**Piemērs:** Skriešanas treniņam ar tempa maiņu Jums ir nepieciešama individuālā treniņa zona. Augšējam pulsa līmenim ir jābūt ne vairāk par 120-160.

**Noteikums:** uz skriešanas datora displeja ir jābūt iestatīšanas režīmam.

Ar pogas TOGGLE (+) palīdzību atrodiet funkciju "Trenēšanas zona" (TRAIN.ZONE).



## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS



Nospiediet pogu START/STOP. Izvēlētā zona parādīsies uz displeja.



Ar pogu TOGGLE (+) pāreiet pie punkta "Individuālā" (INDIVIDUAL).



Nospiediet pogu START/STOP. Uz displeja būs "LOWER LIMIT". Apzīmējums mirgos.



Spiediet pogu TOGGLE (-) kamēr uz displeja parādīsies cipars 120.



Nospiediet pogu START/STOP. Uz displeja būs "UPPER LIMIT". Apzīmējums mirgos.



Spiediet pogu TOGGLE (+) kamēr uz displeja parādīsies cipars 160.



Nospiediet pogu START/STOP. Treņiņa zona ir iestatīta.

## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.11 KOPĒJA SKRIEŠANAS LAIKA IESTATĪJUMS.

**Piemers:** Jūs vēlaties iestatīt Jūsu pulsometrā 5 stundas un 36 minūtes laiku no savas treniņu dienasgrāmatas.

**Noteikums:** uz pulsometra displeja ir jābūt iestatīšanas režīmam.

Ar pogas TOGGLE (+) palīdzību atrodiat funkciju "TOT. TIME."



Nospiediet pogu START/STOP. Zem uzraksta "TOTAL TIME" stāv nulles. Pirmais cipars mirgo.



Nospiediet pogu TOGGLE (+) 5 reizes, kamēr uz displeja mirgos cipars 5.



Nospiediet pogu START/STOP. 2 pedējie cipari cipari, kas apzīmē minūtes mirgos.



Spiediet pogu TOGGLE (+) kamēr parādīsies cipars 36.

**Padoms:** turiet pogu TOGGLE (+) nospiektu, lai ātrāk palielināt ciparu.



## 5 IESTATĪJUMU REŽĪMS

### 5.5.11 KOPĒJA SKRIEŠANAS LAIKA IESTATĪJUMS



Nospiediet START/STOP. Iestatījums tiks saglabāts.

### 5.5.12 KOPĒJA KALORIJU SKAITĻA IESTATĪJUMS

Sk. sadaļu 5.5.11.

### 5.5.13 KONTRASTA IESTATĪJUMS

Sk. sadaļu 5.5.4.

**Norādījums:** Kontrasta izmaiņa tiek veikta tiešā veidā.

### 5.5.14 POGU SKAŅA SIGNĀLA IESTATĪJUMS

Sk. sadaļu 5.5.4.

### 5.5.15 TRAUKSMES ZONAS SIGNĀLA IESTATĪJUMS VAI IZSLĒGŠANA

Sk. sadaļu 5.4.

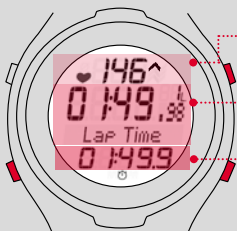
## 6 TRENIŅA REŽĪMS

### 6.1 TRENIŅA REŽĪMA ATVERŠANA

Pāreja uz treniņa režīmu:

- **Pulsometrs atrodas miera stāvoklī.**  
Nospieš un turēt jebkuru pogu.
- **Pulsometrs atrodas iestatījumu režīmā.**  
Nospieš un turēt pogu TOGGLE (+).

### 6.2 DISPLEJA STRUKTURA



- Esošais pulss un zonas indikators (izmantojot treniņa zonu)
- Jūs varat redzēt treniņa laiku.
- Parādīt funkcijas TOGGLE (-) vai TOGGLR (+) - piemērām, skriešanas, apla laiku vai kalorijas.

- **Bultiņa atrodas blakus pulsa indikatorām ▲**  
Ja pulss ir par zemu izvēlētai treniņa zonai, to ir jāpalielina.  
Ja pulss ir par lielu, bultiņa radīs uz leju.
- **Sekunžu mērītāja simbols ⌚**  
Treniņa režīms ir ieslēgts. Sekunžu mērītājs strāda.

## 6 TREIŅA REŽĪMS



### → Sekunžu mēritāja apturēšana

Simbols nav redzams. Funkcija parādas uz tumša fona, bet sekunžu mēritājs ir apturēts.

### 6.3 POGU APZĪMĒJUMS TREIŅĀ REŽĪMĀ

#### LAP

##### Īsā

##### nospiešana:

apļa laika  
fiksēšana.

##### Ilgstošā

##### nospiešana:

režīma  
atveršana,  
apļa pārskats.

#### TOGGLE

##### Īsā nospiešana:

funkcijas maiņa

##### Ilgstošā nospiešana:

pāreja uz miera režīmu.



#### START/STOP

**Īsā nospiešana:** sekunžu  
mēritāja darbības sākums/  
apturēšana

##### Ilgstošā nospiešana:

datu nomešana uz nulli.

#### TOGGLE

##### Īsā nospiešana:

funkcijas maiņa

##### Ilgstošā nospiešana:

iestatījumu režīma sākums.

### 6.4 FUNKCIJAS TREIŅA LAIKĀ

Pulsometrs apstrādā ļoti daudz informācijas, kuru nav iespējams vienlaicīgi parādīt uz displeja. Citas funkcijas var regulēt ar pogu palīdzību.



## 6 TRENIŅA REŽĪMS

### 6.4 FUNKCIJAS TRENIŅA LAIKĀ

Nospiediet pogu TOGGLE (-) vai TOGGLE (+), lai izvēlētos funkciju uz displeja apakšā.



Kaloriju aprēķins vidēja un maksimāla pulsa laikā tiek izpildīts tikai sekunžu mērītāja darbības laikā.

### 6.5 TRENIŅA REŽĪMA SĀKUMS

Uz displeja ir treniņa režīms.

Nospiediet pogu START/STOP. Sāksies skriešanas laika skaitīšana.

Uz displeja apakšā parādās sekunžu mērītāja simbols. Datus var redzēt uz gaiša fona.



## 6 TREIŅA REŽĪMS

### 6.6 TREIŅA PĀRTRAUKUMS

Treniņa režīmu var pārtraukt un pēc tam atkal uzsākt.



Spiediet pogu START/STOP. Sekunžu mērītāja simbols pazudīs no displeja. Sekunžu mērītājs tiek apstādināts.



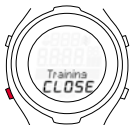
Atkārtoti nospiediet pogu START/STOP. Sekunžu mērītāja simbols parādīsies uz displeja. Sekunžu mērītājs atsāks darbu.

### 6.7 TREIŅA NOBEIGUMS

Jūs pabeidzat treniņu un gribat pabeigt treniņa režīmu uz pulssometra.



Spiediet pogu START/STOP ja gribat pabeigt treniņu. Tas nepieļaus datu izkropļošanu.



Spiediet un turiet pogu TOGGLE (-). Notiks parēja uz miera režīmu. Uz displeja būs tikai laiks un datums. Notiks baterijas taupīšana. Faktiskie treniņa dati tiks saglabāti.

Pēc treniņa nobeiguma pulssometrs pāries uz miera stāvokli pēc 5 minūtēm.

## 6 TRENIŅA REŽĪMS

### 6.8 DATI PĒC TRENIŅA

**Noteikums:** pulssomētrs atrodas treniņa režīmā.

Pēc treniņa nobeiguma var apskatīt datus, kas tika saglabāti treniņa laikā. Pogas START/STOP, un TOGGLE (+)/TOGGLE (-) atļaus pāriet pie datiem. Uz displeja var redzēt arī datu summas.

- Kopējais laiks
- Kopējais kaloriju skaits

**Apskatīt kopējos datus var tikai pēc sekunžu mērītāja apstādināšanas.**

### 6.9 TRENIŅA DATU NOMEŠANA

Pirms jauna treniņa sākuma ir nepieciešams nodzēst datus uz nulli. Pretējā gadījumā pulssomētrs apstrādās iepriekšējos datus. Kopējā attāluma, laika un kaloriju summa tiks automātiski saglabāta žurnālā.

**Noteikums:** pulssomētrs atrodas treniņa režīmā.

Spiediet un turiet pogu START/STOP. Displejs mirgos 2 reizes, pēc tām visi dati tiks nomesti. Uz displeja parādīsies treniņa režīms.



## 7 TREIŅŠ AR APĻIEM

### 7.1 TREIŅA IZPILDĪŠANA AR APĻIEM

**Piemērs:** Jūs regulāri noskrienat 2 aplis ezeram apkārt un vēlaties to darīt dažādā laikā. Ar šo režīmu Jūs varēsiet precizēt Jūsu treniņa datus katram aplim.



#### 1 Noteikums:

Pulsometrs atrodas treniņa režīmā.  
Sekunžu mērītājs apstādināts un uzlikts uz nulli.



#### 2 Pirmā apļa sākums.

Nospiediet pogu START/STOP.  
Sekunžu mērītājs sāks darboties, dati tiks fiksēti.



#### 3 Nākamā apļa sākums.

Nospiediet pogu LAP.  
Saksies jauns aplis. Displejs mirgos.

**Padoms:** Kamēr mirgos uzraksts "Last lap" tiks rādīti pedēja apļa dati.



#### 4 Pēc pedējā apļa pabeidziet treniņu un nospiediet pogu START/STOP.

**Padoms:** Apļa treniņa režīmu var izmantot sacensību laikā. Pēc katra kilometra var iesākt jaunu apli. Spiediet pogu LAP pēc katra kilometra. Pēc treniņa nobeiguma var salīdzināt datus atsevišķi katram kilometram.

## 7 TREIŅŠ AR APLIEM

### 7.2 ATSKAITE PAR PEDĒJO APLI

Spiediet pogu LAP. Tekošais aplis būs pabeigts, bet jauns sāksies automātiski. Uz displeja: "LAST LAP". 5 sekunžu laikā var redzēt atskaiti par pedējo apli.

#### Atskaite par pedējo apli

Vidējais pulss

Kopējais laiks.

Izvēlne ar pogas START/STOP palīdzību

Apla laiks



### 7.3 APLA APSKATS

Atsevišķo aplu dati tiek parādīti apla pārskata režīmā.

## 7 TREIŅŠ AR APĻIEM

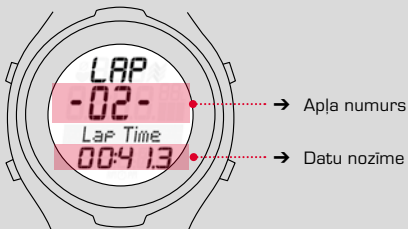
### 7.3.1 APĻA PĀRSKATA REŽĪMA ATVĒRŠANA



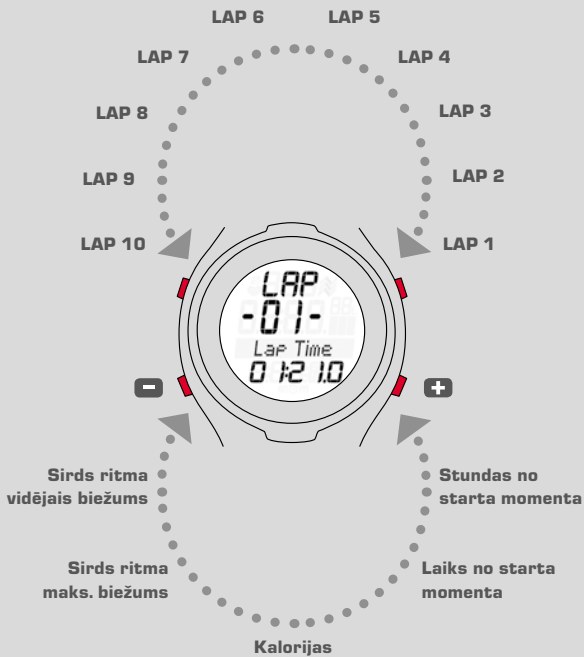
**Noteikums:** Uz displeja ir treniņa režīms. Spiediet un turiet pogu LAP.

Displejs mirgos 2 reizes, pēc tām atvērsies apļa pārskata režīms.

### 7.3.2 DISPLEJA STRUKTŪRA



### 7.3.3 POGU NOZĪME APĻA PĀRSKATA REŽĪMĀ



## 7 TREIŅŠ AR APĻIEM

### 7.3.4 ATSEVIŠĶO APĻU NOZĪMES ATSPUGUĻOŠANA

Jūs varat atkārtoti apskatīt atsevišķo apļu nozīmes.

**Noteikums:** Uz displeja ir treniņa režīms.

- 1 Spiediet un turiet pogu LAP. Atvērsies apļa pārskata režīms LAP VIEW, Jūs redzēsiet pedējā apļa datus.
- 2 Apļa izvēle.  
Nospiediet pogu LAP vai pogu START/STOP. Tas atļaus izpildīt pāreju starp apļiem.
- 3 Dažādu apļu attiecīgus datus Jūs varat redzēt spiežot pogus TOGGLE (+)/TOGGLE (-).
- 4 Izeja no režīma.

### 7.4 VISSBIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI UN SERVISA APKALPOŠANA

**Kas notiks, ja treniņa laikā tiek noņemta krūts sikсна?**

Datu uztveršana tiks pārtraukta. Uz displeja atradīsies "0" un pēc brīža pulsometrs pāries miera režīmā.

**Vai pulsometri SIGMA mēdz izslēgties pilnīgi.**

Nē. Miera režīmā var redzēt tikai datumu un laiku. Pulsometru var izmantot ka parasto pulksteni. Strāvas pateriņš miera režīmā ir minimāls.

**Ja indikācija uz displeja darbojas ar kavējumu vai vispār pazūd?**

Iespējams ka apkārtējas vides temperatūra ir ļoti liela vai maza. Pulsometra normālā darbība notiek no 0 līdz 55 grādiem.



## 7 TREIŅŠ AR APLIEM

### 7.4 VISSBIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI UN SERVISA APKALPOŠANA

#### Kas ir jādar vājas indikācijas gadījumā uz displeja?

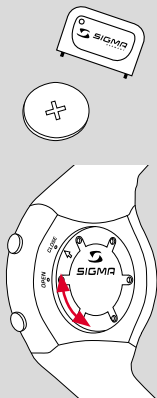
Vājš signāls uz displeja var būt izlādēto bateriju dēļ. Šajā gadījumā bateriju ir nepieciešams ātri nomainīt. Baterijas tips - CR 2032 (Art. Nr. 00342).

#### Vai pulsmetrs SIGMA ir ūdensizturīgs?

Pulsmetrs SIGMA PC 15.11 ir ūdensizturīgs līdz spiedienam 3 ATM (apm. 3 bar). Pulsmetru var izmantot peldēšanas treniņos.

## 8 TEHNISKĀ APKALPOŠANA UN TĪRĪŠANA

### 8.1 BATERIJU MAIŅA



Pulsmetrā un raidītājā izmanto baterijas CR 2032 (Art. Nr. 00342).

**Noteikums:** komplektā ir jauna baterija un baterijas sadaļas vāka atveršanas ierīce.

- 1 Ar ierīci pagrieziet vāku pret pulksteņa radītāja, lai bultiņa norāda uz OPEN. Tam var izmantot parastu pildspalvu.
- 2 Noņemiet vāku.
- 3 Izņemiet bateriju.
- 4 Ielieciet jaunu bateriju. + zīme uz augšu. Ievērojiet polaritāti.
- 5 Novietojiet vāku ar bultiņu uz OPEN.
- 6 Pagrieziet vāku ar speciālo ierīci atpakaļ.

**Svarīgi!** Izmantotas baterijas vajag pareizi utilizēt! (Sk. sadaļu 8.2.)

## 8 TEHNISKĀ APKALPOŠANA UN TĪRĪŠANA

### 8.2 UTILIZĀCIJA



Baterijas neizmest kopā ar sadzīves atkritumiem. Nododiet izmantotas baterijas utilizācijas punktā!



Elektriskas sadzīves ierīces ir aizliegts utilizēt kopā ar sadzīves atkritumiem. Nododiet ierīci utilizācijas punktā.

## 9 TEHNISKIE DATI

### 9 TEHNISKIE DATI

#### PC 15.11

- Baterijas tips CR 2032
- Bateriju derīguma termiņš - vidēji 1 gads
- Pulksteņa gaitas precizitāte: vairāk nekā 1 sek./dienā ar vidēju apkārt. T 20 grādi
- Sirds ritma biežuma diapazons: 40-240

#### Krūts sikсна

- Baterijas tips CR 2032
- Bateriju derīguma termiņš - vidēji 2 gadi

### 10 GARANTIJA

#### Garantija

Mēs uzņemamies atbildību mūsu partneru priekšā par visiem defektiem atbilstoši likumdošanai. Beterijām garantiju nav. Defekta gadījumā lūdzam griezties pie mūsu pārstāvja, kur pulsometrs tika iegādāts. Vai arī nosūtīt pulsometru ar visu komplektu, un pirkšanas čeku uz adresi:

#### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr.- Julius -Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße  
Germany

Tālr. Nr + 49 (0) 63 21-9120-118  
E-mail: service@sigmasport.com

Jauna pulsometra defekta gadījumā Jums tiks piegādāts jauns pulsometrs. Ražotājām ir tiesības uz tehniskām izmaiņām.

#### **EU-Declaration of Conformity**

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße declare under our responsibility that the product PC 15.11 and the transmitter analogue chestbelt are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014/53/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU.

The declaration of conformity can be found at: [ce.sigmasport.com/pc1511](http://ce.sigmasport.com/pc1511)

**HEART RATE MONITOR**  
**PC 15.11**

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße

**SIGMA SPORT USA**

1860B Dean St.  
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

**SIGMA-ELEKTRO (Hong Kong) Ltd**

Room 2010, 20/F, No.1 Hung To Road,  
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)