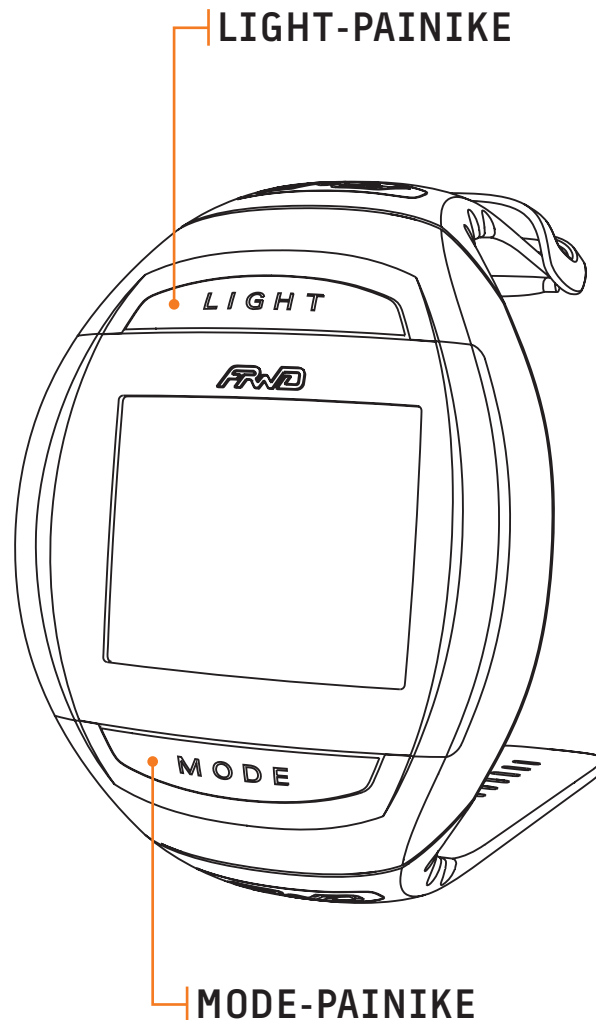




## FRWD-RANNENÄYTÖN KÄYTTÖOPAS

## RANNENÄYTÖN TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

- » Toiminta-aika (huoneenlämmössä)
  - kellotilassa: 1 vuosi
  - mittaustilassa: 500 tuntia
- » Koko: leveys 46 mm, paksuus 18 mm
- » LCD-näyttö
- » Kaksi käyttönäppäintä
- » Taustavalo
- » Äänimerkit syke- ja nopeusrajoille
- » Nikkelitön
- » Pudotuskestävyys: 1 m
- » Roiskevesitiivis
- » Käyttölämpötila -20°C – +50°C
- » Paristo käyttäjän vaihdettavissa



# KÄYTTÖOHJE

## 1. RANNENÄYTÖN PAINIKKEIDEN TOIMINTA

Rannenäytössä on ainoastaan kaksi painiketta.

- » Ylempi "LIGHT" (=valo) sytyttää näytön valon palamaan hetkeksi. Tällä painikkeella ei ole muuta toimintoa.
- » Alemmalla "MODE"-painikkeella vaihdetaan näyttöä ja asetuksia.
- » "MODE"-painikkeella on eri toimintoja riippuen painalluksen pituudesta. Lyhyt painallus on alle 1 s ja pitkä painallus 2 s.

## 2. KELLONAJAN JA MUIDEN ASETUSTEN ASETTAMINEN

Rannenäytön ensimmäinen näyttö on kellonaika. Kellotilassa asetetaan rannenäytön asetukset. Rannenäytön asetukset tehdään seuraavasti:

1. Paina rannenäytön "MODE"-painiketta pitkään. Tunnit alkavat vilkkua. Aseta tunnit lyhyillä "MODE"-painikkeen painalluksilla.
2. Siirry minuuttien asettamiseen "MODE"-painikkeen pitkällä painalluksella. Aseta minuutit "MODE"-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Paina lopuksi "MODE"-painiketta pitkään päästäksesi seuraavaan näyttöön.
3. Valitse eurooppalaiset (metrit) tai amerikkalaiset (mailit) yksiköt. Vaihtaminen tapahtuu "MODE"-painikkeen lyhyillä painalluksilla. Huomioi, että valittu mittayksikkö vilkkuu näytössä. Paina lopuksi "MODE"-painiketta pitkään päästäksesi seuraavaan näyttöön.
4. Valitse nopeuden yksikkö (eurooppalaiset yksiköt: km/h tai min/km, amerikkalaiset yksiköt: mph tai min/mile). Huomioi, että valittu mittayksikkö vilkkuu näytössä. Paina lopuksi "MODE"-painiketta pitkään palataksesi takaisin kellonäyttöön.

# KÄYTTÖÖNOTTO

## 3. NÄYTÖN SYMBOLIT



Pariston tyhjenemisen varoitusmerkki (aktiivinen ainoastaan kellotilassa)



Datalinkki muodostettu; näkyy, kun rannenäyttö vastaanottaa dataa tallentimesta



Näkyvissä olevien GPS-satelliitien määrä

(0 palkkia = 0 satelliittia, 1 palkki = 1–2 satelliittia, 2 palkkia = 3–5 satelliittia,  
3 palkkia = 6–7 satelliittia, 4 palkkia = 8 tai enemmän satelliittia)



Sykkeen vastaanoton merkki (vilkkuu, kun tallennin mittaa sykettä)

## MITTAUSTILAN AKTIVOIMINEN

1. Käynnistä tallennin ja sijoita se niin, että etäisyys rannenäyttöön on alle puoli metriä. Huomioi: Vaikka yhteys saa olla aktivoinnin jälkeen pitempi, tallentimen on hyvä olla aina näköyhteydessä rannenäyttöön häiriöttömän vastaanoton takaamiseksi.
2. Paina rannenäytön "MODE"-painiketta. Näyttöön ilmestyy "SCAN", jolloin rannevastaanotin etsii tallentimen radiotaajuussignaalia. Huomioi: Rannenäyttö lukittuu ensimmäiseen vastaanotettuun signaaliin, joten lukitus kannattaa tehdä alueella, missä ei ole muita W-sarjan tallentimia 10m säteellä.
3. Kun lukittuminen on tapahtunut, näyttöön ilmestyy hetkeksi teksti "FOUND".
4. Lukittumisen jälkeen voit selata mittausnäyttöjä lyhyillä "MODE"-painikkeen painalluksilla.

## MITTAUSTILAN KATKAISEMINEN

Mittaustila katkaistaan painamalla pitkään "MODE"-painiketta, jolloin näyttö palaa kellotilaan.

Mittaustila katkeaa automaattisesti, kun tallennin sammutetaan.

## MITTAUKSEN NÄYTTÖTILAT

### 1. NOPEUS JA SYKE (Speed & HR)

Tässä näyttötilassa esitetään syke- ja nopeusarvo. Nopeuden yksikkönä voi olla asetuksista riippuen km/h, min/km, mph, min/mile. Sykkeen yksikkönä on bpm (beats per minute).

#### Syke- ja nopeusraajat

Voit asettaa rannenäytölle syke- ja nopeusraajat lähettämällä tiedot rannenäyttöön tallentimen välityksellä Traxmeet Sync PC-ohjelmasta. Rajojen asetus tehdään PC-ohjelman Asetukset – Tallentimen asetukset -valikossa. Kun suorituksen aikana asetettu raja ylittyy tai alittuu, rannenäyttö ilmoittaa tästä äänimerkillä ja vilkuttamalla kyseistä arvoa. Rajahälytykset toimivat SPEED & HR -näyttötilassa.

### 2. MATKA JA MITTAUKSEN KESTO (Distance & Duration)

Tässä näyttötilassa esitetään kuljettu matka ja mittauksen kesto.

Matkan mittaus käynnistyy, kun tallennin käynnistetään ja tallennin ja rannenäyttö ovat lukittuneet. Rannenäyttöä voidaan siis käyttää matkan mittaamiseen vaikka tallennus ei ole käynnissä. Matka nollautuu ja alkaa alusta, kun tallennus käynnistetään.

Mittauksen kesto aktivoituu, kun tallennus käynnistetään. Matkan yksikkö on asetuksista riippuen km tai maili (kahden desimaalin tarkkuudella).

## MITTAUKSEN NÄYTTÖTILAT

### 3. HARJOITUSVAIKUTUS (TE) JA EPOC (ECON)

Tässä näyttötilassa esitetään ylärivillä harjoitusvaikutus (1.0–5.0) ja alarivillä EPOC.

EPOC:n yksikkö on ml/kg. EPOC-laskentaan vaikuttavat parametrit asetetaan tallentimeen Traxmeet Sync PC-ohjelman Asetukset – Tallentimen asetukset -valikossa (ikä, aktiivisuustaso, maksimisyke). EPOC- ja TE-arvojen mittaus käynnistyy, kun tallennin käynnistetään. Arvot nollautuvat, kun mittaus käynnistetään.

EPOC- ja TE-arvosta löytyy lisätietoa Traxmeet Sync PC-ohjelman Ohje-tiedostosta ja osoitteesta [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### 4. KELLONAIKA (TIME)

Tässä näyttötilassa esitetään kellonaika. Am/pm esitys aktivoituu automaattisesti, kun rannenäytön asetuksena ovat amerikkalaiset yksiköt (mile, mph).

### 5. KORKEUS JA SUUNTIMA (ALTI & HEAD)

Tässä näyttötilassa esitetään GPS-korkeus sekä suuntima. Huomioi, että suuntima on aktivoituna ainoastaan silloin, kun ollaan liikkeessä ja GPS-paikannus aktiivisena.

Korkeuden yksiköksi voidaan kellotilan asetuksista valita joko metrit tai jalat (m/ft).

## **HUOLTO, VASTUUT JA TAKUU**

### **PARISTON VAIHTAMINEN**

Rannenäyttö toimii tavallisella vaihdettavalla paristolla (CR2032). Käytä takakannen paristoluukun avaamiseen esim. kolikkoa. Varo rikkomasta tai venyttämästä tiivistettä, kun suljet luukun.

### **KOSTEUSRASITUS**

Rannenäyttö on roiskevesitiivis. Rannenäyttö ei sovellu uintiin tai muuhun vesiliikuntaan.

### **KÄYTTÄJÄN VASTUU**

Rannenäyttöä ei ole tarkoitettu ammattimaiseen käyttöön, eikä mittausdatan oikeellisuudesta ja tarkkuudesta voida antaa takeita GPS-järjestelmän osalta. Rannenäyttö on tarkoitettu virkistyskäyttöön, ja kaikkea esitettyä mittausdataa tulee käyttää viitteellisinä arvoina.

### **CE-YHDENMUKAISUUS**

Tuote noudattaa seuraavia Euroopan unionin direktiivejä: 89/336/ETY ja 99/5/ETY.

### **TAKUU**

Laitteella on yhden (1) vuoden takuu ostopäivästä laskien. Jos tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvikoja, FRWD Technologies valintansa mukaan joko korjaa viat tai vaihtaa vioittuneet osat maksutta kahden (2) vuoden kuluessa takuukorjausvaatimuksen esittämisestä.

FRWD TECHNOLOGIES  
SUPPORT@FRWD.COM