

HEART RATE MONITOR



SIGMA[®]
GERMANY



EN

NO

FI

DK

SE

PT

iD.GO

INSTRUCTION MANUAL

1 Your new iD.GO

1.1 Introduction and packaging contents 3

1.2 Overview: Watch, symbols and display layout 4

1.3 Setting the time 5

2 Training

2.1 Attaching the chest belt 6

2.2 Displaying the heart rate frequency 8

2.3 Training time (start, stop, reset) 8

2.4 Ending the training 10

3 Information

3.1 Important information 11

3.2 Frequently asked questions and service 12

3.3 Warranty 14

1.1 Introduction and packaging contents

Thank you for choosing a SIGMA SPORT® sport watch.

Your new iD.GO will be a loyal companion for you during sport and recreation for years to come. The iD.GO is a technically demanding measuring instrument. To familiarize yourself with and learn how to use the many functions of your new sport watch, please read these operating instructions carefully.

SIGMA SPORT® wishes you hours of fun and enjoyment with your iD.GO.



iD.GO sport watch

→ ECG accurate



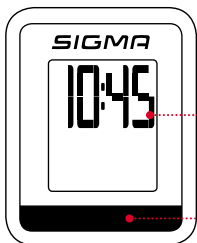
Elastic strap



Transmitter

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

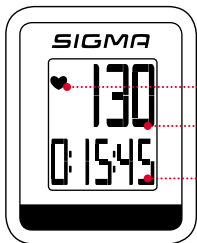
1.2 Overview: Watch, symbols and display layout



Sleep mode

Time

Top button

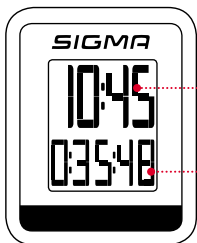


Training mode with heart rate

Symbol for heart rate received

Current heart rate

Stopwatch (training time)



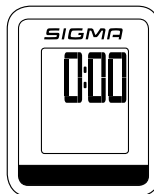
Training mode without heart rate

Time

Stopwatch

Previous training time

1.3 Setting the time



The clock can only be set when the iD.GO is in sleep mode. (Only time is displayed)

Note:

Do not pause too long when changing the settings! The iD.GO automatically changes to the next item to be set after 3-4 seconds.

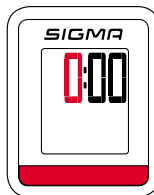


Press the top button down for 4 seconds, (you will first see the word "hold", followed by the flashing time format - 24 hour or 12 hour display), then release.



Choose between 24 and 12 hour format using the top button.

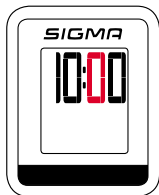
Please wait – display will automatically change to the next setting.



Set the current time in hours by repeatedly pressing the top button.

Please wait – display will change to the next setting.

1.3 Setting the time



Set the first digit of the minute setting by repeatedly pressing the top button.

Please wait – display will change to the next setting.



Set the second digit of the minute setting by repeatedly pressing the top button.

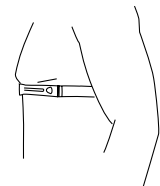
Please wait – the time is now set.

2.1 Attaching the chest belt



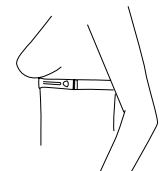
The locking mechanism can be used to individually adjust the belt length.

Ensure that you set the belt length so that the belt is securely but not too tightly attached.



For men, attach the belt just below the pectoral muscles.

It must be possible to read the SIGMA logo at the front.

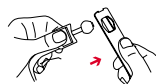


For women, attach the belt just below the breast.

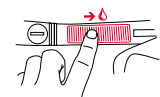
It must be possible to read the SIGMA logo at the front.

2 Training

2.1 Attaching the chest belt

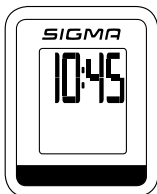


Attach transmitter to the elastic strap.

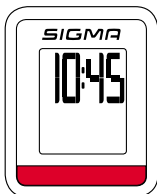


Lift the belt slightly from the skin and wet the rear surface of the conductive ribbed rubber pads with water or moisten the pads with saliva.

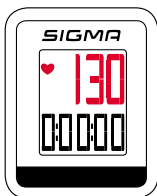
2.2 Displaying the heart rate frequency



The iD.GO is in sleep mode.
The chest belt is attached.

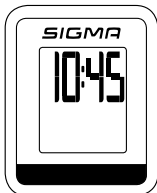


Press the top button to activate training mode.



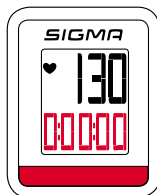
The current heart rate appears in the display.

2.3 Training time (start, stop, reset)

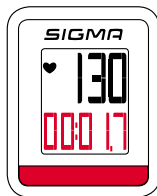


The iD.GO is in sleep mode.
The chest belt is attached.

2.3 Training time (start, stop, reset)



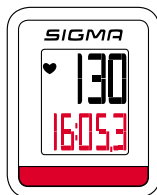
Press the top button to activate the iD.GO.



Start the stopwatch by pressing the top button.

Stopwatch starts running.

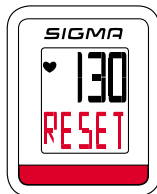
For the first hour of training, the stopwatch displays the time including the tenths of seconds. If you train for more than an hour, the training time is displayed in the format h:mm:ss.



Stop the stopwatch by pressing the top button.

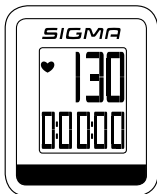
Stopwatch stops running.

The stopwatch can be restarted by pressing the top button again.



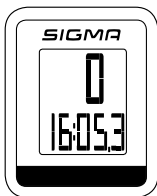
Reset the stopwatch to zero by keeping the top button pressed down until "hold", "RESET" and then 0:00:00 appears in the display.

2.3 Training time (start, stop, reset)



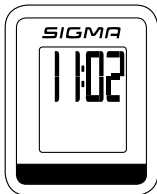
The stopwatch is reset to zero.

2.4 Ending the training

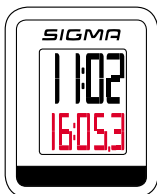


Stop the stopwatch by pressing the top button and remove the chest belt.

After a short time, the iD.GO will automatically return to the sleep mode.



The iD.GO is in sleep mode.



The previous training time can be recalled by pressing the top button.

To delete the previous training time, see section 2.3.

3 Information

3.1 Important information

If no heart rate frequency can be read on the display, this may be the result of the following:

- The chest belt with transmitter is not worn properly.
- The inside surfaces of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist.
- Disturbance exists from electrical interference sources (high-voltage cables, railway lines etc).
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (ref. no. 00342).

Please consult your doctor before starting training – especially if you suffer from any cardiovascular illnesses.

3.2 Frequently asked questions and service

What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer receive any heart rate signal and "0" will appear on the display. After a short time, the "0" will be replaced by the current time. If a heart rate frequency is received again, it will automatically appear on the display.

Does the SIGMA sport watch completely switch off?

No. Only the time is displayed in sleep mode, so that you can also use the heart rate monitor as a normal watch. The iD.GO uses very little power in this state.

Can I use the chest belt on a treadmill?

Yes – the signals can be received and displayed by almost all corresponding cardio devices.

Are SIGMA sport watches waterproof and can they be used for swimming?

Yes – the iD.GO is watertight up to 3 ATM (corresponds to a test pressure of 3 bar). The iD.GO is suitable for swimming. Please note: Do not press the buttons underwater, as otherwise water can enter the housing. Avoid using in sea water, as malfunctions can occur.

The display responds sluggishly or shows a black coloration, what is the reason for this?

The operating temperature may have been exceeded or fallen below. Your sport watch is designed for a temperature of 1°C to 55°C.

What should I do if the display is faint?

A faint display may be the result of a weak battery. The latter should be replaced as soon as possible – battery type CR 2032 [ref. no. 00342]

3.2 Frequently asked questions and service

Battery change

A CR 2032 battery (ref. no. 00342) is used in the sport watch and chest belt. The SIGMA sport watch is a state-of-the-art measuring instrument. To ensure proper functioning and water tightness, the batteries should only be changed by an authorized dealer. Incorrect battery changes can damage the sport watch leading to expiry of the claim to warranty.

After a battery change, the time has to be set again.

3.3 Warranty

The warranty for products from SIGMA SPORT is valid for 24 months from the invoice date onwards and covers mechanical and technical problems (display defects, data transfer problems, the holder, visual defects). The warranty is valid to its full extent only if the SIGMA SPORT products are used with accessory components supplied or recommended by SIGMA SPORT.

However, the warranty does not cover normal batteries, rechargeable batteries or wearing parts (arm straps, rubber components, chest straps etc.); nor does it cover wanton damage and defects caused by incorrect use.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

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

3.3 Warranty

Batteries must not be disposed of in household waste (European Battery Law)! Please take the batteries to an official collection point for disposal.



LI=Lithium

The declaration of conformity can be found at:
ce.sigmasport.com/idgo

Innhold

1	Bli kjent med innretningen	
1.1	Forord og innhold i pakken	17
1.2	Oversikt over klokken, symboler og displayoppbygning	18
1.3	Innstilling av klokke	19
2	Trene	
2.1	Ta på brystbåndet	20
2.2	Visning av hjertefrekvens	22
2.3	Treningstid (starte, stoppe, tilbakestille)	22
2.4	Avslutte treningen	24
3	Informasjon	
3.1	Viktige opplysninger	25
3.2	Vanlige spørsmål og service	26
3.3	Garanti	28

1

Bli kjent med innretningen

1.1 Forord og innhold i pakken

Mange takk for at du bestemte deg for en pulsklokke fra SIGMA SPORT®.

Din nye iD.GO kommer til å bli en trofast følgesvenn ved trening og på fritiden. iD.GO er et teknisk avansert måleinstrument. Les denne bruksanvisningen nøye, slik at du kan bli kjent med de mange funksjonene på din nye pulsklokke og lære deg å bruke disse.

SIGMA SPORT® ønsker deg lykke til med bruken av din iD.GO.



Pulsdatamaskin iD.GO

→ EKG - nøyaktig



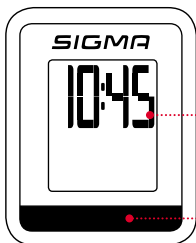
Elastisk reim



Pulsmåler med sender

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

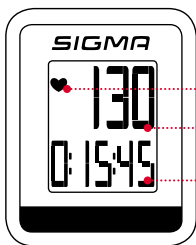
1.2 Oversikt over klokken, symboler og displayoppbygning



Hvilemodus

Klokkeslett

Funksjonstaster

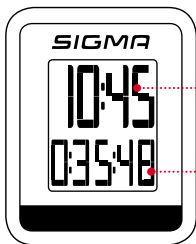


Treningsmodus med hjertefrekvens

Symbol for mottatt hjertefrekvens

Aktuell puls

Stoppeklokke (trenings tid)



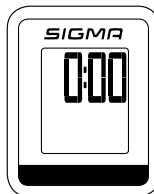
Treningsmodus uten hjertefrekvens

Klokkeslett

Stoppeklokke

Siste treningstid

1.3 Innstilling av klokke



iD.GO befinner seg i hviletilstand.
(På displayet vises kun klokken)

Tips:
Foreta innstillingene hurtig!
iD.GO skifter automatisk til aktuelt
neste punkt som skal stilles inn.

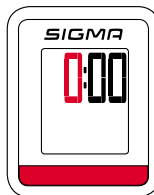


Hold funksjonstasten trykket inn inntil "hold"
og deretter det blinkende klokkeslettformatet
(24-timers- eller 12-timersvisning) vises.



Velg mellom 24- og 12-timersformat med
funksjonstasten.

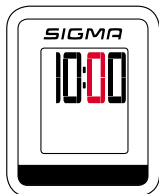
Vent – displayet skifter til neste innstilling.



Aktuelt klokkeslett i timer stilles inn gjennom
gjentatt trykking på funksjonstasten.

Vent – displayet skifter til neste innstilling.

1.3 Innstilling av klokke



Det første sifferet i minuttinnstillingen stilles inn gjennom gjentatt trykking på funksjonstasten.

Vent – displayet skifter til neste innstilling.



Det andre sifferet i minuttinnstillingen stilles inn gjennom gjentatt trykking på funksjonstasten.

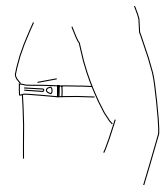
Vent – klokkeslettet er stilt inn for ID.GO.

2.1 Ta på brystbåndet



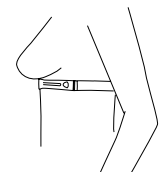
Beltets lengde kan tilpasses individuelt ved hjelp av låsemekanismen.

Se til at lengden stilles inn slik at beltet sitter fast, men ikke for hardt.



På menn plasseres senderen under brystmuskelfestet.

SIGMA-logoen må vende fremover og kunne leses.

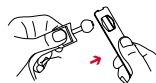


På kvinner plasseres senderen under brystene.

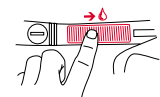
SIGMA-logoen må vende fremover og kunne leses.

2 Trening

2.1 Ta på brystbåndet

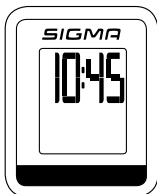


Tilkoble senderen til det elastiske brystbeltet.

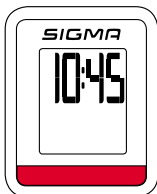


Dra ut beltet litt fra kroppen fremme. Fukt det rifledede området (elektrodenene) på senderens bakside med spytt eller vann.

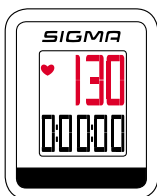
2.2 Visning av hjertefrekvens



iD.GO befinner seg i hviletilstand.
Brystbeltet er lagt på.

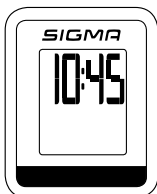


Trykk kort på funksjonstasten for å aktivere treningsmodusen.



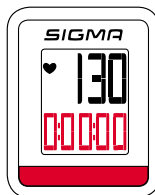
Den aktuelle hjertefrekvensen vises på displayet.

2.3 Treningstid (starte, stoppe, tilbakestille)

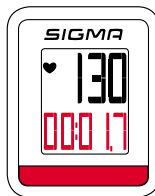


iD.GO befinner seg i hviletilstand.
Brystbeltet er lagt på.

2.3 Treningstid (starte, stoppe, tilbakestille)



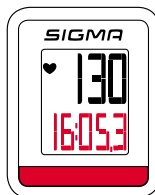
Trykk kort på funksjonstasten for å aktivere iD.GO.



På begynnelsen av treningen: Start av stoppeklokken gjennom kort trykk på funksjonstasten.

Stoppeklokken begynner å gå.

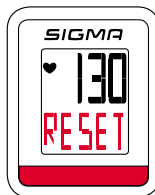
Stoppeklokken måler opptil en time på én time, nøyaktig i tiendedels sekunder. Hvis du trenger lenger enn én time, vises treningstiden i formatet t:mm:ss.



På slutten av treningen: Stopp av stoppeklokken gjennom kort trykk på funksjonstasten.

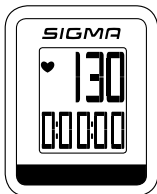
Stoppeklokken blir stående.

Ved å trykke enda en gang på funksjonstasten starter stoppeklokken på nytt.



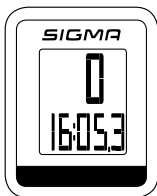
Tilbakestilling av stoppeklokken til null gjennom langt trykk på funksjonstasten, inntil "Hold", "RESET" og deretter "0:00:00" vises på displayet.

2.3 Treningstid (starte, stoppe, tilbakestille)

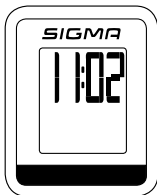


Stoppeklokken stilles tilbake til null.

2.4 Avslutte treningen



Ta av brystbåndet, stopp stoppeklokken.
Bare på denne måten går iD.GO automatisk tilbake til hvilemodus etter kort tid.



iD.GO befinner seg i hviletilstand.



Ved å trykke kort på funksjonstasten kan den siste treningstiden hentes frem.

Sletting av den siste treningstiden (se 2.3).

3 Informasjon

3.1 Viktige anvisninger

Hvis ingen pulsvisning vises på displayet, kan det bero på noen av de følgende årsakene:

- Brystbeltet med pulsmåleren har ikke blitt satt på riktig.
- Sensorene (elektrodene) på pulsmåleren er tilsmusset eller ikke tilstrekkelig fuktige.
- Det finnes forstyrrende støy fra elektriske støykilder (høyspenningsledninger, banelinjer osv.).
- Senderens batteri (CR 2032) er tomt (art. nr. 00342).

Før du begynner å trene, bør du konsultere legen din – spesielt hvis du har en underliggende hjerte-kr-sykdom.

3.2 Vanlige spørsmål og service

Hva skjer om jeg tar av meg brystbeltet i løpet av treningen?

Klokken mottar ikke noe hjertefrekvenssignal lenger, i den øvre linjen vises "0" - etter kort tid blir "0" erstattet av den aktuelle klokken. Hvis det mottas et hjertefrekvenssignal igjen, vises dette automatisk på displayet.

Slås SIGMA pulsdatabaskin helt av?

Nei. I hvilemodus vises bare tid, slik at du også kan bruke pulsdatabaskinen som et vanlig armbåndsur. I denne modusen forbraker iD.GO svært lite strøm.

Kan jeg bruke brystbeltet på et løpebånd?

Ja - signalene kan tas imot og vises på nesten alle kondisjonsredskaper.

Er SIGMA pulsdatabaskin vanntett og kan den brukes til svømming?

Ja - iD.GO er vanntett inntil 3 ATM (tilsvarer et testtrykk på 3 bar). iD.GO egner seg til svømming. Vær oppmerksom på følgende: Tastene skal ikke betjenes under vann, da dette kan gjøre at det trenger vann inn i huset. Unngå bruk i saltvann, da dette kan føre til funksjonsfeil.

Hva skyldes det at displayet reagerer langsomt eller blir mørkt?

Dette kan skyldes at den korrekte driftstemperaturen har blitt over- eller underskredet. Pulsdatamaskinen er konstruert for en temperatur mellom 1 °C og 55 °C.

Hva gjør jeg hvis displayet blir svakt?

Svak displayvisning kan skyldes at batteriet er for svakt. Det bør byttes ut så snart som mulig - batteritype CR 2032 (art. nr. 00342).

3.2 Vanlige spørsmål og service

Batteriutskiftning

I pulsdatabaskinen og brystbeltet brukes det batterier av typen CR 2032 (art. nr. 00342).

SIGMA pulsdatabaskin er et teknisk avansert måleinstrument. For å garantere funksjon og vanntetthet, bør batteriutskiftning foretas av en autorisert faghandel. Ved feil batteriutskiftning kan pulsdatabaskinen bli skadet. Det medfører at garantien ikke lenger er gyldig.

Klokken må stilles på nytt etter en batteriutskiftning.

3.3 Garanti

Garantien for produkter fra SIGMA SPORT gjelder i 24 måneder fra fakturadatoen og dekker mekaniske og tekniske problemer (skjermdefekter, problemer med dataoverføring, holderen, visuelle defekter). Garantien gjelder i full grad bare dersom SIGMA SPORT-produktene brukes med tilbehør som leveres eller anbefales av SIGMA SPORT.

Garantien dekker imidlertid ikke vanlige batterier, oppladbare batterier eller siltasjedeler (armstroppe, gummikomponenter, bryststroppe osv.), heller ikke ansvarslos skade og defekter som skyldes feilaktig bruk.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Tlf. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-post: service@sigmasport.com

3.3 Garanti

Batterier skal ikke kastes med husholdningsavfallet (europeisk batteriforskrift)! Lever inn batteriene til et anerkjent innsamlingscenter for avfallshåndtering.



LI=Lithium

Du finner CE-deklarasjonen under: ce.sigmasport.com/idgo

1 Tutustuminen

1.1 Johdanto ja pakkauksen sisältö 31

1.2 Kellon, symbolien ja näytön rakenteen yleisnäkymä 32

1.3 Kellonajan asetus 33

2 Harjoittelu

2.1 Rintavyön pukeminen päälle 34

2.2 Sykkeen näyttö 36

2.3 Harjoittelu-aika (käynnistys, pysäytys, nollaus) 36

2.4 Harjoittelun päättäminen 38

3 Tietoja

3.1 Tärkeitä neuvoja 39

3.2 Usein esitettyjä kysymyksiä ja huolto 40

3.3 Takuu 42

1.1 Johdanto ja pakkauksen sisältö

Kiitämme SIGMA SPORT® -merkin sykekellon hankinnasta.

Uusi iD.GO tulee olemaan vuosien ajan luotettava kumppani urheilussa ja vapaa-ajalla. iD.GO on teknisesti korkeatasoinen mittauslaite. Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, jotta opit tuntemaan uuden sykekellon monipuoliset toiminnot ja niiden käytön.

SIGMA SPORT® toivottaa teille paljon huvia iD.GO:n käytön aikana.



Sykemittari iD.GO

→ EKG-tarkka



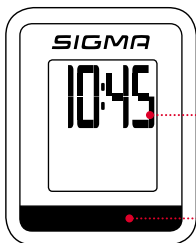
Elastinen vyö



Sykemittari lähettimen kera

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

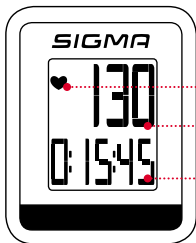
1.2 Kellon, symbolien ja näytön rakenteen yleisnäkymä



Lepotila

Kellonaika

Toimintonäppäin

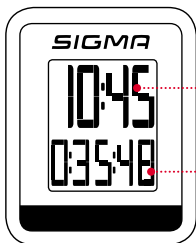


Harjoittelutila sykkeen kera

Vastaanotetun sykkeen symboli

Nykyinen syke

Sekuntikello (harjoittelu-aika)



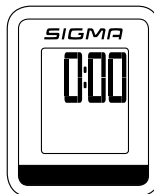
Harjoittelutila ilman sykettä

Kellonaika

Sekuntikello

Viimeisin harjoittelu-aika

1.3 Kellonajan asetus



iD.GO on lepotilassa. (näytössä näytetään vain kellonaika)

Vihje:

Tee asetukset nopeasti!

iD.GO vaihtuu automaattisesti kulloinkin säädettävään kohtaan.

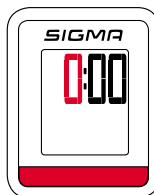


Pida toimintonäppäintä painettuna, kunnes näyttöön tulee "hold" ja sitten vilkkuva kellonajan muoto (24 tunnin tai 12 tunnin näyttö).



Vaihda toimintonäppäimellä joko 24 tai 12 tunnin muoto.

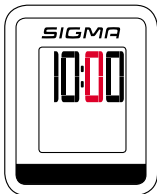
Odota - näyttö vaihtuu seuraavaan asetukseen.



Säädä nykyinen kellonaika painamalla toistamiseen toimintonäppäintä.

Odota - näyttö vaihtuu seuraavaan asetukseen.

1.3 Kellonajan asetus



Säädä minuuttiasetuksen ensimmäinen luku painamalla toistamiseen toimintonäppäintä.

Odota - näyttö vaihtuu seuraavaan asetukseen.



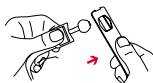
Säädä minuuttiasetuksen toinen luku painamalla toistamiseen toimintonäppäintä.

Odota - iD.GO:n kellonaika on säädetty.

2

Harjoittelu

2.1 Rintavyön pukeminen päälle



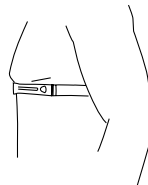
Liitä lähetin elastiseen vyöhön.

2.1 Rintavyön pukeminen päälle



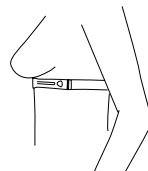
Vyön pituus voidaan mukauttaa yksilöllisesti kiinnitysmekanismin kautta.

Kiinnitä huomiota siihen, että säädät vyöpitäyden oikein niin että vyö on hyvin vartaloa vasten, mutta ei liian tiukalla.



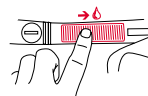
Miesten tulee sijoittaa lähetin rintalihaksen kiinnityskohdan alle.

SIGMA-logon on näytettävä eteenpäin lukukelpoisesti.



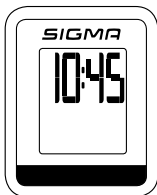
Naisten tulee sijoittaa lähetin rinnan kiinnityskohdan alle.

SIGMA-logon on näytettävä eteenpäin lukukelpoisesti.

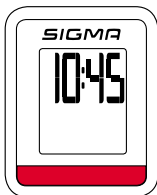


Nosta vyötä etupuolelta kevyesti irti ihosta. Kostuta lähettimen takapuolella olevat rivalliset alueet (elektrodit) syjellä tai vedellä.

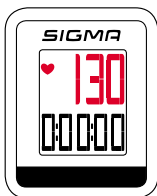
2.2 Sykkeen näyttö



iD.GO on lepotilassa.
Rintavyö on puettuna.

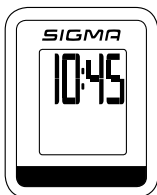


Aktivoi harjoittelutila painamalla lyhyesti
toimintonäppäintä.



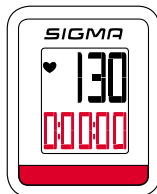
Näyttöön tulee senhetkinen syke.

2.3 Harjoitteluaika (käynnistys, pysäytys, nollaus)

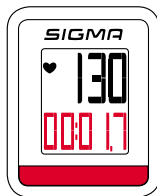


iD.GO on lepotilassa.
Rintavyö on puettuna.

2.3 Harjoitteluaika (käynnistys, pysäytys, nollaus)



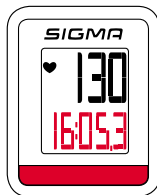
Aktivoi iD.GO painamalla lyhyesti
toimintonäppäintä.



Harjoittelun alussa: Käynnistä sekuntikello
painamalla lyhyesti toimintonäppäintä.

Sekuntikello alkaa käydä.

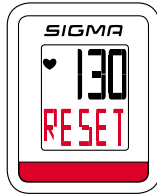
Sekuntikello mittaa ajan enintään yhteen tuntiin
saakka kymmenesosasekuntien tarkkuudella. Jos
harjoitellaan yli tunti, harjoitteluaika tulee näyttöön
muodossa h:mm:ss.



Harjoittelun lopussa: Pysäytä sekuntikello
painamalla lyhyesti toimintonäppäintä.

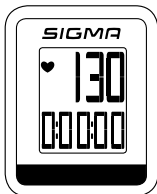
Sekuntikello pysähtyy.

Käynnistä sekuntikello uudelleen painamalla jälleen
toimintonäppäintä.



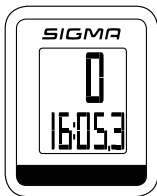
Sekuntikello nolllataan painamalla pitkään
toimintonäppäintä, kunnes näyttöön tulee
"hold", "RESET" ja sitten 0:00:00.

2.3 Harjoittelu-aika (käynnistys, pysäytys, nollaus)

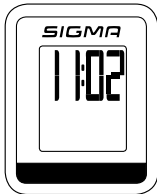


Sekuntikello on nollettu.

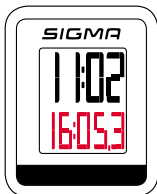
2.4 Harjoittelun päättäminen



Irrota rintavyö, pysäytä sekuntikello.
iD.GO palaa vain silloin automaattisesti lyhyessä ajassa lepotilaan.



iD.GO on lepotilassa.



Viimeisin harjoittelu-aika noudetaan painamalla lyhyesti toimintonäppäintä.

Viimeisimmän harjoitteluajan nollaus (katso 2.3).

3 Tietoja

3.1 Tärkeitä neuvoja

Ellei syke ole luettavissa näytöllä, siihen voi olla seuraavia syitä:

- Sykemittarillista vyötä ei ole puettu oikein.
- Sykemittarin anturit (elektrodit) ovat likaisia tai ne eivät ole kosteita.
- On sähköisten häiriölähteiden aiheuttamia häiriövaikutuksia (suurjännitejohdot, rautatiet jne.).
- Lähettimen paristo (CR 2032) on tyhjä (tuotenro 00342).

Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista – erityisesti, jos sinulla on kardiovaskulaarisia perussairauksia.

3.2 Usein esitettyjä kysymyksiä ja huolto

Mitä tapahtuu, jos irrotan rintavyön harjoittelun aikana?

Kello ei saa enää sykesignaalia, yläriiville tulee "0" - lyhyen ajan kuluttua "0" korvataan senhetkiselällä kellonajalla. Mikäli sykesignaalia vastaanotetaan uudelleen, se tulee automaattisesti näyttöön.

Kytkeytyvätkö SIGMA-syke mittarit kokonaan pois päältä?

Ei. Lepotilassa näytetään vain kellonaika, joten sykemittaria voi käyttää myös normaalina rannekellona. Tässä tilassa ID.GO kuluttaa vain hyvin vähän sähköä.

Voiko rintavyötä käyttää juoksumatolla?

Kyllä - lähes kaikki vastaavat kardiolaitteet voivat vastaanottaa ja näyttää signaalit.

Ovatko SIGMA-syke mittarit vesitiiviitä ja voiko niitä käyttää uintiin?

Kyllä - ID.GO on 3 ATM: ään asti vesitiivis (vastaa 3 barin koestuspainetta). ID.GO soveltuu uintiin. Huomioi: näppäimiä ei saa painaa veden alla, koska muutoin vettä pääsee koteloon. Käyttöä merivedessä on vältettävä, sillä se voi aiheuttaa toimintahäiriöitä.

Mikä on synnä, kun näyttö reagoi hitaasti tai näyttää mustuneelta?

Käyttölämpötila on mahdollisesti ylitetty tai alitettu. Sykemittari on tarkoitettu lämpötila-alueelle 1 °C - 55 °C.

Mitä voi tehdä, kun näyttö on heikko?

Heikko näyttö voi johtua heikosta paristosta. Se on vaihdettava mahdollisimman pikaisesti - paristotyyppi CR 2032 (tuotenro 00342).

3.2 Usein esitettyjä kysymyksiä ja huolto

Pariston vaihto

Syke mittarissa ja rintavyössä käytetään paristoa CR 2032 (tuotenro 00342). SIGMA-syke mittari on huipputekninen mittausskoje. Sen toiminnan ja vesitiiviyyden takaamiseksi paristo tulisi vaihdattaa valtuutetussa ammattiliikkeessä. Pariston virheellinen vaihto voi vahingoittaa sykemittaria, minkä seurauksena takuu raukeaa.

Kellonaika on syötettävä uudelleen paristonvaihdon jälkeen.

3.3 Takuu

SIGMA SPORT-tuotteiden takuu on voimassa 24 kuukautta ostopäivästä ja se kattaa mekaaniset ja tekniset viat (näyttöviat, tiedonsiirto-ongelmat, pidike, optiset puutteet). Takuu pätee vain silloin, kun SIGMA SPORT-tuotteita käytetään myös vain SIGMA SPORTin toimittamien ja /tai suosittelemien tarvikoesien kanssa. Takuu ei kata paristoja, akkuja eikä kulumisosia (rannekkeita, kumeja, rintavöitä yms.) eikä tahallisesti aiheutettuja vaurioita ja virheellisestä käytöstä syntyneitä vikoja.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Saksa

Huollon puh. +49 (0) 6321/9120-118
S-posti: service@sigmasport.com

3.3 Takuu

Paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana (Saksassa: paristolaki)! Luovuta paristot johonkin viralliseen keruupisteeseen hävitettäväksi.



LI=Lithium

CE-vakuutus on luettavissa osoitteessa: ce.sigmasport.com/idgo

Indhold

1	Introduktion	
1.1	Forord og pakkens indhold	45
1.2	Oversigt over ur, symboler og displayets opbygning	46
1.3	Indstilling af klokkeslæt	47
2	Træning	
2.1	Anbringelse af brystbælte	48
2.2	Visning af hjerterefrekvens	50
2.3	Træningstid (start, stop, nulstil)	50
2.4	Afslutning af træning	52
3	Information	
3.1	Vigtige anvisninger	53
3.2	Oftestillede spørgsmål og service	54
3.3	Garanti	56

1.1 Forord og pakkens indhold

Mange tak, fordi du har valgt et pulsur fra SIGMA SPORT®.

Dit nye iD.GO vil være dig en trofast ledsager ved sport og i fritiden mange år fremover. iD.GO er et teknisk avanceret måleinstrument. Læs betjeningsvejledningen grundigt igennem, så du lærer de mange funktioner på dit nye pulsur at kende og bliver i stand til at bruge dem korrekt.

SIGMA SPORT® ønsker dig god fornøjelse med dit iD.GO.



Pulscomputer iD.GO

→ EKG-nøjagtig



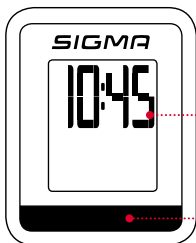
Elastisk bælte



Pulsmåler med sender

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

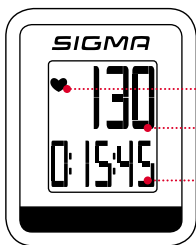
1.2 Oversigt over ur, symboler og displayets opbygning



Hvilemodus

Klokkeslæt

Funktionsknop

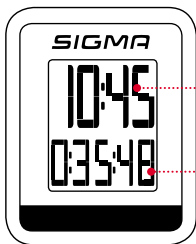


Træningsmodus med hjertefrekvens

Symbol for modtaget hjertefrekvens

Aktuel puls

Stopur (træningstid)



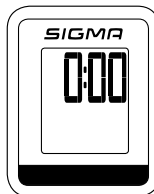
Træningsmodus uden hjertefrekvens

Klokkeslæt

Stopur

Sidste træningstid

1.3 Indstilling af klokkeslæt



iD.GO befinder sig i hviletilstand.
(På displayet vises kun klokkeslættet)

Bemærk:
Indstillingerne skal foretages hurtigt!
iD.GO skifter automatisk til næste indstillingspunkt.

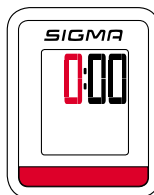


Hold funktionsknappen trykket ind, indtil "hold" og herefter det blinkende klokkeslæt-format (24 timers eller 12 timers visning) kommer frem.



Med funktionsknappen vælges mellem 24 og 12 timers format.

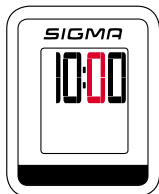
Vent - display skifter til næste indstilling.



Indstil aktuelt klokkeslæt i timer ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

Vent - display skifter til næste indstilling.

1.3 Indstilling af klokkeslæt



Indstil det første ciffer for minutindstilling ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

Vent - display skifter til næste indstilling.



Indstil det andet ciffer for minutindstilling ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

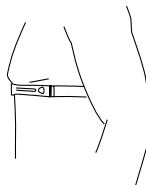
Vent - klokkeslættet for iD.G.O er indstillet.

2.1 Anbringelse af brystbælte



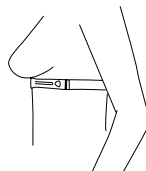
Længden på bæltet kan tilpasses individuelt ved hjælp af fikseringsmekanismen.

Vær opmærksom på, at længden på bæltet skal indstilles, så bæltet ligger godt til, men uden at være for stramt.



Hos herrer placeres senderen neden under det punkt, hvor brystmusklen begynder.

SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.

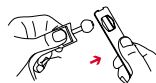


Hos kvinder placeres senderen neden under det punkt, hvor brystet begynder.

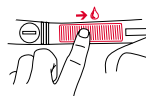
SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.

2 Træning

2.1 Anbringelse af brystbælte

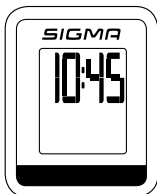


Forbind senderen med det elastiske bælte.

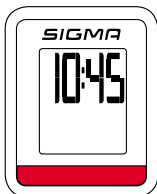


Løft en anelse ud i bæltet fortil. Fugt de ribbede zoner (elektroder) bag på senderen med spyt eller vand.

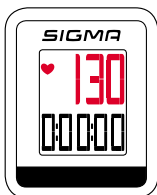
2.2 Visning af hjertefrekvens



iD.GO befinder sig i hviletilstand. Brystbæltet er taget på.

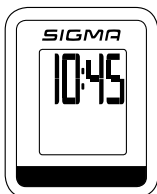


Tryk kort på funktionsknappen for at aktivere træningsmodus.



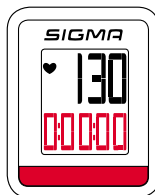
På displayet vises den aktuelle hjertefrekvens.

2.3 Træningstid (start, stop, nulstil)

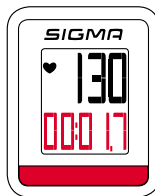


iD.GO befinder sig i hviletilstand. Brystbæltet er taget på.

2.3 Træningstid (start, stop, nulstil)



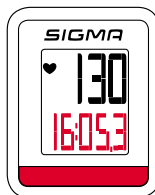
Tryk kort på funktionsknappen for at aktivere iD.GO.



Ved træningsstart: Start stopuret med et kort tryk på funktionsknappen.

Stopuret går i gang.

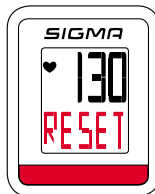
Stopuret tager tid med 1/10-sekunds nøjagtighed; tidsmålingen kan umiddelbart være op til en time. Hvis træningen varer mere end en time, vises træningstiden i formatet h:mm:ss.



Ved træningslut: Stop stopuret med et kort tryk på funktionsknappen.

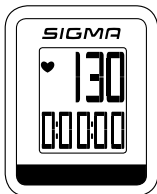
Stopuret standser.

Trykkes på funktionsknappen en gang til, starter stopuret igen.



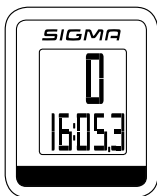
Stopuret nulstilles med et langt tryk på funktionsknappen, indtil "hold", "RESET" og så 0:00:00 vises på displayet.

2.3 Træningstid (start, stop, nulstil)

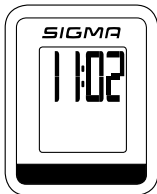


Stopuret er nulstillet.

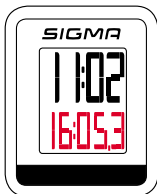
2.4 Afslutning af træning



Tag brystbæltet af, stands stopuret. Kun på den måde kan iD.GO efter kort tid automatisk vende tilbage til hviletilstand.



iD.GO befinder sig i hviletilstand.



Den sidste træningstid kan kaldes frem med et kort tryk på funktionsknappen.

Sletning af den sidste træningstid (se 2.3).

3 Information

3.1 Vigtige oplysninger

Hvis der ikke kan aflæses nogen hjerterefrekvens på displayet, kan det have følgende årsager:

- Bæltet med pulsmåleren er ikke anbragt korrekt.
- Pulsmålerens sensorer (elektroder) er snavsede eller er ikke fugtige.
- Forstyrrende interferens forårsaget af elektriske støjkilder (højspændingsledninger, banelinier, etc).
- Senderbatteriet (CR 2032) er tomt (varenr. 00342).

Kontakt din læge, inden du begynder træningen – navnlig, hvis du lider af hjerte-/karrelaterede sygdomme.

3.2 Ofte stillede spørgsmål og service

Hvad sker der, hvis jeg tager brystbæltet af under træningen?

Uret modtager så intet hjertefrekvenssignal længere, på den øverste linie ses "0" - efter kort tid erstattes "0" med det aktuelle klokkeslæt. Når hjertefrekvenssignal igen modtages, kommer det automatisk frem på displayet.

Slukker SIGMA-pulscomputeren helt?

Nej. I hviletilstand vises kun klokkeslættet, så du også kan benytte pulscomputeren som almindeligt armbåndsur. I denne tilstand forbruger iD.GO kun ganske lidt strøm.

Kan jeg benytte brystbæltet på et løbebånd?

Ja - signalerne kan modtages og vises af næsten alle cardio-enheder.

Er SIGMA-pulscomputeren vandtæt og anvendelig til svømning?

Ja - iD.GO er vandtæt ned til 3 ATM (svarer til et prøvetryk på 3 bar). iD.GO er egnet til svømning. Bemærk venligst: Knapperne må ikke betjenes under vand, da vand vil kunne trænge ind i huset. Anvendelse i havand bør undlades, da funktionsforstyrrelser kan forekomme.

Visningen på displayet reagerer trægt eller virker udtværet - hvorfor?

Dette kan skyldes, at driftstemperaturen er blevet over- eller underskredet. Pulscomputeren er konstrueret til en temperatur på 1°C - 55°C.

Hvad gør jeg, hvis displayets visning er svag?

En svag displayvisning kan skyldes, at batteriet er ved at være tomt. Udsift batteriet så hurtigt som muligt - batteritype CR 2032 (varenr. 00342).

3.2 Ofte stillede spørgsmål og service

Batteriskift

I pulscomputeren og brystbæltet anvendes batteriet CR 2032 (varenr. 00342). SIGMA-pulscomputeren er et højteknologisk måleinstrument. Batteriskift bør overlades til en autoriseret forhandler for at sikre urets fortsatte funktionsdygtighed og vandtæthed. Usagkyndigt udført batteriskift vil kunne ødelægge pulscomputeren og garantien vil bortfalde.

Efter batteriskift skal klokken genindstilles.

3.3 Garanti

Garantien for produkter fra SIGMA SPORT er gyldig i 24 måneder fra fakturadatoen og dækker mekaniske og tekniske problemer (visningsfejle, dataoverførselsproblemer, holderen, visuelle fejl). Garantien er kun gyldig i dens fulde omfang, hvis SIGMA SPORT-produkterne anvendes med de medfølgende tilbehørsdele eller dele, der er anbefalet af SIGMA SPORT. Garantien dækker imidlertid ikke almindelige batterier, genopladelige batterier, eller påføringsenheder (armstroppe, gummikomponenter, bryststroppe osv.). Garantien dækker heller ikke skader forårsaget ved tankeløshed eller ukorrekt brug.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Servicetlf. +49 (0) 6321/9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

3.3 Garanti

Batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (batterilovgivning)! Aflever batterierne på den kommunale genbrugsstation eller i de dertil beregnede indsamlingsbøkske.



LI=Lithium

Du kan finde EF-overensstemmelseserklæringen på:
ce.sigmasport.com/idgo

Innehåll

1	Lär känna din pulsdator	
1.1	Förord, förpackningsinnehåll	59
1.2	Översikt - klocka, symboler och displayer	60
1.3	Inställning av klocka	61
2	Träning	
2.1	Ta på bröstbältet	62
2.2	Visa puls	64
2.3	Träningstid (starta, stoppa, nollställa)	64
2.4	Avsluta träningen	66
3	Information	
3.1	Viktiga anvisningar	67
3.2	Vanliga frågor och service	68
3.3	Garanti	70

1 Lär känna din pulsdator

1.1 Örord, förpackningsinnehåll

Tack för att du har valt en pulsklocka från SIGMA SPORT®.

Din nya iD.GO kommer att bli en trogen följeslagare vid träning och på fritiden. iD.GO är en tekniskt avancerat mätinstrument. Läs igenom den här bruksanvisningen noggrant, så att du lär känna de många funktionerna hos din nya pulsklocka.

SIGMA SPORT® hoppas att du kommer att få mycket glädje av din iD.GO.



Pulsdator iD.GO

→ Exakt EKG



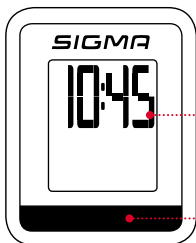
Elastisk rem



Pulsmätare med sändare

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

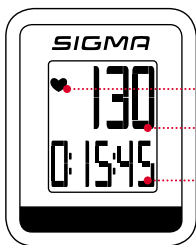
1.2 Översikt – klocka, symboler och displayer



Viloläge

Klocka

Funktionsknapp

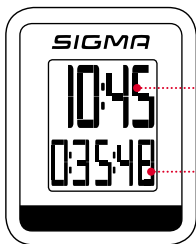


Träningsläge med puls

Symbol för registrerad puls

Aktuell puls

Stoppur (träningstid)



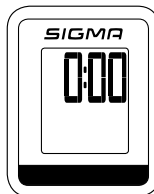
Träningsläge utan puls

Klocka

Stoppur

Senaste träningstid

1.3 Ställa in klockan



i.GO befinner sig i viloläge (på displayen visas enbart klockan).

Obs:
Gör inställningarna snabbt!
i.GO växlar automatiskt till nästa punkt som skall ställas in.

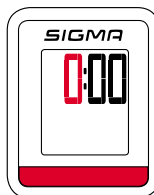


Håll funktionsknappen intryckt tills "hold" visas och tidsformatet blinkar (24- eller 12-timmarsvisning).



Välj tidsformat (24- eller 12-timmarsvisning) med funktionsknappen.

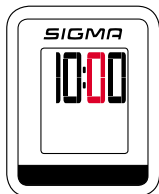
Vänta - displayen växlar till nästa inställning.



Ställ in aktuell tid i timmar genom att trycka upprepade gånger på funktionsknappen.

Vänta - displayen växlar till nästa inställning.

1.3 Ställa in klockan



Ställ in första siffran i minutinställningen genom att trycka upprepade gånger på funktionsknappen.

Vänta – displayen växlar till nästa inställning.



Ställ in andra siffran i minutinställningen genom att trycka upprepade gånger på funktionsknappen.

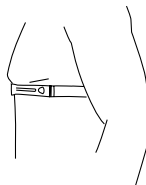
Vänta – klockan i iD.GO är inställd.

2.1 Ta på bröstbältet



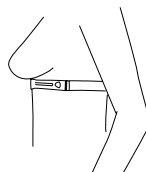
Bältets längd kan anpassas individuellt med hjälp av låsmekanismen.

Se till att längden ställs in så att bältet sitter fast men inte för hårt.



På män ska sändaren placeras under bröstmuskeln.

SIGMA-logon ska alltid peka framåt.

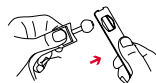


På kvinnor ska sändaren placeras omedelbart under bröstet.

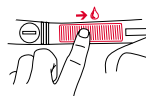
SIGMA-logon ska alltid peka framåt.

2 Träning

2.1 Ta på bröstbältet

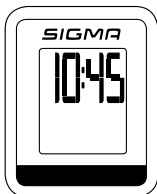


Anslut sändaren till det elastiska bröstbältet.

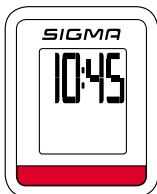


Dra ut bältet en aning från kroppen framtill. Fukta det räfflade området (elektrodena) på sändarens baksida med saliv eller vatten.

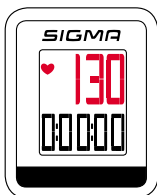
2.2 Pulsvisning



iD.GO befinner sig i viloläge.
Bröstbältet är på.

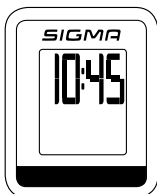


Tryck på funktionsknappen för att aktivera träningsläget.



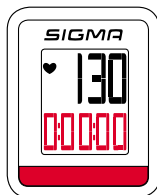
På displayen visas nu aktuell puls.

2.3 Träningstid (start, stopp, nollställning)

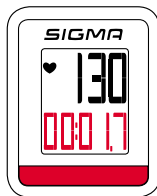


iD.GO befinner sig i viloläge
Bröstbältet är på.

2.3 Träningstid (start, stopp, nollställning)



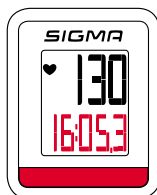
Tryck på funktionsknappen för att aktivera iD.GO.



Vid tränings början: Starta stoppuret genom att trycka på funktionsknappen.

Stoppuret börjar gå.

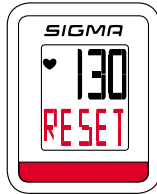
Stoppuret mäter tiden upp till en timme med en tiondels sekunds noggrannhet. Om träningen pågår mer än en timme visas träningstiden i formatet h:mm:ss.



Vid tränings slut: Stanna stoppuret genom att trycka på funktionsknappen.

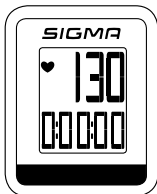
Stoppuret stannar.

Trycker du på funktionsknappen en gång till startar stoppuret igen.



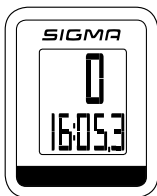
Stoppuret nollställs genom att du håller funktionsknappen intryckt tills "hold", "RESET" och sedan 0:00:00 visas på displayen.

2.3 Träningsstid (start, stopp, nollställning)

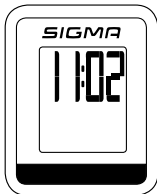


Stoppuret har nollställts.

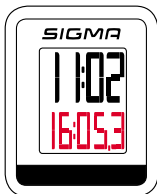
2.4 Avsluta träningen



Ta av bröstbältet, stanna stoppuret. Det är bara på det sättet som iD.GO automatiskt återgår till viloläget efter en kort stund.



iD.GO befinner sig i viloläge.



Den senaste träningsstiden kan tas fram med en kort knapptryckning på funktionsknappen.

Raderna den senaste träningsstiden (se 2.3).

3 Information

3.1 Viktiga anvisningar

Om ingen pulsvisning syns på displayen kan det bero på någon av följande orsaker:

- Bröstbältet med pulsmätaren har inte satts på korrekt.
- Sensorena (elektroderna) på pulsmätaren är smutsiga eller inte tillräckligt fuktiga.
- Störningar från elektriska störningskällor (högspänningsledningar, tåglinjer etc.).
- Sändarens batteri (CR 2032) är urladdat och måste bytas (art nr 00342).

Innan du börjar träna bör du konsultera din läkare – speciellt om du har någon underliggande hjärt-kärlsjukdom.

3.2 Vanliga frågor och service

Vad händer om jag tar av bröstbältet under träningen?

Pulsdatorn får inte längre någon signal, på displayen visas "0" – och efter en kort stund visas klockan i stället. Om en pulssignal mottas igen visas den automatiskt på displayen.

Stängs SIGMA pulsdatorer av helt?

Nej. I viloläget visas enbart klockan, så att pulsdatorn också kan användas som ett normalt armbandsur. I detta läge förbrukar iD.GO mycket litet ström.

Kan jag använda bröstbältet på ett löpband?

Ja – signalerna kan tas emot och visas på nästan alla konditionsredskap.

Är SIGMA pulsdatorer vattentäta och kan de användas vid simning?

Ja – iD.GO är vattentät ned till 3 atm (motsvarar ett provtryck på 3 bar), iD.GO kan användas vid simning. Tänk på att inte använda knapparna under vatten, eftersom vatten då kan tränga in i pulsdatorn. Användning i havsvatten bör undvikas – det kan medföra funktionsfel.

Vad beror det på när displayen reagerar långsamt eller blir mörk?

Det kan bero på att den korrekta drifttemperaturen har över- eller underskridits. Pulsdatorn är konstruerad för en temperatur mellan 1°C och 55 °C.

Vad gör jag om displayen blir svag?

Svag displayvisning kan bero på att batteriet är för svagt. Det bör bytas ut så snart möjligt – batterityp CR 2032 (art nr 00342).

3.2 Vanliga frågor och service

Batteribyte

I pulsdatorn och bröstbältet används batterier av typ CR 2032 (art nr 00342). SIGMA pulsdator är ett tekniskt avancerat mätinstrument. För att garantera funktion och vattentätethet bör byte av batteri göras av en auktoriserad fackhandel. Icke fackmässigt batteribyte kan skada pulsdatorn. Det medför att garantin upphör att gälla.

Efter batteribyte måste klockan ställas in på nytt.

3.3 Garanti

Garantin för produkter från SIGMA SPORT är giltig i 24 månader från fakturadatum framåt och omfattar mekaniska och tekniska problem (skärmdefekter, dataöverföringsproblem, hållare, synliga fel). Garantin gäller i full utsträckning endast om SIGMA SPORT-produkter används med tillbehörskomponenter som levererats eller som rekommenderas av SIGMA SPORT.

Garantin gäller däremot inte för vanliga batterier, uppladdningsbara batterier eller slitagedelar (armremmar, gummikomponenter, bröstrommar osv.), den gäller inte heller för skada eller defekt som orsakats av felaktig användning.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Service-tel. +49 (0) 6321/9120 20-118

E-post: service@sigmasport.com

3.3 Garanti

Batterier får inte kastas bland hushållsavfallet
[Batteriförordningen!] Lämna batterierna till
närmaste avfallsstation för återvinning.



LI=Lithium

Du kan hitta CE-deklarationen under: ce.sigmasport.com/idgo

1 Conhecimento

1.1 Prefácio e conteúdo da embalagem **73**

1.2 Vista geral do relógio, símbolos e estrutura do visor **74**

1.3 Ajuste da hora **75**

2 Treino

2.1 Colocar o cinto torácico **76**

2.2 Indicação da frequência cardíaca **78**

2.3 Tempo de treino (iniciar, parar, repor) **78**

2.4 Conclusão do treino **80**

3 Informação

3.1 Indicações importantes **81**

3.2 Questões frequentes e assistência técnica **82**

3.3 Garantia **84**

1 Conhecimento

1.1 Prefácio e conteúdo da embalagem

Muito obrigado por ter optado por um relógio desportivo da marca SIGMA SPORT®.

O seu novo iD.GO será, durante muitos anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. O iD.GO é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu relógio desportivo, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu iD.GO.



Relógio desportivo iD.GO

→ Precisão de um ECG



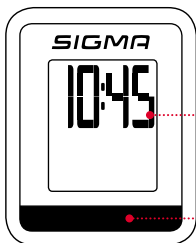
Cinto elástico



Transmissor de pulsação com emissor

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm

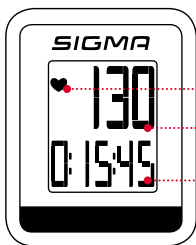
1.2 Vista geral do relógio, símbolos e estrutura do visor



Modo de repouso

Hora

Botão de funcionamento

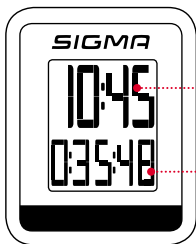


Modo de treino com frequência cardíaca

Símbolo para frequência cardíaca medida

Pulsação actual

Cronómetro (tempo de treino)



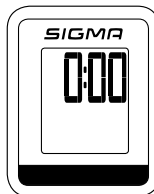
Modo de treino sem frequência cardíaca

Hora

Cronómetro

Último tempo de treino

1.3 Ajuste da hora



O iD.GO encontra-se no modo de repouso. (No visor é apenas apresentada a hora)

Nota:

Efectue os ajustes rapidamente!

O iD.GO comuta automaticamente para o próximo ponto a ajustar.

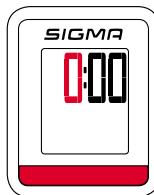


Mantenha o botão de funcionamento premido até surgir "hold" e, de seguida, o formato da hora (indicação de 24 ou 12 horas).



Com o botão de funcionamento, opte entre o formato de 24 ou 12 horas.

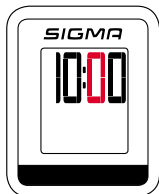
Aguarde - o visor comuta para o ajuste seguinte.



Ajuste a hora actual, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

Aguarde - o visor comuta para o ajuste seguinte.

1.3 Ajuste da hora



Ajuste o primeiro dígito do ajuste dos minutos, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

Aguarde - o visor comuta para o ajuste seguinte.



Ajuste o segundo dígito do ajuste dos minutos, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

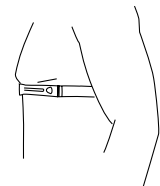
Aguarde - a hora do iD.GO está ajustada.

2.1 Colocar o cinto torácico



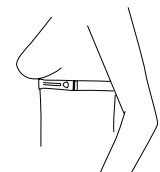
O comprimento do cinto pode ser ajustado individualmente através do mecanismo de fixação.

Certifique-se de que o comprimento do cinto é ajustado, de modo a que este fique bem colocado e não demasiado apertado.



Nos homens, o emissor deve ser colocado por baixo dos músculos peitorais.

O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.

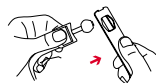


Nas mulheres, o emissor deve ser colocado por baixo do peito.

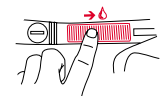
O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.

2 Treino

2.1 Colocar o cinto torácico

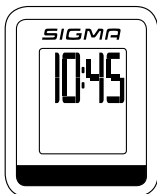


Fixe o emissor ao cinto elástico.

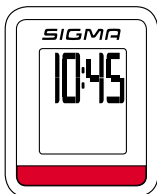


Na parte dianteira, levante ligeiramente o cinto da pele. Humedeça as zonas com nervuras (electrodos) na parte traseira do emissor com saliva ou água.

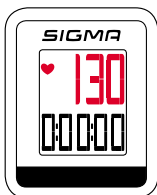
2.2 Indicação da frequência cardíaca



O iD.GO encontra-se no modo de repouso.
O cinto torácico está colocado.

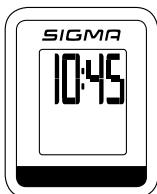


Prima brevemente o botão de funcionamento
para activar o modo de treino.



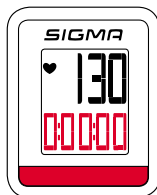
No visor surge a frequência cardíaca actual.

2.3 Tempo de treino (iniciar, parar, repor)

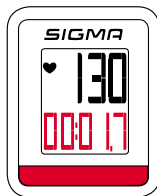


O iD.GO encontra-se no modo de repouso.
O cinto torácico está colocado.

2.3 Tempo de treino (iniciar, parar, repor)



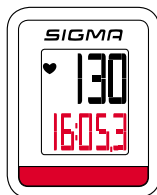
Prima brevemente o botão de funcionamento
para activar o iD.GO.



Ao iniciar o treino: Inicie o cronómetro, premindo
brevemente o botão de funcionamento.

O cronómetro começa a contagem.

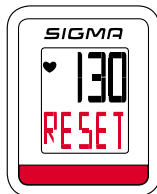
O cronómetro conta até uma hora, com uma
precisão de décimos de segundos. Caso treine
durante mais de uma hora, o tempo de treino
é exibido no formato h:mm:ss.



Ao concluir o treino: Páre o cronómetro, premindo
brevemente o botão de funcionamento.

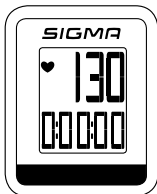
O cronómetro é parado.

Ao premir novamente o botão de funcionamento,
o cronómetro inicia novamente.



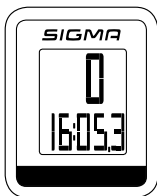
Para repor o cronómetro a zero, mantenha o botão
de funcionamento até surgir "hold", "RESET" e,
de seguida, 0:00:00 no visor.

2.3 Tempo de treino (iniciar, parar, repor)

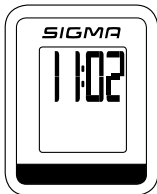


O cronómetro foi reposto a zero.

2.4 Conclusão do treino



Retire o cinto torácico, páre o cronómetro. Apenas deste modo o iD.GO pode retroceder automaticamente para o estado de repouso, após um breve período de tempo.



O iD.GO encontra-se no modo de repouso.



Ao premir brevemente o botão de funcionamento, é possível consultar o último tempo de treino.

Apagar o último tempo de treino (ver 2.3).

3 Informação

3.1 Indicações importantes

Caso o visor não apresente qualquer indicação de frequência cardíaca, tal pode dever-se ao seguinte:

- O cinto com o transmissor de pulsação não está colocado correctamente.
- Os sensores (eléctrodos) do transmissor de pulsação estão sujos ou não foram humedecidos.
- Presença de interferências devido a fontes de interferência eléctricas (linhas de alta tensão, linhas ferroviárias, etc).
- A pilha do emissor (CR 2032) está vazia (n.º de art. 00342).

Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico – especialmente em caso de problemas cardiovasculares.

3.2 Questões frequentes e assistência técnica

O que acontece se retirar o cinto torácico durante o treino?

O relógio deixa de receber o sinal de frequência cardíaca, nas linhas superiores surge "0" - após um breve período de tempo, a indicação "0" é substituída pela hora actual. Caso seja novamente recebido um sinal de frequência cardíaca, este será exibido automaticamente no visor.

Os monitores de pulsação da SIGMA desligam-se totalmente?

Não. No estado de repouso é apenas apresentada a hora, para que o relógio desportivo também possa ser utilizado como um relógio de pulso normal. Neste estado, o iD.GO consome uma quantidade de energia muito reduzida.

Posso utilizar o cinto torácico sobre uma passadeira?

Sim - os sinais podem ser recebidos e exibidos por quase todos os aparelhos cardíacos adequados.

Os monitores de pulsação da SIGMA são à prova de água e podem ser utilizados para natação?

Sim - o iD.GO é à prova de água até 3 ATM (corresponde a uma pressão de ensaio de 3 bar). O iD.GO é adequado para natação. Tenha em consideração o seguinte: não prima os botões debaixo de água, caso contrário a água pode entrar na caixa. A utilização em água do mar deve ser evitada, pois podem ocorrer avarias de funcionamento.

Porque é que a indicação no visor reage lentamente ou apresenta uma cor preta?

A temperatura de funcionamento pode ter sido excedida ou não alcançada. O relógio desportivo foi concebido para uma temperatura entre 1°C e 55°C.

O que devo fazer se a indicação do visor estiver fraca?

Uma indicação do visor fraca pode ser a consequência de uma pilha fraca. Esta deve ser substituída o mais brevemente possível - tipo de pilha CR 2032 (n.º de art. 00342).

3.2 Questões frequentes e assistência técnica

Substituição da pilha

A pilha CR 2032 (n.º de art. 00342) é utilizada no monitor de pulsação e no cinto torácico.

O relógio desportivo da SIGMA é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para garantir o funcionamento e a impermeabilidade, a substituição da pilha deve ser realizada junto de um distribuidor autorizado. Uma substituição incorrecta da pilha pode danificar o relógio desportivo, o que conduz à perda do direito de garantia.

A hora deve ser ajustada novamente depois de uma substituição da pilha.

3.3 Garantia

A garantia para os produtos da SIGMA SPORT é válida durante 24 meses a partir da data da fatura e cobre problemas mecânicos ou técnicos (defeitos no visor, problemas de transferência de dados, suporte, defeitos óticos). A garantia só é válida em toda a sua extensão se os produtos SIGMA SPORT forem utilizados em combinação com os acessórios SIGMA SPORT fornecidos e recomendados. A garantia não se aplica a pilhas, baterias e peças de desgaste (braceletes, borrachas, cintas peitorais, etc.), nem a danos intencionais e defeitos causados por utilização incorreta.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. + 49 [0] 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

3.3 Garantia

As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico [Legislação europeia relativa a pilhas]! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.



LI=Lithium

Poderá encontrar a declaração CE em: ce.sigmasport.com/idgo

FCC Addendum

Federal Communication Commission Interference Statement

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules.

These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

Reorient or relocate the receiving antenna. Increase the separation between the equipment and receiver. Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected. Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Caution:

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the FCC portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Industry Canada statement

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Do not disassemble, modify or repair this product, as this may cause a fire, electric shock or product damage. Any modification will void the warranty of this product.

Ne pas démonter, modifier ni réparer ce produit, car cela pourrait provoquer un feu, un choc électrique ou un dommage produit. Toute modification annulera la garantie de ce produit.

This Class B digital apparatus complies with Canadian CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B).
Ce appareil digital de classe B est homologué CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B) pour le Canada.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Déclaration d'exposition aux radiations:

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

IC Statement

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause interference, and
- (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes:

- (1) il ne doit pas produire de brouillage et
- (2) l'utilisateur du dispositif doit être prêt à accepter tout brouillage radioélectrique reçu, même si ce brouillage est susceptible de compromettre le fonctionnement du dispositif. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

The device meets the exemption from the routine evaluation limits in section 2.5 of RSS 102 and compliance with RSS-102 RF exposure, users can obtain Canadian information on RF exposure and compliance. Le dispositif rencontre l'exemption des limites courantes d'évaluation dans la section 2.5 de RSS 102 et la conformité à l'exposition de RSS-102 rf, utilisateurs peut obtenir l'information canadienne sur l'exposition et la conformité de rf.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 millimeters between the radiator and your body. Cet émetteur ne doit pas être Co-placé ou ne fonctionnant en même temps qu'aucune autre antenne ou émetteur. Cet équipement devrait être installé et actionné avec une distance minimum de 20 millimètres entre le radiateur et votre corps.

EU-Declaration of Conformity

EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt iD GO und der Sender Analogue Chestbelt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß RED Directive 2014/53/EU und der RoHS Directive 2011/65/EU entspricht.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:
ce.sigmasport.com/idgo

EU-Declaration of Conformity

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße declare under our responsibility that the product iD GO and the transmitter analogue chestbelt are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014/53/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU.

The declaration of conformity can be found at: ce.sigmasport.com/idgo

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

SIGMA SPORT USA

1860B Dean St.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA-ELEKTRO (Hong Kong) Ltd

Room 2010, 20/F, No.1 Hung To Road,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

