

RC 14.11

JOOKSUKOMPUUTER

KIIRUS – TEEPIKKUS - RINGILOENDUS

SISUKORD

1. EESSÕNA

2. KOMPLEKTI OSAD

3. TURVAMEETMED

4. ÜLEVAADE

- 4.1 JOOKSUKOMPUUTRI AKTIVEERIMINE
- 4.2. R3 PULSIANDURI KINNITAMINE
 - 4.2.1 RINNAVÕÕ PAIGALDAMINE
 - 4.2.2 VÖÖKLAMBRI (HIPCLIP) PAIGALDAMINE
- 4.3. ENNE ESIMEST TREENINGUT
- 4.4 NUPPUDE KASUTAMINE
- 4.5 REŽIIMIDE JA FUNKTSIOONIDE ÜLEVAADE
 - 4.5.1 PUHKEREŽIIM
 - 4.5.2 TREENINGREŽIIM
 - 4.5.3. RINGIVAADE
 - 4.5.4 SEADISTUSTE REŽIIM

5 SEADISTUSTE REŽIIM

- 5.1 SEADISTUSTE REŽIIMI AKTIVEERIMINE
- 5.2 DISPLEI SEADISTAMINE
- 5.3 NUPPUDE FUNKTSIOONID SEADISTUSTE REŽIIMIS
- 5.4 PÕHISEADISTUSTE JUHEND
- 5.5 SEADISTUSTE MÄÄRAMINE
 - 5.5.1 KEELE MÄÄRAMINE
 - 5.5.2 MÕÖTÜHIKUTE MÄÄRAMINE
 - 5.5.3 KALIBREERIMINE
 - 5.5.4 KORRIGEERIMISE KOEFITSIENT
 - 5.5.5 KUUPÄEVA MÄÄRAMINE
 - 5.5.6 KELLAJA SISESTAMINE
 - 5.5.7 SOO SISESTAMINE
 - 5.5.8 SÜNNIAJA SISESTAMINE
 - 5.5.9 KEHAKAALU SISESTAMINE
 - 5.5.10 MAKSIMAALSE PULSISAGEDUSE SISESTAMINE
 - 5.5.11 TREENINGTSOONIDE SISESTAMINE
 - 5.5.12 TREENINGTSOONIDE KASUTAMINE TREENINGUL
 - 5.5.13 INDIVIDUAALSE TREENINGTSOONI SEADISTAMINE
 - 5.5.14 KOGU TEEPIKKUSE SISESTAMINE
 - 5.5.15 KOGU JOOKSUAJA SISESTAMINE
 - 5.5.16 KOGU KALORITE SISESTAMINE
 - 5.5.17 KONTRASTSUSE MÄÄRAMINE

- 5.5.18 LOGI INTERVALL
- 5.5.19 LOGIRAAMAT
- 5.5.20 NUPUTOONIDE MÄÄRAMINE
- 5.5.21 TSOONI ALARMI SISSE JA VÄLJA LÜLITAMINE

6 KALIBREERIMINE JA KORRIGEERIMISE KOEFITSENT

- 6.1 KAS MA PEAN KALIBREERIMA?
- 6.2 KALIBREERIMISE FUNKTSIOON
- 6.3 KALIBREERIMISE ALUSTAMINE
- 6.4 KALIBREERIMINE
 - 6.4.1 KALIBREERIMISEKS VALMISTUMINE
 - 6.4.2 KALIBREERIMISJOOKSUDE SOORITAMINE
- 6.5 KORRIGEERIMISE KOEFITSIENT

7 TREENINGREŽIIM

- 7.1 TREENINGREŽIIMI AKTIVEERIMINE
- 7.2. DISPLEI SEADISTAMINE
- 7.3 NUPPUDE FUNKTSIOONID TREENINGREŽIIMIL
- 7.4 FUNKTSIOONID TREENINGU AJAL
- 7.5 RAADIOÜHENDUS R3 PULSIANDURIGA
- 7.6 TREENINGSESSIOONI ALUSTAMINE
- 7.7 TREENINGU KATKESTAMINE
- 7.8 TREENINGSESSIOONI LÕPETAMINE
- 7.9 TREENINGU NÄIDUD PÄRAST TREENINGUT
- 7.10 TREENINGU NÄITUDE SALVESTAMINE JA NULLIMINE

8 TREENING RINGIDEGA

- 8.1 RINGIDEGA TREENIMINE
- 8.2 EELMISE RINGI KOKKUVÕTE
- 8.3 RINGIVAATE
 - 8.3.1 RINGIVAATE AKTIVEERIMINE
 - 8.3.2 DISPLEI SEADISTAMINE
 - 8.3.3 NUPPUDE FUNKTSIOONID RINGITREENINGUL
 - 8.3.4 ÜKSIKUTE RINGIDE VÄÄRTUSTE KUVAMINE

9 ANDMETE ÜLEKANDMINE

- 9.1 RC14.11 DOKKI ÜHENDAMINE

10 HOOLDUS JA PUHASTAMINE

- 10.1. PATAREI VAHETAMINE
- 10.2 COMFORTEX+ RINNAVÖÖ PESEMINE
- 10.3 ÄRA VISKAMINE

11 TEHNILISED NÄITAJAD

12 GARANTII

1 EESSÕNA

Täname teid SIGMA SPORT RC 14.11jooksukompuutri ostmise eest. Teie uuest jooksukompuutrist saab teile ustav treeningupartner paljudeks aastateks. Oma uut jooksukompuutrit võite kasutada erinevate tegevuste käigus, nagu:

- jooksmisel
- kõndimisel
- kepikõnnil
- matkamisel
- ujumisel (ainult pulsisagedus)

RC 14.11 on kõrgetasemeline tehniline instrument, mis mõõdab kiirust, teepikkust ja pulsisagedust. Palun lugege järgnevaid juhiseid tähelepanelikult, et tutvuda kõigi toote funktsioonide ja valikutega.

SIGMA SPORT soovib teile jooksukompuutri kasutamisel palju edu.

2. KOMPLEKTI OSAD

Jooksukompuuter RC 14.11 koos patareiga

Tööriist patareipesa avamiseks patarei aktiveerimisel ning vahetamisel.

Nõuanne: Juhul, kui kaotate selle tööriista võite patareipesa avamiseks kasutada ka tavalist pastapliiatsit.

COMFORTEX + rinnavöö – pulsisageduse ja teepikkuse mõõtmiseks ning R3 pulsiandur fikseerimiseks.

R3 pulsiandur koos patareiga

Kiiruse ja teepikkuse mõõtmiseks.

R3 pulsiandur saadab teie RC 14.11 kompuutritele digitaliseeritud signaale.

Vööklamber R3 pulsiandurile

Treeningul kiiruse mõõtmiseks ilma pulsisageduse mõõtmiseta.

DATA CENTER 2

Takvara teie treeningu andmete analüüsimiseks

Dokk USB ühendusega

RC 14.11 treeningu andmete lugemiseks arvutis DATA CENTER 2 tarkvaraga

Palun laadige DATA CENTER 2 tarkvara enne doki ühendamist.

3. TURVAMEETMED

Terviseriskide vähendamiseks palun konsulteerige enne regulaarse treeningu alustamist oma arstiga. Eriti oluline on see juhul, kui teil on olnud probleeme südamega või kui te pole pikka aega spordiga tegelema.

Palun ärge kasutage jooksukompuutrit sukeldumisel, see on mõeldud kasutamiseks vaid ujumisel.

Ära kasuta kompuutri nuppe vee all.

4. ÜLEVAADE

4.1. JOOKSUKOMPUUTRI AKTIVEERIMINE

Enne oma uue RC 14.11 kasutamist tuleb see aktiveerida.

Keerake patareipesa kaas selleks ette nähtud tööriistaga töötamise asendisse (ON). Kompuuter lülitab ennast automaatselt seadistuste (SETTINGS) režiimile. Liikuge seadistuste menüüs üles ja alla kasutades nuppe SPEED (+) ja PULSE (-). Kinnitage valikud SET nupuga.

Määrake põhiseadistused nagu ühikud, keel, kuupäev ja kellaaeg.

Seadistuste režiimist väljumiseks vajutage ja hoidke SET nuppu paari sekundi vältel all.

Täpsemad juhised leiate 5. peatükist, „Seadistuste režiim“.

4.2. R3 PULSIANDURI KINNITAMINE

R3 pulsiandurit võib kanda rinnal või puusal.

Rinnal mõõdab see pulsisagedust, kiirust ja teepikkust

Puusal mõõdab see kiirust ja teepikkust, kuid mitte pulsisagedust.

4.2.1 RINNAVÕÕ PAIGALDAMINE

Kinnitage R3 pulsiandur rinnavõõ kinnitustele.

Oluline meeles pidada: Patarei säästmiseks eemaldage alati treeningu lõpus R3 pulsiandur võõ küljest. Pulsiandur hakkab automaatselt tööle, kui kahe kontakti vahel on ühendus. See või juhtuda siis, kui rinnavõõd kantakse ihu vastas ja/või kui R3 pulsiandur „valetab“, näiteks kui ta asetada märjale rätikule. Kui displei vilgub, siis R3 töötab.

Reguleerige rinnavõõ pikkus.

Tähtis: Võõ peaks istuma vastu ihu, kuid mitte liiga tihedalt.

Paigaldage võõ rinnalihaste või rindade alla

Tähtis: Jälgige, et R3 pulsianduri ekraan oleks väljaspool

Niisutage sensori nahapoolne külg.

Tähtis: pulsisageduse näit on usaldusväärne ainult siis, kui sensori pind on niiske.

4.2.2 VÖÖKLAMBRI (HIPCLIP) PAIGALDAMINE

Kinnitage R3 pulsiandur vööklambri (kuulete klõpsatust).

Tähtis: Patarei säästmiseks eemaldage alati treeningu lõpus R3 pulsiandur klambri küljest. Andur hakkab automaatselt tööle, kui ta on paigaldatud vööklambri või kui kahe kontakti vahel on ühendus (vajutage nuppe). Kui LED ekraan vilgub, siis R3 töötab.

Tähelepanu: R3 pulsiandurit saab kasutada vaid ekraaniga väljapoole.

Kinnitage vööklamber pükste vöökohale, ette keskele.

Tähtis: Kompuuter mõõdab kiirust ja teepikkust õigesti ainult siis, kui vööklambrit kantakse ees ja keskel.

4.3. ENNE ESIMEST TREENINGUT

Enne, kui saate esimese treeninguga alustada tuleb kompuuter ette valmistada:

1. Paigaldage rinnavöö või vööklamber ja kinnitage RC 14.11.
2. Aktiveerige RC 14.11 vajutades ja hoides all ükskõik millist nuppu.
3. Jooksukompuuter lülitab ennast automaatselt treeningrežiimile. Oodake enne treeningu alustamist kuni teie pulsisagedus on ekraanile kuvatud.
4. Treeningu alustamine.
Alustage oma esimest treeningut START/STOP nupu vajutamisega.
5. Kui soovite treeningu lõpetada, siis vajutage jälle START/STOP nuppu. Stopper seiskub. Näitude nullimiseks vajutage ja hoidke START/STOP nuppu all. Treeningrežiimist väljumiseks vajutage ja hoidke PULSE (-) nuppu all.

4.4 NUPPUDE KASUTAMINE

Jooksukompuutri nupud edastavad erinevaid käsklusi sõltuvalt sellest, kui pikalt neid vajutada:

- **Vajutage nuppu kergelt**
Funktsioonide aktiveerimiseks ja nende vahel üles-alla liikumiseks
- **Vajutage ja hoidke nuppe all**
Režiimi vahetamiseks, treeningnäitude nullimiseks või R3 pulsianduri manuaalseks sünkroniseerimiseks.

Näide: Olete lõpetanud treeningu ja soovite aktiveerida puhkerežiimi.

Hoidke PULSE (-) nuppu all.

Hoidke PULSE (-) nuppu püsivalt all. Displei vilgub kaks korda, mis tähendab, et treeningrežiimist on väljutud.

Ekraanile kuvatakse puhkerežiim. Nüüd võid PULSE (-) nupu vajutamise lõpetada.

4.5 REŽIIMIDE JA FUNKTSIOONIDE ÜLEVAADE

Jooksukompuutril on kolm põhirežiimi (puhkerežiim, treeningrežiim ja seadistuste režiim). Nende režiimide vahel vahetamiseks tuleb vajutada ja hoida nuppe all vähemalt 3 sekundit.

Skeem

4.5.1 PUHKEREŽIIM

Puhkerežiimi ajal kuvatakse ainult kellaeg ja kuupäev. Puhkerežiimilt treeningrežiimile lülitamiseks tuleb ükskõik millist nuppu vajutada ja all hoida.

4.5.2 TREENINGREŽIIM

Sellel režiimil toimub treenimine.

Skeem:

RINGID

- ringid/intervallid

PULSS (-)

- keskmine pulsisagedus
- maksimaalne pulsisagedus
- kalorid
- allesjäänud logiaeg
- kogu kalorid*

START/STOP

- stopper

SET

- teepikkus (kilomeetrites)
- kiirus (km/h või min/km)
- jooksmise aeg

KIIRUS (+)

- ringi aeg
- ringi pikkus
- keskmine kiirus
- maksimaalne kiirus
- kell
- kogu teepikkus*
- kogu jooksuaeg*

* **Tähelepanu:** Selgema ülevaate andmiseks kuvatakse koguväärtused ainult siis, kui stopper seisab.

4.5.3 RINGIVAADE

RC 14.11 võib kasutada ka ringitreeningul. Eraldiseisvate ringide või distantside väärtused on jooksukompuutris võimalik salvestada. Neid väärtusi saate jälgida ringivaates nii treeningu ajal kui ka pärast treeningut.

Ringivaate saab aktiveerida ainult treeningrežiimil. Selleks vajuta ja hoia all LAP nuppu.

Ringivaates:

Kasutage LAP ja START/STOP nuppe, et eelmiste ringide andmeid vaadata. Vajutage PULSE (-) ja SPEED (+) nuppe, et vaadata pulsisageduse ja teepikkuse väärtusi iga ringi kohta.

Treeningu ajal näitab jooksukompuuter teile lühiajaliselt eelmise ringi kokkuvõtet (vajuta kergelt LAP nuppu). See laseb teil kindlaks määrata, kas treenite vastavalt oma seatud eesmärkidele.

4.5.4 SEADISTUSTE REŽIIM

Sellel režiimil saab muuta kompuutri seadistusi

- SPEED (+) nupuga saab liikuda allapoole, keelest (Language) kuni tsooni alarmini (Zone alarm).
- PULSE (-) nupuga saab liikuda ülespoole, tsooni alarmist (Zone alarm) keeleni (Language).

(-)

Tsooni alarm (sees, väljas)

Nupu toonid (sees, väljas)

Logiraamat (loobu, kustuta)

Logi intervall (5, 10, 20 või 30 sek)

Kontrastsus (5 taset)

Kogu kalorid (sisestada)

Kogu jooksuaeg (sisestada)

Kogu teepikkus (sisestada)

Treeningu tase (rasva põletamine, fit, individuaalne tase)

Maksimaalne pulsisagedus (arvutatakse soo, vanuse ja kehakaalu järgi. Korrigeerimine võimalik)

Kaal (sisestada)

Sünniaeg (sisestada)

Sugu (mees, naine)

Kell (sisestada, 12 tundi, 24 tundi)

Kuupäev (sisesta, vali formaat)

Korrigeerimise faktor (sisestada)

Kalibreerimine (jooksmise või kõndimise pealt)

Mõõtühik (km/h, mph, min/km, min/mile)

Keel (hispaania, prantsuse, itaalia, inglise, saksa)

(+)

5 SEADISTUSTE REŽIIM

5.1 SEADISTUSTE REŽIIMI AKTIVEERIMINE

Eeldus: Teie jooksukompuuter peab olema treeningrežiimil (vt. 4.5 Ülevaade režiimidest ja funktsioonidest)

Vajutage ja hoidke all SET nuppu.. Kui displei kaks korda vilgub, siis on seadistuste režiim avatud.

5.2 DISPLEI SEADISTAMINE

1. rida: SET näitab, et seadistuste režiim on aktiveeritud.

3. ja 4. rida: Alammenüüd, mida saate muutama hakata.

5.3. NUPPUDE FUNKTSIOONID SEADISTUSTE REŽIIMIS

PULSE (-)

Vajutage: menüü kerimine alt üles

Vajutage ja hoidke nuppu all: pidev kerimine

LIGHT

Vajutage: valgustus süttib

START/STOP

Vajutage: Kalibreerimisrežiimil mõõtmise alustamine ja peatamine.

SET

Vajutage: Valite funktsiooni
Salvestate väärtuse

Vajutage ja hoidke nuppu all: Väljute seadistuste režiimist (kalibreerimisrežiimi puhul väljute kalibreerimisrežiimist)

SPEED (+)

Vajutage: menüü kerimine ülevalt alla

Vajutage ja hoidke nuppu all: pidev kerimine ülevalt alla

5.4 PÕHISEADISTUSTE JUHEND

Põhiseadistusi nagu keel, ühik, korrigeerimise koefitsent, sugu, sünniaeg, kaal, maksimaalne pulsisagedus, kontrast, logi intervall, logiraamat, nuputoonid ja tsooni alarm muudetakse sarnaselt: Valige seadistus, mida soovite muuta, sisestage soovitud väärtus ja salvestage.

Eeldus: jooksukompuuter peab olema seadistuste režiimis (vt. 5.1).

1. Vajutage korduvalt PULSE (-) või SPEED (+) nuppu, kuni jõuate soovitud seadistusele.
2. Vajutage SET nuppu, ekraanil kuvatud väärtus vilgub.
3. Vajutage korduvalt PULSE (-) või SPEED (+) nuppu, kuni soovitud väärtus on ekraanil.
4. Vajutage SET nuppu, et valitud väärtus salvestada.

Seejärel võite kerida järgmise seadistusele ja korrata samme 1-4

5.5 SEADISTUSTE MÄÄRAMINE

5.5.1 KEELE MÄÄRAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“

5.5.2 MÕÕTÜHIKUTE MÄÄRAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“

5.5.3 KALIBREERIMINE

Kalibreerimist on täpsemalt kirjeldatud lõigus 6, „Kalibreerimine ja korrigeerimise koefitsent“.

5.5.4 KORRIGEERIMISE KOEFITSIENT

Korrigeerimise koefitsenti on täpsemalt kirjeldatud lõigus 6, „Kalibreerimine ja korrigeerimise koefitsent“.

5.5.5 KUUPÄEVA MÄÄRAMINE

Eeldus: Jooksukompuuter on seadistuste režiimil.

Vajutage korduvalt SPEED (+) nuppu, kuni ekraanile ilmub kiri „Date“ (kuupäev).

Vajutage SET nuppu. Ekraanile ilmub sõna „Year“ (aasta). Eelseadistatud aastaarv vilgub. Vajutades PULSE (-) või SPEED (+) nupule saate muuta aastaarvu.

Vajutage SET nuppu. Ekraanile ilmub sõna „Month“ (kuu). Vajutades PULSE (-) või SPEED (+) nupule saate muuta kuu nimetust.

Vajutage SET nuppu. Ekraanile ilmub sõna „Day“ (päev). Vajutades PULSE (-) või SPEED (+) nupule saate valida sobiva nädalapäeva nimetuse.

Vajutage SET nuppu. Kuupäeva formaat ilmub ekraanile. Vajutades PULSE (-) või SPEED (+) nuppu saate valida teistsuguse kuupäeva kuvamise formaadi.

Vajutage SET nuppu. Kuupäeva seadistus on salvestatud.

5.5.6 KELLAAJA SISESTAMINE

Näide: Talveaeg on vahetunud suveaja vastu ja te soovite muuta aega oma pulsimõõtjal.

Eeldus: Jooksukompuuter on seadistuste režiimil.

Vajutage korduvalt SPEED (+) nuppu, kuni ekraanile ilmub kiri „Clock“ (kell).

Hoidke all SET nuppu. „24H“ vilgub ekraanil. PULSE (-) või SPEED (+) nupuga saate valida 12 või 24 tunni formaadi vahel.

Vajutage SET nuppu. Kellaaeg kuvatakse ekraanile. Tundide väärtus vilgub.

Vajutage SPEED (+) nuppu. Tundide arv suureneb ühe võrra. Vajutage PULSE (-) nuppu, et tundide väärtust ühe võrra väiksemaks muuta.

Vajutage SET nuppu, minutite väärtus vilgub.

Vajutage SET nuppu. Värskest reguleeritud kellaaeg salvestatakse.

5.5.7 SOO (mees või naine) SISESTAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“
See seadistus on oluline maksimaalse pulsisageduse ja kalorite arvutamiseks. Seetõttu on oluline, et sisestate õige väärtuse.

5.5.8 SÜNNIAJA SISESTAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“
See seadistus on oluline maksimaalse pulsisageduse ja kalorite arvutamiseks. Seetõttu on oluline, et sisestate õige väärtuse.

5.5.9 KEHAKAALU SISESTAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“
See seadistus on oluline maksimaalse pulsisageduse ja kalorite arvutamiseks. Seetõttu on oluline, et sisestate õige väärtuse.

5.5.10 MAKSIMAALSE PULSISAGEDUSE SISESTAMINE

Kompuuter arvutab maksimaalse pulsisageduse piiri ise teie soo, kehakaalu ja sünniaja järgi.

Tähelepanu: Seda väärtust muutes muudate ka treeningtsoone.
Muutke maksimaalse pulsisageduse väärtust ainult siis, kui see on arsti poolt vastava diagnostilise testi abil määratud.

5.5.11 TREENINGTsoonide SISESTAMINE

Teil on võimalik valida kolme treeningtsooni vahel. Tsooni alarmi ülemine ja alumine piir on määratletud selle tsooniga, mis te valite.

Näide: Kui soovite kaalu kaotada, valige „Fat Burn“ (rasvapõletuse) tsoon.

Eeldus: Jooksukompuuter on seadistuste režiimil.

Vajutage korduvalt SPEED (+) nuppu, kuni „Train. Zone“ ilmub ekraanile.

Vajutage SET nuppu. Valitud treeningtsoon kuvatakse ekraanile.

Kerige SPEED (+) nupuga alla, „Fat Burn“ tsoonini.

Vajutage SET nuppu. Treeningtsoon on salvestatud kõigiks tulevasteks treeninguteks.

Vihje: Seadistuste režiimist väljumiseks vajutage SET nuppu ja hoidke seda all vähemalt 3 sekundi vältel. Niimoodi saate tagasi treeningrežiimile.

5.5.12 TREENINGTsoonide KASUTAMINE TREENINGUL

Teie jooksukompuutril on kolm treeningtsooni. Eelseadistatud tsoonid „Fat Burn“ (rasvapõletus) ja „Fit Zone“ (hea vorm), arvutab kompuuter maksimaalse pulsisageduse järgi. Igal treeningtsoonil on ülemine ja alumine pulsisageduse määr.

- **Rasvapõletus (Fat Burn)**

Pikema kestvuse ja madalama intensiivsusega põletab organism rohkem rasvu kui süsivesikuid. Selle tsooniga treenimine aitab teil kaalu kaotada.

- **Hea vorm (Fit Zone)**

See treening on intensiivsem, parandab vastupanuvõimet ja südametegevust.

- **Individuaalne treening (Individual Training Zone)**

Selle tsooni saad ise oma eesmärkide järgi seadistada.

Kuidas treeningtsoone sisestada on kirjeldatud täpsemalt lõigus 5.5.11 „Treeningtsoonide sisestamine“.

5.5.13 INDIVIDUAALSE TREENINGTSOONI SEADISTAMINE

Näide: Tahaksid treenida individuaalse plaani järgi, vahelduvate kiirustega. Pulsisagedus võiks olla 120 ja 160 vahel.

Eeldus: Jooksukompuuter on seadistuste režiimil.

Keri SPEED(+) nupuga alla, kuni „Train. Zone“ kuvatakse ekraanile.

Vajutage SET nuppu. Ühe treeningsooni nimi ilmub ekraanile.

Kerige SPEED (+) nupuga, kuni jõuate valikuni „Individual“.

Vajutage SET nuppu. „Lower Limit“ (alumine piir) kuvatakse ekraanile. Eelseadistatud väärtus vilgub.

Vajutage korduvalt PULSE (-) nuppu, kuni väärtus 120 kuvatakse ekraanile.

Vajutage SET nuppu. „Upper limit“ (ülemine piir) kuvatakse ekraanile. Eelseadistatud väärtus vilgub.

Vajutage korduvalt SPEED (+) nuppu, kuni väärtus 160 kuvatakse ekraanile.

Vajutage SET nuppu. Ülemine ja alumine piir on salvestatud.

5.5.14 KOGU TEEPIKKUSE SISESTAMINE

Näide: Olete ostnud uue jooksukompuutri ja soovite sisestada 560 km oma jooksupäevikust.

Eeldus: Jooksukompuuter on seadistuste režiimil.

Kerige SPEED (+) nupuga, kuni „Total Dist.“ (kogu teepikkus) kuvatakse ekraanile.

Vajutage SET nuppu. Ekraanile kuvatakse rida nulle, millest esimene vilgub.

Vajutage kaks korda SET nuppu. Sajaliste koht vilgub.

Vajutage SPEED (+) nuppu viis korda, kuni sajaliste kohale ilmub number 5.

Vajutage SET nuppu. Number 5 salvestatakse ja kümneliste koht hakkab vilkuma.

Vajutage korduvalt PULSE (-) nuppu, kuni kümneliste kohale ilmub number 6.

Vajutage SET nuppu. Number 6 salvestatakse ja üheliste koht (number 0) hakkab vilkuma.

Vajutage SET nuppu. Seadistus on salvestatud.

5.5.15 KOGU JOOKSUAJA SISESTAMINE

Järgige juhiseid, mis on kirjeldatud lõigus 5.5.14 „Kogu teepikkuse salvestamine“.

5.5.16 KOGU KALORITE SISESTAMINE

Järgige juhiseid, mis on kirjeldatud lõigus 5.5.14 „Kogu teepikkuse salvestamine“.

5.5.17 KONTRASTSUSE MÄÄRAMINE

Nagu kirjeldatud lõigus 5.4 „Seadistuste määramine“

Tähelepanu: kontrastsus muutub viivitamatult.

5.5.18 LOGI INTERVALL

Selleks, et treeningut DATA CENTER 2 tarkvaraga hinnata salvestab RC 14.11 teie kiiruse ja pulsiseduse teatud ajavahemike tagant, mida nimetatakse logi intervallideks. Te võite vahetada logi intervalle oma vajaduste kohaselt. Et jälgida korduvaid ja pikki treeningühikuid, valige pikk logi intervall. Kui soovite, et salvestamine oleks nii detailne kui võimalik, siis valige lühike logi intervall.

Võimalik on valida järgnevad logi intervallid:

5 sek., 10 sek., 20 sek., 30 sek.

Sõltuvalt mälust/logi intervallist, on maksimaalne mälu aeg järgmine:

- 5 sekundit, umbes 15 tundi
- 10 sekundit, umbes 30 tundi
- 20 sekundit, umbes 60 tundi
- 30 sekundit, umbes 90 tundi (vabriku eelseadistus)

Maksimaalne treeningühiku kestvus on 99:59:59 tundi.

Vihje: Funktsioon „Järelejäänud logi“ on leitav RC 14.11 treeningmenüüst. See näitab jooksva logi mahtu tundides.

Mälu intervalli saab seadistada järgides samme 1-4 lõigus 5.4 „Põhiseadistuste määramine“.

Kirjeldus kuidas oma logiraamatut alla laadida on leitav lõikes 9 „Andmete ülekandmine“

5.5.19 LOGIRAAMAT

Siin on võimalik logiraamatusse salvestatud andmeid kustutada. Logiraamatus salvestatud andmeid on võimalik näha ainult DATA CENTER 2 tarkvara kasutades. Logiraamatu kustutamine ei puuduta mingeid muid andmeid. Kustutada on võimalik ainult terve logiraamat korraga, üksikuid treeningu osi ei saa individuaalselt kustutada.

Logiraamatu kustutamiseks valige seadistuste menüüst „Logbook „ (logiraamat) ja vajutage SET nuppu. „Cancel“ (tühista) vilgub Vajutage SET nuppu uuesti, et protsess tühistada. Vajutage SPEED (+) nuppu, et valida „Delete“ (kustuta). Kinnitage kustutamise otsus vajutades SET nuppu. Logiraamat on nüüd pöördumatult kustutatud.

5.5.20 NUPUTOONIDE MÄÄRAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“

5.5.21 TSOONI ALARMI SISSE JA VÄLJA LÜLITAMINE

Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud punktis 5.4 „Põhiseadistuste määramine“

6 KALIBREERIMINE JA KORRIGEERIMISE KOEFITSENT

6.1 KAS MA PEAN KALIBREERIMA?

Kalibreerimine ei ole kohustuslik. Kui kõrvalekalle mõõdetud distantsist on vähem kui 5%, siis pole kalibreerimine vajalik. Kui kõrvalekalle on suurem kui 5%, siis on kalibreerimine soovitatav.

Täpne kalibreerimise protseduur on kirjeldatud järgnevides lõikudes.

6.2 KALIBREERIMISE FUNKTSIOON

Jooksukompuutril on kalibreerimise funktsioon. Kalibreerimise jaoks paigaldage R3 pulsiaandur ja jooksukompuuter ning jookske distants, mille pikkus on teile teada. Võite distantsi enne näiteks jalgrattakompuutriga üle mõõta või kasutada kalibreerimiseks 400-meetrist staadioniringi. Pärast distantsi läbimist seadistage väärtus täpselt sellele distantsile, mille te läbisite.

Kuna jooksmise ja kõndimise stiilid muutuvad vastavalt valitud kiirusele, siis viiakse ka kalibreerimine läbi nii aeglaselt kui kiire tempo juures.

Mõlema saatja asukohta (rinna ja vöö) jaoks võite teha kaks kalibreerimist

- kõndimisel
- jooksmisel

Tähtis: Kompuutri korralikuks kalibreerimiseks tuleb testi korrata kaks korda ja kasutada vähemalt 800m pikkust distantsi (800 m aeglaselt ja 800 m kiiresti).

6.3 KALIBREERIMISE ALUSTAMINE

Eeldus: Jooksukompuuter on treeningrežiimil

Te kannate mõlemat – nii R3 pulsiaandurit kui kompuutrit.

Vajuta ja hoia SET nuppu all, kuni seadistuste režiim avatakse.

Vajutage korduvalt SPEED (+) nuppu, kuni ekraanile ilmub „Calibration“.

Vajutage SET nuppu. RC 14.11 tuvastab R3 pulsiaanduri asukohta (rinnal või vööl) ja alustab kalibreerimise protsessi. Kompuuter annab teile kalibreerimiseks juhiseid.

6.4 KALIBREERIMINE

Kalibreerimine tuleb teostada kahel kiirusel:

- **aeglane jooksmine või kõndimine**
Sörkige nii aeglaselt, kui te jookseksite kõige rahulikumul treeningul

- **kiire jooksmine või kõndimine**

Jookske siin nii kiiresti, kui te jookseksite pikka tempokat jooksu (üle 3000 m).

Soovitav oleks, et need kaks kiirust erineksid teineteisest 30%

Vihje: Kui kasutate kompuutrit ainult jooksmiseks ja ainult koos pulsisageduse mõõtmisega (rinnal) ja mitte kunagi puusal, siis võite seda ka kalibreerida ainult pulsianduri rinnavöö asendis ja ainult jooksmisel.

6.4.1 KALIBREERIMISEKS VALMISTUMINE

1. Paigaldage rinnavöö või vööklamber.

2. Minge eelnevalt mõõdetud vähemalt 800-meetrise distantsi alguspunkti

Vihje: Standardmõõdus staadioniringi sisemine rada on 400 m.

3. Valige seadistuste menüüst „Calibrating“ (kalibreerimine)

4. Vajutage SET nuppu. Jooksukompuuter tuvastab ise, kas kannate rinnavööd või vööklambrit. Jooksufunktsioon („Running“) ilmub ekraanile.

Vihje: Kui soovite kalibreerida RC 14.11 kõndimise jaoks, siis valige kõndimisfunktsioon („Walking“) SPEED (+) nupuga.

5. Vajutage SET nuppu. Jooksukompuuter juhendab teid ekraani kaudu edasi.

6.4.2 KALIBREERIMISJOOKSUDE SOORITAMINE

1. Alustage alati 20 meetri kauguselt mõõdetud alguspunktist.

2. Startijoonel ületamisel vajutage START/STOP nuppu. Mõõtmine algab.

3. Kui olete mõõdetud distantsi läbinud, vajutage jälle START/STOP nuppu.

4. Ekraanile kuvatakse näit, mis ei pruugi vastata täpselt läbitud distantsi pikkusele.

Kohandage näit õigeks distantsi pikkuseks vajutades PULSE (-) või SPEED (+) nuppu.

5. Vajutage SET nuppu. Aeglane kalibreerimisjooks on salvestatud.

6. Nüüd ilmub ekraanile käsklus „Run fast/ press Start“ (Kiire jooks/vajutage Start)

Korrake samme 1 – 5 et kalibreerida ka kiire jooks.

Tähelepanu: Pärast esimese kalibreerimise sooritamist muutub kalibreerimise menüü. Kui te seda uuesti teete, siis on teil võimalus alguses valida kolme variandi vahel: ON, OFF ja NEW (Sisse lülitatud, Välja lülitatud ja Uus). Kui valite ON, siis saate treenida kalibreeritud väärtuste järgi. Kui valite OFF, siis jooksete kalibreerimata väärtuste järgi. Kui valite NEW, siis saate RC 14.11 uuesti kalibreerida.

6.5 KORRIGEERIMISE KOEFITSIENT

Kui jooksukompuuter näitab kalibreerimisega ja kalibreerimiseta ligilähedasi näitusid, mis erinevad teineteisest ainult minimaalselt ja ühes suunas, siis on teil võimalik neid väärtusi käsitsi korrigeerimise koefitsendi võrra muuta.

Näide: Teate, et olete jooksnud täpselt 2000 meetrit, aga jooksukompuuter näitab alati pisut rohkem, näiteks 2037 m.

Vabrikus eelseadistatud korrigeerimise koefitsient on 1,000

Palun arvutage korrigeerimise koefitsient järgnevalt:

- Uus korrigeerimise koefitsient = $1,000 \times 2000 : 2037$

- Uus korrigeerimise koefitsient = 0,982

Valem:
$$\frac{\text{eelseadistatud korrigeerimise koefitsient (1000)} \times \text{tegelik distant (2000)}}{\text{Kuvatud distant (2037)}}$$

Kuvatud distant (2037)

Palun sisestage see uus korrigeerimise koefitsient. Järgige samme 1-4 nagu kirjeldatud lõigus 5.4 „Põhiseadistuste määramine“

7 TREENINGREŽIIM

7.1 TREENINGREŽIIMI AKTIVEERIMINE

Et siseneda treeningrežiimi:

- **Puhkerežiimilt**
Vajutage ja hoidke ükskõik missugust nuppu all
- **Seadistuste režiimilt**
Vajutage ja hoidke SET nuppu all.

7.2. DISPLEI SEADISTAMINE

- Pulsisagedus hetkel
- Kiirus või teepikkus
- SPEED (+) nupp:
Teepikkuse või aja väärtused
- PULSE (-) nupp:
Pulsisagedus ja põletatud kalorid

- **Nooleke pulsinäidu kõrval (näitab üles)**

Näitel on pulsisagedus valitud treeningtsooni jaoks liiga madal ja seda peaks tõstma. Kui pulsisagedus on liiga kõrge, siis näitab nool alla.

- **Nooleke kiiruse kõrval (näitab alla)**

Näitel on kiirus allpool antud treeningu keskmist.

- **Stopperi pildike**

Treening on alanud, stopper käib.

- **Stopper peatatud – korrektne sünkroniseerimine**

Stopperi pildikest enam ei kuvata.

Kui väärtus on tumehallil taustal esile toodud, siis on R3 pulsiandur ja RC 14.11 omavahel sünkroniseeritud ja stopper on peatatud.

- **Stopper peatatud – saatja ja kompuuter ei ole sünkroniseeritud**

Stopperi pildikest ei kuvata.

Kui väärtuse taust on hele, siis ei ole R3 pulsiandur ja RC 14.11 omavahel sünkroniseeritud. Palun sünkroniseerige vajutades ja hoides SPEED (+) nuppu all.

7.3 NUPPUDE FUNKTSIOONID TREENINGREŽIIMIL

LAP

Vajutage: mõõdetakse ringi aega

Vajutage ja hoidke all: Avatakse ringi vaade

PULSE (-)

Vajutage: Kuvatakse pulsisageduse näit

Vajutage ja hoidke all: Aktiveeritakse puhkerežiim; väljutakse treeningrežiimist

START/STOP

Vajutage: käivitab/peatab stopperi

Vajutage ja hoidke all: Treeningu näitude nullimine ja salvestamine

SET

Vajutage: Kuvatakse kiirus, teepikkus või jooksu aeg

Vajutage ja hoidke all: Aktiveeritakse seadistuste režiim

SPEED (+)

Vajutage: Kuvatakse aja ja kiiruse näidud

Vajutage ja hoidke all: R3 pulsiandur ja RC 14.11 ühendatakse uuesti (sünkroniseeritakse)

7.4 FUNKTSIOONID TREENINGU AJAL

Jooksukompuuter mõõdab paljusid erinevaid treeningu näitajaid, aga ei suuda neid korraga kuvada. Erinevaid funktsioone saate vaadata lihtsalt nuppe vajutades.

SET nuppu vajutades kuvatakse ekraani keskmisel real kiirus, jooksu aeg või teepikkus

PULSE (-) või SPEED (+) nuppe vajutades saate vaadata erinevaid funktsioone ekraani alumisel real.

Tähelepanu: Kalorid, teepikkus, keskmised ja maksimaalsed näitajad arvutatakse ainult siis, kui stopper käib.

7.5 ÜHENDUS R3 PULSIANDURIGA

RC 14.11 saab infot pulsisageduse, kiiruse ja teepikkuse kohta R3 pulsiandurilt. Andmete ülekande on kodeeritud ja digitaalne.

Kodeerimine on tehtud selliselt, et teiste saatjate signaalid kompuutrini ei jõuaks, töödeldakse ainult signaale teie rinnalvöölt.

Sünkroniseerimine

Kui sisenete treeningrežiimi, siis RC 14.11 ühendub R3 pulsianduriga. Seda nimetatakse sünkroniseerimiseks. Sünkroniseerimise ajal kuvatakse ekraanile sõna „SYNC“.

Sünkroniseerimine on lõpetatud, kui sõna „SYNC“ enam ekraanile ei kuvata.

Teade: „Liiga palju signaale“ („Too many signals“)

Niisugune teade kuvatakse ekraanile, kui läheduses on liiga palju saatjaid.

Sünkroniseerimiseks toimige nii:

1. Liikuge umbes 10 m kaugusele võimalikest segajatest nagu teised pulsi/südametöö mõõtjad, elektriliinid või antennid.

2. Vajutage ükskõik millist nuppu, et teade kustutada.
3. Vajutage ja hoidke SPEED (+) nuppu all, kuni „Radio link reset“ ilmub ekraanile. R3 pulsiandur ja RC 14.11 on jälle sünkroniseeritud. Kui sünkroniseerimine õnnestub, siis on treeningrežiimi näidud jälle normaalselt kuvatud.

Tähelepanu: Pärast edukat sünkroniseerimist ei lase RC 14.11 ennast enam muudest signaalidest segada.

7.6 TREENINGU ALUSTAMINE

Eeldus: Jooksukompuuter on treeningrežiimil (Training Mode)

Vajutage START/STOP nuppu. Jooksu aeg hakkab jooksuma. Ekraani alumises osas kuvatakse stopperi pildike ja mõõdetava väärtuse nimi heledal taustal.

7.7 TREENINGU KATKESTAMINE

Te võite treeningu igal ajal katkestada ja hiljem seda samast kohast jätkata.

Vajutage START/STOP nuppu. Stopperi pildike kustub. Stopper seiskub.

Vajutage START/STOP nuppu uuesti. Stopperi pildike ilmub jälle ekraanile. Stopper käivitub.

7.8 TREENINGU LÕPETAMINE

Olete trenni lõpetanud ja soovite treeningu lõpetada ka oma jooksukompuutril.

Vajutage koheselt START/STOP nuppu, et jooksu aeg ja keskmised väärtused ei moonduks.

Vajutage ja hoidke PULSE (-) nuppu all. Niimoodi sisenete puhkerežiimi ja näete ainult kellaaega ning kuupäeva. Lõppenud treeningu näidud salvestatakse.

Tähelepanu: Kui olete treeningu lõpetanud, siis lülitub jooksukompuuter 5 minuti pärast automaatselt puhkerežiimile.

7.9 TREENINGU NÄIDUD PÄRAST TREENINGUT

Eeldus: Jooksukompuuter töötab treeningrežiimil.

Pärast treeningut saate rahulikult mõõdetud väärtusi vaadata. SET, PULSE (-) ja SPEED (+) nuppudega saate liikuda erinevate funktsioonide vahel. Lisaks lõppenud treeningu näitudele kuvab kompuuter ka koguväärtusi nagu:

- Kogu jooksu aeg
- Kogu teepikkus
- Kogu põletatud kalorite arv

Tähelepanu: Koguväärtusi saab vaadata ainult siis, kui stopper seisab.

7.10 TREENINGU NÄITUDE NULLIMINE JA SALVESTAMINE

Enne kui alustate uut treeningut peate näidud nullima. Vastasel juhul jätkab kompuuter näitude lugemist eelmisel korral pooleli jäänud väärtustest. Teepikkuse, treeningu aja ja põletatud kalorite koguväärtused jäävad endiselt salvestatuks. Treeninguandmete nullimine salvestab nad automaatselt logiraamatusse.

Eeldus: Kompuuter töötab treeningrežiimil.

Vajutage ja hoidke all START/STOP nuppu. Ekraan vilgub kaks korda ja kõik väärtused muutuvad nulliks. Ekraanil kuvatakse jälle treeningrežiim.

8 TREENING RINGIDEGA

8.1. RINGIDEGA TREENIMINE

Näide: Te jooksete regulaarselt 2 ringi ümber järve ja soovite seda erinevatel aegadel teha. RC 14.11 ringi treeningu funktsioon võimaldab teil iga ringi näitused mõõta.

1. Eeldus:

Olete treeningrežiimis.

Stopper ei tööta vaid on seatud nullile.

2. Alustage esimest ringi.

Vajutage START/STOP nuppu. Stopper käivitub, väärtusi salvestatakse.

3. Alusta järgmist ringi.

Vajutage LAP nuppu. Uus ring algab.

Displei vilgub.

Vihje: Kui „Last lap“ (eelmine ring) vilgub, siis kuvatakse eelmise ringi kokkuvõtet.

Vajutage SET nuppu, et ülejäänud näite näha.

4. Lõpetage treening pärast viimast ringi.

Vajutage START/STOP nuppu.

Vihje: Te saate ringi treeningut kasutada ka võistlemisel. Kui alustate uut ringi iga kilomeetri lõpus, siis saate pärast jooksu võrrelda joostud kilomeetrite näite.

8.2 EELMISE RINGI KOKKUVÕTE

Kui alustate uut ringi, lõpetatakse eelmine ring ja ekraanil vilgub sõnum „Last lap“ (eelmine ring). Eelmise ringi kokkuvõtet kuvatakse 5 sekundi jooksul

Eelmise ringi kokkuvõte

Keskmine pulsisagedus

Ringi pikkus (km), ringi kiirus (km/h, min/km), jooksu aeg

Keri menüüs kasutades SET nuppu

Ringi aeg

Kasutage SET nuppu, et näha ülejäänud väärtusi:

- km – eelmise ringi pikkus
- km/h või min/km – keskmine kiirus eelmise ringi jooksul
- Jooksu aeg – kogu jooksu aeg

8.3. RINGIVAADE

Individuaalsete ringide treeningväärtusi saab vaadata ringi vaates.

8.3.1 RINGI VAATE AKTIVEERIMINE

Eeldus: Jooksukompuuter on treeningrežiimil

Hoidke all LAP nuppu. Displei vilgub kaks korda näitamaks, et ringi vaade on aktiveeritud.

8.3.2 DISPLEI SEADISTAMINE

- ringi number
- väärtus

8.3.3 NUPPUDE FUNKTSIOONID RINGITREENINGUL

Pulsisageduse väärtused (-)

- keskmine pulsisagedus
- maksimaalne pulsisagedus
- Kalorid

Kiiruse väärtused (+)

- ringi aeg
- ringi distants
- keskmine kiirus
- maksimaalne kiirus
- aeg ringi alustamisest
- distants ringi alustamisest

8.3.4 ÜKSIKUTE RINGIDE VÄÄRTUSTE KUVAMINE

Iga üksiku läbitud ring kohta on võimalik väärtusi kontrollida.

Eeldus: Jooksukompuuter peab olema treeningrežiimil.

1. Hoidke all LAP nuppu, kuni ringi vaade avaneb.

Eelmise ringi väärtused kuvatakse.

2. Valige soovitud ring

Vajutage LAP või START/STOP nuppu, et menüüs üles ja alla kerida.

3. Et näha erinevaid pulsisageduse näite valitud ringi kohta

Vajutage PULSE (-) nuppu.

4. Et näha erinevaid kiiruse näite valitud ringi kohta

Vajutage SPEED (+) nuppu

5. Et väljuda ringi vaatest

Hoidke LAP nuppu all. Kuvatakse treeningrežiim.

9. ANDMETE ÜLEKANDMINE

TÄHTIS: Et logiraamatut koos viimase treeningu andmetega alla laadida, peab viimase treeningu näit olema nullitud ja RC 14.11 peab olema lülitunud puhkerežiimile.

Juhised, kuidas RC 14.11-l nullida ja salvestada treeningu andmed, on leitavad lõigus 7.10 „Näitude nullimine ja salvestamine“.

9.1. RC 14.11 DOKKI ÜHENDAMINE

Eeldus: SIGMA DATA CENTER on juba installeeritud ja dokk on USB kaudu teie arvutiga ühendatud.

Dokil on LED tuli, mis aitab teil RC 14.11 korralikult ühendada. LED tuli näitab järgnevaid seisundeid:

Punane:	Dokk on arvutiga ühendatud
Roheline:	RC 14.11 on dokiga ühendatud
Vilkuv roheline:	Toimub andmete ülekandmine RC 14.11 –lt SIGMA DATA CENTER-isse

Vihje: Kui teil on SIGMA DATA CENTER-i kasutamisel abi vaja, siis saate seda vastavalt online abi lehelt (otsetee nupp programmi akna alumiselt vasakult äärelt)

Tähelepanu: Kui kõik andmed on ülekantud, eemalda RC 14.11 dokilt, et säästa patareisid.

10 HOOLDUS JA PUHASTAMINE

10.1. PATAREI VAHETAMINE

Jooksukompuutris kasutatakse CR2032 (Ref. No. 00342) patareid ja R3 pulsianduris CR2450 (Ref. No. 20316) patareid.

Eeldus: Teil on uus patareid ja patareipesa avamise vahend.

1. Keerake patareipesa kaant vastava tööriistaga vastupidiselt kellaosuti liikumise suunale, kuni nool osutab sõnale OPEN (avatud). Spetsiaalse tööriista asemel on võimalik kasutada ka pastapliiatsit.
2. Eemaldage kaas.
3. Eemaldage patareid.
4. Paigaldage uus patareid pluss poolega ülespoole.
Tähtis: Jälgige tähelepanelikult patareid polaarsust. Mõnel mudelil käib patareid peal isolatsiooniks kile või kleeps. Jälgige alati, et isolatsioon asetuks korralikult patareid plusspoole peale tagasi.
5. Asetage patareipesa kaas uuesti kohale, nii et nool osutab sõnale OPEN.
6. Keerake patareipesa kaant kellaosuti liikumise suunas, kuni nool osutab sõnale ON (R3 pulsianduri puhul sõnale CLOSE).
7. Korrigeerige kella-aeg ja kuupäev.

Tähtis: Ärge patareid prügikasti visake, vaid viige ta selleks ettenähtud kogumispunkti (vt. lõik 9.4)

10.2. COMFORTEX+ RINNAVÖÖ PESEMINE

COMFORTEX+ rinnavööd võib 40 kraadi juures õrna pesu režiimil pesta. Tavalist pesupulbrit võib kasutada, kuid mitte valgendajaid.

- ärge kasutage pesupehmedajat
- Ärge puhastage keemilisel teel
- Ärge kuivatage kuivatis
- Asetage kuivama lamedale pinnale ilma väänamise või venitamiseta
- Ärge triikige

10.3 ÄRA VISKAMINE

Patareisid ei tohi visata prügikasti koos muu majapidamisprahiga. Palun viige patareid selleks ettenähtud kogumispunkti.

Elektroonilisi seadmeid ei tohi samuti koos muu majapidamiskraamiga ära visata. Palun viige need selleks ettenähtud kogumispunkti.

11 TEHNILISED NÄITAJAD

RC 14.11

- Patarei mudel: CR2032
- Patarei eluiga: keskmiselt 1 aasta
- Kella täpsus: +/- 1 sekund päevas temperatuuril +20oC
- Pulsisageduse vahemik 40-240
- Veekindlus: RC 14.11 on veekindel kuni 3 ATM. RC 14.11 sobib ujumiseks. Tähelepanu: Ärge vee all nuppe vajutage, kuna vesi võib korpusesse tungida. Kasutamine merevees võib kahjustusi kaasa tuua.

R3 pulsiandur

- Patarei mudel: CR2450
- Patarei eluiga: keskmiselt 2 aastat
- Näitude täpsus: Kalibreeritud olekus 5% variatsioon. Tulemust saab omakorda optimeerida kasutades korrigeerimise koefitsenti. Täpsuse spetsifikatsioonid eeldavad konstantseid tingimusi.
- Veekindlus: R3 pulsiandur on veekindel kuni 1 ATM. R3 ja COMFORTEX + rinnavöö sobivad ujumiseks. Kasutamine merevees võib kahjustusi kaasa tuua.

COMFORTEX+ rinnavöö

Vöö materjal: Polüamiid koos elastaaniga.

12 GARANTII

Patareid ei kuulu toote garantii alla.

Sigma Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Service-Tel. +49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Tootjal on õigus teha tehnilisi muudatusi.

Maaletooja: Balti Autoosad AS
Põrguvälja tee 4F, Rae vald
Harjumaa 75306
+372 6200 600
info@autoparts.ee