

TOPCOM[®]

HB 4F00



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

V 1.0

CE

CZ Symbol CE znamená, že jednotka splňuje základní požadavky směrnice 89/336/EEC.

CZ Možnost úpravy funkcí popsaných v této příručce vyhrazena.

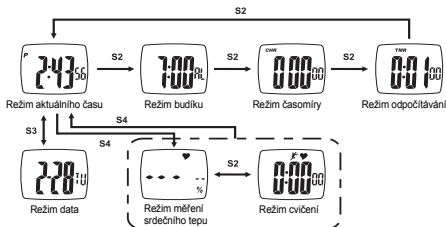
This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the R&TTE directive 89/336/EEC.
The Declaration of conformity can be found on :

<http://www.topcom.be/cedeclarations.asp>

1 ÚVOD

Blahopřejeme vám k zakoupení přístroje HB 4F00. Doufáme, že vám bude měřič tepové frekvence užitečný a využijete výhod, které nabízí. Při cvičení nebo sportování vaše srdce přirozeně zrychlí a pumpuje krev do těla podle zvýšeného výdeje energie. Měřič tepové frekvence dokáže tento nárůst vypočítat na základě počtu tepů za minutu a dokáže stanovit cílovou tepovou frekvenci, která je pro daného jednotlivce ještě bezpečná. Hodinky HB 4F00 podporují 4 provozní režimy:

1. Režim hodinek
2. Režim budíku
3. Režim časomíry
4. Režim odpočítávání
5. Režim měření srdečního tepu



Další informace o pásmu cílového srdečního tepu, maximálním srdečním tepu a podobně naleznete na stránce:

www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

2 POZNÁMKY K BEZPEČNOSTI

Používání měřiče tepové frekvence nenahrazuje profesionální lékařskou péči. Pokud trpíte nepravidelným srdečním tepem, jste nemocní nebo jste zahájili kondiční cvičení, doporučujeme, abyste vyhledali lékaře nebo pohovořili s vaším trenérem, a vypracovali si plán cvičení, který vám bude vyhovovat.

Hodinky používejte pouze jako vodítko pro udržení bezpečné tepové frekvence při cvičení. Nespolehejte na ně jako na lékařský měřič srdečního tepu. Pokud si nejste jisti, jak cvičení ovlivní činnost vašeho srdce, poraďte se s lékařem.

3 PÉČE A ÚDRŽBA

NEVYSTAVUJTE hodinky extrémním povětrnostním podmínkám a nečistěte je čistícími prostředky a rozpouštědly. Zabraňte pádu hodinek z výšky a zacházejte s nimi opatrně. Neutahujte řemínek příliš těsně. Hodinky čistěte měkkým suchým hadříkem nebo měkkým hadříkem namočeným ve vodě a jemném čistícím prostředku. Když hodinky nepoužíváte, uskladněte je na suchém místě.

4 VÝMĚNA BATERIE

Pokud nejste zblhlí v práci se spotřební elektronikou, nechte baterii vyměnit odborníkem. Sami hodinky neotevírejte.

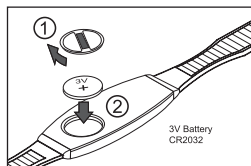
4.1 HODINKY

- Sundejte zadní kryt hodinek pomocí malého šroubováku.
- Vyjměte starou baterii.
- Vložte novou 3V (CR2032) baterii, kladným pólem (+) směrem nahoru. Vraťte kryt na místo.



4.2 HRUDNÍ PÁS

- Sundejte kryt baterie ze spodní strany pásu pomocí malé mince.
- Vyjměte starou baterii.
- Vložte novou 3V (CR2032) baterii, kladným pólem (+) směrem ke krytu baterie. Vraťte kryt na místo.



5 TLAČÍTKA



Tlačítka jsou v návodu označována následujícím způsobem:

- S1 = Stisknout jednou tlačítko S1
- [S1] = Stisknout a podržet tlačítko S1
- S2 = Stisknout jednou tlačítko S2
- [S2] = Stisknout a podržet tlačítko S2
- S3 = Stisknout jednou tlačítko S3
- [S3] = Stisknout a podržet tlačítko S3
- S4 = Stisknout jednou tlačítko S4
- [S4] = Stisknout a podržet tlačítko S4

- S3 nebo S4: Nastavte formát měsíce jako měsíc-den nebo den-měsíc.
- S2: Potvrzení nastavení.

- S3 nebo S4: Nastavte 12hodinový nebo 24hodinový formát času.
- S2: Potvrzení nastavení.

- S3 nebo S4: Zapněte (ON) nebo vypněte (OFF) pípání.
- S2: Potvrzení nastavení.

- S3 nebo S4: Nastavte rok narození. [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte rok.
- S2: Potvrzení nastavení

- S3 nebo S4: Nastavte měsíc narození. [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte měsíc.
- S2: Potvrzení nastavení

- S3 nebo S4: Nastavte den narození. [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte den.
- S2: Potvrzení nastavení

- [S2]: Ukončete nastavení.



Když po dobu 1 minuty nestisknete ŽÁDNÉ tlačítko, obnoví se režim hodinek.

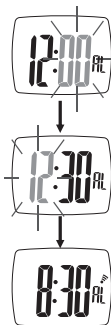
7 ZOBRAZENÍ DNE A MĚSÍCE

V režimu hodinek (na displeji je zobrazen čas):

- S3: Na 10 sekund se zobrazí den a měsíc.

8 NASTAVENÍ BUDÍKU A SIGNALIZACE CELÉ HODINY

8.1 NASTAVENÍ



V režimu hodinek (na displeji je zobrazen čas):

- S2: Přepněte do režimu budíku.
- [S2]: Začnou blikat minuty.
- S3 nebo S4: Nastavte minuty.
[S3] nebo [S4]: Rychle nastavte minuty.
- S2: Potvrzení nastavení. Začnou blikat hodiny.
- S3 nebo S4: Nastavte hodiny.
[S3] nebo [S4]: Rychle nastavte hodiny.
- [S2]: Potvrzení nastavení budíku.

8.2 ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ BUDÍKU

V režimu budíku:

S4: Zapnutí
budíku



S4: Vypnutí
budíku



1. Pokud byl upraven čas buzení, budík se automaticky ZAPNE.
2. Když je budík ZAPNUTÝ, v nastaveném čase buzení zazní signalizace.
3. Zvonení budíku vypnete stisknutím libovolného tlačítka s výjimkou tlačítka S1.

8.3 ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ SIGNALIZACE CELÉ HODINY

V režimu budíku:

S3: Zapnutí
signalizace



S3: Vypnutí
signalizace



9 REŽIM ČASOMÍRY



Časomíra počítá čas až do hodnoty 99 hodin, 59 minut a 59 sekund.

V režimu hodinek:

- 2 x S2: Přepněte do režimu časomíry.
- S3: Spuštění časomíry
- S3: Zastavení nebo pozastavení časomíry
- S4: Zastavení zobrazení (časový předěl)
- [S4] Vynulování časomíry (pouze když je časomíra zastavená).

10 REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ



Maximální doba odpočítávání je 99 hodin, 59 minut a 59 sekund.
Počáteční nastavení časovače je 1 minuta.
Během posledních 5 sekund hodinky pípnou jedenkrát za sekundu a po dosažení nuly budou pípat 10 sekund.
Když časovač dopočítá do nuly, automaticky znovu načte předvolenou hodnotu.

Nastavení času odpočítávání:

- 3 x S2: Přepněte do režimu odpočítávání.
- [S2]: Začnou blikat sekundy.
- S3 nebo S4: Nastavte sekundy.
- [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte sekundy.
- S2: Potvrzení nastavení. Začnou blikat minuty.
- S3 nebo S4: Nastavte minuty.
- [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte minuty.
- S2: Potvrzení nastavení. Začnou blikat hodiny.
- S3 nebo S4: Nastavte hodiny.
- [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte hodiny.
- [S2]: Potvrzení času odpočítávání

Zahájení odpočítávání:

- S3: Zahajte odpočítávání.
- S3: Zastavte nebo pozastavte odpočítávání. Pomocí tlačítka S4 vynulujete čas odpočítávání (když je zastaven nebo pozastaven).

11 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

11.1 BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

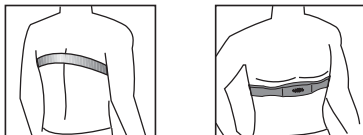
- Neutahujte řemínek příliš těsně.
- Hrudní pás neohýbejte nebo neskládejte, abyste ho nepoškodili.
- Navlhčením pokožky v místě, kde dochází ke kontaktu s vodivou oblastí hrudního pásu, zlepšíte vodivost a získáte stabilnější signál.
- Fyzický stav dotyčné osoby může ovlivnit intenzitu měřeného signálu.
- Nepoužívejte měřič tepové frekvence v blízkosti trolejbusu, tramvajové zastávky, elektrické rozvodny, vysokonapěťového rozvodného vedení a podobně. Rádiový signál bude ovlivněn působením prostředí s výskytem vysokého napětí a silných elektromagnetických polí.

11.2 POUŽITÍ SNÍMACÍHO PÁSU

Na jeden konec připevněte sponu. Vyzkoušejte hrudní pás na svém hrudníku a v případě potřeby pás povolte.



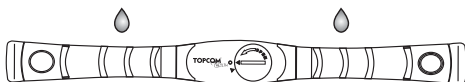
Upravte délku pásu tak, abyste se cítili pohodlně. Pás musí přiléhat k hrudníku. Připevněte sponu na druhý konec. Posuňte čidlo na střed hrudníku a zkontrolujte, zda zadní strana čidla přiléhá k hrudníku a dotýká se pokožky.



Při používání funkce měření tepové frekvence musíte mít hrudní pás nasazený.



Abyste zajistili dobrý kontakt s pokožkou po celou dobu měření, navlhčete vodivé plošky hrudního pásu trochou elektroodvodného gelu pro EKG (zakoupíte v místní lékárně).



11.3 ZÓNY CVIČENÍ

Zóny cvičení se stanovují nastavením mezních hodnot tepové frekvence. Tyto mezní hodnoty představují určité procento maximální tepové frekvence (MTF).

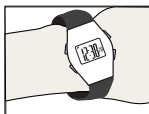
Následující vzorec vám pomůže provést kvalifikovaný odhad:

$$\text{MTF} = 220 - (\text{váš věk})$$

Pomocí následující tabulky zón tepové frekvence si vyberte zónu, ve které se chcete při cvičení pohybovat. **Při výběru tréninkové zóny byste se měli poradit s lékařem, zvláště pokud máte nemocné srdce.**

Věk	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
Spalování tuku	Spalování glykogenu	Zóna 3 - Výkonnostní - 80% - 95% MTF									
		190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
		160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
		Zóna 2 - Kondiční - 60% - 80% MTF									
		160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100	
	Zóna 1 - Zdravotní - 50% - 65% MTF										
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100	
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77	

11.4 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE



V režimu hodinek:

- S4: Přejděte do režimu měření srdečního tepu.
- S3: Aktivujte měření tepové frekvence.
- Když bude z pásu přijímán údaj o tepové frekvenci, zobrazí se následující údaje:
 - tepová frekvence v počtu tepů za minutu
 - procento odhadované maximální tepové frekvence %OMTF (= aktuální TF/MTF*100 %)



Pokud není z pásu přijímán signál tepové frekvence, hodinky každý 10 sekund pípnou. Pokud není údaj o tepové frekvenci přijímán po dobu 1 minuty, hodinky se vrátí do pohotovostního režimu.

11.5 TEPOVÁ FREKVENCE S MĚŘENÍM DOBY CVIČENÍ

Během měření tepové frekvence můžete stisknutím tlačítka S2 přepínat mezi měřením aktuální tepové frekvence a dobou cvičení. Doba cvičení se automaticky začne počítat v okamžiku, kdy se naměří platná tepová frekvence.



Když nebude po dobu 10 sekund naměřena žádná tepová frekvence, počítání času se zastaví a údaj začne blikat. Když nebude po dobu 50 sekund naměřena žádná tepová frekvence, měření tepové frekvence se automaticky zastaví a vypne.

Když bude opět zahájeno měření tepové frekvence poté, co bylo zastaveno, měření času se znovu spustí od poslední hodnoty.

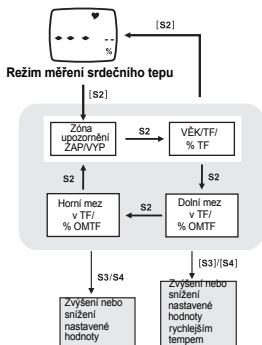
Chcete-li měřič času vynulovat, zkontrolujte, zda je měření času zastaveno a vynulujte čas stisknutím tlačítka [S4].

11.6 NASTAVENÍ A POUŽITÍ FUNKCE ZÓNY UPOZORNĚNÍ NA HODNOTU TEPOVÉ FREKVENCE

Nastavení zóny upozornění na hodnotu tepové frekvence

Zónu upozornění na hodnotu tepové frekvence lze nastavit na základě následujících parametrů:

- věku uživatele
- tepové frekvence
- % OMTF



Po zvolení věku se automaticky vypočítá horní a dolní mez následujícím způsobem:

- Dolní mez = 65 % MTF
- Horní mez = 85 % MTF

V režimu měření srdečního tepu: Stiskněte tlačítko [S2].

S3 nebo S4: Zapnutí nebo vypnutí zóny upozornění.

S2: Potvrzení nastavení

Pokud funkci zapnete:

S3 nebo S4: Zvolte VĚK, % TF nebo TF

S2: Potvrzení nastavení

Dolní mez se zobrazí v počtu tepů za minutu nebo v % MTF.

Pokud zvolíte % TF nebo TF:

S3 nebo S4: Zvýšení nebo snížení dolní meze zóny

S2: Potvrzení nastavení

S3 nebo S4: Zvýšení nebo snížení horní meze zóny

[S2]: Potvrzení nastavení

Použití zóny upozornění na hodnotu tepové frekvence

Pokud je funkce zóny upozornění na hodnotu tepové frekvence zapnuta, na displeji se zobrazí ikona Zóna.

Když je tepová frekvence nad nebo pod mezní hodnotou zóny:

- Šipka nad nebo pod ikonou Zóna označuje, že je tepová frekvence nad nebo pod mezní hodnotou zóny.
- Hodinky každých 0 sekund dvakrát pípnou.
- Displej bliká.

Když je tepová frekvence uvnitř zóny:

- Blikání přestane.



12 TECHNICKÉ ÚDAJE

Režim aktuálního času

- Hodina, minuta a sekunda
- Měsíc, den, den v týdnu a rok
- Volitelný formát 12 nebo 24 hodin
- Volitelný formát měsíc-den nebo den-měsíc
- Automatický kalendář od roku 2000 do roku 2099
- Narodeninový kalendář od roku 1900 do roku 2099
- Automatický výpočet věku z data narození pro výpočet odhadované maximální tepové frekvence
- Signalizace celé hodiny
- Zapnutí/vypnutí zvuku tlačítek

Režim měření srdečního tepu

- Měřicí rozsah: 40 až 240 tepů/min.
- Výchozí hodnota upozornění na hodnotu tepové frekvence: 126 a 165 tepů/min. pro dolní a horní mez
- Výchozí hodnota upozornění na hodnotu tepové frekvence v %: 65 % a 85 % pro dolní a horní mez

Režim budíku

- Budík: 1 čas buzení za den
- Doba signalizace budíku: přibl. 30 sekund

Režim časomíry

- Rozlišení: 1/100 sekundy
- Časový rozsah: 99 hodin, 59 minut, 59,99 sekund

Režim odpočítávání

- Rozlišení: 1 sekunda
- Mezní hodnota nastavení: 99 hodin, 59 minut, 59 sekund
- Zvuk časomíry: pípnutí každou sekundu během několika posledních sekund a po dosažení nuly pípání po dobu 10 sekund

Doba cvičení při měření tepové frekvence

- Rozlišení: 1 sekunda
- Časový rozsah: 9 hodin, 59 minut, 59 sekund

Jiné

- Elektroluminiscenční osvětlení

13 ZÁRUKA SPOLEČNOSTI TOPCOM

13.1 ZÁRUČNÍ DOBA

Na přístroje Topcom je poskytována dvouletá záruční doba. Záruční doba začíná dnem zakoupení nového přístroje. Na standardní ani dobíjecí baterie (typ AA/AAA) se žádná záruka nevztahuje.

Záruka se nevztahuje na spotřební materiál nebo závady, které mají na provoz či hodnotu zařízení zanedbatelný vliv.

Nárok na uplatnění záruky vzniká předložením originálu nebo kopie dokladu o koupi, na kterém musí být uvedeno datum nákupu a model přístroje.

13.2 UPLATNĚNÍ ZÁRUKY

Vadný přístroj je nutné vrátit do autorizovaného servisního střediska společnosti Topcom společně s platným dokladem o koupi a vyplněnou servisní kartičkou.

Projeví-li se u přístroje závada během záruční doby, opraví společnost Topcom nebo její autorizované servisní středisko bezplatně jakékoli vady materiálu nebo zpracování, a to buď opravením nebo výměnou nefunkčních zařízení či součástek nefunkčních zařízení. V případě výměny

se mohou barva a model vyměněného přístroje lišit od barvy a modelu původně zakoupeného přístroje.

Začátek záruční doby je určen počátečním datem nákupu. V případě, že společnost Topcom nebo některé z jejích servisních středisek přístroj vymění nebo opraví, se záruční doba neprodlužuje.

13.3 VÝJIMKY ZE ZÁRUKY

Záruka se nevztahuje na poškození nebo vady způsobené nesprávným zacházením s přístrojem nebo jeho nesprávným používáním ani na škody vzniklé z důvodu použití neoriginálních součástí nebo příslušenství.

Záruka se nevztahuje na žádné škody způsobené vnějšími vlivy, např. bleskem, vodou či požárem, ani na škody vzniklé během přepravy. Záruku nelze uplatnit, pokud bylo sériové číslo na přístroji změněno, odstraněno nebo je nečitelné.

Pokud byl přístroj opravován, změněn či upraven uživatelem, pozbývá záruka platnosti.

SERVISNÍ VRÁCENKA

Vyplňte prosím tuto vrácenku **VELKÝMI TISKACÍMI PÍSMENY** a přiložte ji k výrobku, který vracíte za účelem provedení servisního zásahu.

Údaje o zákazníkovi

Jméno:

Příjmení:

Ulice:

Č.: Schránka:

Město: PSČ:

Stát:

Tel.:

E-mail:

Údaje o výrobku

Název modelu:

Sériové č.:

Datum nákupu: -- (DD/MM/RRRR)

Popis závady: _____

(K této vrácence je nutné přiložit originál dokladu o koupi. V opačném případě pozbývá záruka platností.)

Údaje o výrobku

Název modelu:

Sériové č.:

Datum nákupu: -- (DD/MM/RRRR)

Popis závady: _____

(Tento ústřížek uchovejte pro budoucí použití.)

TOPCOM[®]

**visit our website
www.topcom.net**