

# TOPCOM®

## HB 10M00



### BRUKSANVISNING

V 1.0, 03/09



CE-märket bekräftar att apparaten uppfyller de grundläggande kraven i direktivet 89/336/EEC.

Funktionerna i denna bruksanvisning publiceras med reservation för ändringar.

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 INLEDNING

Tack för att du har köpt en HB 10M00. Det här systemet har tagits fram för motions- och idrotts träning. Vi hoppas att du kommer att tycka om att använda hjärtfrekvensmätaren/GPS-poden och ha nytta av fördelarna med den trådlösa överföringen för att skicka/ta emot uppgifter till/från styrenheten eller till en dator. När du motionerar eller idrottar ökar din hjärtfrekvens och hjärtat pumpar ut mer blod till kroppen i takt med den ökade energinivån. Hjärtfrekvensmätaren kan beräkna denna ökning, uttryckt i antal hjärtslag per minut, för att bestämma en målhjärtfrekvens som är säker för varje enskild individ.



Mer information om målzoner för hjärtfrekvens, maximal hjärtfrekvens osv. finns på:  
[www.topcom.net/sports/heartbeat.asp](http://www.topcom.net/sports/heartbeat.asp)

Tack vare GPS-funktionerna kan det här systemet användas för utomhusaktiviteter som fotvandring, cykling osv. Å andra sidan passar funktionerna för inomhusträning, som tidtagaren, timern och hjärtfrekvensmätaren i kombination med stegräknaren, också bra med det här systemet.

Eftersom uppgifterna lagras på datorn kan du överföra dem till program som Google Earth, SportTracks, Perfect Session osv. för senare analys eller uppföljning.

## 2 SÄKERHETS FÖRESKRIFTER

En hjärtfrekvensmätare kan INTE ersätta läkarvård. Om du lider av hjärtbesvär, sjukdom eller nyligen har börjat motionera, rekommenderar vi att du talar med en läkare eller din tränare och lägger upp en motionsplan som passar dig.

Klockan ska endast användas som vägledning för att upprätthålla en säker hjärtfrekvens vid träning. Du ska INTE förlita dig på den som på en medicinsk hjärtfrekvensmätare. Rådfråga en läkare om du är osäker på hur ditt träningsprogram kommer att påverka ditt hjärta.

## 3 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Utsätt INTE klockan för extrema väderförhållanden eller rengörings- eller lösningsmedel. Undvik att tappa klockan eller behandla den omilt. Spänn inte åt remmen för hårt. Rengör klockan med en torr och mjuk trasa eller en mjuk trasa fuktad med vatten och ett mildt rengöringsmedel. Förvara klockan på en torr plats när den inte används.



## 4 BYTA BATTERI

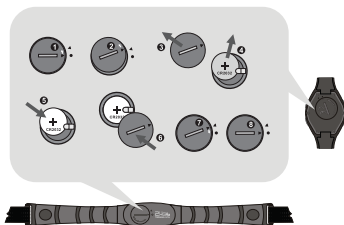
Om du inte är kunnig inom elektronik bör du låta en fackman byta batteriet. Öppna inte klockan själv.

### 4.1 KLOCKA OCH BRÖSTBÄLT



KLOCKAN OCH BRÖSTBÄLTET INNEHÅLLER REDAN ETT BATTERI, så du behöver inte byta ut batteriet när du just har köpt dem. Anvisningar om hur du sätter på klockan finns i "5 Energisparläge".

1. Vrid batteriluckan motsols med hjälp av ett mynt tills pilarna pekar mot varandra.
2. Vrid försiktigt luckan ytterligare en bit så att den lossnar.
3. Lägg batteriluckan åt sidan.
4. Ta ur det förbrukade batteriet.
5. Sätt i ett nytt **CR2032**-batteri. Batteriets (+)-sida måste vara i kontakt med den L-formade kontakten.
6. Se till att gummipackningen placeras korrekt i spåret innan batteriluckan stängs.
7. Placera batteriluckan så att pilarna pekar mot varandra och tryck sedan försiktigt ned luckan tills den är i nivå med baksidans yta.
8. Vrid luckan motsols med hjälp av ett mynt tills pilen pekar mot punkten.



### 4.2 GPS-POD

GPS-poden har ett inbyggt batteri som inte går att avlägsna/byta ut om du inte skickar den på reparation. Följ reparationsanvisningarna om batteriet i GPS-poden slutar fungera.

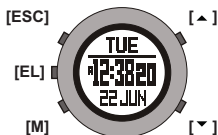
## 5 ENERGISPARLÄGE

Denna klocka har ett energisparläge så att batteriet ska räcka längre. Tryck på valfri knapp för att slå på klockan (displayen).

Tryck ned knappen LAP/RESET [ $\nabla$ ] i 5 sekunder i tidsläget om du vill aktivera energisparläget.



## 6 KNAPPAR



### Lägesknapp [M] (MODE/SET)

- För att välja aktuell funktion eller meny.
- Håll ned knappen för att välja inställningsläge. I inställningsläge: För att välja mellan inställningsalternativen.

### Esc-knapp [ESC] (LIGHT/ESC)

- För att välja mellan tidtagnings- och sensorläge.
- För att gå ut ur inställningsläget.
- För att gå tillbaka till föregående skärm eller funktionsnivå.

### Upp-knapp [▲] (ST./STP.)

- För att bläddra uppåt i menyn.
- För att aktivera start- eller stoppfunktionen i tidtagnings-, timer- eller farthållarläge.
- För att öka inställningsvärdet vid inställning.

### Ned-knapp [▼] (LAP/RESET)

- För att bläddra nedåt i menyn.
- För att aktivera varvfunktionen i tidtagningsläget och återställa funktionen i tidtagnings- (håll ned), timer- och farthållarläget (håll ned).
- För att minska inställningsvärdet vid inställning.

### Ljusknapp [EL]

- För att tända bakgrundsljuset i några sekunder.

### 6.1 HUVUDÅTERSTÄLLNING

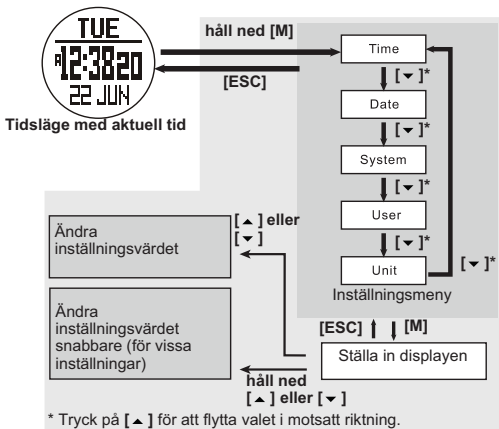
Tryck på och håll ned [M], [▲] och [▼] samtidigt för att återställa klockan. **All inställd information kommer att gå förlorad, även tidsinställningen.**

### 6.2 BAKGRUNDSLJUS

Tryck på knappen [EL] för att aktivera displayens bakgrundsljus i tre sekunder.



## 7 GÖRA ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR



- **Time** (tid): ställ in **Second** (sekund), **Minute** (minut), **Hour** (timme) och **Hour Format** (tidsformat).
- **Date** (datum): ställ in **Year** (år), **Month** (månad) och **Day** (dag).
- **System**: ställ in **LCD** (display; kontrast), **Sound** (ljud; knappljud och tidssignal), **Light** (belysning; normal och nattläge), **Pair** (para ihop bröstbältet och GPS-poden med klockan, se "7.1 Para hop klockan med bröstbältet och GPS-poden").
- **User** (användare): ställ in **Gender** (kön), **Birthday** (födelsedag), **Height** (längd), **Weight** (vikt) och **Stride** (steglängd; gång och löpning).
- **Unit** (enhet): ställ in enheter för hastighet (km/h, mi/h och knop) samt andra enheter (metrisk och engelska).

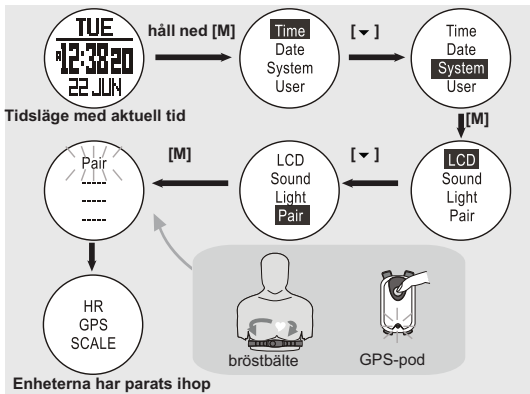


- När **Light** (belysning) har ställts in på nattläge tänds bakgrundsljuset varje gång du trycker på en knapp.
- **Stride** (steglängd) kan enkelt mätas genom att du går eller springer 100 m (=10 000 cm) och räknar stegen. Dividera 10 000 med antalet steg och du får steglängden i cm.



## 7.1 PARA HOP KLOCKAN MED BRÖSTBÄLTET OCH GPS-PODEN

Bröstbältet och GPS-poden har oftast redan parats ihop med klockan när du köper dem. Om du byter batteri eller efter återställning måste bröstbältet/GPS-poden paras ihop med klockan igen.



### När enheterna paras ihop:

- Bröstbältet för hjärtfrekvensmätning måste bäras på bröstet eller så måste de två kontakterna tryckas in (dvs. hjärtfrekvenssignalen testas).
- GPS-poden måste vara på (se "10.4.1 Slå på/av").

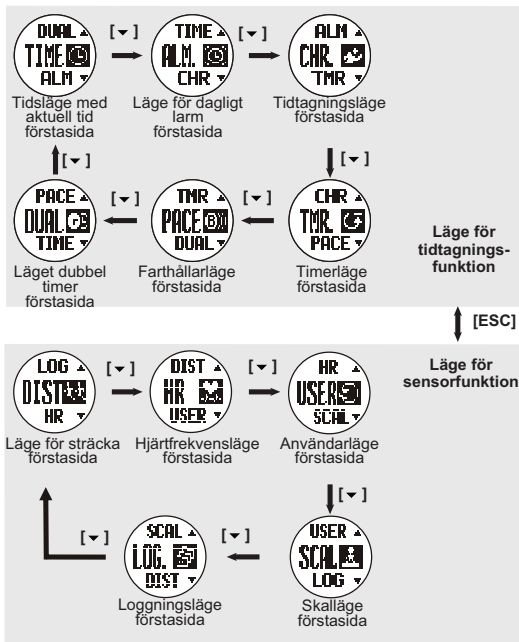
### Obs!

- Produkterna har parats ihop före leverans.
- Ibland kan bröstbältet och GPS-poden paras ihop med klockan igen enligt anvisningarna ovan.

## 8 TIDTAGNING – HUVUDMENYN FÖR SENSORLÄGE

Du kan komma till två menyer genom att trycka lätt på knappen [ESC]: tidtagningsmenyn och sensormenyn. Tryck på knappen [ESC] för att bläddra mellan menyerna.

När du kommit till vald meny kan du bläddra mellan de andra lägena med upp-/nedknapparna [▲]/[▼].

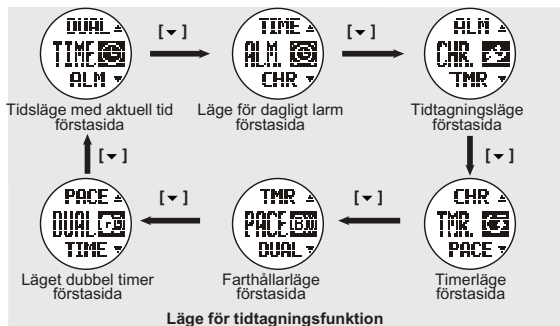
**Obs!**

- Motsvarande funktionsläge visas efter 3 sekunder. Du kan även trycka på **[M]** för att visa funktionsläget direkt.
- Tryck på **[▲]** för att flytta valet i motsatt riktning.





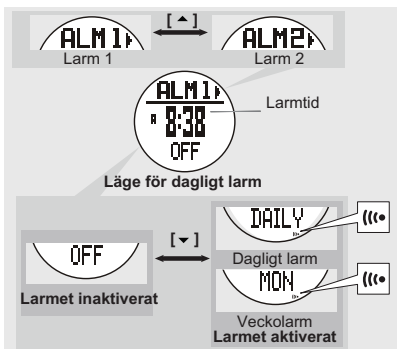
## 8.1 MENYALTERNATIV VID TIDTAGNING

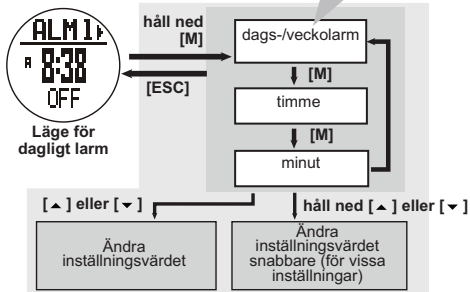
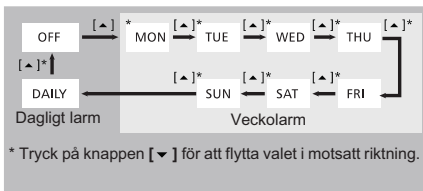


### 8.1.1 Läge för dags- eller veckolarm på/av

Denna klocka har två larm för lokal tid.

När dagslarmet är aktiverat piper klockan i 30 sekunder vid den inställda larmtiden varje dag. När veckolarmet är aktiverat piper klockan i 30 sekunder vid den inställda larmtiden på den angivna dagen. Du kan stoppa larmet genom att trycka på valfri knapp.





### Obs!

Ställ in larm 2 enligt anvisningarna ovan.

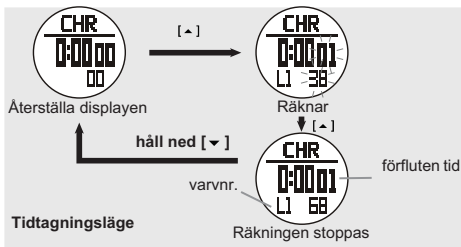
#### 8.1.2 Använda tidtagaren



- Tidtagaren räknar upp till 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder och har ett minne på 50 varv.
  - Tidtagningsloggar, t.ex. varvtid, maxtid/genomsnittlig tid/minsta tid för ett varv, etc. kan överföras till datorn för granskning.
- Mer information finns i "11.3.1 Hämta/analysera från klocka".



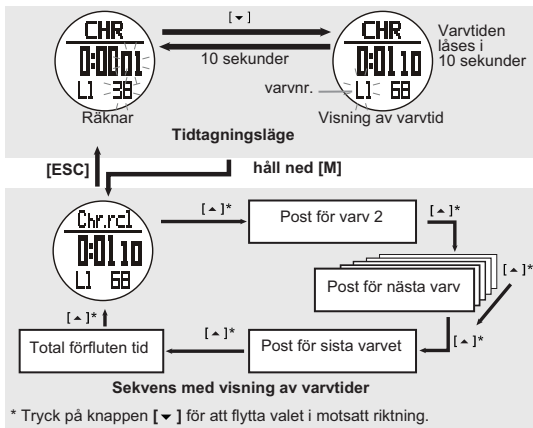
## Starta och stoppa tidtagaren



### Obs!

Om tidtagningen återställs raderas varvtidsminnet också.

## Mäta och hämta varvtider



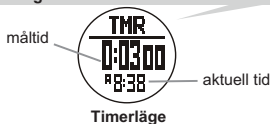
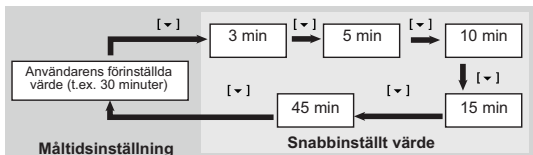


### 8.1.3 Använda nedräkningstimern

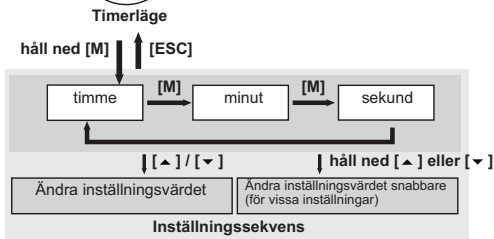


Den maximala nedräkningstiden är 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder. Du kan ställa in din egen nedräkningstid (max. 99:59:59) eller använda något av de förinställda värdena (3, 5, 10, 15 eller 45 minuter).

#### Ställa in och använda förinställda värden (3, 5, 10, 15 eller 45 minuter)

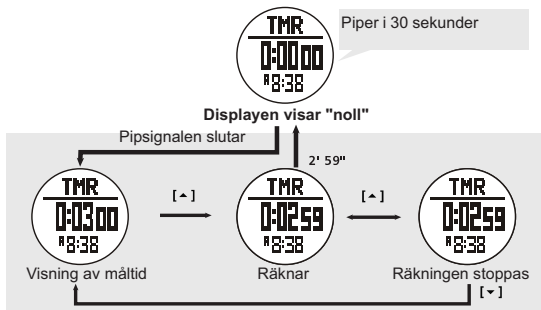


#### Ställa in egen nedräkningstid





## Starta/stoppa nedräkningstimern



### Obs!

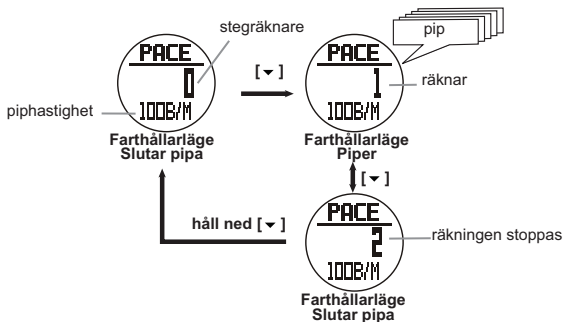
Under räkningen genererar timern pipsignaler för att indikera den förlutna tiden vid olika tillfällen:

- De sista 10 minuterna: en pipsignal i minuten (dvs. 10'00", 9'00"...1'00")
- Den sista minuten: en pipsignal var 10:e sekund (dvs. 0'50", 0'40", ..., 0'10")
- De sista 5 sekunderna: en pipsignal i sekunden (dvs. 5,4,3,2,1 sekunder).
- När måltiden har nåtts hörs en pipsignal under 30 sekunder. Tryck ned valfri knapp under den här perioden om du vill avbryta pipsignalen.



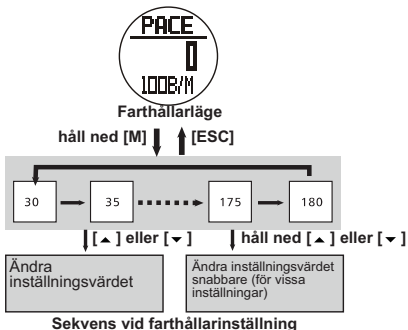
### 8.1.4 Använda farthållaren

En farthållare är en typ av metronom som kan användas för att ge en viss rytm när du motionerar. Den kan ställas in på antal pip per minut (B/M). Du kan även se pipräknaren på skärmen:



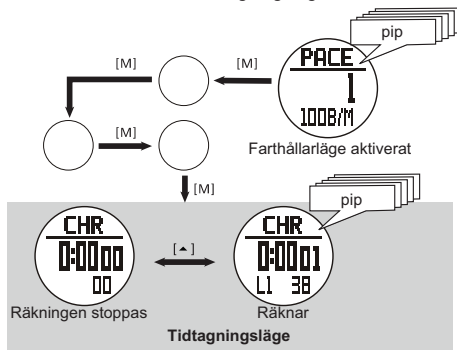
### Ställa in farthållaren

Farthållaren kan ställas in i steg om 5 pip per minut (30, 35 osv.):



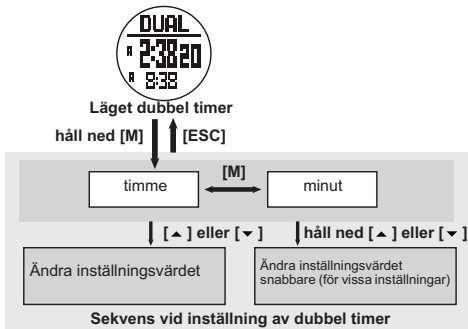


Farthållaren kan även användas i tidtagningsläge:



### 8.1.5 Läget dubbel timer

När du vill hålla reda på tiden någon annanstans i världen.



#### Obs!

Det går inte att ställa in sekunderna; de synkroniseras med det aktuella tidsläget.



## 8.2 ÖVERSIKT ÖVER SENSORLÄGET

### 8.2.1 Hjärtfrekvensmätning

Information om hur du kommer till menyn för hjärtfrekvensmätning (HR) finns i avsnittet "8 Tidtagning – huvudmenyn för sensorläge".

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Spänn inte åt bandet för hårt.
- Böj eller vik inte bröstbältet – då kan det skadas.
- Om du fuktar huden där den kommer i kontakt med konduktionsdelen på bröstbältet förbättras överföringen och signalen blir stabilare.
- En persons fysiska kondition kan påverka intensiteten på den uppmätta signalen.
- Undvik att använda hjärtfrekvensmätaren nära spårvagnar, spårvagnshållplatser, transformatorer, transformatorbyggnader, högspänningsledning etc. Radiosignalen påverkas av hög spänning och starka elektromagnetiska fält i omgivningen.

### 8.2.2 ?Använda sändarbältet



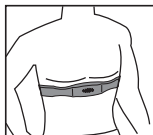
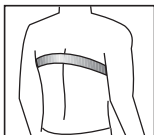
Bröstbältet måste ha parats ihop med klockan. Detaljerade anvisningar om detta finns i "7.1 Para hop klockan med bröstbältet och GPS-poden"!

Sätt fast fästansordningen i ena änden. Sätt bröstbältet runt bröstet och lossa på det elastiska bandet vid behov.



Justera längden på det elastiska bandet tills det känns bekvämt. Det elastiska bandet måste sitta fast mot bröstet. Sätt fast fästansordningen i den andra änden. Justera sensorn så att den sitter mitt på bröstet och kontrollera att baksidan på sensorn sitter fast mot ditt bröst och vidrör huden.

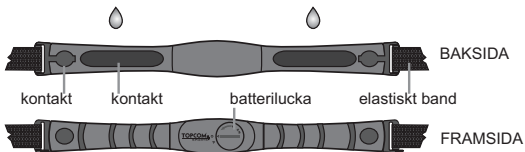




Du måste ha bröstbältet på dig för att kunna använda hjärtfrekvensfunktionen.

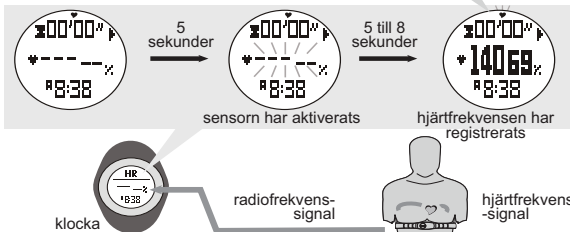


Fukta bröstbältets ledarplattor med saliv eller EKG-gel (finns på apoteket) för att säkerställa god kontakt med huden hela tiden.



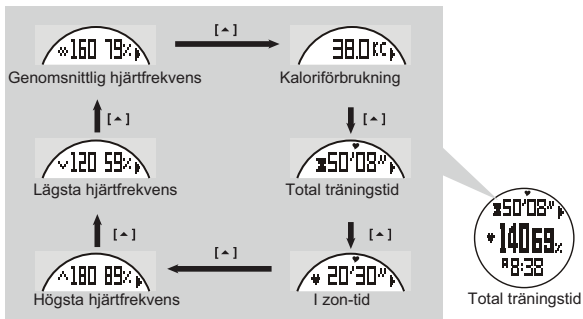
### 8.2.3 Visa hjärtfrekvensmätningen

♥ hjärtfrekvensmätning har aktiverats



**Obs!**

- När du går in i hjärtfrekvensläget aktiveras hjärtfrekvensfunktionen (sensorn) automatiskt efter 5 sekunder. Sensorn kan även aktiveras manuellt, detaljerade anvisningar finns i avsnittet "8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg".
- När hjärtfrekvensfunktionen (sensorn) har aktiverats samlar klockan ihop mätningarna från träningen i det aktuella "passet".
- Uppgifterna från det aktuella passet kan sparas (under "dagliga poster") eller granskas i funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget, detaljerade anvisningar finns i avsnittet "8.2.10 Funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget" under "Meny 1: Save (Spara)".
- Även dagliga poster kan granskas i funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget. Klockan kan lagra upp till 10 dagliga poster.
- Information om hur du återställer det aktuella passet finns i avsnittet "8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg".

**8.2.4 Visning av hjärtfrekvensläge****Visning av funktionerna i hjärtfrekvensläget****Obs!**

- Träningstimern räknar separat. Om du stänger av sensorn eller byter till ett annat läge påverkas inte räkningen.
- Kaloriförbrukningen beräknas utifrån hjärtfrekvens, om du ändrar till ett annat läge påverkas inte beräkningen om inte sensorn stängs av.



### 8.2.5 EMHR och %EMHR

#### Beräknad högsta hjärtfrekvens (EMHR)

EMHR = 220 - användarens ålder

#### Procentandel av beräknad högsta hjärtfrekvens (%EMHR)

%EMHR = uppnådd hjärtfrekvens/EMHR x 100 %

#### Ett exempel på %EMHR:



#### Beräknad högsta hjärtfrekvens (EMHR)

EMHR = 220 - 30 (användarens ålder) = 190 bpm

#### Procentandel av beräknad högsta hjärtfrekvens (%EMHR)

uppnådd hjärtfrekvens = 131 (genom mätning)

%EMHR = 131 / 190 x 100 % = 69 %

### 8.2.6 Hjärtfrekvenszoner

Du kan ställa in träningszoner genom att ange en nedre och en övre gräns för hjärtfrekvensen. Du kan använda fitnessläget (förinställda gränser = 65 % och 85 % av EMHR) eller dina egna, anpassade gränser.

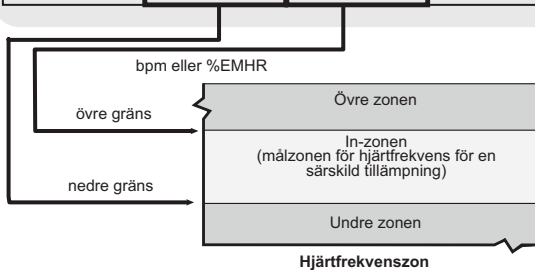
Använd följande tabell över hjärtfrekvenszoner för att välja vilken zon du vill träna inom.

**Du bör konsultera en läkare när du väljer träningszon, särskilt om du har problem med hjärtat.**

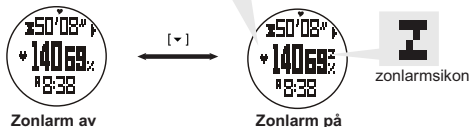
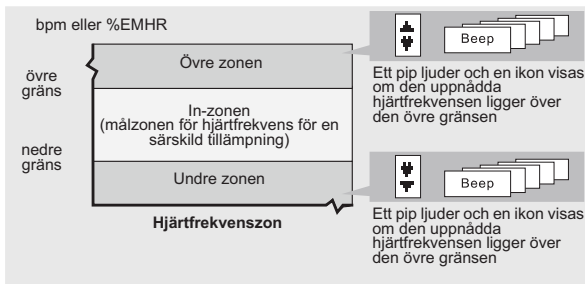


## Inställning för zonlarm

Allmän användning	Nedre gräns	Övre gräns	Anm.
Fitness	65 %EMHR	85 %EMHR	<b>kan inte</b> ändras av användaren
Egen	40–239 bpm	41–240 bpm	<b>kan</b> ändras av användaren

**Obs!**

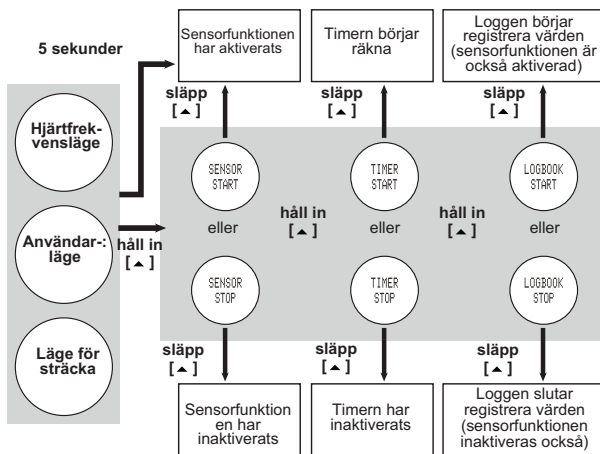
Information om hur man ställer in övre och nedre gränser finns i avsnittet "8.2.10 Funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget" under "Meny 4: Zone (Zon)".

**8.2.7 Sätta på/stänga av zonlarmet**

- När zonlarmet är på aktiveras det också i läget för sträcka och användarläget.
- När du använder läget för sträcka och användarläget, måste du gå till hjärtfrekvensläget om du vill aktivera/inaktivera zonlarmet.



## 8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg

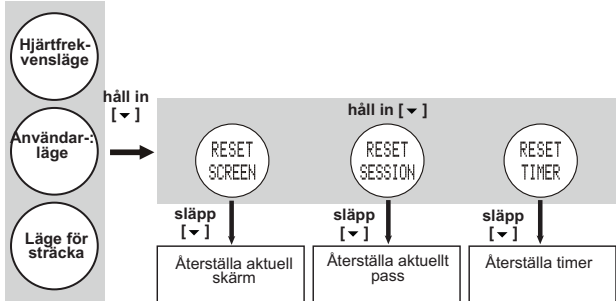


- När du väljer hjärtfrekvensläget, användarläget eller läget för sträcka aktiveras sensorfunktionen automatiskt efter 5 sekunder.
- Klockan har en sammanräkningstimer för att beräkna den sammanlagda träningstiden. Om timern har startats fortsätter den att räkna tills den stoppas.
- När sensorfunktionen aktiveras startas loggningen också om funktionen **AUTO** har ställts in på **ON**. (Mer information finns i "8.2.11 Funktionsmeny för loggning" under "Meny 5: Auto".)
- När funktionen **LOG** startas börjar indikatorn **LOG** att blinka på skärmen.





## 8.2.9 Återställa skärm, pass och timer



### Obs!

- När du väljer hjärtfrekvensläget, användarläget eller läget för sträcka aktiveras sensorfunktionen automatiskt efter 5 sekunder.
- Klockan har en sammanräkningstimer för att beräkna den sammanlagda träningstiden i hjärtfrekvensläget, användarläget och läget för sträcka. Om timern har startats fortsätter den att räkna tills den stoppas.
- När sensorfunktionen har aktiverats startas loggningen automatiskt om funktionen **AUTO** har valts på funktionsmenyn för loggning.
- När loggningsfunktionen har startats börjar indikatorn **LOG** att blinka på skärmen.

### 8.2.10 Funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget

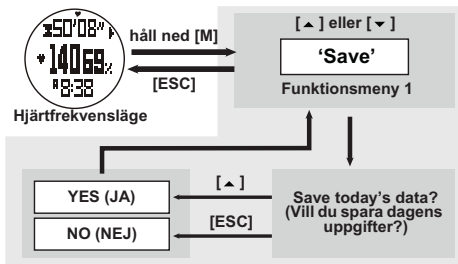
Vid hjärtfrekvensmätning kan du använda funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget för att:

- Meny 1: **Save** (Spara) Spara det aktuella passet i dagens post.
- Meny 2: **Session** (Pass) Granska statistiska uppgifter från det aktuella passet.
- Meny 3: **Daily Records** (Dagliga poster) Granska de dagliga posterna från de senaste 10 dagarna.
- Meny 4: **Zone** (Zon) Ställ in övre och nedre gränser för zonlarmet.

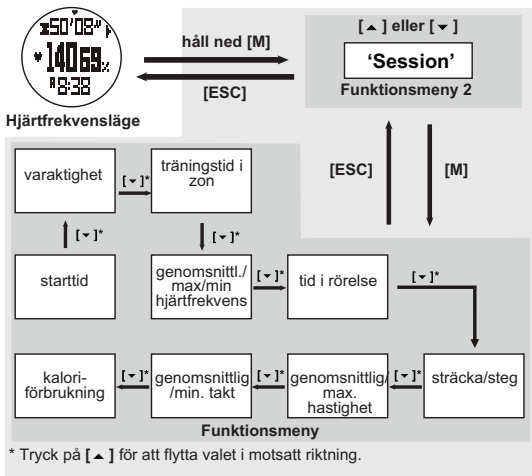
Tryck på och håll ned **[M]** för att gå in i funktionsmenyn för hjärtfrekvensläget:



## Meny 1: Save (Spara)



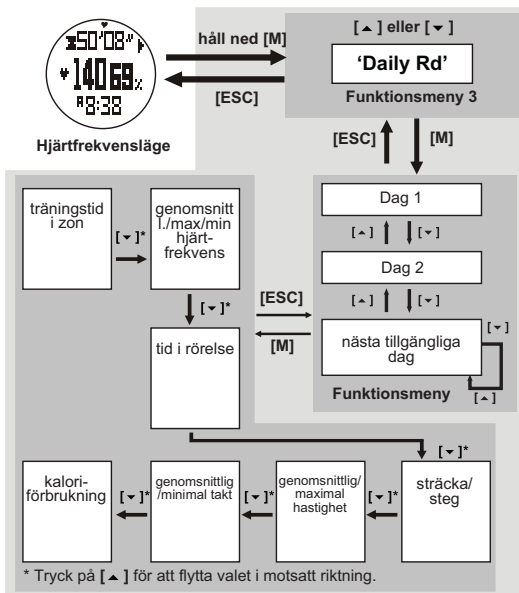
## Meny 2: Session (Pass)





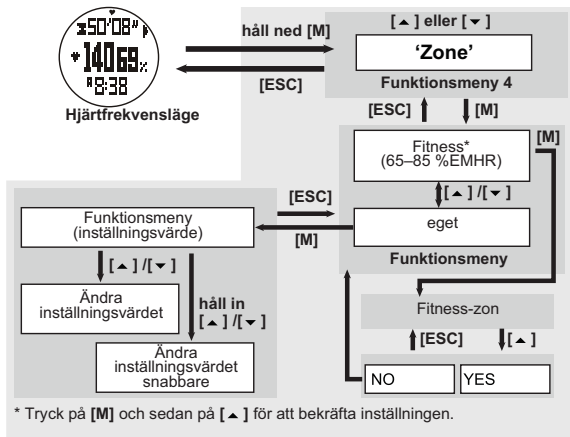


## Meny 3: Daily Rd (Dagliga poster)





## Meny 4: Zone (Zon)





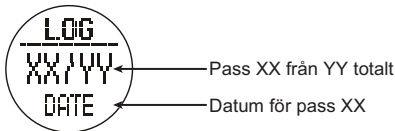
### 8.2.11 Funktionsmeny för loggning

Klockan måste vara i sensorläge för att det ska gå att komma åt loggningsmenyn (**LOG**). Information om hur du aktiverar det här läget finns i "8.1 Menyalternativ vid tidtagning".

Om inget pass har lagrats i loggen visas mängden ledigt minne.



Om YY pass har lagrats i loggen visas följande på displayen:



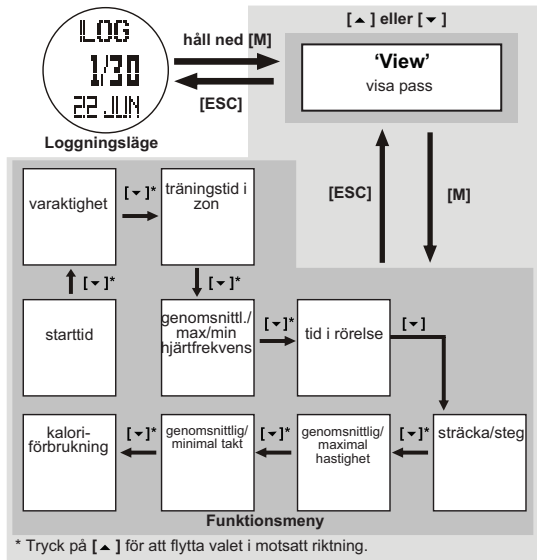
Rolla i listan över pass (1–YY) genom att trycka på knappen [**▲**] eller [**▼**].

Tryck på och håll ned [**M**] för att komma till menyn **LOG**:

- Meny 1: **View** (Visa) Visa uppgifterna från det registrerade passet.
- Meny 2: **Start/Stop** (Start/Stop) Starta eller stoppa loggningsfunktionen.
- Meny 3: **PC-link** (PC-länk) Para ihop klockan med programmet "Wireless Data Manager" och överför uppgifter från klockan till en dator. Se avsnittet "11.2 Para ihop klockan, bröstbältet och GPS-poden med dongeln" och "11.3 Hämta/analysera och spara uppgifter från klockan, bröstbältet och GPS-poden".
- Meny 4: **Log rate** (Loggningshastighet) Ställ in samplingsfrekvensen för dataloggningen.
- Meny 5: **Auto** Ställ in autostartfunktionen för loggen.
- Meny 6: **Erase** (Radera) Radera det loggade passet.
- Meny 7: **Mem.** (Minne) Visa mängden ledigt minnesutrymme.



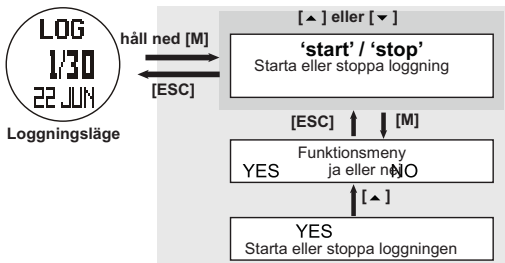
## Meny 1: View (Visa)



Om en loggning startas går det inte att visa passet.

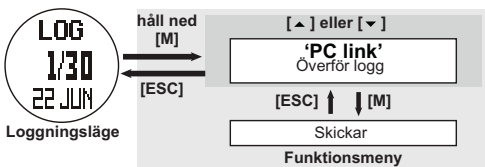


## Meny 2: start/stop (starta/stoppa loggningen)



- När loggningsfunktionen har startats börjar indikatorn **LOG** att blinka på skärmen, ett nytt loggningspass skapas av klockan och avläsningarna loggas i en logg med en förinställd loggningshastighet. Se "Meny 4: Log rate (Loggningshastighet)" nedan.
- Den här loggningsfunktionen kan startas eller stoppas i hjärtfrekvensläget, användarläget eller läget för sträcka genom att [▲] hålls ned (se "8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg").

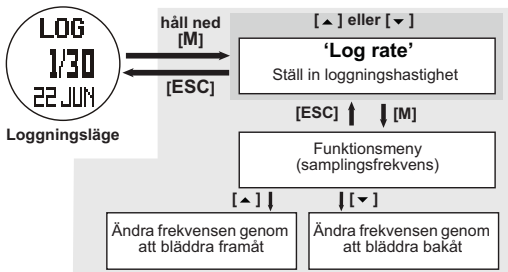
## Meny 3: PC link (PC-länk)



Se även avsnittet "11.3.1 Hämta/analysera från klocka".

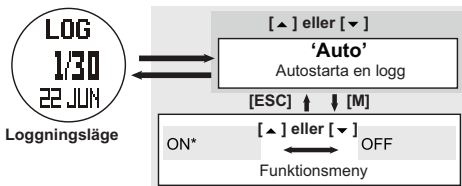


## Meny 4: Log rate (Loggningshastighet)



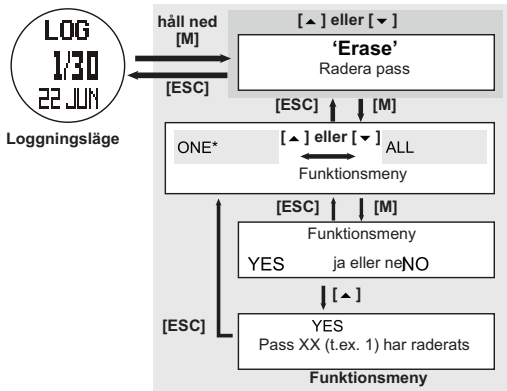
Om en loggning har startats kan loggningshastigheten inte ändras.

## Meny 5: Auto

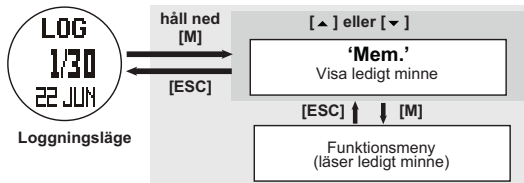




## Meny 6: Erase (Radera) (radera ett/alla pass)



## Meny 7: Mem. (Minne) (visa ledigt minne)



### 8.2.12 Meny för läget för sträcka

I det här läget används GPS-poden och den inbyggda stegräknaren. Se även avsnittet "10 GPS-pod" om GPS-poden och kontrollera att steglängden har ställts in korrekt (se avsnittet "7 Göra allmänna inställningar").



## I läget för sträcka kan du se:

**Aktuell hastighet:**

Mätning av gång-/löphastighet.

**Aktuell takt:**

Mätning av den tid det tar att nå en kilometer/engelsk mil med den aktuella hastigheten.

**Genomsnittlig hastighet:**

Mätning av den genomsnittliga gång-/löphastigheten.

**Maximal hastighet:**

Mätning av den maximala gång-/löphastigheten.

**Sträcka:**

Beräkning av den totala gång-/löpsträckan.

**Tid i rörelse:**

Mätning av den tid som användaren är i rörelse.

**Kaloriförbrukning:**

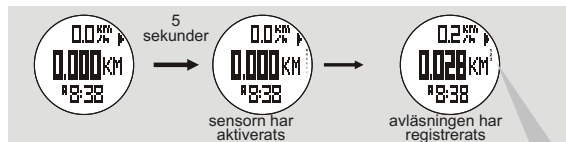
Beräkning av kaloriförbrukningen.

**Steg:**

Beräkning av det totala antalet gång-/löpsteg.

### Funktion för läge för sträcka

## Så här visar du mätningen:



**Blinkar:**  
Stegräknars  
ensorn har  
aktiverats.



**Lyser:**  
Satelliterna  
har hittats.  
**Rullande:**  
Söker efter  
satellit.

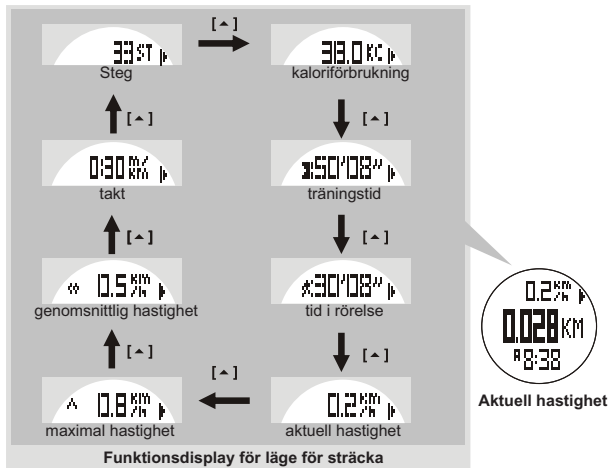
- När läget för sträcka aktiveras, aktiveras funktionen för sträcka (sensorn) automatiskt efter 5 sekunder. Sensorn kan även aktiveras manuellt, detaljerade anvisningar finns i avsnittet "8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg".
- När funktionen för sträcka (sensorn) har aktiverats samlar klockan ihop mätningarna från träningen i det aktuella passet.





- Uppgifter för det aktuella passet kan sparas (i de dagliga posterna) eller granskas via funktionsmenyn för läget för sträcka.
- Även dagliga poster kan granskas i funktionsmenyn för läget för sträcka. Klockan kan lagra upp till 10 dagliga poster.
- Information om hur du återställer det aktuella passet finns i avsnittet "8.2.9 Återställa skärm, pass och timer".

### Visa funktionsdisplay:



När du inte använder GPS-poden eller när satellitmottagningen är dålig, använder klockan det inbyggda stegräknaren för att mäta sträcka och hastighet.

### Obs!

- Träningstimern räknar separat. Räkningen påverkas inte om du stänger av sensorn eller växlar skärm till ett annat läge, vilket innebär att samma träningstid kan kontrolleras från antingen hjärtfrekvensläget, användarläget eller läget för sträcka.



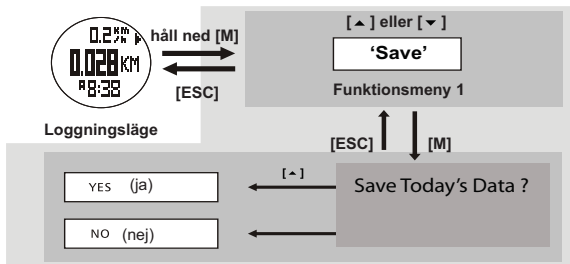
- Kaloriförbrukningen beräknas utifrån hjärtfrekvens och antal steg. Beräkningen påverkas inte om du växlar skärm till ett annat läge (om inte sensorn stängs av), vilket innebär att samma kaloriförbrukningsberäkning kan kontrolleras från antingen hjärtfrekvensläget, användarläget eller läget för sträcka.

### Funktionsmeny för läget för sträcka:

Under mätningen av sträckan kan du öppna funktionsmenyn för läget för sträcka (tryck på och håll ned knappen [M]) med följande funktioner:

- Funktionsmeny 1: **Save** (Spara) Spara det aktuella passet i dagens post.
- Funktionsmeny 2: **Session** (Pass) Granska statistiska uppgifter från det aktuella passet.
- Funktionsmeny 3: **Daily Rd** (Dagliga poster) Granska de dagliga posterna från de senaste 10 dagarna.
- Funktionsmeny 4: **Sleep** (Viloläge) Ställ in tiden för automatiskt viloläge för stegräknaren.
- Funktionsmeny 5: **Sense** (Känslighet) Ställ in känsligheten för stegräknaren.
- Funktionsmeny 6: **Trk. Del** (Radera banor) Radera alla banor från GPS-poden.

### Funktionsmeny 1: Save (Spara)

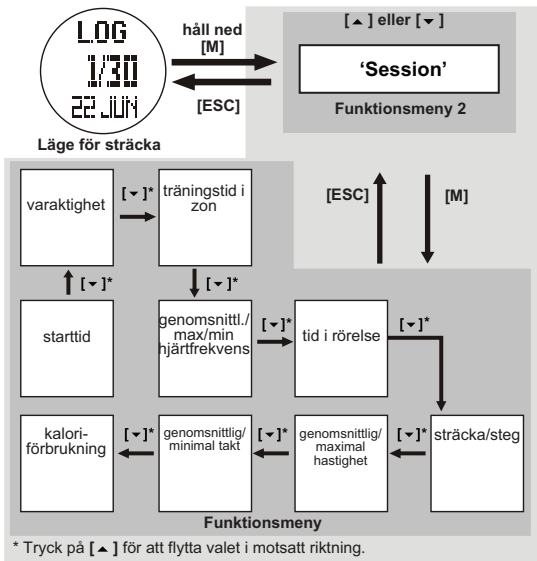


### Obs!

Om det senaste passet INTE har sparats, sparar klockan det passet automatiskt i dagens poster vid midnatt.

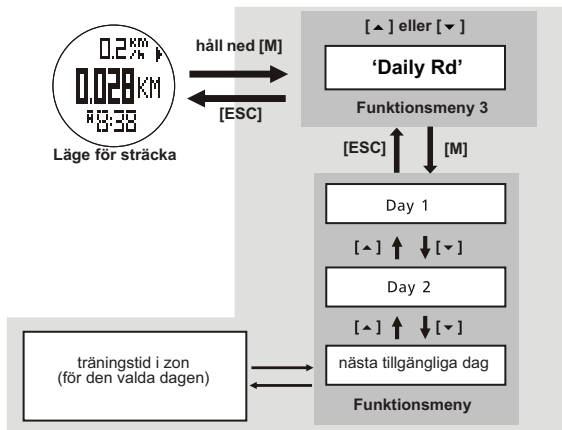


## Funktionsmeny 2: Session (Pass)

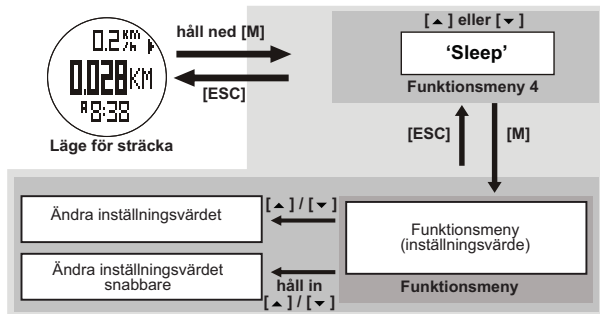




### Funktionsmeny 3: Daily Rd (Dagliga poster)

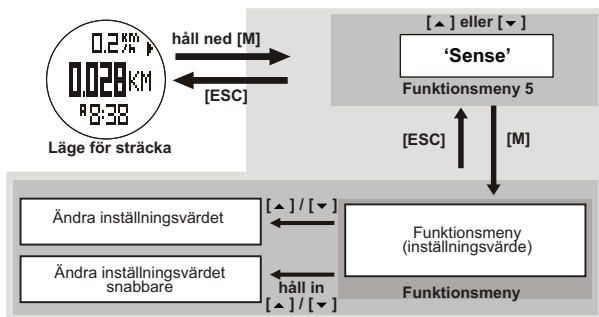


### Funktionsmeny 4: Sleep (Viloläge)

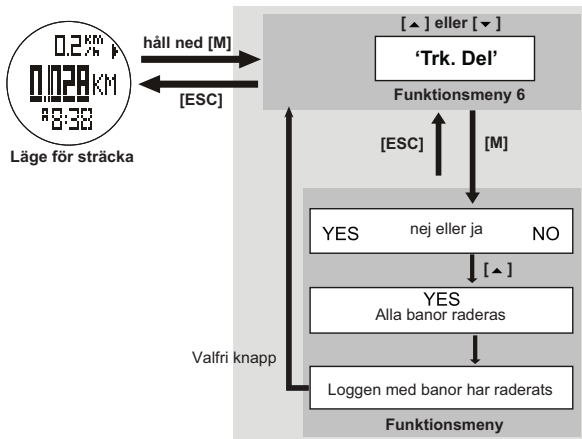




## Funktionsmeny 5: Sense (Känslighet)



## Funktionsmeny 6: Trk. Del (Radera banor)



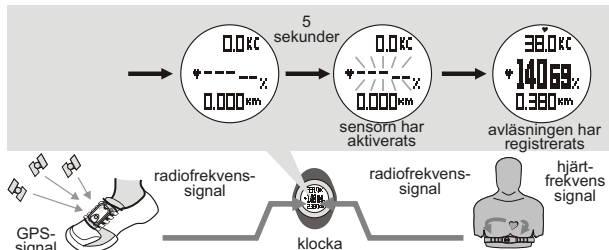
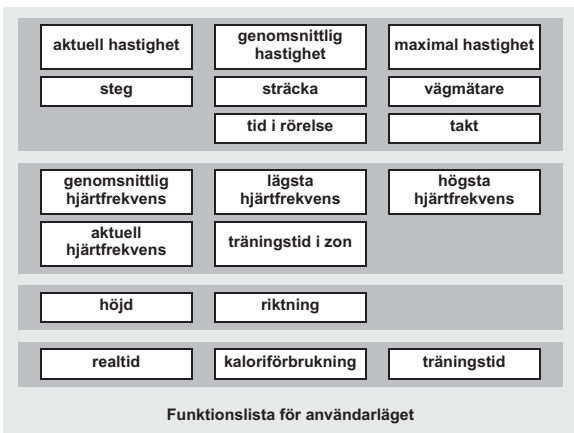
### Obs!

GPS-poden måste vara på för att alla banor ska kunna raderas!



### 8.2.13 Meny för användarläget

I det här läget används GPS-poden eller den inbyggda stegräknaren och bröstbältet. Mer information om GPS-poden finns i avsnittet "10 GPS-pod". I användarläget kan du visa följande 18 funktioner på den översta, mellersta eller nedersta raden på displayen. Varje funktion kan ställas in i enlighet med alternativ som användaren väljer:

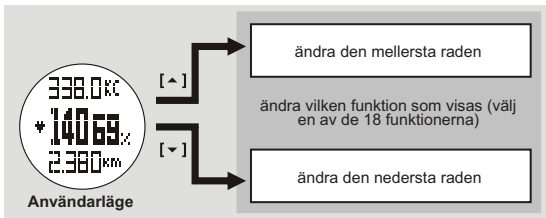


**Obs!**

- När användarläget väljs, aktiveras användarfunktionen (sensorn) automatiskt efter 5 sekunder. Sensorn kan även aktiveras manuellt, se avsnittet "8.2.8 Starta/stoppa sensor, timer och logg".
- När användarfunktionen (sensorn) har aktiverats samlar klockan ihop mätningarna från träningen i det aktuella passet.
- Uppgifter för det aktuella passet kan sparas (i de dagliga posterna) eller granskas via funktionsmenyn för användarläget.
- Även dagliga poster kan granskas i funktionsmenyn för användarläget. Klockan kan lagra upp till 10 dagliga poster.
- Information om hur du återställer det aktuella passet finns i avsnittet "8.2.9 Återställa skärm, pass och timer".



Anvisningar om hur du fäster GPS-poden på skon och säkerhetsföreskrifter angående användning av GPS-poden före mätning finns i avsnittet "10.3 Bära GPS-poden". Detaljerad information om funktionsval finns i avsnittet "Funktionsmeny 4: View (Visa)" nedan.

**Så här ändrar du vilka funktioner som visas:****Obs!**

- Mer information om hur du ändrar vilken funktion som visas på den översta raden finns i avsnittet "Funktionsmeny 4: View (Visa)".

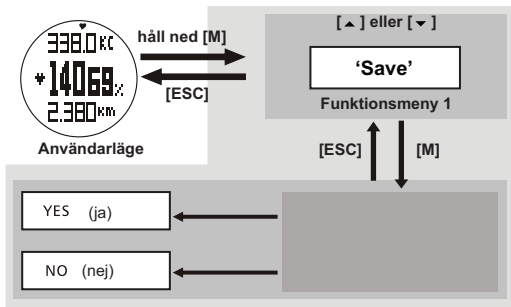
I användarläget kan du öppna funktionsmenyn för användarläget (tryck på och håll ned knappen [M]) med följande funktioner:

- Funktionsmeny 1: **Save** (Spara) Spara det aktuella passet i dagens post.



- Funktionsmeny 2: **Session** (Pass) Granska statistiska uppgifter från det aktuella passet.
- Funktionsmeny 3: **Daily Rd** (Dagliga poster) Granska de dagliga posterna från de senaste 10 dagarna.
- Funktionsmeny 4: **View** (Visa) Ställ in vilken av de 17 funktionerna som ska visas på den översta, mellersta eller nedersta displayraden.
- Funktionsmeny 5: **Pos.FM** (Positionsformat) Ställ in positionsformatet, dvs. visningsformatet för longitud och latitud.

### Funktionsmeny 1: Save (Spara)



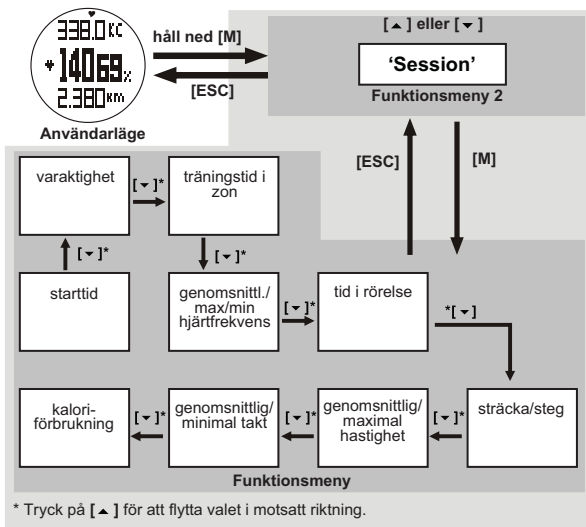
### Obs!

- Om det senaste passet INTE har sparats, sparar klockan det passet automatiskt i dagens poster vid midnatt.



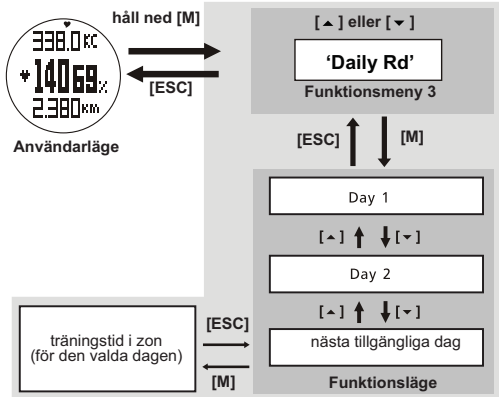


## Funktionsmeny 2: Session (Pass)

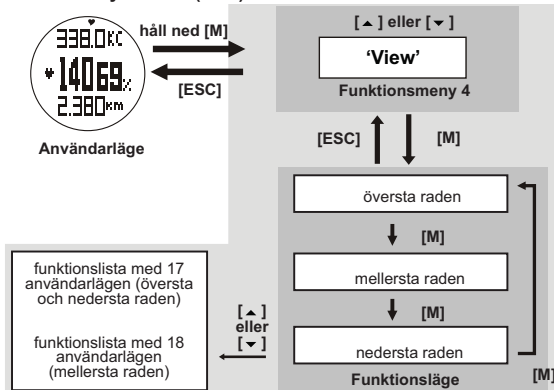




### Funktionsmeny 3: Daily Rd (Dagliga poster)

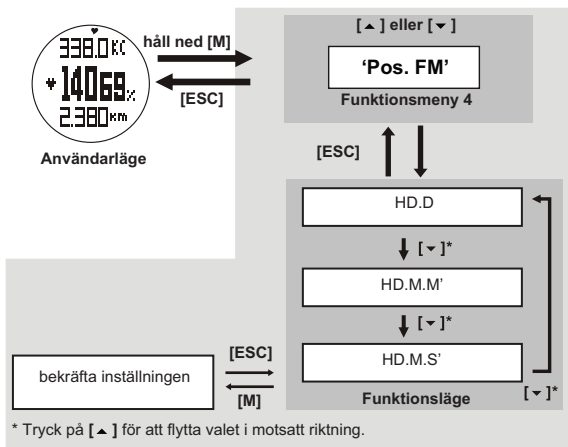


### Funktionsmeny 4: View (Visa)





## Funktionsmeny 5: Pos. FM (Positionsformat)



### Obs!

- HD.D: grader
- HD.M': grader och minuter
- HD.M.S': grader, minuter och sekunder

## 9 BATTERIINDIKATOR

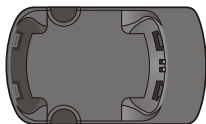


Se avsnittet "4 Byta batteri".

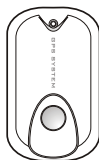


## 10 GPS-POD

### 10.1 TILLBEHÖR FÖR GPS-PODEN



GPS-podladdare



GPS-pod



USB-laddarkabel



armband

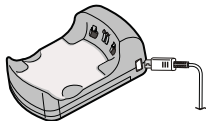


GPS-podfäste

## 10.2 LADDA GPS-PODEN

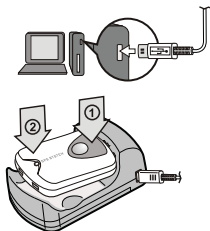
### 10.2.1 Med dator

1



1. Anslut den mindre änden av USB-kabeln till laddaren. Anslut den motsatta änden av USB-kabeln till datorn.

2



2. Sänk ned änden med knappen i laddaren först och därefter änden med lysdioden. Ett klickljud hörs.

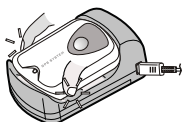


3



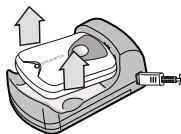
3. Lysdioden lyser kontinuerligt när GPS-poden laddas. Den släcks när GPS-poden är fulladdad.

4



4. Placera fingrarna i utrymmet vid de markerade försänkningarna på laddaren.

5



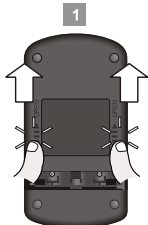
5. Ta ur GPS-poden ur laddaren.

### Obs!

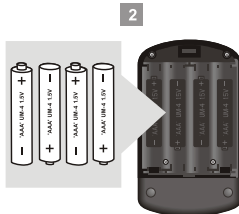
- Datorn måste vara på under laddningen.
- GPS-poden fungerar som vanligt under laddningen.



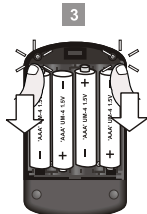
## 10.2.2 Med batterier



1. Tryck ut batteriluckan i den riktning som anges av pilmarkeringarna på luckan.



2. Sätt in 4 AAA- eller UM-4-batterier (alkaliska batterier rekommenderas, medföljer ej) i laddaren i enlighet med polmarkeringarna i facket.



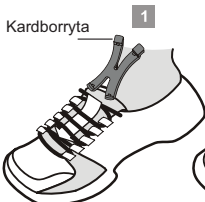
3. Sätt tillbaka batteriluckan. Tryck batteriluckan bakåt tills du hör ett klickljud.

### Obs!

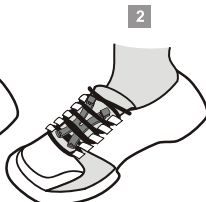
- Ta ur batterierna ur laddaren när den inte ska användas under en längre tid.
- Om både batterier och USB används, väljs USB automatiskt som kraftkälla.

## 10.3 BÄRA GPS-PODEN

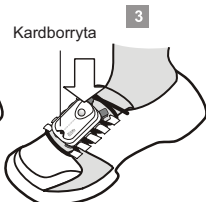
### På löparskon:



1. Trä GPS-podfästet genom skosnöret med handtaget uppåt.



2. Kontrollera att fästet sitter plant mot och sjunker ned i skoplösen.



3. Placera GPS-poden i fästet med knappen uppåt (för maximal exponering av GPS-antennen mot himlen). Ett klickljud hörs.



- Täck inte över GPS-poden med kläder som hindrar satellitsignalen.
- Knyt skorna ordentligt, annars kan GPS-poden trilla av skon under intensiv träning.

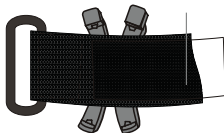
**På armbandet:**

1



1. Placera GPS-podfästet på ett plant underlag med handtaget uppåt.

2



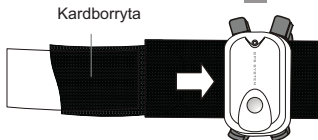
2. Placera armbandet över fästet med kardborrytan uppåt.

3



3. Placera GPS-poden i fästet med lysdiodsändan uppåt. Ett klickljud hörs.

4



4. Stick helt enkelt in armbandet (kardborrytan uppåt) i mellanrummet mellan poden och fästet.

5



5. Trä igenom bandet och se till att det är plant och jämnt.

6



6. Trä armbandskanten genom spännet. Vik kanten bakåt och skapa tillfälligt en löst sittande ögla med hjälp av kardborrytan.

7



7. Placera armbandet på överarmen med lysdioden uppåt (för maximal exponering av GPS-antennen mot himlen).

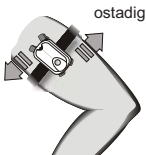
8



8. Dra åt ögla kring överarmen tills GPS-poden sitter fast ordentligt.



Armbandet sitter för hårt

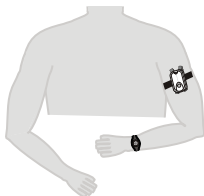


Armbandet sitter för löst

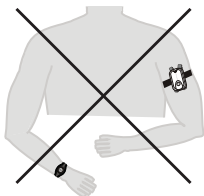


Armbandet sitter korrekt

- Fäst GPS-poden på överarmen med lysdioden riktad utåt och uppåt, så att den för det mesta är vänd mot himlen.
- Täck inte över GPS-poden med kläder som hindrar satellitsignalen.
- Dra inte åt armbandet för hårt så att det hindrar blodcirkulationen.
- Bär GPS-poden på samma arm som klockan.



OK



inte OK



## 10.4 SÅ HÄR ANVÄNDER DU GPS-PODEN

### 10.4.1 Slå på/av

	Av	GPS-poden är avstängd eller i viloläge.
	Blinkar i långsam takt	GPS-poden har hittat tillräckligt många satelliter. Uppgifter är tillgängliga
	Blinkar i snabb takt	GPS-poden söker efter en satellitsignal.
	Blinkar i snabbare takt	GPS-poden överför uppgifter till datorn via datorpoden.
	Blinkar i snabbast takt	Batteri lågt. Ladda GPS-poden omedelbart.

### Lysdiödsindikeringar under användning



Håll ned knappen för att slå på GPS-poden.

**Så här slår du på eller av GPS-poden.**

**Obs!** Om GPS-poden är påslagen förbrukar den batteri. Stäng av den när den inte används.



Tryck på knappen en gång.

**Så här aktiverar eller inaktiverar du viloläget.**

När GPS-poden är påslagen kan lysdiödsindikeringen aktiveras eller inaktiveras genom att du trycker en gång på knappen.

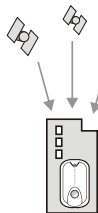
### Knappåtgärder



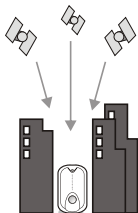
GPS-poden stängs av automatiskt om inga satelliter hittas på 15 minuter (exempelvis inuti en byggnad eller under skydd).

### 10.4.2 GPS-noggrannhet

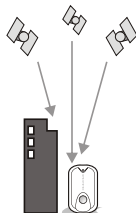
Noggrannheten är beroende av vilket antal satelliter som hittas av GPS-poden.



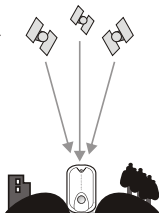
**Ingen signal**  
 Inuti en byggnad  
 eller under skydd



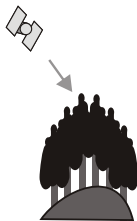
**Ingen signal**  
 På en gata med  
 höga byggnader  
 längs båda sidorna



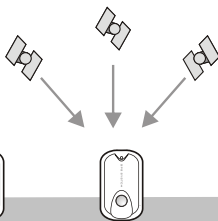
**Tillräcklig signal**  
 På en gata med  
 höga byggnader  
 längs ena sidan



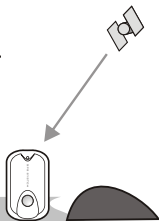
**Bra signal**  
 I ett öppet område  
 (med fri sikt mot  
 himlen)



**Tillräcklig signal**

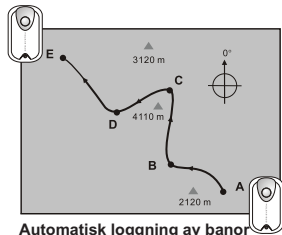


**Bra signal**



**Bra signal**

### 10.4.3 Funktion för automatisk loggning av banor

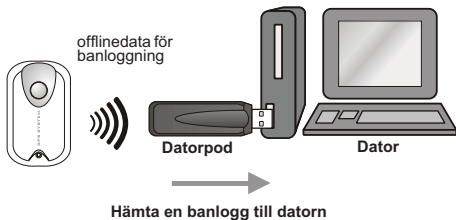


1. Starta GPS-poden vid starten.
2. GPS-poden loggar automatiskt banan under färden.
3. Stoppa GPS-poden i slutet av banan.
4. GPS-poden lagrar banan i ett pass.

**Obs!**

Den här banan kan överföras till datorn via datorpoden (se nedan).

### 10.4.4 Så här skickar du GPS-data till datorn i realtid



1. Anslut datorpoden till datorns USB-port.
2. Kör programmet Wireless Data Manager (se "11 Wireless Data Manager") och klicka på Download from GPS pod (Hämta från GPS-pod) på sidan GPS-pod.
3. Starta GPS-poden för att överföra banan (lysdioden blinkar i den snabbaste takten) till datorn.
4. De lagrade passen med banor visas på skärmen.
5. Spara banan eller analysera den med ett kartprogram.

**Obs!**

Den här funktionen används med datorpoden – läs "11.3.4 Analysera/spara realtidsdata från GPS-poden" innan du använder funktionen.

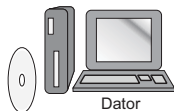


## 11 WIRELESS DATA MANAGER

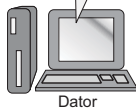
Med programmet Wireless Data Manager kan du hämta de dagliga posterna och uppgifter om pass från klockan till datorn. Du kan också hämta uppgifter direkt från bröstbältet och GPS-poden till datorn. När uppgifterna har lagrats på datorn kan du överföra dem till program som SportTracks, Perfect Session med mera, för ytterligare analys.

### 11.1 INSTALLERA PROGRAMMET

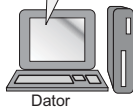
1. Sätt i den medföljande CD-skivan i datorns CD-enhet. Menyn visas automatiskt. Om den inte visas öppnar du CD-mappen och dubbelklickar på **CD\_start.exe**.



2. Klicka på knappen **Install Software** (Installera programvara) på sidomenyn.



3. Följ anvisningarna för att installera programmet på datorn.



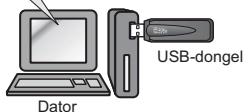
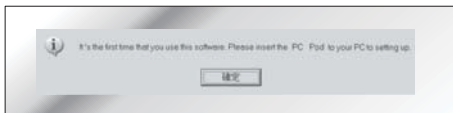


4. Starta om datorn efter installationen och sätt i USB-dongeln i en ledig USB-port.



5. När datorn har startats om installerar Windows rätt USB-enhet för USB-dongeln.

## 11.2 PARA IHOP KLOCKAN, BRÖSTBÄLTET OCH GPS-PODEN MED DONGELN



### Obs!

- Klockan **MÅSTE** vara inställd på **PC-Link** (PC-länk) i loggningsläget och PC-länkfunktionen måste ha aktiverats. (Se avsnittet "8.2.11 Funktionsmeny för loggning" under "Meny 3: PC link (PC-länk)".)
  - Bröstbältet **MÅSTE** bäras över bröstet eller så måste de två kontaktarna tryckas in.
  - GPS-poden måste vara på.
1. När installationen har slutförts. Starta programmet Wireless Data Manager från Windows-menyraden.
  2. I guiden får du hjälp att para ihop klockan, bröstbältet och GPS-poden med programmet.
  3. När enheterna har parats ihop sparas ID för klockan, bröstbältet och GPS-poden i programmet.



Klockan och bröstbältet kan paras ihop med programmet igen under menyn **Option** (Alternativ) och **Setting** (Inställning).

### 11.3 HÄMTA/ANALYSERA OCH SPARA UPPGIFTER FRÅN KLOCKAN, BRÖSTBÄLTET OCH GPS-PODEN



Klockan och bröstbältet måste vara inom 4 meter från dongeln, annars kanske inte datorns dongel kan ta emot uppgifter från enheten.

#### 11.3.1 Hämta/analysera från klocka



#### Obs!

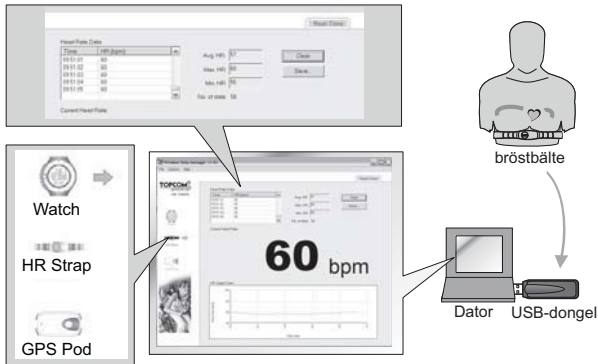
Klockan **MÅSTE** vara inställd på **PC-Link** (PC-länk) i loggningsläget och PC-länkfunktionen måste ha aktiverats. (Se avsnittet "8.2.11 Funktionsmeny för loggning".)

1. Klicka på ikonen **Watch** (Klocka) på sidomenyn för att öppna sidan Watch (Klocka).
2. Välj sidan **Chronograph** (Tidtagare), **Logbook** (Logg) eller **Daily Stat** (Daglig statistik) på den översta menyn.



3. Klicka på knappen **Download** (Hämta) för att hämta uppgifterna från klockan via motsvarande sida. Uppgifterna visas på skärmen efter ett tag.
4. Analysera uppgifterna på datorn med programmets alternativ. Spara uppgifterna på datorn för vidare analys.

### 11.3.2 Realtidsdata från bröstbältet

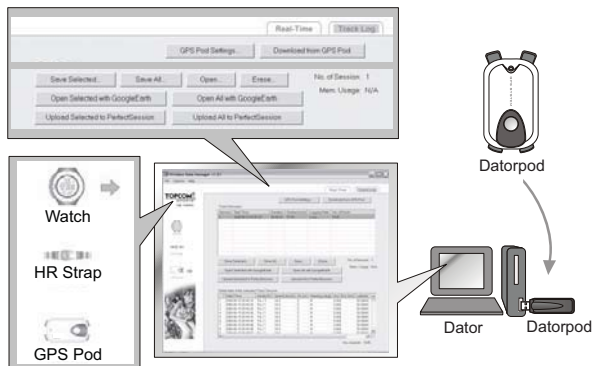


#### **Obs!**

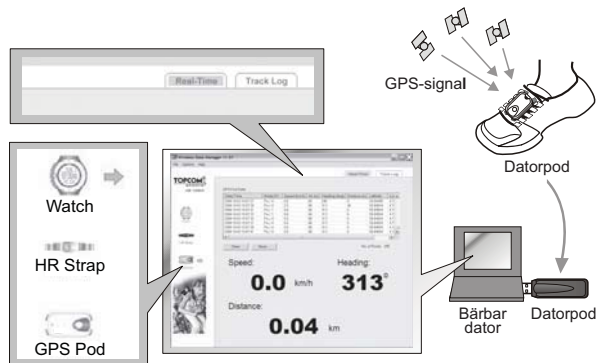
- Detta fungerar med bröstbältet.
  - Bröstbältet för hjärtfrekvensmätning **MÅSTE** bäras på bröstet (dvs. hjärtfrekvenssignalen testas).
1. Klicka på ikonen **HR Strap** (Hjärtfrekvensbälte) på sidomenyn för att öppna sidan **Chest Strap** (Bröstbälte).
  2. Hjärtfrekvensmätningen i realtid visas på sidan.
  3. Analysera uppgifterna på datorn med programmets alternativ.
  4. Spara uppgifterna på datorn för vidare analys.



### 11.3.3 Hämta/analysera/spara uppgifter från GPS-poden



### 11.3.4 Analysera/spara realtidsdata från GPS-poden







## 12 SPECIFIKATIONER

### 12.1 KLOCKA

#### Tid

- Normal tid med visning av månad, dag, veckodag, timme, minut och sekund
- 12- eller 24-timmarsformat
- Kalenderintervall: 2000 till 2099
- Timsignal

#### Larm

- Två separata larm med dags- och veckoval.
- 30 sekunders larm

#### Tidtagare

- Upp till 99T 59M 59.99S, 1/100 s upplösning
- 50 varv med hämtningsfunktion

#### Nedräkningstimer

- Nedräkningstimer upp till 99T 59M 59S, 1 sekunds upplösning
- Fem förinställda värden (3/5/10/15/45 min)
- Ett användarinställt värde från 00:00:00 till 99:59:59

#### Farthållare

- Omfång: 30 till 180 bpm (pip per minut)
- 5 bpm per steg
- Maximal räkning upp till 999999

#### 2,4 GHz trådlös kommunikation

- Trådlös kommunikation med hjälp av 2,4 GHz ISM-band
- Bär vågsfrekvens: 2,45 GHz
- Modulering: FSK
- Förenlig med EN300440, EN301489 och FCC Part 15
- Kommunikationsavstånd: > 4 meter i öppet område i direkt synlinje

#### 2,4 GHz hjärtfrekvensmätning

- Mätområde: 40 till 240 BPM
- Hjärtfrekvenslarm
- Hjärtfrekvens i-zon timer 00:00:00 till 23:59:59
- 1 Träningstimer
- 2 Val av gränser för hjärtfrekvenszon
- Kaloriförbrukningsintervall: 0–99 999 kcal.



### Dagliga poster och logg

- 10 statistiska dagliga poster
- Logg med upp till 100 pass, +/- 000 poster

### Övrigt

- LCD med full matris (~ 32 x 46 punkter)
- Justerbar LCD-nivå: Justering med 16 kontrastnivåer
- Elektroluminiserande bakgrundsljus

### Systemkrav för dator

- Pentium II 300 MHz eller högre
- 128 MB ledigt arbetsminne
- 20 MB ledigt hårddiskutrymme eller mer
- Operativsystemet Windows XP/Vista
- CD-ROM-enhet
- USB-port

## 12.2 GPS-POD

### 2,4 GHz trådlös kommunikation

- Trådlös kommunikation med hjälp av 2,4 GHz ISM-band
- Bär vågsfrekvens: 2,45 GHz
- Modulering: FSK
- Förenlig med EN300440, EN301489 och FCC Part 15
- Kommunikationsavstånd: > 4 meter i öppet område i direkt synlinje

### GPS-mottagare

- Uppdateringsfrekvens för interna GPS-data: 1 s
- Överföringshastighet för realtidsdata: 2 s
- Banlogg med upp till 20 000 banpunkter
- Konfigurerbar banloggningsperiod: 1–3 600 s
- Laddningstid för GPS-pod: 1 timme
- SiRFstarIII-kretsupsättning (-15dBm spåringskänslighet, 20 kanaler)
- Kallstart: 40 s som standard, varmstart: 30 s som standard, snabbstart 2 s som standard.



## 13 TOPCOMS GARANTI

### 13.1 GARANTIPERIOD

Garantiperioden på Topcoms produkter omfattar 24 månader. Garantin börjar gälla på inköpsdagen. Det ges ingen garanti för vanliga eller laddningsbara batterier (av modellen AA/AAA).

Förbrukningsartiklar eller defekter som har en försumbar effekt på utrustningens funktion eller värde omfattas inte av garantin.

Garantianspråket måste styrkas genom uppvisande av inköpskvitto i original eller kopia, där inköpsdatumet och enhetsmodellen anges.

### 13.2 HANDLÄGGNING AV GARANTIANSPRÅK

En felaktig apparat måste returneras till något av Topcoms servicecenter tillsammans med ett giltigt inköpskvitto och ifyllt servicekort.

Om ett fel uppstår på enheten under garantiperioden reparerar Topcom eller dess officiellt förordnade servicecenter alla defekter orsakade av material- eller tillverkningsfel utan kostnad. Detta sker antingen genom reparation eller utbyte av den felaktiga enheten eller av delar av den felaktiga enheten. Vid utbyte kan den nya produktens färg och modell skilja sig från den ursprungligen inköpta produkten.

Garantiperioden inleds på det ursprungliga inköpsdatumet, och perioden förlängs inte om enheten byts ut eller repareras av Topcom eller något av dess förordnade servicecenter.

### 13.3 UNDANTAG FRÅN GARANTIN

Skador eller defekter som har orsakats av felaktig behandling eller användning, och skador som har uppkommit till följd av användning av delar eller tillbehör som inte är original, omfattas inte av garantin. Vidare omfattar inte garantin skador som orsakas av yttre faktorer, såsom blixtnedslag, vatten och brand och inte heller skador som uppkommer under transport. Inga garantianspråk kan göras om serienumret på enheterna har ändrats, tagits bort eller gjorts oläsligt. Alla garantikrav ogiltigförklaras om enheten har reparerats, ändrats eller modifierats av köparen.







## SERVICE RETURSEDEL

Fyll i detta kort med STORA BOKSTÄVER och fäst det på produkten vid serviceretur.

### Kundinformation

Namn:

Efternamn:

Gata:

Nr:  Box:

Plats:  Postnummer:

Land:

Tfn.:

E-post:

### Produktinformation

Modellnamn:

Serienummer:

Inköpsdatum: -- (DD/MM/ÅÅÅÅ)

Felbeskrivning: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Originalkvitto måste fästas på denna retursedel för att garanti ska gälla)

✂ - - - - - ✂

### Produktinformation

Modellnamn:

Serienummer:

Inköpsdatum: -- (DD/MM/ÅÅÅÅ)

Felbeskrivning: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Spara denna del som referens)

**TOPCOM<sup>®</sup>**

**visit our website  
[www.topcom.net](http://www.topcom.net)**