

HRM 600

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz ANT+® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Garmin Connect™, Garmin Express™, oraz TrueUp™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A04863

Spis treści

Instrukcja obsługi czujnika tętna..... 1

Aktywacja HRM 600 po raz pierwszy	1
Parowanie i konfiguracja.....	1
Zakładanie urządzenia HRM 600.....	4
Dynamika biegu	5
Tempo i dystans biegu	5
Pomiar tętna podczas pływania.....	6
Rejestrowanie aktywności.....	6
Śledzenie aktywności.....	7
Łączenie ze sprzętem fitness.....	7

Informacje o urządzeniu..... 7

Dbanie o pasek.....	7
Ładowanie urządzenia.....	8
Podłączanie urządzenia do komputera.....	9
Dane techniczne.....	9
Ograniczona gwarancja.....	9

Rozwiązywanie problemów..... 10

Dioda LED stanu	10
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	11
Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?	11
Aktualizowanie oprogramowania HRM 600	11
Resetowanie urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	11

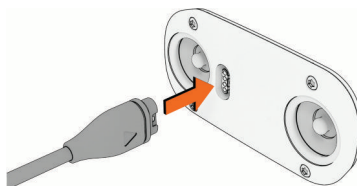
Instrukcja obsługi czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Aktywacja HRM 600 po raz pierwszy

- 1 Podłącz moduł HRM 600 do źródła zasilania na 2 sekundy.



- 2 Odłącz HRM 600.

Parowanie i konfiguracja

Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED

Urządzenie HRM 600 obsługuje zarówno połączenia bezpieczne, jak i otwarte.

Połączenie bezpieczne: Połączenie bezpieczne Bluetooth® jest szyfrowane i uwierzytelniane. Lista urządzeń Garmin® obsługujących nawiązywanie bezpiecznych połączeń znajduje się na stronie garmin.com/hrm_connection_types. Niektóre urządzenia Garmin mogą wymagać aktualizacji oprogramowania.

Gdy urządzenie HRM 600 jest aktywne i wykorzystuje bezpieczne połączenie, dioda LED miga na   (2 razy) co 5 sekund.

Open: Połączenie otwarte obsługuje wszystkie urządzenia Garmin, które są kompatybilne z czujnikami tętna. Połączenia ANT+® i niektóre połączenia Bluetooth są otwarte. Otwarte połączenie jest także zalecane w przypadku parowania Bluetooth z zegarkami, tabletami lub wyposażeniem fitness innych firm.

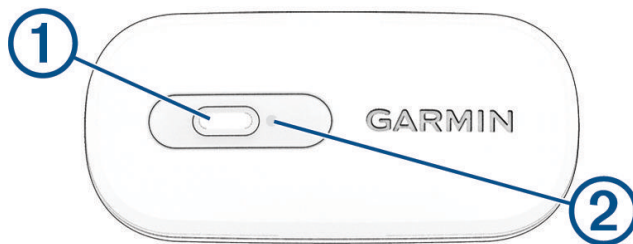
Gdy urządzenie HRM 600 jest aktywne i wykorzystuje połączenie otwarte, dioda LED miga na    (3 razy) co 5 sekund.

PORADA: Na czas parowania zachowaj odległość 10 m (33 stopy) od innych czujników tętna.

Parowanie HRM 600 z posiadanym kompatybilnym urządzeniem

Możesz sparować urządzenie HRM 600 z kompatybilnym urządzeniem, zegarkiem, tabletem lub wyposażeniem fitness Garmin (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 1*).

- 1 Na module HRM 600 naciśnij przycisk ①, aby go wybudzić.



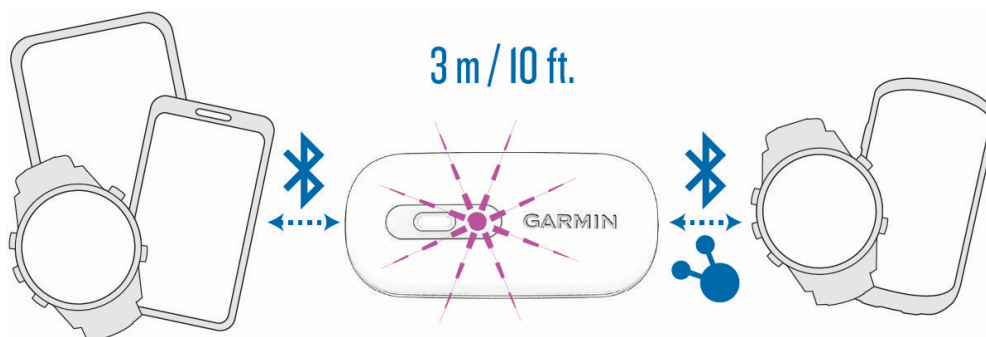
Dioda LED ② będzie migać na  , gdy jest ona aktywna i korzysta z bezpiecznego połączenia.

- 2 Sprawdź, czy urządzenie Garmin obsługuje rodzaj połączenia wskazany przez diodę LED.

Możesz szybko nacisnąć przycisk dwa razy, aby przełączać między rodzajami połączeń (*Rodzaje połączeń i zachowanie diody LED, strona 1*). Dioda LED będzie migać na   , gdy jest ona aktywna i korzysta z otwartego połączenia.

PORADA: Wiele kompatybilnych urządzeń i aplikacji wykorzystuje połączenie otwarte.

- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED będzie migać na  w sposób ciągły.

Urządzenie HRM 600 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz nacisnąć przycisk.

- 4 Wybierz opcję:

- Na urządzeniu Garmin otwórz menu czujników, aby dodać zewnętrzne czujniki tętna.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

- Na urządzeniu innej firmy otwórz ustawienia Bluetooth.

Na liście dostępnych urządzeń powinno pojawić się urządzenie HRM 600.

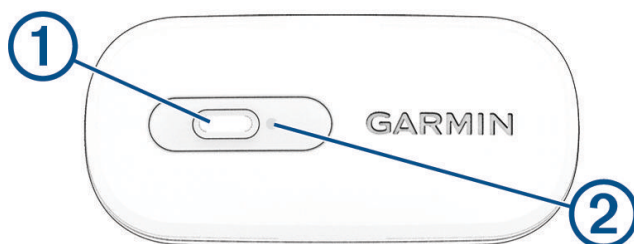
- 5 Wybierz HRM 600.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie będzie automatycznie rozpoznawać HRM 600 po każdym włączeniu, jeśli znajduje się w zasięgu.

Parowanie HRM 600 z aplikacją Garmin Connect™

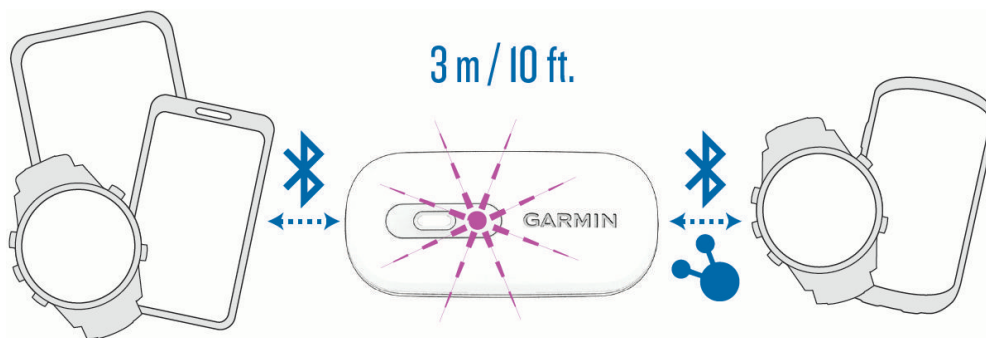
Aplikacja Garmin Connect umożliwia personalizację ustawień, otrzymywanie aktualizacji oprogramowania oraz rejestrowanie i synchronizację aktywności przy użyciu HRM 600 bez potrzeby łączenia z zegarkiem lub komputerem rowerowym.

- 1 Na module HRM 600 naciśnij przycisk ①, aby go wybudzić.



Dioda LED ② miga na ■, gdy urządzenie jest aktywne i przesyła dane.

- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby przejść do trybu parowania.



Dioda LED będzie migać na ■ w sposób ciągły.

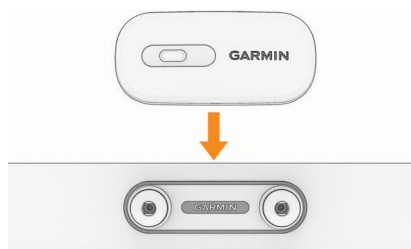
Urządzenie HRM 600 jest w trybie parowania przez 5 minut.

Aby zakończyć tryb parowania, możesz nacisnąć przycisk.

- 4 Wybierz opcję, aby dodać urządzenie HRM 600 do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie instrukcjami.

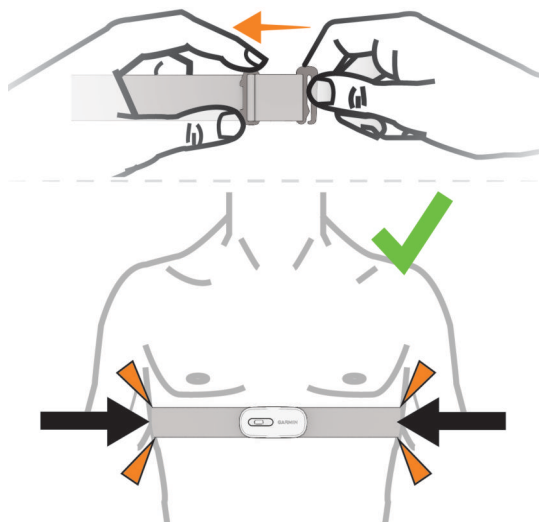
Zakładanie urządzenia HRM 600

- 1 Zatrzaśnij moduł na pasku.

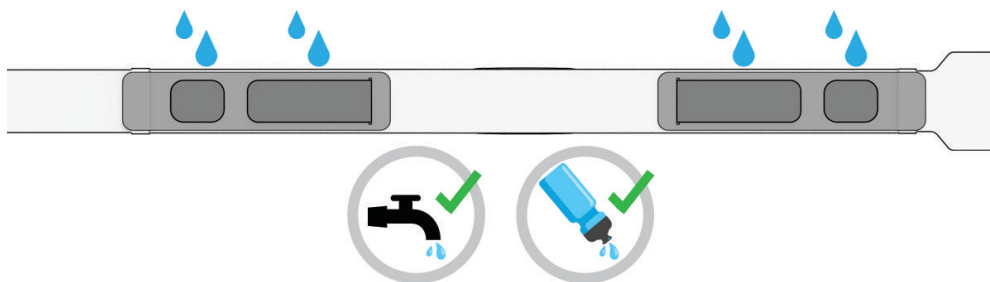


UWAGA: Oba logo Garmin powinny być skierowane do góry.

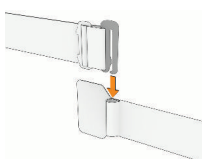
- 2 Wyreguluj pasek.



- 3 Zwilż czujniki.



- 4 Przymocuj haczyk paska po prawej stronie.



Dynamika biegu

Kompatybilnego zegarka Garmin sparowanego z czujnikiem tętna HRM 600 możesz używać do uzyskiwania bieżących danych na temat swojej kondycji biegowej.

Czujnik tętna ma wbudowane czujniki ruchu, które mierzą ruch tułowia w celu obliczania parametrów biegu. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

UWAGA: Kontakt nogi z podłożem i utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem nie są dostępne w trakcie chodzenia.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem: Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże w trakcie biegu. Jest mierzona w centymetrach na sekundę. Niższa wartość jest zazwyczaj lepsza, ponieważ wskazuje, że musisz wykonać mniej pracy napędowej, aby przyspieszyć.

Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem: Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże — jest to wartość wyrażona w procencie prędkości biegu. Wynika to z faktu, że utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem zwykle wzrasta wraz z większą prędkością biegu.

Tempo i dystans biegu

Czujnik tętna oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym urządzeniu Garmin. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Pomiar tętna podczas pływania

Czujnik tętna rejestruje i zapisuje dane dotyczące tętna podczas pływania. Gdy czujnik znajduje się pod wodą, dane te nie są przesyłane do sparowanych urządzeń Garmin.

Podczas pływania upewnij się, że czujnik tętna jest dobrze dopasowany. Przesuwanie się czujnika tętna na klatkę piersiową może wpływać na dokładność pomiarów tętna. W czasie pływania w basenie czujnik tętna powinien znajdować się pod kostiumem kąpielowym lub koszulką triathlonową. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Garmin należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwałów odpoczynku, gdy czujnik jest poza wodą, wysyła on do urządzenia Garmin średnią i maksymalną wartość tętna zarejestrowaną w poprzednim interwale oraz informacje o tętnie w czasie rzeczywistym.

Urządzenie Garmin automatycznie pobiera zapisane dane tętna z czujnika tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Możesz przeglądać aktywność pływacką wraz z danymi dotyczącymi tętna w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

UWAGA: Aby móc rejestrować tętno podczas pływania, akcesorium HRM 600 trzeba sparować z kompatybilnym urządzeniem Garmin, używając ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth. Tylko niektóre urządzenia Garmin obsługują dane tętna podczas pływania.

Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności bez uprzedniego pobrania zapisanych danych tętna można je pobrać później z urządzenia czujnika tętna HRM 600.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 Z poziomu zgodnego zegarka Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia czujnika tętna HRM 600.
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

Zegarek Garmin wygeneruje nowy plik aktywności z danymi tętna. Możliwe, że konieczne będzie ręczne zaimportowanie nowego pliku do konta Garmin Connect.

Rejestrowanie aktywności

Po sparowaniu z aplikacją Garmin Connect możesz rejestrować aktywności z pomiarem czasu bezpośrednio w urządzeniu HRM 600. Funkcja ta może być przydatna podczas uprawiania sportów drużynowych, sztuk walki i innych aktywności, w których konieczne jest zdjęcie z nadgarstka zegarka. Możesz rejestrować przez maks. 24 godziny.

UWAGA: Czujnik tętna nie rejestruje aktywności, gdy poziom baterii wynosi mniej niż 5% naładowania ([Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?](#), strona 11). Gdy rejestrujesz aktywność i bateria spadnie poniżej 5% naładowania, czujnik tętna automatycznie przerwie jej rejestrowanie.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 W razie potrzeby naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik tętna.
- 3 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 4 Wybierz HRM 600.
- 5 Wybierz **Rejestrowanie aktywności**.
- 6 Aby rozpocząć aktywność, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
Dioda LED będzie migać   co pięć sekund, gdy czujnik tętna jest aktywny i rejestruje aktywność.

UWAGA: Nie musisz znajdować się w zasięgu telefonu w trakcie rejestrowania aktywności.

- 7 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **Stop > Zapisz** na ekranie aktywności w aplikacji Garmin Connect.

Jeśli zdejmiesz czujnik tętna bez wybrania **Stop > Zapisz** w aplikacji Garmin Connect, zatrzyma on automatycznie rejestrowanie aktywności, a następnie zapisze ją przed przejściem w tryb uśpienia. Ponadto podejmie on próbę synchronizacji aktywności z aplikacją Garmin Connect.

Śledzenie aktywności

Gdy nosisz czujnik tętna HRM 600, monitoruje on dzienne pomiary aktywności. Funkcja śledzenia aktywności rejestruje liczbę kroków, dystans, kalorie, minuty intensywnej aktywności i tętno przez cały dzień. Aby korzystać z tej funkcji, musisz sparować czujnik tętna z kontem Garmin Connect ([Parowanie HRM 600 z aplikacją Garmin Connect™](#), strona 3).

Po sparowaniu czujnik tętna wysyła on dane aktywności do konta Garmin Connect, gdy czujnik jest aktywny i znajduje się w zasięgu telefonu. Jeśli nosisz czujnik tętna, funkcja TrueUp™ wysyła dane śledzenia aktywności do sekcji codziennego podsumowania w Garmin Connect i do zgodnych urządzeń Garmin.

Łączenie ze sprzętem fitness

Możesz powiązać czujnik tętna ze sprzętem fitness a pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth, co pozwala wyświetlać tętno na konsoli sprzętu.

- Znajdź logo ANT+LINK HERE na zgodnym sprzęcie fitness.



- Znajdź logo Bluetooth na zgodnym sprzęcie fitness.



Informacje o urządzeniu

Dbanie o pasek

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego moduł czujnika.

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić pasek i zmniejszyć możliwość raportowania dokładnych danych przez urządzenie.

Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

Umieszczenie paska w suszarce może spowodować jego trwałe uszkodzenie.

Mycie paska w gorącej o wodzie o temperaturze powyżej 40°C (104°F) może trwale go uszkodzić.

Pasek należy myć po kontakcie z chlorem lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

- Opłucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyci.
- Nie susz paska w suszarce.

Wskazówki dotyczące przechowywania i ochrony

NOTYFIKACJA

Zminimalizuj kontakt urządzenia z kremami z filtrem, wybielaczami, preparatami na komary i środkami chemicznymi występującymi w niektórych dezodorantach, płynach do mycia ciała, mydłach do rąk i maściach pierwszej pomocy. W szczególności glikol propylenowy, glikol dipropylenowy i kwas etylenodwuaminoczworoocowy (EDTA) mogą uszkodzić pasek.

- Jeśli czujnik tętna nie jest używany, powinien leżeć płasko.
- Należy unikać zginania i ciasnego zwijania czujnika tętna.
- Nie przechowuj czujnika tętna w miejscach nasłonecznionych lub w skrajnych temperaturach.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

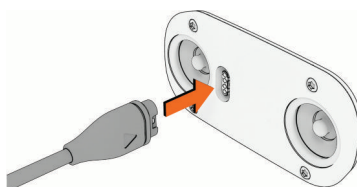
NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki, a także obszar wokół nich przed rozpoczęciem ładowania.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 9*).

Do urządzenia dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Odłącz i wyjmij moduł.
- 2 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.

Podczas ładowania dioda LED stanu miga na . Po naładowaniu dioda LED stanu świeci się na . Ładowanie może trwać do 3 godzin.

PORADA: Ładowanie urządzenia przez co najmniej 10 minut zapewnia maksymalnie dwie godziny użytkowania.

Podłączanie urządzenia do komputera

HRM 600 możesz podłączyć do komputera w celu zainstalowania aktualizacji oprogramowania lub plików i danych aktywności do komputera.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno ••• > **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz HRM 600.
- 3 Wybierz kolejno **System** > **Dostęp do plików USB**.
- 4 Włącz **Dostęp do plików przez przewód USB**.
- 5 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.
- 6 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.

Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express™ do interakcji z plikami na urządzeniu.

Dane techniczne

Typ baterii: Bateria litowo-jonowa

Czas działania baterii: Do 2 mies. przez 1 godz. dziennie

Wodoodporność: 5 ATM¹

Zakres temperatury roboczej: Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)

Zakres temperatury ładowania: Od 15°C do 42°C (od 59° do 108°F)

Częstotliwości bezprzewodowe w UE (moc): 2,4 GHz przy 9,9 dBm (maks.)

Ograniczona gwarancja

To urządzenie objęte jest standardową gwarancją ograniczoną firmy Garmin. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/support/warranty](https://www.garmin.com/support/warranty).

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Rozwiązywanie problemów

Dioda LED stanu

Dioda LED może pomóc w rozwiązywaniu problemów z HRM 600.

Stan diody LED	Opis	Czynność
Miga na   co 5 sekund.	Aktywne i bezpieczne połączenie	Możesz szybko dwukrotnie nacisnąć przycisk, aby zmienić typ połączenia na otwarte. Kolor diody LED odzwierciedla żywotność baterii (Jak sprawdzić poziom naładowania baterii? , strona 11).
Miga na    co 5 sekund	Aktywne i otwarte połączenie	Możesz szybko dwukrotnie nacisnąć przycisk, aby zmienić typ połączenia na bezpieczne. Kolor diody LED odzwierciedla żywotność baterii (Jak sprawdzić poziom naładowania baterii? , strona 11).
Miga nieprzerwanie w kolorze 	Tryb parowania	Możesz nacisnąć przycisk, aby zakończyć tryb parowania (Parowanie i konfiguracja , strona 1).
Miga   co 5 sekund	Oznacza, że jest aktywne i rejestruje aktywność z pomiarem czasu	Zakończ aktywność, a następnie wybierz kolejno Stop > Zapisz w aplikacji Garmin Connect (Rejestrowanie aktywności , strona 6).
Miga szybko na      i powtarza się	Błąd połączenia	Usuń HRM 600 z listy połączonych czujników na urządzeniu Garmin lub telefonie, przełącz HRM 600 na otwarte połączenie, a następnie sparuj ponownie (Parowanie i konfiguracja , strona 1).
Miga na  	Aktualizowanie oprogramowania	Poczekaj na zakończenie aktualizacji (Aktualizowanie oprogramowania HRM 600 , strona 11).
Miga nieprzerwanie w kolorze   	Resetowanie urządzenia	Zaczekaj na zakończenie procesu resetowania (Resetowanie urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Connect , strona 11).
Miga wolno na 	Błąd	Skontaktuj się z działem pomocy technicznej Garmin.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Naciśnij przycisk, aby upewnić się, że czujnik tętna został wybudzony.
- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Sprawdź, czy oba zatrzaski są w pełni połączone z paskiem.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Sprawdź, czy pasek jest wystarczająco ciasny, aby zagwarantować minimalny ruch urządzenia podczas aktywności.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia ([Dbanie o pasek, strona 7](#)).
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?

Istnieją trzy różne sposoby sprawdzenia poziomu naładowania baterii.

- Na module HRM 600 naciśnij przycisk, aby go wybudzić.
 - Poziom naładowania baterii jest w porządku: .
 - Poziom naładowania baterii jest niski: .
 - Poziom naładowania baterii jest bardzo niski: .
- Na połączonym urządzeniu Garmin otwórz menu czujników, a następnie wybierz HRM 600.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz HRM 600.

Aktualizowanie oprogramowania HRM 600

HRM 600 może otrzymywać aktualizacje oprogramowania z połączonego urządzenia Garmin lub bezpośrednio z aplikacji Garmin Connect albo aplikacji Garmin Express na komputer ([Podłączanie urządzenia do komputera, strona 9](#)).

- 1 Na module HRM 600 naciśnij przycisk, aby go wybudzić.
- 2 Zbliź urządzenia na odległość nie większą niż 3 m (10 stóp).
- 3 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj kompatybilne urządzenie Garmin z aplikacją Garmin Connect.
Jeśli aktualizacja jest dostępna, połączone urządzenie wyświetli monit o zastosowanie aktualizacji dla urządzenia HRM 600 po następnej aktywności.
 - Zsynchronizuj urządzenie HRM 600 z aplikacją Garmin Connect.

Dioda LED HRM 600 miga na  i  podczas aktualizacji. Po zakończeniu aktualizacji zapali się HRM 600, a dioda LED zamiga 20 razy na . Jeśli aktualizacja nie powiedzie się, dioda LED zamiga 20 razy na .

Resetowanie urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Connect

W urządzeniu HRM 600 możesz przywrócić ustawienia fabryczne.

UWAGA: Resetowanie urządzenia spowoduje wyczyszczenie wszystkich danych i nawiązanych połączeń.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie HRM 600 i wybierz kolejno **System > Przywróć ustawienia fabryczne**.
Dioda LED miga na    w sposób ciągły, aż proces resetowania zostanie zakończony.
- 2 Sparuj ponownie ([Parowanie i konfiguracja, strona 1](#)).

