

Heart Rate Monitor Care Instructions .....	2
Instructions d'entretien de la ceinture cardio-fréquencemètre textile .....	2
Istruzioni sulla manutenzione della fascia cardio .....	3
Pflegehinweise für den Herzfrequenzsensor .....	3
Instrucciones para el cuidado del monitor de frecuencia cardiaca .....	4
Instruções de manutenção do sensor de ritmo cardíaco .....	4
Instructies voor onderhoud van de hartslagmeter .....	5
Instruktioner til vedligeholdelse af pulssensor .....	5
Sykevyön huolto-ohjeet .....	6
Ta vare på pulsmåleren .....	6
Instruktioner om skötsel av pulsmätare .....	7
Instrukcje dotyczące ochrony czujnik tętna .....	7

## Heart Rate Monitor Care Instructions

The Garmin® premium heart rate monitor soft strap is like any premium fitness fabric. In order to perform under harsh training conditions, it must be cleaned properly.

### Cleaning the Strap

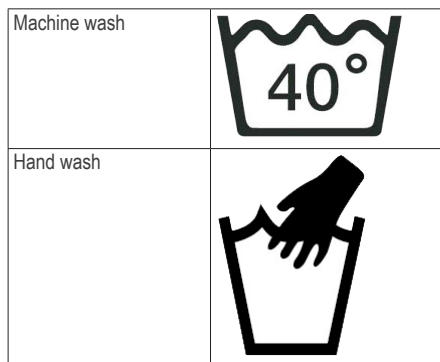
#### NOTICE

You must unsnap the module before cleaning the strap.

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

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

The method of cleaning is determined by the symbols printed on the strap.



- 3 Do not put the strap in a dryer.

#### Machine Washing

- 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 into a washing bag or mesh laundry bag to prevent the strap from getting tangled.
- Use a small amount of mild detergent.
- Run the washing machine on normal cycle with cold or warm water (40°C/104°F max. temperature).
- Do not use detergents that contain harsh chemicals, fabric softener, bleach, or abrasive materials.

#### Hand Washing

- Unsnap the module before 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.

- Never clean the strap using a washing machine.

### Tips for Storage and Protection

- To prolong the life of your heart rate monitor, unsnap the module when not in use.
- Store the strap lying flat or hanging loosely.
- 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 (including sunscreen, bleach, ammonia, and mosquito repellent) to contact the heart rate monitor.

## Instructions d'entretien de la ceinture cardio-fréquence-mètre textile

La sangle souple de la ceinture cardio-fréquence-mètre textile Garmin® s'entretient comme tous les matériaux textiles de plein air. Pour résister aux conditions extrêmes, elle doit être nettoyée correctement.

### Nettoyage de la sangle

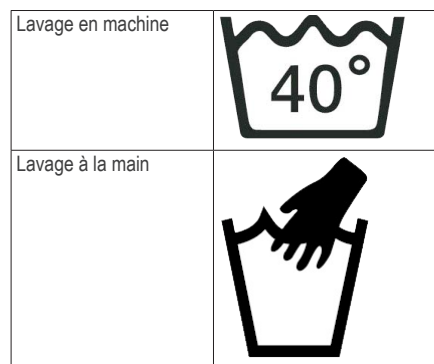
#### AVIS

Vous devez détacher le module avant de nettoyer la sangle.

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

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

La méthode de nettoyage est indiquée par les symboles imprimés sur la sangle.



- 3 N'utilisez pas de sèche-linge.

#### Lavage en machine

- Détachez le module et fermez 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.
- Lancez un cycle de lavage normal à l'eau froide ou chaude sur votre machine à laver (température maximale : 40 °C/104 °F).
- N'utilisez pas de détergent contenant des produits chimiques agressifs, de l'assouplissant, de l'eau de Javel ou des substances abrasives.

#### Lavage à la main

- Détachez le module avant de nettoyer la sangle.
- 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.

- Ne lavez jamais la sangle à la machine à laver.

### Astuces pour le stockage et la protection

- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Stockez la sangle à plat ou suspendue.
- Évitez de plier ou de rouler la sangle.
- Ne laissez pas votre ceinture cardio-fréquence-mètre directement exposée aux rayons du soleil pendant une longue période.
- Ne placez pas la ceinture cardio-fréquence-mètre au contact de produits chimiques (y compris crème solaire, eau de Javel, ammoniac ou répulsif anti-moustique).

## Istruzioni sulla manutenzione della fascia cardio

Per l'elastico della fascia cardio Premium Garmin® viene utilizzato un tessuto morbido adatto alle attività di fitness. Come altri tessuti di qualità per il fitness, è necessario pulire l'elastico correttamente per ottenere prestazioni ottimali anche in condizioni di allenamento estreme.

### Pulizia dell'elastico

#### AVVERTENZA

Staccare il modulo prima di pulire l'elastico.

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

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

Il metodo di pulizia è indicato dai simboli stampati sull'elastico.



- 3 Non asciugare l'elastico nell'asciugatrice.

#### Lavaggio in lavatrice

- 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.
- Avviare un ciclo di lavaggio normale con acqua fredda o tiepida (temperatura max 40 °C/104 °F).
- Non utilizzare detersivi che contengono prodotti chimici corrosivi, ammorbidente, candeggina o materiali abrasivi.

#### Lavaggio a mano

- Staccare il modulo prima del lavaggio.
  - 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.
- Non lavare mai l'elastico in lavatrice.

### Suggerimenti per la conservazione e la protezione

- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.
- Conservare l'elastico ben disteso o appenderlo.
- 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, ammoniac e repellenti per insetti).

## Pflegehinweise für den Herzfrequenzsensor

Der weiche Gurt des hochwertigen Garmin®-Herzfrequenzsensors ist mit anderen hochwertigen Materialien für den Fitnessbereich vergleichbar. Damit er unter anspruchsvollen Trainingsbedingungen funktioniert, muss er ordnungsgemäß gereinigt werden.

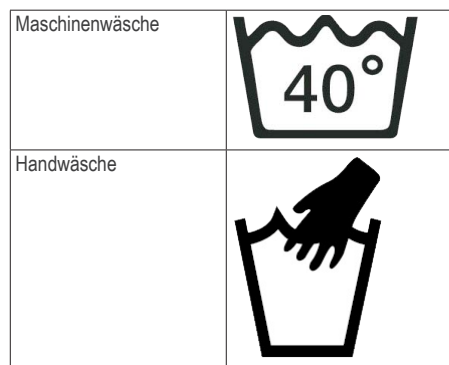
### Reinigen des Gurts

#### HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

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

- 1 Spülen Sie den Gurt nach jeder Verwendung ab.
- 2 Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung.  
Die Reinigungsmethode ist von den auf dem Gurt aufgedruckten Symbolen abhängig.



- 3 Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.

#### Maschinenwäsche

- Entfernen Sie das Modul, und schließen Sie den Verschluss des Gurts vor dem Waschen.
- Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine zusammen mit einer normalen Waschladung.
- Verwenden Sie für den Gurt einen Wäschebeutel oder ein Wäschenetz, damit er sich in der Waschmaschine nicht verwickelt.
- Verwenden Sie eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.
- Wählen Sie einen normalen Kalt- oder Warmwaschgang (maximal 40 °C/104 °F).
- Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die scharfe Chemikalien enthalten, Weichspüler, Bleich- oder Scheuermittel.

#### Handwäsche

- Entfernen Sie das Modul vor dem Waschen.
  - 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.
- Waschen Sie den Gurt niemals in einer Waschmaschine.

### Tipps für Aufbewahrung und Schutz

- Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.
- Bewahren Sie den Gurt flach liegend oder lose hängend 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).

## Instrucciones para el cuidado del monitor de frecuencia cardiaca

La correa suave del monitor de frecuencia cardiaca premium de Garmin® es como cualquier tejido de fitness de alta calidad. Debe limpiarse correctamente para que funcione durante duras sesiones de entrenamiento.

### Limpeza de la correa

#### NOTIFICACIÓN

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

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

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

El método de limpieza queda determinado por los símbolos impresos en la correa.



- 3 No metas la correa en la secadora.

#### Lavado a máquina

- Quita el módulo y fija el cierre antes de lavarla.
- 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.
- Programa la lavadora en un ciclo normal con agua fría o caliente (temperatura máxima 40 °C/104 °F).
- No utilices detergentes que contengan productos químicos peligrosos, suavizante, lejía o materiales abrasivos.

#### Lavado a mano

- Quita el módulo antes de lavar la correa.
  - 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.
- No laves nunca la correa en la lavadora.

### Sugerencias para el almacenamiento y la conservación

- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.
- Guarda la correa estirada en una superficie horizontal o colgando suelta.
- 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).

## Instruções de manutenção do sensor de ritmo cardíaco

A correa maleável do sensor de ritmo cardíaco premium da Garmin® é semelhante a qualquer tecido de alta qualidade para atividades físicas. Para ter um bom desempenho em condições de treino difíceis, tem de ser adequadamente limpa.

### Limpeza da correa

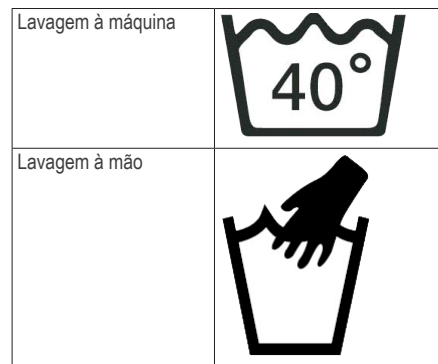
#### NOTA

Desprenda o módulo antes de limpar a correa.

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

- 1 Passe a correa por água após cada utilização.
- 2 Lave a correa a cada sete utilizações.

O método de limpeza é determinado pelos símbolos impressos na correa.



- 3 Não coloque a correa na máquina de secar.

#### Lavagem à máquina

- Desprenda o módulo e prenda o fecho antes de lavar.
- Lave a correa na máquina com uma carga normal de roupa suja.
- Coloque a correa num saco de lavagem ou num saco de rede para impedir a correa de se emaranhar.
- Utilize pequenas quantidades de detergente suave.
- Utilize a máquina de lavar num ciclo normal com água fria ou quente (temperatura máxima: 40 °C/104 °F).
- Não utilize detergentes com químicos agressivos, amaciador, lixívia ou materiais abrasivos.

#### Lavagem à mão

- Desprenda o módulo antes de lavar.
  - Lave a correa à mão com água fria.
  - Utilize uma pequena quantidade de detergente suave, como líquido lava-louça.
- NOTA:** utilizar demasiado detergente pode danificar a correa.
- Nunca lave a correa na máquina de lavar.

### Dicas para Armazenamento e Proteção

- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.
- Guarde a correa deitada ou pendurada.
- Evite dobrar ou enrolar a correa.
- Não exponha o sensor de ritmo cardíaco a luz solar direta durante longos períodos de tempo.
- Não coloque o sensor de ritmo cardíaco em contacto com químicos (incluindo creme de proteção solar, lixívia, amoníaco e repelente de mosquitos).

## Instructies voor onderhoud van de hartslagmeter

De zachte band van de hoogwaardige hartslagmeter van Garmin® heeft dezelfde eigenschappen als andere weefsels die worden gebruikt in fitnessapparatuur. Om goed te kunnen presteren onder zware trainingsomstandigheden, moet de band goed schoon zijn.



### De band schoonmaken

#### OPMERKING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

- 1 Spoel de band na elk gebruik schoon.
- 2 Was de band elke keer als u deze zeven keer hebt gebruikt.  
De reinigingsmethode is aangegeven door de symbolen op de band.

Wasmachine	
Handwas	

- 3 Droog de band niet in een wasdroger.

### Wassen in 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.
- Gebruik een normaal wasprogramma met koud of warm water (maximumtemperatuur van 40 °C/104 °F).
- Gebruik geen wasmiddelen met bijtende chemische stoffen, wasverzachter, bleekmiddel of schurende materialen.

### Wassen met de hand

- Verwijder de module voor het wassen.
- Was de band met de hand in koud water.
- Gebruik een zeer kleine hoeveelheid zacht wasmiddel, bijvoorbeeld vaatwasmiddel.  
**OPMERKING:** Door gebruik van te veel wasmiddel kan de band beschadigd raken.
- Was de band nooit in een wasmachine.

### Tips voor bewaren en bescherming

- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.
- Bewaar de band liggend of los hangend.
- Vouw de band niet op en rol deze niet strak op.
- Stel de hartslagmeter niet bloot aan direct zonlicht gedurende lange perioden.
- Voorkom dat chemische stoffen (zoals zonnebrandcrème, bleekmiddel, ammonia, en muggenolie) in contact komen met de hartslagmeter.

## Instructies til vedligeholdelse af pulssensor

Den bløde pulssensorrem fra Garmin® er af samme førsteklasses kvalitet som ethvert andet førsteklasses materiale til fitnessbrug. For at kunne fungere under barske træningsforhold skal den rengøres på den rigtige måde.



### Rengøring af remmen

#### BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen rengøres.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- 1 Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- 2 Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange.  
Rengøringsmetoden bestemmes af de symboler, der står på remmen.

Maskinvask	
Håndvask	

- 3 Kom ikke remmen i en tørretumbler.

### Maskinvask

- Fjern modulet, og luk spændet, før remmen vaskes.
- Vask remmen i en normalt fyldt vaskemaskine.
- Læg remmen i en vaskese eller et vaskenet for at undgå, at remmen bliver sammenfiltret.
- Brug kun en lille mængde mildt vaskemiddel.
- Kør vaskemaskinen på det normale program med koldt eller varmt vand (maks. temperatur 40 °C/104 °F).
- Brug ikke vaskemiddel, der indeholder skrappe kemikalier, skyllemiddel, blegemiddel eller slibemidler.

### Håndvask

- Fjern modulet før vask.
- Vask remmen i hånden i koldt vand.
- Brug en meget lille mængde mildt vaskemiddel som f.eks. flydende opvaskemiddel.  
**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget vaskemiddel, kan det beskadige remmen.
- Vask aldrig remmen i en vaskemaskine.

### Tip til opbevaring og beskyttelse

- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.
- Opbevar remmen, så den ligger fladt eller hænger frit.
- Undgå at bøje remmen eller rulle den stramt sammen.
- Udsæt ikke pulssensoren for direkte sollys i længere perioder.
- Undgå, at pulssensoren kommer i kontakt med kemikalier (herunder solcreme, blegemiddel, ammoniak og myggemiddel).

## Sykevyön huolto-ohjeet

Ensiluokkaisen Garmin®-sykevyön pehmeä hihna on kuin mikä tahansa ensiluokkainen kuntoilukangas. Jotta se toimii kunnolla kovissa kuntoiluolosuhteissa, se täytyy puhdistaa huolella.

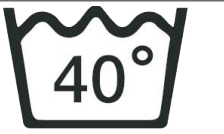

### Hihnan puhdistaminen

#### ILMOITUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

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

- 1 Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- 2 Pese hihna seitsemän käyttökerran välein.  
Puhdistustapa määreytyy hihnaan painettujen symbolien mukaan.

Konepesu	
Käsinpesu	

- 3 Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

#### Konepesu

- Irrota moduuli ja kiinnitä solki ennen pesua.
- Pese hihna pesukoneessa normaalin pyykkien seassa.
- Aseta hihna pesupussiin tai verkkopussiin, ettei hihna mene sotkuun.
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta.
- Pese pesukoneen normaali ohjelmalla kylmässä tai lämpimässä vedessä (enimmäislämpötila 40 °C/104 °F).
- Älä käytä pesuaineita, jotka sisältävät vahvoja kemikaaleja, huuhteluainetta, valkaisuainetta tai hankaavia aineita.

#### Käsinpesu

- Irrota moduuli ennen pesua.
- Pese hihna käsin kylmässä vedessä.
- Käytä pieni määrä mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.  
**HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.
- Älä koskaan pese hihnaa pesukoneessa.

### Vihjeitä säilyttämiseen ja kunnossapitoon

- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.
- Säilytä hihnaa tasaiseksi levitetynä tai roikkumassa.
- Älä taivuta tai kierrä hihnaa tiukasti.
- Älä altista sykevyötä auringonvalolle pitkään.
- Älä päästä sykevyötä kosketuksiin kemikaalien (kuten aurinkovoiteen, ammoniakkin tai hyönteiskarkotteen) kanssa.

## Ta vare på pulsmåleren

Den oppgraderte pulsmålerstroppen i mykt tøy fra Garmin® er som alt annet oppgradert treningstøy. Den må vaskes på riktig måte for å kunne yte under krevende treningsforhold.

### Rengjøre stroppen

#### MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

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

- 1 Skyll stroppen etter hver bruk.
- 2 Vask stroppen etter hver 7. bruk.  
Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- 3 Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

#### Maskinvask

- Ta av modulen, og fest 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.
- Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel.
- Kjør vaskemaskinen på et normalt program med kaldt eller varmt vann (maksimal temperatur 40 °C / 104 °F).
- Ikke bruk vaskemidler som inneholder sterke kjemikalier, tøyemykner, blekemiddel eller slipende materialer.

#### Håndvask

- Ta av modulen før vask.
- 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.
- Stroppen må ikke vaskes i vaskemaskin.

### Tips for oppbevaring og beskyttelse

- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.
- La stroppen ligge flatt eller henge løst når den ikke er i bruk.
- Ikke brett eller rull stroppen hardt sammen.
- Ikke utsett pulsmåleren for direkte sollys over lengre tid.
- Sørg for at kjemikalier (inkludert solkrem, blekemiddel, ammoniakk og myggmiddel) ikke kommer i kontakt med pulsmåleren.



## Instruktioner om skötsel av pulsmätare

Den mjuka tygremmen på Garmin® premiumpulsmätare är som vilket annat premiumträningmaterial som helst. För att kunna fungera under tuffa träningsförhållanden måste den rengöras på rätt sätt.



### Rengöra remmen

#### MEDELANDE

Du måste lossa modulen innan du rengör remmen.

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

- 1 Skölj remmen efter varje användning.
- 2 Tvätta remmen efter var sjunde användning.  
De tryckta symbolerna på remmen visar tillvägagångssättet för rengöring.

Maskintvätt	
Handtvätt	

- 3 Lägg inte remmen i torktumlaren.

#### Maskintvätt

- Lossa modulen och sätt fast spännet före tvätt.
- Tvätta remmen i tvättmaskinen tillsammans med vanlig tvätt.
- Lägg remmen i en tvättpåse eller ett tvättnät så att remmen inte blir tilltrasslad.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel.
- Kör tvättmaskinen med standardprogram i kallt eller varmt vatten (maxtemperatur 40 °C/104 °F).
- Använd inte tvättmedel som innehåller starka kemikalier, sköljmedel, blekmedel eller slipmedel.

#### Handtvätt

- Lossa modulen före tvätt.
- Handtvätta remmen i kallt vatten.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel, som flytande diskmedel.  
**OBS!** För mycket tvättmedel kan skada remmen.
- Rengör aldrig remmen i tvättmaskin.

### Tips för förvaring och skydd

- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.
- Förvara remmen plant eller löst hängande.
- Undvik att böja eller rulla ihop remmen.
- Utsätt inte pulsmätaren för direkt solljus under långa perioder.
- Låt inte kemikalier (inklusive solkräm, blekmedel, ammoniak och myggmedel) komma i kontakt med pulsmätaren.

## Instrukcje dotyczące ochrony czujnik tętna

Pasek, na którym osadzony jest czujnik tętna firmy Garmin®, wykonano z pierwszej klasy miękkiego materiału wykorzystywanego do tworzenia elementów stroju fitness. Aby nie stracił wytrzymałości podczas używania go w trudnych warunkach treningowych, należy go odpowiednio czyścić.

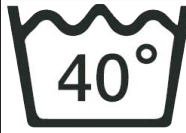

### Czyszczenie paska

#### UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

1. Wypłucz pasek po każdym użyciu.
2. Myj pasek co siedem użycy.  
Zalecany sposób czyszczenia określają symbole nadrukowane na pasku.

Pranie w pralce	
Pranie ręczne	

3. Nie susz paska w suszarce.

#### Pranie w pralce

- Przed praniem zdejmij z paska czujnik tętna i zapnij go.
- 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.
- Wybierz normalny cykl prania w zimnej lub ciepłej wodzie (maks. temperatura to 40°C/104°F).
- Nie używaj detergentów, które zawierają środki o silnym działaniu, płynu do zmiękczenia tkanin, wybielacza ani środków czyszczących o działaniu ścierającym.

#### Pranie ręczne

- Przed praniem zdejmij z paska czujnik tętna.
- Wypierz pasek w zimnej wodzie.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.  
**UWAGA!** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.
- Nigdy nie pierz paska w pralce.

### Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.
- Pasek należy przechowywać w pozycji leżącej lub wiszącej.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania paska.
- Nie należy narażać czujnika tętna na bezpośrednie działanie promieniowania słonecznego przez dłuższy okres czasu.
- Czujnik tętna nie może mieć kontaktu z różnego rodzaju środkami, np. filtrem przeciwsłonecznym, wybielaczem, amoniakiem czy środkami przeciwko komarom.

© 2012 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

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

**For the latest free software updates (excluding map data) throughout the life of your Garmin products, visit the Garmin Web site at [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



© 2012 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

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