

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 15.11

DANSK
SVENSKA
SUOMI

DK

SE

FI

1	Förord	38	6	Träningsläge	57
2	Förpackningens innehåll	38	6.1	Öppna träningsläget	57
3	Säkerhetsanvisningar	39	6.2	Displaystruktur	57
4	Överblick	39	6.3	Knappfunktioner i träningsläget	58
4.1	Aktivera pulsdatorn	39	6.4	Funktioner under träning	58
4.2	Ta på bröstbältet	40	6.5	Starta träningen	59
4.3	Före träningen	41	6.6	Göra uppehåll i träningen	60
4.4	Kort och lång knapptryckning	42	6.7	Avsluta träningen	60
4.5	Överblick över lägen och funktioner	43	6.8	Träningsvärden efter träningen	61
4.5.1	Viloläge	44	6.9	Nollställa träningsvärdena	61
4.5.2	Träningsläge	44	7	Varvträning	62
4.5.3	Varvvisning	45	7.1	Genomföra varvträning	62
4.5.4	Inställningsläge	46	7.2	Sammanfattning av senaste varvet	63
5	Inställningsläge	47	7.3	Varvvisning	63
5.1	Öppna inställningsläget	47	7.3.1	Öppna varvvisningsläget	64
5.2	Displaystruktur	47	7.3.2	Displaystruktur	64
5.3	Knappfunktioner i inställningsläget	47	7.3.3	Knappfunktioner i varvvisningsläget	65
5.4	Snabbguide till inställningarna	48	7.3.4	Visa värden för de enskilda varven	66
5.5	Göra inställningar	48	7.4	FAQ (Vanliga frågor och service)	66
5.5.1	Ställa in språk	48	8	Underhåll och rengöring	68
5.5.2	Ställa in datum	49	8.1	Byta batteri	68
5.5.3	Ställa in tiden	50	8.2	Avfallshantering	68
5.5.4	Ställa in kön	51	9	Tekniska data	69
5.5.5	Ställa in födelsedatum	51	10	Garanti	69
5.5.6	Ställa in vikt	51			
5.5.7	Ställa in maxpuls	51			
5.5.8	Ställa in träningszon	52			
5.5.9	Träna med träningszoner	53			
5.5.10	Skapa en individuell träningszon	53			
5.5.11	Ställa in total löptid	55			
5.5.12	Ställa in totalt antal kalorier	56			
5.5.13	Ställa in kontrast	56			
5.5.14	Ställa in knappljud	56			
5.5.15	Aktivera och avaktivera zonlarm	56			

1 FÖRORD

Vi lyckönskar dig till att ha skaffat en pulsdator från SIGMA SPORT®. Dina nya pulsdator kommer att bli en trogen följeslagare vid träning och på fritiden. Du kan använda din pulsdator för många aktiviteter, till exempel för:

- Löpträning
- Promenad och stavgång
- Vandring
- Simning (enbart pulsmätning)

Pulsdatorn PC 15.11 är ett tekniskt avancerat mätinstrument och mäter din puls exakt.

Läs den här bruksanvisningen noggrant, så att du lär känna de många funktionerna hos din nya pulsdator.

SIGMA SPORT® önskar dig mycket glädje vid träningen med din pulsdator.

2 FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL



Pulsdator PC 15.11
inkl. batteri



Batterilocksverktyg för batteribyte
Tips: Om du råkar tappa bort det kan du i stället använda en kulspetspenna för att öppna batterifacket.



Elastisk rem

2 FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

Pulsmätare med sändare

Transmission frequency: 5,4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm



3 SÄKERHETSANVISNINGAR

- Konsultera en läkare innan du börjar träna så att du kan undvika hälsorisker. Detta gäller särskilt om du har en bakomliggande hjärt-kärlsjukdom eller om du inte har motionerat på länge.
- Använd inte pulsdatorn vid dykning, den är bara lämpad för simning.
- Under vattnet får knapparna inte tryckas in.

4 ÖVERBLICK

4.1 AKTIVERA PULSDATORN

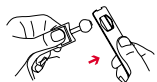
Innan du kan börja träna med din nya PC 15.11 måste du aktivera den.

Det gör du genom att hålla knappen START/STOP intryckt under 5 sekunder. Din PC 15.11 byter automatiskt till inställningsläget. Med knapparna TOGGLE [-] och TOGGLE [+] kan du bläddra igenom grundinställningarna. Med knappen START/STOP bekräftar du dina inmatningar. Ställ in grundinställningarna som språk, måttenhet, datum, tid etc. Du lämnar inställningsläget genom att hålla knappen TOGGLE [+] intryckt.

Se vidare kapitel 5 "Inställningsläge".



4.2 TA PÅ BRÖSTBÄLTET

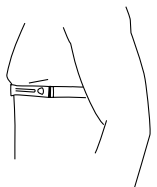


Anslut sändaren till det elastiska bröstbältet.



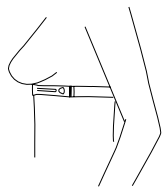
Bältets längd kan anpassas individuellt med hjälp av låsmekanismen.

Se till att längden ställs in så att bältet sitter fast men inte för hårt.



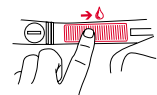
På män ska sändaren placeras under bröstmuskeln.

SIGMA-logon ska alltid peka framåt.



På kvinnor ska sändaren placeras omedelbart under bröstet.

SIGMA-logon ska alltid peka framåt.

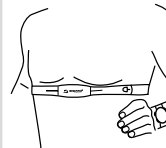


Dra ut bältet en aning från kroppen framtill. Fukta det räfflade området (elektrodena) på sändarens baksida med saliv eller vatten.

4.3 FÖRE TRÄNINGEN

Innan du kan börja med träningen måste du förbereda pulsdatorn på följande sätt:

1. Ta på bröstbältet och PC 15.11.



2. Aktivera din PC 15.11 genom att hålla valfri tangent nedtryckt.



3. Pulsdatorn byter automatiskt till träningsläget. Vänta tills pulsen visas innan du börjar med träningen.



4. Starta träningen. Med knappen START/STOP startar du din träning.



4 ÖVERBLICK

4.3 FÖRE TRÄNINGEN



5. När du vill avsluta träningen trycker du på knappen START/STOP. Stoppuret stannar. Du nollställer värdena med ett långt tryck på knappen START/STOPP. Du lämnar träningsläget med ett långt tryck på knappen TOGGLE (-).

4.4 KORT OCH LÅNG KNAPPTRYCKNING

Du styr din pulsdator med två olika knapptryckningar:

→ **Kort knapptryckning**

Tar fram funktioner eller bladdrar.

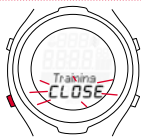
→ **Lång knapptryckning**

Byter till ett annat läge, nollställer träningsvärden

Exempel: Du har avslutat träningen och vill byta till viloläget.



Håll knappen TOGGLE (-) intryckt.



Fortsätt att hålla knappen TOGGLE (-) intryckt. Displayen blinkar två gånger och visar att träningsläget stängs.

4 ÖVERBLICK

4.4 KORT OCH LÅNG KNAPPTRYCKNING

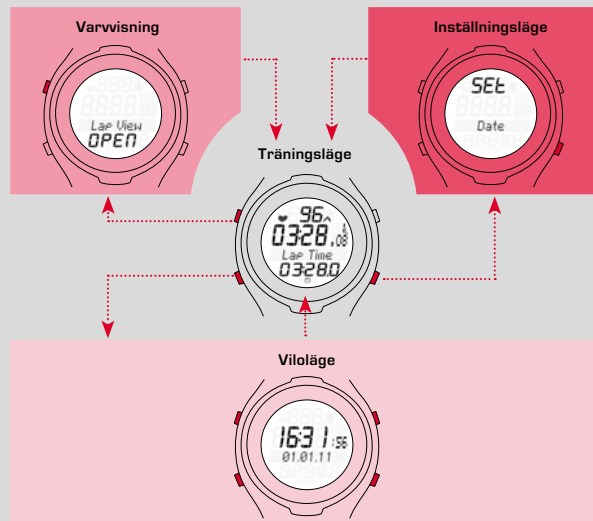
Viloläget visas.

Släpp upp knappen TOGGLE (-).



4.5 ÖVERBLICK ÖVER LÄGEN OCH FUNKTIONER

Här får du en överblick över de olika lägena (träningsläge, inställningsläge och viloläge). Med ett långt knapptryck byter du mellan lägena.



4 ÖVERBLICK

4.5.1 VILOLÄGE

I viloläget visas endast klocka och datum. Från viloläget byter du till träningsläget genom ett långt tryck på valfri knapp.

4.5.2 TRÄNINGSLÄGE

I det här läget tränar du.

LAP

→ Varv-/
mellan-
tider



TOGGLE [-]

→ Byter den visade
funktionen

START/STOP

→ Stoppur

TOGGLE [+]

→ Byter den visade
funktionen

***Obs:** För att du ska få bättre överblick under träningen visas totalvärdena bara när stoppuret inte är igång.

4 ÖVERBLICK

4.5.3 VARVVISNING

Med PC 15.11 kan du genomföra varvträning. I pulsdatorn sparas värdena för de enskilda varven, Under och efter träningen kan värdena tas fram i varvvisningen.

Till varvvisningen kan du bara komma från träningsläget genom att hålla knappen LAP nedtryckt.



I varvvisningsläget:

Med knapparna LAP och START/STOP kan du navigera och bläddra igenom de tidigare träningsvarven. Med knapparna TOGGLE [-] och TOGGLE [+] kan du se puls- och tidsvärden per varv.



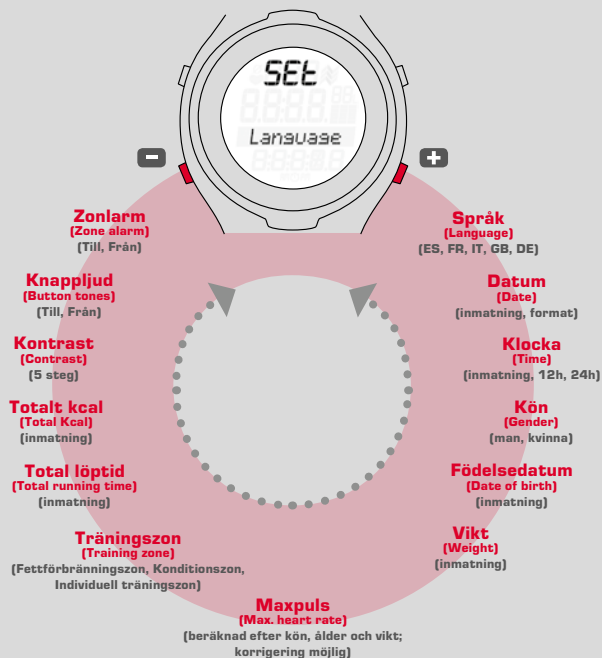
Under träningen visar pulsdatorn efter varje träningsvarv (tryck kort på knappen LAP) en sammanfattning av det senaste varvet. På så sätt kan du direkt konstatera om du ligger i närheten av de önskade värdena (löptabell, idealtid).



4.5.4 INSTÄLLNINGSLÄGE

I detta läge kan inställningarna anpassas.

- Med knappen TOGGLE (+) bläddrar du framåt, från Språk till Zonlarm.
- Med knappen TOGGLE (-) bläddrar du bakåt, från Zonlarm till Språk.



5.1 ÖPPNA INSTÄLLNINGSLÄGET

Förutsättning: Din pulsdator visar träningsläget (se kapitel 4.5 "Överblick över lägen och funktioner").

Håll knappen TOGGLE (+) intryckt. Displayen blinkar två gånger och inställningsläget öppnas.



5.2 DISPLAYSTRUKTUR

Rad 1 SET visar att inställningsläget har öppnats.

**Rad 3/
Rad 4** Undermeny eller den inställning som ska ändras.



5.3 KNAPPFUNKTIONER I INSTÄLLNINGSLÄGET

TOGGLE

Tryck:
Bläddra
bakåt

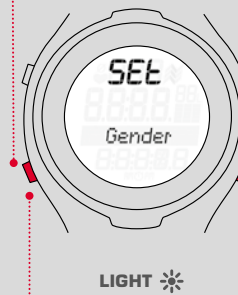
Långt tryck:
Bläddra
kontinuerligt

START/STOP

Tryck:
välj/bekräfta

TOGGLE

Tryck:
Bläddra framåt
Långt tryck:
Bläddra kontinuerligt



LIGHT

Tryck:
Ljus på

5.4 SNABBGUIDE TILL INSTÄLLNINGARNA

Inställningar som språk, kön, födelsedatum, vikt, maxpuls, kontrast, knappljud och zonlarm görs alltid på samma sätt: Välj den inställning du vill ändra, lägg in ett nytt värde och spara den ändrade inställningen.

Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget (kapitel 5.1).

- 1 Tryck på TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) tills den önskade inställningen visas.
- 2 Tryck på knappen START/STOP, det inställda värdet blinkar.
- 3 Tryck på TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) tills det önskade värdet visas.
- 4 Tryck på knappen START/STOP - inställningen ändras.
Nu kan du bläddra vidare till en annan inställning.

5.5 GÖRA INSTÄLLNINGAR

5.5.1 STÄLLA IN SPRÅK

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

5.5.2 STÄLLA IN DATUM

Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget.

Tryck upprepade gånger på knappen TOGGLE (+) tills "Datum" (Date) visas på displayen.



Tryck på knappen START/STOP. "År" (Year) visas, och därunder blinkar det förinställda årtalet. Nu kan du ställa in årtalet med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryck på knappen START/STOP. "Månad" (Month) visas. Nu kan du ställa in månaden med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryck på knappen START/STOP. "Dag" (Day) visas. Nu kan du ställa in dagen med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryck på knappen START/STOP. Datumformatet visas. Med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) kan du välja ett annat datumformat.



Tryck på knappen START/STOP. Datuminställningen sparas.



5.5.3 STÄLLA IN KLOCKAN

Exempel: Vintertiden avlöses av sommartid. Du vill anpassa klockan.
Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget.



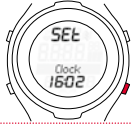
Tryck uppregade gånger på knappen TOGGLE (+) tills "Klocka" (Clock) visas på displayen.



Tryck på knappen START/STOP. "24H" visas blinkande. Med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) kan du välja mellan 12-timmarsvisning och 24-timmarsvisning.



Tryck på knappen START/STOP. Klockan visas. Timsiffrorna blinkar.



Tryck på knappen TOGGLE (+). Klockan flyttas fram en timme. Med knappen TOGGLE (-) kan klockan flyttas tillbaka en timme.



Tryck på knappen START/STOP, minutsiffran blinkar.



Tryck på knappen START/STOP. Den nya inställningen av klockan sparas.

5.5.4 STÄLLA IN KÖN

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

Den här inställningen påverkar hur maxpuls och kalorier beräknas. Gör därför inställningen så att rätt uppgift läggs in.

5.5.5 STÄLLA IN FÖDELSEDATUM

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

Den här inställningen påverkar hur maxpuls och kalorier beräknas. Gör därför inställningen så att rätt uppgift läggs in.

5.5.6 STÄLLA IN VIKT

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

Den här inställningen påverkar hur maxpuls och kalorier beräknas. Gör därför inställningen så att rätt uppgift läggs in.

5.5.7 STÄLLA IN MAXPULS

Pulsdatorn beräknar den maximala hjärtfrekvensen (maxpulsen) med utgångspunkt i kön, vikt och födelsedatum.

Obs: Tänk på att med detta värde ändrar du också träningszonerna. Ändra bara maxpulsvärdet om det har beräknats genom ett säkert test, som t.ex. prestationsdiagnostik eller maxpulstest.

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

5.5.8 STÄLLA IN TRÄNINGSZON

Du kan välja mellan tre träningszoner. Valet av träningszon bestämmer övre och undre gräns för zonlarmet.

Exempel: Du vill springa ett fettförbränningslopp.

Då ställer du in zonen "Fettförbränning".

Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget.



Tryck upprepade gånger på knappen TOGGLE (-) tills "Trän. zon" (Train. Zone) visas på displayen.



Tryck på knappen START/STOP. Den inställda träningszonen visas.



Med knappen TOGGLE (+) bläddrar du fram till "Fettförbränningszon" (Fat Burn).



Tips: Med ett långt tryck på knappen TOGGLE (+) kommer du tillbaka till träningsläget.

5.5.9 TRÄNA MED TRÄNINGSZONER

Din pulsdator har tre träningszoner. De förinställda träningszonerna "Fettförbränningszon" och "Konditionszon" beräknas utifrån maxpulsen. Varje träningszon har ett undre och ett övre pulsvärde.

→ **Fettförbränningszon**

Här tränas den aeroba metabolismen. Vid långvarig lågintensiv träning förbränns mer fett än kolhydrater och omvandlas till energi. Träning i den här zonen underlättar viktnedgång.

→ **Konditionszon**

I konditionszonen tränar du betydligt mer intensivt. Träning i den här zonen ger starkt grundkondition.

→ **Individuell träningszon**

Den här zonen skapar du själv.

Hur du väljer träningszon beskrivs i kapitel 5.5.8 "Ställa in träningszon".

5.5.10 SKAPA EN INDIVIDUELL TRÄNINGSZON

Exempel: Inför ett tempoväxlingslopp vill du träna i en individuell träningszon. Din puls ska ligga mellan 120 och 160.

Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget.

Bläddra med knappen TOGGLE (+) tills "Trän. zon" (Train. Zone) visas på displayen.



5 INSTÄLLNINGSLÄGE



Tryck på knappen START/STOP. Den inställda träningszonen visas.



Med knappen TOGGLE (+) bläddrar du till fram till "Individuell" (Individual).



Tryck på knappen START/STOP. "Undre gräns" (Lower Limit) visas. Det inlagda värdet blinkar.



Tryck upprepade gånger på knappen TOGGLE (-) tills värdet 120 ställs in.



Tryck på knappen START/STOP. "Övre gräns" (Upper Limit) visas. Det inlagda värdet blinkar.



Tryck upprepade gånger på knappen TOGGLE (+) tills värdet 160 ställs in.



Tryck på knappen START/STOP. Övre och undre gräns har ställts in.

5 INSTÄLLNINGSLÄGE

5.5.11 STÄLLA IN TOTAL LÖPTID

Exempel: Du har just köpt en pulsdator och vill överföra den totala löptiden på 5 timmar och 36 minuter från din träningsdagbok.

Förutsättning: Din pulsdator visar inställningsläget.

Bläddra med knappen TOGGLE (+) tills "Tid totalt" (Total Time) visas på displayen.



Tryck på knappen START/STOP. Under "Tid totalt" (Total Time) visas nollor. De första tre positionerna för timmar blinkar.



Tryck fem gånger på TOGGLE (+) tills siffran 5 visas.



Tryck på knappen START/STOP. De sista två positionerna för minuter blinkar.



Tryck upprepade gånger på knappen TOGGLE (+) tills värdet 36 ställs in.



Tips: Håll knappen TOGGLE (+) intryckt för att snabbt höja värdet.

5 INSTÄLLNINGSLÄGE

5.5.11 STÄLLA IN TOTAL LÖPTID



Tryck på knappen START/STOP. Inställningen sparas.

5.5.12 STÄLLA IN TOTALT ANTAL KALORIER

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.5.11 "Ställa in total löptid".

5.5.13 STÄLLA IN KONTRAST

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

Obs: Kontrasten ändras omedelbart.

5.5.14 STÄLLA IN KNAPPLJUD

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

5.5.15 AKTIVERA OCH AVAKTIVERA ZONLARM

Görs på det sätt som beskrivs i kapitel 5.4 "Snabbguide till inställningarna".

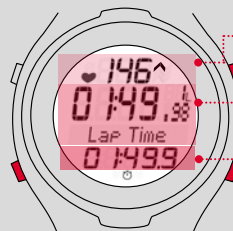
6 TRÄNINGSLÄGE

6.1 ÖPPNA TRÄNINGSLÄGET

Så här byter du till träningsläget:

- **Från viloläget**
Håll en valfri knapp nedtryckt.
- **Från inställningsläget**
Håll knappen TOGGLE [+] nedtryckt.

6.2 DISPLAYSTRUKTUR



→ Aktuell puls och zonindikator (vid användning av en träningszon)

→ Här kan du se din aktuella träningstid

→ Visa funktioner med TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) - t.ex. genomsnittspuls, tid i zon eller kalorier

→ Pilen vid pulsvisningen ▲

I exemplet ligger pulsen under den valda träningszonen och bör höjas. Om pulsen är för hög pekar pilen nedåt

→ Stoppurssymbolen ⌛

Träningen har startat, stoppuret går.



→ **Stoppuret stannat**

Stoppurssymbolen är dold.
Funktionen visas med mörk bakgrund och stoppuret står stilla.

6.3 KNAPPFUNKTIONER I TRÄNINGSLÄGET

LAP**Tryck:**

Ta varvtid

Långt tryck:

Öppna
varvvisning

**TOGGLE -****Tryck:**

Byter den visade
funktionen

Långt tryck:

Byt till viloläge

START/STOP**Tryck:**

Starta/stoppa stoppuret

Långt tryck:

Nollställ träningsvärdena
(reset)

TOGGLE +**Tryck:**

Byter den visade
funktionen

Långt tryck:

Öppna inställningsläget

6.4 FUNKTIONER UNDER TRÄNING

Pulsdatorn beräknar en mängd värden, som inte alla kan visas samtidigt.
Med en knapptryckning kan du därför ta fram andra funktioner.

6.4 FUNKTIONER UNDER TRÄNING

Med knapparna TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) väljer du vilka funktioner du vill se nedtill i displayen.



Obs: Kalorier, genomsnitts- och maximpuls beräknas bara när stoppuret går.

6.5 STARTA TRÄNINGEN

Förutsättning: Din pulsdator visar träningsläget.

Tryck på knappen START/STOP. Löptiden startas.
På displayen syns nedtill en stoppurssymbol och
mätvärdesrubriken visas med ljus bakgrund.



6.6 GÖRA UPPEHÅLL I TRÄNINGEN

Du kan när som helst göra uppehåll i träningen och sedan fortsätta igen.



Tryck på knappen START/STOP. Stoppurssymbolen försvinner. Stoppuret har stannat.



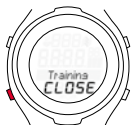
Tryck på knappen START/STOP en gång till. Stoppurssymbolen visas igen. Stoppuret går igen.

6.7 AVSLUTA TRÄNINGEN

Du har avslutat ditt träningslopp och vill avsluta träningen också i pulsdatorn.



Tryck på knappen START/STOP när du vill avsluta träningen. På så sätt förhindrar du att genomsnittspulsen eller träningstiden blir felaktig.



Håll knappen TOGGLE (-) intryckt. Du byter till viloläget. Du ser enbart klockan och datum och sparar batteriet. De aktuella träningsvärdena sparas.

Obs: Om du har stoppat träningen, går pulsdatorn efter fem minuter över till viloläget.

6.8 TRÄNINGSVÄRDEN EFTER TRÄNINGEN

Förutsättning: Du befinner dig i träningsläget.

Efter träningen kan du i lugn och ro granska mätvärdena i träningsläget. Med knapparna START/STOP, TOGGLE (-) och TOGGLE (+) bläddrar du igenom de olika värdena. Bredvid de aktuella träningsvärdena visar pulsdatorn också summerade värden.

- Tid totalt
- Totalt antal kalorier

Obs: Totalvärdena är bara tillgängliga när stoppuret står.

6.9 NOLLSTÄLLA TRÄNINGSVÄRDENA

Innan du börjar ett ny träningspass bör du nollställa träningsvärdena. Annars fortsätter pulsdatorn att räkna upp värdena. De summerade totalvärdena förtid och kalorier förblir sparade.

Förutsättning: Du befinner dig i träningsläget.

Håll knappen START/STOP intryckt. Displayen blinkar två gånger och alla värden nollställs. Därefter visas träningsläget igen.



7.1 GENOMFÖRA VARVTRÄNING

Exempel: Du springer regelbundet två varv runt en sjö och vill göra det på olika tid. Med varvträningen i PC 15.11 registrerar du värdena för varje varv.

**1 Förutsättning:**

Du befinner dig i träningsläget.
Stoppuret står stilla och är nollställt.

**2 Starta första varvet.**

Tryck på knappen START/STOP.
Stoppuret har stannat.

**3 Starta nästa varv.**

Tryck på knappen LAP. Ett nytt varv påbörjas.
Displayen blinkar.

Tips: Så länge "Senaste varv" blinkar visas en sammanfattning av det senaste träningsvarvet.

**4 Stoppa träningen efter sista varvet.**

Tryck på knappen START/STOP.

Tips: Varvträningen kan du också använda i en tävling. Om du trycker på knappen LAP efter varje kilometer kan du efter loppet jämföra värdena för varje kilometer.

7.2 SAMMANFATTNING AV SENASTE VARVET

Om du trycker på knappen LAP avslutas det aktuella varvet och ett nytt startas automatiskt. Displayen blinkar. På displayen blinkar "Senaste varv" och en sammanfattning av det senaste träningsvarvet visas under fem sekunder.

Sammanfattning av senaste varvet

Genomsnittspuls

Tid totalt

Bläddra med knappen START/STOP

Varvtid

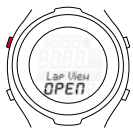


7.3 VARVVISNING

Träningsvärdena för de olika varven kan du se i varvvisningen.

7 VARVTRÄNING

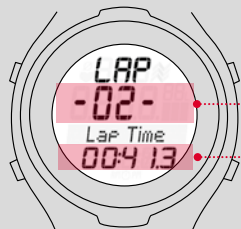
7.3.1 ÖPPNA VARVVISNINGSLÄGET



Förutsättning: Din pulsdator visar träningsläget.

Håll knappen LAP intryckt. Displayen blinkar två gånger och varvvisningsläget öppnas.

7.3.2 DISPLAYSTRUKTUR

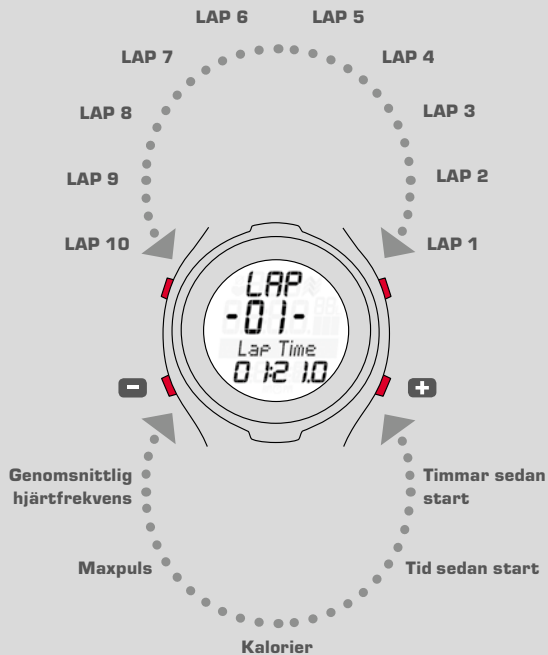


→ Varvets nummer

→ Funktionsvärde

7 VARVTRÄNING

7.3.3 KNAPPFUNKTIONER I VARVVISNINGSLÄGET



7.3.4 VISA VÄRDEN FÖR DE ENSKILDA VARVEN

Du kan granska de olika mätvärdena för varje varv igen.

Förutsättning: Din pulsdator visar träningsläget.

- 1 Håll knappen LAP intryckt tills varvvisningsläget (Lap View) öppnas. Du ser ett värde för det senaste träningsvarvet.
- 2 Välj varv.
Bläddra mellan varven med knappen LAP eller START/STOP.
- 3 Du kan granska värdena för de enskilda varven genom att trycka på knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).
- 4 Avsluta varvvisningen.
Håll knappen LAP nedtryckt, träningsläget visas igen.

7.4 VANLIGA FRÅGOR OCH SERVICE

Vad händer om jag tar av bröstbältet under träningen?

Pulsdatorn får inte längre någon signal, på displayen visas "0" – och efter en kort stund går PC 15.11 över i viloläge.

Stängs SIGMA pulsdatorer av helt?

Nej – i viloläget visas endast klocka och datum, så att pulsdatorn också kan användas som ett normalt armbandsur. I detta läge förbrukar PC 15.11 mycket litet ström.

7.4 VANLIGA FRÅGOR OCH SERVICE

Vad beror det på när displayen reagerar långsamt eller blir mörk?

Det kan bero på att den korrekta drifttemperaturen har över- eller underskridits. Pulsdatorn är konstruerad för en temperatur mellan 0 °C och 55 °C.

Vad gör jag om displayen blir svag?

Svag displayvisning kan bero på att batteriet är för svagt. Det bör bytas ut så snart möjligt – batterityp CR 2032 (art nr 00342).

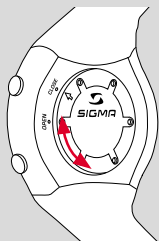
Är SIGMA pulsdatorer vattentäta och kan de användas vid simning?

Ja – PC 15.11 är vattentät ned till 3 atm (motsvarar ett provtryck på 3 bar). PC 15.11 kan användas vid simning.

Tänk på att inte använda knapparna under vatten, eftersom vatten då kan tränga in i pulsdatorn.

Användning i havsvatten bör undvikas – det kan medföra funktionsfel.

8.1 BYTA BATTERI



I pulsdatorn och bröstbältet används batterier av typ CR 2032 (art nr 00342).

Förutsättning: Du har ett nytt batteri och batterilocksverktyget.

- 1 Vrid locket moturs med batterilocks-verktyget tills pilen pekar mot OPEN. Alternativt kan du också använda en kulspetspenna.
- 2 Ta av locket.
- 3 Ta ut batteriet.
- 4 Sätt i det nya batteriet. Plustecknet ska veta uppåt. **Viktigt:** Observera polariteten!
- 5 Sätt på locket igen. Pilen pekar mot OPEN.
- 6 Vrid locket medurs med batterilocks-verktyget tills pilen pekar mot CLOSE.
- 7 Korrigera klocka och datum.

Viktigt: Gör dig av med det gamla batterier på ett säkert sätt (se kapitel 8.2).

8.2 AVFALLSHANtering



Li =
Lithium-Ionen

Batterier får inte kastas bland hushållsavfallet (Batteriförordningen)! Lämna batterierna till närmaste avfallsstation för återvinning.



Elektroniska apparater får inte kastas bland hushållsavfallet. Lämna apparaten till närmaste avfallsstation.

9 TEKNISKA DATA

PC 15.11

- Batterityp: CR2032
- Batteriets livslängd: I genomsnitt 1 år
- Urets gångnoggrannhet: Högre än ± 1 sekund/dag vid en omgivningstemperatur av 20 °C.
- Pulsintervall: 40-240

Bröstbälte

- Batterityp: CR2032
- Batteriets livslängd: I genomsnitt 2 år

10 GARANTI

För brister ansvarar vi gentemot våra avtalspartner enligt lagens föreskrifter. Batterier är undantagna från garantin. Vid garantianspråk kontaktas det försäljningsställe där pulsdatorn köpts. Pulsdatorn kan också sändas till följande adress med bifogande av inköpskvitto och alla tillbehör:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius -Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse
Tyskland

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-post: service@sigmasport.com

Är garantianspråken berättigade erhålls en utbytesapparat. Garantin gäller endast den vid varje tidpunkt aktuella modellen. Tillverkaren reserverar sig för tekniska ändringar.

Du kan hitta CE-deklarationen under: ce.sigmasport.com/pc1511

EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 15.11 und der Sender Analogue Chestbelt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß RED Directive 2014/53/EU und der RoHS Directive 2011/65/EU entspricht.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:
ce.sigmasport.com/pc1511

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

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