SUUNTO

VECTOR HR

Náramkový počítač

NÁVOD K POUŽITÍ

1 ÚVOD 4

1.1 VŠEOBECNÉ INFORMACE 4
1.2 FUNKCE A POUŽITÍ TLAČÍTEK 4
1.3 LCD DISPLEJ 5
1.4 MĚŘENÍ A JEDNOTKY 5
1.5 KALIBRACE TLAKOVÉHO SENZORU 6
1.6 ÚDRŽBA A PÉČE O INSTRUMENT 6
1.7 VÝMĚNA BATERIE NÁRAMKOVÉHO POČÍTAČE 7
1.8 VÝMĚNA BATERIE V PÁSU S VYSÍLAČEM 7

2 MÓD MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE 8

2.1 SUUNTO VECTOR HR A HRUDNÍ VYSÍLAČ VE VODNÍM PROSTŘEDÍ 8
2.2 SUUNTO VECTOR HR A INTERFERENCE 8
2.3 PÉČE O VYSÍLAČ 9
2.4 AKTIVACE MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE 9
2.5 MÓD STOPEK 11
2.6 MÓD INTERVALOVÉHO ODPOČTU 12
2.7 HRM PAMĚŤ 13

3 ČASOVÝ MÓD [TIME] 14

3.1 MÓD DENNÍHO ALARMU 15
3.2 MÓD DUÁLNÍHO ČASU 16

4 MÓD VÝŠKOMĚRU 17

4.1 NASTAVENÍ VÝŠKOMĚRU 18
4.2 MÓD MĚŘENÍ VÝŠKOVÉ DIFERENCE 19
4.3 MÓD 24- HODINOVÉ PAMĚTI 19
4.4 MÓD DENÍKU (LOGBOOK) 20
4.5 MÓD DENÍKU HISTORIE 22

5 MÓD BAROMETRU [BARO] 22

5.1 MÓD MĚŘENÍ TLAKOVÉ ZMĚNY 23
5.2 MÓD ČTYŘ DENNÍ PAMĚTI 24
5.3 MÓD TLAKU NA HLADINĚ MOŘE 24
5.4 INDIKÁTOR TLAKOVÉ TENDENCE 25

6 MÓD KOMPASU [COMP] 25

6.1 MÓD SLEDOVÁNÍ AZIMUTU 26
6.2 MÓD KOREKCE DEKLINACE 26
6.3 KALIBRACE KOMPASU 27

7 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY 28

Údaje o vlastnických právech a značkách

Tento návod k použití je chráněn vlastnickým právem. Všechna práva jsou vyhrazena. Bez předešlého písemného svolení firmy SUUNTO OY nesmí být úplně ani částečně kopírován, rozmnožován, překládán či reprodukován v médiích.

SUUNTO, počítač Vector HR a jejich loga jsou registrované nebo neregistrované značky firmy SUUNTO. Všechna práva jsou vyhrazena.

Počítač Vector HR používá k monitorování srdeční frekvence technologie Hrudní. Hrudní je obchodní značkou firmy Hrudní Electro Oy.

CE

Všechny SUUNTO náramkové počítače (Wristop Computers) splňují požadovaná nařízení Evropské Unie 89/336/TEC. Počítač Vector HR splňuje všechna potřebná kritéria EU.

ISO 9001

Systém záruky kvality výrobků SUUNTO je vyznamenán ohodnocením Det Norske Veritas, odpovídajícím ISO 9001 pro veškeré aktivity SUUNTO Oy (certifikát kvality Nr. 96-HEL-AQ-220).

SUUNTO Oy, stejně jako SUUNTO USA/Kanada neručí v žádném případě za případné škody, vzniklé používáním či neschopností užívat tento výrobek. SUUNTO Oy neručí za ztráty nebo jiné náhrady škod vznesené třetí stranou, které by mohly vzniknout následkem používání tohoto přístroje.

Záruky

Pokud by se na instrumentu vyskytla porucha kvůli materiálu nebo zpracování, Suunto Oy má výhradní právo na opravu nebo výměnu poškozeného dílu, a to bezplatně po dobu 1 roku od data nákupu. Tato záruka platí pouze pro prvního majitele a vztahuje se pouze na defekty v materiálu nebo zpracování, které se vyskytnou během normálního používání v průběhu platné záruky.
Záruka se nevztahuje na poškození nebo selhání, která se vyskytnou následkem nehody, nesprávného používání, zanedbání pokynů pro použití, hrubého zacházení nebo změnami a úpravami instrumentu nebo na poruchy zapříčiněnými používáním instrumentu mimo rozsah jeho udávaných specifikací nebo vlivem jiných příčin, které nejsou uvedeny v této záruce.
Žádná jiná záruka než výše uvedená neexistuje.
Při reklamaci produktu v rámci nároku na záruku doneste Váš náramkový počítač prodejci SUUNTO nebo přímo zašlete autorizovanému servisnímu středisku SUUNTO. Udejte Vaše jméno a adresu, důvod reklamace a Váš záruční list/registrační kartu.

DŮLEŽITÉ:

Před prvním použitím Vašeho nového počítače VECTOR HR si přečtěte pozorně tento návod k použití.

Přesvědčte se, zda plně rozumíte všem zobrazením, použití a omezením. V případě dalších dotazů se prosím obraťte na našeho prodejce SUUNTO.

1 ÚVOD

1.1 VŠEOBECNÉ INFORMACE

Srdečně Vám blahopřejeme k zakoupení náramkového počítače VECTOR HR firmy SUUNTO.
Tento náramkový počítač VECTOR HR je velice spolehlivý elektronický instrument, určený pro rekreační využití. Příznivci pobytu v přírodě, kteří mají rádi napětí při sportech jako je lyžování, jízda na kajaku, horolezectví, pěší turistika nebo cyklistika, se mohou spolehnout na přesnost tohoto náramkového počítače.
Ergonomicky navržený náramkový počítač váží pouze 55 gramů a má LCD displej s velkými číslicemi, aby byl dobře čitelný za téměř jakýchkoliv podmínek.

POZNÁMKA: Počítač VECTOR HR je konstruován ke sportovním účelům. Měřící funkce tohoto instrumentu nejsou určeny k měřením, vyžadujícím profesionální nebo průmyslovou přesnost. Počítač by rovněž neměl být používán k získání měření při skocích z letadla, závěsném létání, paraglidingu, při létání ve vrtulníku nebo malém sportovním letadle.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA: Vyobrazení na poslední straně tohoto manuálu definuje vlastnosti tohoto náramkového počítače a LCD displeje. Ilustrace má za cíl uživateli usnadnit porozumění funkcí a postupu nastavení těchto funkcí.

Klíčové vlastnosti

Počítač Vector HR disponuje pěti hlavními funkcemi: ČAS, VÝŠKOMĚR, BAROMETR, KOMPAS a MONITOR FREKVENCE TEPU. S každou funkcí souvisí několik podmódů, poskytujících další rozšíření užitečnosti pro uživatele. Všechny klíčové funkce a jejich podmódy jsou detailně probrány v této kapitole.

Tyto funkce jsou označené takto:	Mód času	[TIME]
	Mód výškoměru	[ALTI]
	Mód barometru	[BARO]
	Mód kompasu	[COMP]
	Mód monitoringu tepu	[HRM]

Funkce osvětlení

Náramkový počítač má elektroluminiscenční osvětlení displeje. Toto osvětlení se aktivuje stlačením a přidržením [MODE] tlačítka po dobu 2 sekund. Osvětlení zůstane svítit 5 sekund. Stlačíte-li během této doby opět [MODE] tlačítko, 5 sekundový interval se začne odpočítávat od začátku, přičemž zůstává osvětlení stále aktivní.
VECTOR HR je vodotěsný do hloubky 30 m.

POZNÁMKA: Přestože je počítač Vector HR vodotěsný do 30 m (100 ft), není potápěčským instrumentem. Tlačítka proto nejsou určena k ovládání pod vodou.

1.2 FUNKCE A POUŽITÍ TLAČÍTEK

Počítač Vector HR se ovládá čtyřmi tlačítky: [MODE], [+] (ON/OFF), [-] („Fast Cumulative“) a [SELECT].

Tlačítko [MODE]
Je umístěno vpravo nahoře.

- V úrovni hlavních módů stláčením [MODE] tlačítka postupně měníte hlavní mody (TIME, ALTI, BARO, COMP, HRM).
- V úrovni podmódů se stlačením [MODE] tlačítka vrátíte zpět na úroveň hlavních módů.
- V procesu „Setup“ (nastavení) stlačením [MODE] tlačítka potvrdíte změny nebo preference. Opětovným stlačením se vrátíte na úroveň hlavních módů.

- Stlačíte-li [MODE] tlačítko po dobu 2 sekund, aktivuje se osvětlení displeje.

Tlačítko [+]
Je umístěno vpravo dole.

- V procesu nastavení stláčením [+] tlačítka zvyšujete hodnoty.
- [+] tlačítko ve funkci stopek a záznamových funkcí funguje jako start/stop (On/Off).
- V módu paměti a „logbooku“ (deníku) se tímto tlačítkem postupuje dopředu v dříve provedených záznamech.

Tlačítko [-]
Je umístěno vlevo dole.

- V procesu nastavení stláčením [-] tlačítka snižujete hodnoty.
- Toto tlačítko je známé také jako „Rychlý souhrn“ (Fast Cumulative). Stlačením [-] tlačítka v kterémkoliv z hlavních módů, s výjimkou módu kompasu, Vector HR rychle zobrazí informace o celkovém výškovém vzestupu/poklesu, počtu absolvovaných běhů a max., min. a průměrnou tepovou frekvenci aktuálního nebo naposled provedeného záznamu. V módu kompasu můžete stlačením [-] tlačítka zobrazit na 10 sekund aktuální azimut.
- Ve funkci stopek toto tlačítko funguje jako „reset“ (vynulování) nebo „pause“.
- Ve funkci paměti a „logbooku“ (deníku) postupujete tímto tlačítkem vzad.

Tlačítko [SELECT]
Je umístěno vlevo nahoře.

- V úrovni hlavních módů přejdete stlačením [SELECT] tlačítka do podmódu konkrétní funkce nebo se dostanete zpět do hlavního menu, jste-li uvnitř některého z podmódů.
- Stisknete-li tlačítko na dobu delší než 2 sekundy, vyvoláte v každém módu funkci nastavení (Setup).
- Tlačítko [SELECT] také umožňuje uživateli v módech nastavení volit mezi nastavitelnými jednotkami nebo hodnotami a stanovit preference.

1.3 LCD DISPLEJ

Displej byl vyvinut k optimální čitelnosti a snadné ovladatelnosti. Displej je rozdělen do šesti různých zobrazovacích polí.

- Vnější obvodový kruh vymezuje vnější hranice LCD displeje.
- Indikátor tlakové tendence poskytuje rychlou referenci pro analýzu tlakového vývoje a kontrolu možných povětrnostních podmínek.
- **Pole 1** zobrazuje buď číslice nebo text v závislosti na právě zvoleném módu nebo podmódu.
- **Pole 2** zobrazuje velké číslice a/nebo související jednotky měření dané funkce.
- **Indikátor hlavních módů**. zobrazuje pět hlavních módů (funkcí) náramkového počítače Vector HR (plochá šipka se nachází těsně pod právě zvoleným módem). Pátý hlavní mód HRM je zobrazen na vnějším obvodovém kruhu vpravo dole. Jeden svítící segment „HRM“ znamená, že je tento mód aktivován pro odečítání informací a zvolené účely.
- **Pole 3** zobrazuje buď číslice a/nebo text.

1.4 MĚŘENÍ A JEDNOTKY

Počítač Vector HR umožňuje volbu mezi metrickými a imperiálními jednotkami (m, m/min, °C, mbar nebo ft, ft/min, °F, inHg). Toto může mít význam v krajích, kde jsou míry popsány v jiných jednotkách, než v těch, na které jste zvyklí. Můžete zvolit vybranou jednotku a ostatní nechat tak jak jsou.

Volba měrných jednotek

1) Zkontrolujte indikátor módu. Jestliže se šipka nenachází pod TIME módem, stlačte tlačítko [MODE] až se šipka posune pod TIME.
2) V hlavním časovém módu podržte současně stlačena tlačítka [MODE] a [SELECT] po dobu 3 sekund. V Poli 1 se objeví nejprve na chvíli text „SET“ a poté „UNI“.

UPOZORNĚNÍ: Jestliže stlačíte tlačítko [SELECT] a nepřidržíte ho 3 sekundy dokud se neobjeví „UNI“ nastavovací mód, octnete se v módu kalibrace tlakového senzoru.

3) Stlačte tlačítko [SELECT] a držte stisknuté 2 sekundy. Vpravo v Poli 2 začnou blikat „m“ nebo „ft“.
4) Poté zvolte pomocí tlačítka [+]. mezi „m“ nebo „ft“.
5) Máte-li vybrané jednotky, stlačte znovu [SELECT] tlačítko pro přesun k další jednotce. Dole pod „m“ nebo „ft“ v Poli 2 začnou blikat „mbar“ nebo „inHg“.
6) Stlačením [+] tlačítka zvolíte „mbar“ nebo „inHg“.
7) Máte-li vybranou jednotku, stlačte opět [SELECT], abyste se posunuli k další jednotce. Vpravo nahoře v Poli 1 (zrovna nad bublinkou) začnou blikat ^{o}C nebo ^{o}F.
8) Poté zvolte ^{o}C nebo ^{o}F stiskem tlačítka [+].
9) Po zvolení požadované jednotky stlačte [SELECT] tlačítko pro přesun k další jednotce. Nahoře uprostřed Pole 1 začnou blikat „m/min“ nebo „ft/min“.
10) Stlačením [+] tlačítka zvolíte „m/min“ nebo „ft/min“.
11) Máte-li zvolenu jednotku, stlačte [MODE] tlačítko, kterým potvrdíte provedené nastavení a dalším zmáčknutím tohoto tlačítka se vrátíte do hlavního časového módu.

Nastavení měrných jednotek je nyní skončeno.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky vystoupí z nastavovacího módu.

1.5 KALIBRACE TLAKOVÉHO SENZORU

Toto je **KALIBRACE PROVEDENÁ VE VÝROBĚ**. Jestliže se dostanete do tohoto nastavení důrazně Vám doporučujeme, abyste jej opustili stlačením [MODE] tlačítka. Kalibrace tohoto nastavení **NEPŘÍZNIVĚ OVLIVNÍ** všechna výšková a barometrická nastavení tohoto náramkového počítače.

V tomto nastavení budete vidět v Poli 1 text „SNR“ (Sensor). Nestlačujte [+] ani [-], kterými byste změnili nastavení tlaku. Jednoduše opusťte toto nastavení stlačením [SELECT] tlačítka, čímž se vrátíte do „UNI“ nastavovacího módu nebo stlačením [MODE], kterým se vrátíte do hlavního módu.

Jestliže je pozměněno nastavení tlakové kalibrace chybně, kontaktujte prosím naše oddělení produktové podpory.

1.6 ÚDRŽBA A PÉČE O INSTRUMENT

Provádějte pouze činnosti podrobně popsané v tomto manuálu. Neprovádějte jakýkoliv jiný servis na počítači nebo se nepokoušejte otevírat pouzdro nebo uvolňovat tlačítka nebo obvodový kroužek.

Chraňte počítač Vector HR před nárazy, vysokými teplotami a déletrvajícím slunečním zářením. Nepoužíváte-li počítač Vector HR delší čas, skladujte jej na suchém čistém místě při pokojové teplotě.

Počítač Vector HR můžete otřít vlhkým hadříkem. Je-li třeba, můžete použít vodu. Při silném znečištění i slabý roztok čistícího prostředku.

Nepoužívejte žádné silné chemické prostředky jako benzín, ředidlo, aceton, alkohol, lepidla, barvy apod.které by mohly poškodit těsnění, schránku, či povrch instrumentu.

Senzory zabudované v přístroji jsou velice precizní a citlivé elementy. Nikdy se nepokoušejte počítač Vector HR rozebírat nebo provádět opravu sami. Dávejte pozor, aby místa okolo senzorů (zadní strana přístroje) byla udržována čistá od prachu a písku. Do otvorů senzoru nestrkejte žádné špičaté ani jiné předměty.

Opravy

Pokud Váš počítač Vector HR potřebuje opravit, postupujte podle následujících instrukcí.

Pokyny pro odeslání:

1. Pečlivě počítač zabalte, abyste předešli dalšímu poškození.
2. Přibalte k počítači i Hrudní pás s vysílačem. Kompletní periodická kontrola přístroje se provádí na celém produktu.
3. Přibalte potvrzení o koupi (účtenku nebo její kopii), pokud je instrument stále v záruce.
4. Pošlete také podrobný popis závady (problému).
5. Uveďte Vaše jméno, zpáteční adresu a telefonní číslo, na kterém jste k zastižení během dne.
6. Takto připravený počítač zašlete na adresu autorizovaného servisního střediska SUUNTO.

1.7 VÝMĚNA BATERIE NÁRAMKOVÉHO POČÍTAČE

Počítač Vector HR je napájen 3 voltovou lithiovou baterií typu CR 2430. Maximální životnost baterie je asi 12 až 18 měsíců. Protože můžete počítač Vector HR používat mnoha způsoby, není možné určit životnost baterie přesně. Proto má počítač Vector HR varovnou signalizaci napětí baterie, která je aktivována, zbývá-li již pouze 5-15 % kapacity baterie. Díky tomu máte dostatek času k výměně baterie.

Extrémně studené počasí může aktivovat indikátor slabé baterie. Přesto, že je indikátor aktivován, nemusí být nutně zapotřebí baterii vyměnit kvůli těmto extrémním povětrnostním podmínkám. Je-li však teplota nad 10 ^{o}C a indikátor slabé baterie je aktivován, pak bude potřeba baterii vyměnit.

POZNÁMKA: Časté používání osvětlení displeje a časté měření srdečního tepu, jako i používání výškoměru a kompasu značně zkracuje životnost baterie.

Postup výměny baterie:

1) otočte počítač na zadní stranu.
2) vsuňte minci do zářezu na krytu prostoru pro baterii.
3) otáčejte proti směru hodinových ručiček až do pozice označené na zadní straně
4) sejměte kryt prostoru pro baterii.
5) vyjměte starou baterii a ověřte, je-li O-kroužek na svém místě, aby byla zajištěna vodotěsnost počítače.
6) vložte novou baterii (mínus nábojem směrem dolů, kladným nahoru).
7) vložte zpět kryt baterie do zadní plochy počítače.
8) vsuňte opět minci do zářezu.
9) otáčejte mincí ve směru hodinových ručiček až do pozice vyznačené na pouzdru.

POZNÁMKA: Výměna baterie by se měla provádět s nejvyšší opatrností, aby byla zajištěna i nadále vodotěsnost počítače. Odpovědnost za vodotěsnost počítače po výměně baterie padá na toho, kdo výměnu prováděl.

POZNÁMKA: Po každé výměně baterie je nutné provést kalibraci magnetického senzoru. Detailní popis tohoto procesu naleznete v kapitole Kalibrace kompasu.

1.8 VÝMĚNA BATERIE V PÁSU S VYSÍLAČEM

Životnost baterie Hrudní pásu s vysílačem je přibližně 2500 hodin při ideálních teplotních podmínkách. Když se bude zdát baterie v pásu vybitá, kontaktujte autorizované servisní středisko SUUNTO.

Doplňkové řemínky

Suunto nabízí řadu vyměnitelných řemínků, v látce nebo i v kůži. Výměna řemínku může vyžadovat odlišný typ uchycení. Kontaktujte proto Vašeho nejbližšího prodejce Suunto nebo přímo autorizované servisní středisko SUUNTO.

2 MÓD MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Počítač Vector HR používá pro sledování srdeční frekvence technologii Hrudní. Jednotka je dostupná buď s pásem s vysílačem nebo bez něj a je kompatibilní se všemi Hrudní pásy s vysílači, které jsou na trhu.

Vlastnosti vysílače:

- zabudovaná lithiová baterie
- životnost baterie: průměrně se pohybuje okolo 2500 hodin provozu v ideálních pracovních podmínkách.
- ideální pracovní teploty: od –10 °C do +50 °C.

POZNÁMKA: Jestliže se baterie vysílače vybije, kontaktujte autorizované servisní středisko SUUNTO. pro její výměnu.

2.1 SUUNTO VECTOR HR A HRUDNÍ VYSÍLAČ VE VODNÍM PROSTŘEDÍ

Počítač Vector HR je vodotěsný do hloubky 30 m. Pro zachování vodotěsnosti se důrazně doporučuje, abyste nechali provádět veškeré opravy přímo SUUNTO autorizovanou osobou.

Měření srdeční frekvence ve vodním prostředí je technicky náročné z následujících důvodů:

- Bazénová voda s vysokým obsahem chlóru a mořská voda mohou být velmi konduktivní a elektrody Hrudní vysílače se mohou zkratovat. Jednotka vysílače pak není schopna detekovat ECG (ECG=electrocardiogram) signály.
- Skákání do vody nebo usilovný pohyb svalstva během závodního plavání mohou zapříčinit posunutí vysílače na těle do místa, ze kterého není možné snímat ECG signály.
- Intenzita ECG signálů kolísá v závislosti na složení tkáně jednotlivce a u určitého procenta lidí, kteří mají problémy s měřením srdeční frekvence, je tento problém ještě větší ve vodním prostředí než při jiném použití.

POZNÁMKA: Počítač Vector HR není potápěčským instrumentem, a proto byste neměli používat tlačítka pod vodou.

2.2 SUUNTO VECTOR HR A INTERFERENCE

ELEKTROMAGNETICKÁ INTERFERENCE
V blízkosti vedení vysokého napětí, semaforů, vlakového el. vedení, stejně i el. vedení pro trolejbusy a tramvaje, v blízkosti televize, motoru auta, cyklistického počítače, cvičebního náčiní poháněného motorem, mobilního telefonu nebo při průchodu elektricky hlídanou bránou se mohou vyskytnout poruchy.

VAROVÁNÍ

- Osoby s implantovaným „pacemakerem“, defibrilátorem nebo jinými elektronickými prostředky smějí používat monitor srdeční činnosti jen na vlastní nebezpečí. Před započetím prvního použití srdečního monitoringu důrazně doporučujeme, abyste provedli cvičný test za dozoru lékaře. To

Vám zaručí bezpečnost a spolehlivost „pacemakeru“ a monitoru srdeční frekvence při souběžné činnosti.

- Cvičení může představovat určité riziko zejména pro ty, kteří žijí sedavým způsobem nebo mají sedavé zaměstnání. Radíme Vám, abyste se nejprve poradili s vaším lékařem, než se pustíte do pravidelného cvičebního programu.
- V blízkosti vedení vysokého napětí, televizí, aut, cyklistických počítačů, cvičebního náčiní poháněného motorem nebo mobilních telefonů se mohou objevit poruchy.
- Nejlepší je umístit náramkový počítač Vector HR asi 1 metr od vysílače. Zajistěte, aby v tomto rozmezí nebyly žádné jiné vysílače. Signály z jiného vysílače (čů) můžou způsobit nesprávné odečítání.

2.3 PÉČE O VYSÍLAČ

Umývejte Hrudní vysílač vodou a jemným mýdlem pravidelně po každém použití. Potom ho opláchněte čistou vodou, důkladně a opatrně osušte.

Vysílač uchovávejte na chladném, suchém místě. Nikdy neuskladněte vysílač ve vlhku. Vlhkost udržuje elektrody vlhké, a tím vysílač aktivovaný, čímž se zkracuje životnost baterie.

Neohýbejte ani nenatahujte vysílač, můžete tím poškodit elektrody.

2.4 AKTIVACE MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Připojte Hrudní vysílač k elastickému pásu.
2. Upravte délku pásu tak, aby Vám pohodlně padl. Upněte pás okolo hrudi, pod prsními svaly a zapněte přezku.
3. Nadzdvihněte vysílač od hrudníku a navlhčete zadní rýhované plochy elektrod. Je důležité, aby byly elektrody během cvičení vlhké.
4. Zkontrolujte, zda jsou vlhké elektrody pevně spojené s pokožkou a Hrudní logo je ve středu hrudi v přímé poloze.
5. Nasaďte si počítač Vector HR jako běžné náramkové hodinky.

POZNÁMKA: Je doporučeno nosit vysílač na holé kůži, aby byla zajištěna bezchybná funkce. Avšak, přejete-li si mít vysílač přes tričko, důkladně tričko navlhčete v místech pod elektrodami.

Když je počítač Vector HR v hlavním módu výškoměru, HRM hlavním módu nebo kterémkoliv z HRM podmódů a vysílač máte připnutý na hrudi, počítač Vector HR automaticky „pátrá“ po signálu srdeční frekvence. Tato procedura rovněž spustí měření srdečního tepu.
Během první minuty probíhají měření každou sekundu, potom po dobu dalších 4 minut každých 5 sekund. Jestliže počítač nepřijme žádný signál v průběhu prvních 5 minut, „pátrání“ po signálu se vypne. Po tomto procesu může uživatel zapnout měření srdeční frekvence ručně tak, že zmáčkne tlačítko [+] v hlavním módu HRM.

POZNÁMKA: Stlačení [+] tlačítka během prvních 5 minut v módu měření srdeční frekvence zastaví proces „pátrání“ po HRM signálu. Pro znovuspuštění je nutno znovu zmáčknout tlačítko [+].

Činnost HRM funkce

Funkce měření srdeční frekvence počítače Vector HR poskytuje uživateli následující informace:

- rozsah srdeční frekvence od 20 do 240 tepů/min.
- rozsah stopek až do 23:59:59, ukládání až 30 mezičasů a čtení srdeční frekvence
- intervalový odpočet až od 23:59:59
- nastavitelný spodní a horní tepový limit po 1 tepovém kroku pro nastavení požadované zóny srdeční frekvence.
- zvukové alarmy upozorňující uživatele o překročení horního nebo spodního limitu.

- zobrazená srdeční frekvence ve vztahu k reálnému času nebo času běhu (stopky nebo stopky odpočtu)
- automaticky se znovu spouštějící odpočet pro tréninkové intervaly (tréninkový interval, regenerační interval, počet intervalů); a
- HRM paměť aktivující se při spuštění stopek nebo odpočtu, uchovávající celkový tréninkový čas, max., min. a průměrnou srdeční frekvenci během tréninku, stejně jako i dobu strávenou nad a pod zadanou zónou srdeční frekvence. Když jsou spuštěny stopky, paměť rovněž ukládá až 30 mezičasů a čtení srdeční frekvence pro pozdější prohlížení.

Pro vyvolání a použití HRM funkce:
Zkontrolujte LCD displej. Pokud není segment pod nápisem „HRM“, stlačením [MODE] tlačítka ho pod něj posuňte.

V HRM módu:
- Pole 1 zobrazuje text „HR“ (HR=heart rate)
- Pole 2 zobrazuje aktuální srdeční frekvenci
- Pole 3 zobrazuje reálný čas

POZNÁMKA: Aby bylo možné aktivovat tuto funkci, musí být vysílač připnut kolem hrudi. Prostřední řádek bude ukazovat 0, dokud se nezobrazí správná odečtená hodnota srdeční frekvence.

Jak nastavit požadované limity monitorované srdeční frekvence

Pro nastavení horního a spodního limitu v hlavním módu HRM:

1. Stlačte [SELECT] tlačítko po dobu 2 sekund.
   - Pole 1 zobrazuje text „LI“ (LI = limits)
   - Pole 2 zobrazuje text „OFF“
2. Stlačte [+] tlačítko nebo [-] tlačítko pro zvolení mezi vypnuto (off) a zapnuto (on). Zvolíte-li „On“, aktivujete zvukové alarmy při překročení limitních srdečních frekvencí.
3. Stlačte [SELECT] tlačítko pro přesun k dalšímu nastavení. (nastavení horního limitu).
   - Pole 1 zobrazuje text „LI“ (LI = limits)
   - Pole 2 – bliká standardní horní limit 240 tepů/min.
   - Pole 3 zobrazuje spodní limit.
4. Stlačte [+] tlačítko pro převíjení hodnoty vzhůru nebo stlačte [-] tlačítko pro její snížení .
5. Máte-li nastavenou požadovanou limitní hodnotu, zmáčkněte [SELECT] tlačítko pro potvrzení hodnoty horního limitu a přesunutí se k dalšímu nastavení (nastavení spodního limitu).
   - Pole 1 zobrazuje text „LI“
   - Pole 2 zobrazuje nově nastavenou hodnotu horního limitu.
   - Pole 3 – bliká standardní spodní limit 20 tepů/min.
6. Zmáčkněte [+] tlačítko pro převíjení hodnoty spodního limitu směrem vzhůru nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení hodnoty spodního limitu.
7. Máte-li nastavenou požadovanou limitní hodnotu, zmáčkněte [MODE] tlačítko pro potvrzení nastavených limitních hodnot a výstup.

HRM požadovaný interval srdeční frekvence je nyní nastaven.

Limity „ON“ znamená, že počítač Vector HR bude automaticky upozorňovat uživatele o překročení horního nebo spodního limitu. Při Limitech „OFF“ nebude počítač Vector HR upozorňovat o překročení limitů, ale bude počítat doby strávené nad horním nebo pod dolním limitem.

Vnější obvodový kruh bude graficky znázorňovat aktuální úroveň srdeční frekvence uživatele ve vztahu ke zvoleným limitům. Kruh přizpůsobí jakékoliv nastavené limity tak, že začíná z pozice 12 hodin a narůstá ve směru hodinových ručiček. To znamená, že je-li horní limit nastaven na 140 tepů/min. a

spodní limit na 130 tepů/min., jeden celý kruh na obvodovém kruhu bude představovat nárůst 10 tepů/min.

2.5 MÓD STOPEK

Funkce stopek náramkového počítače poskytuje měření mezičasu až do 23 hodin 59 minut a 59 sekund až pro 30 mezičasů a čtení srdeční frekvence lze ukládat do HRM paměti.

V HRM módu stlačte jedenkrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu stopek:

- Pole 1 zobrazuje sekundy a desítky sekund.
- Pole 2 zobrazuje aktuální srdeční frekvenci.
- Pole 3 zobrazuje hodiny a minuty a vpravo nápis „stopwatch“.

POZNÁMKA: Pokud nemáte připnutý vysílač, Pole 2 zobrazí reálný čas.

HRM paměť pro jednu událost se automaticky aktivuje v momentě spuštění stopek (nebo odpočtu). Paměť ukládá celkový tréninkový čas, max., min. a průměrnou srdeční frekvenci během tréninku, stejně jako i dobu, kterou jste strávili nad nebo pod zadaným intervalem srdeční frekvence pro danou událost. Jakmile příště opět sepnete stopky (nebo odpočet), informace o předchozí události se z paměti vymažou.

Jak používat stopky

K dispozici jsou tři časové režimy, které může uživatel použít:

- uplynulý čas prováděného měření.
- mezičas měření a
- dva konečné časy měření.

V režimu uplynulého času:

1) pro spuštění, zastavení a znovuspuštění stopek stlačte [+] tlačítko .
2) pro „resetování“ (vynulování) stopek stlačte [-] tlačítko poté, co byly stopky zastaveny.

V režimu mezičasu:

1) stlačte [+] tlačítko pro spuštění stopek.
2) stlačte [-] tlačítko pro zastavení stopek a zobrazení mezičasu. Tento mezičas a momentální čtení srdeční frekvence se uloží do paměti pro pozdější vyvolání. Stopky automaticky běží dál po 5 sekundách zobrazení mezičasu.
3) stlačte [+] tlačítko k zastavení stopek.
4) stlačte [-] tlačítko pro „resetování“ stopek na 0, poté co byly zastaveny.

V režimu dvou konečných časů:

1) stlačte [+] tlačítko ke spuštění stopek.
2) stlačte jedenkrát [-] tlačítko pro zastavení stopek a zobrazení konečného času prvního běžce.
3) stlačte [+] tlačítko k zastavení stopek.
4) stlačte [-] tlačítko podruhé pro zobrazení konečného času druhého běžce.
5) stlačte [-] tlačítko k vymazání a „resetování“ stopek.

POZNÁMKA: Když je aktivována funkce stopek, stopky budou pokračovat v měření na pozadí dále, i když se přesunete do jiného módu nebo podmódu. Uživatel může poznat stále běžící stopky podle blikajícího nápisu „stopwatch“ v Poli 3.

2.6 MÓD INTERVALOVÉHO ODPOČTU

V HRM módu stlačte dvakrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu intervalového odpočtu:

- Pole 1 zobrazuje sekundy.
- Pole 2 zobrazuje aktuální srdeční frekvenci, a
- Pole 3 zobrazuje hodiny a minuty a vpravo vespod text „TIMER“.

POZNÁMKA: Pokud nemáte připnutý vysílač, Pole 2 zobrazí reálný čas.

HRM paměť pro jednu měřenou událost se automaticky aktivuje při spuštění odpočtu (nebo stopek). Paměť ukládá celkový tréninkový čas, trvání intervalu tréninku (1 dur), maximální, minimální a průměrnou srdeční frekvenci, stejně jako i dobu strávenou nad nebo pod limitními hodnotami zadaného intervalu srdeční frekvence pro danou událost. Když se příště spustí odpočet (nebo stopky), informace o předcházející měřené události se z paměti vymažou.

Existují dva typy intervalů: tréninkový a regenerační. Časomíru odpočtu je možné nastavit na automatické opakování specifického intervalu při stanoveném počtu opakování. Přizpůsobení „tréninkového“ intervalu, „regeneračního“ intervalu a počtu intervalů lze provést procesem nastavení (Setup).

Pamatujte na to, že HRM paměť ukládá pouze informaci o srdeční frekvenci pro „tréninkové“ intervaly.

Jak nastavit časomíru odpočtu

V módu intervalového odpočtu:

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. První „stránka“ (displej) tréninkový interval.
   - Pole 1 zobrazuje sekundy.
   - Pole 2 zobrazuje číslo „1“ (označující tréninkový interval) a dále počet intervalů až do 99.
   - Pole 3 zobrazuje hodiny a minuty až do 23:59 a text „TIMER“.
2) Stlačte [+] tlačítko, kterým posunete sekundy k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení hodnoty sekund.
3) Máte-li sekundy nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Napravo v Poli 3 začnou blikat minuty.
4) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat minuty k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty minut.
5) Máte-li minuty nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Ve středu Pole 3 začnou blikat hodiny.
6) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat hodiny k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty hodin.
7) Máte-li hodiny nastaveny, zmáčkněte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V Pole 2 můžete zvolit počet intervalů.
8) Stlačte [+] tlačítko pro zvýšení # (počtu) intervalů až po 99 nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení počtu intervalů na požadovaný počet. Jestliže si nepřejete žádné opakovaní intervalu, upravte tuto hodnotu na 01.
9) Máte-li nastaven požadovaný počet intervalů, zmáčkněte [SELECT] tlačítko pro přesun na druhou „stránku“ (displej). Druhá „stránka“ je regenerační interval.
   - Pole 1 zobrazuje sekundy.
   - Pole 2 zobrazuje číslo „2“ (označující regenerační interval), a
   - Pole 3 zobrazuje hodiny a minuty až do 23:59 a text „TIMER“.
10) Stlačte [+] tlačítko, kterým posunete sekundy k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení hodnoty sekund.

11) Máte-li sekundy nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Napravo v Poli 3 začnou blikat minuty.
12) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat minuty k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty minut.
13) Máte-li minuty nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Ve středu Pole 3 začnou blikat hodiny.
14) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat hodiny k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty hodin.
15) Máte-li hodiny nastaveny, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

Nastavení časomíry intervalového odpočtu pro trénink a regeneraci (odpočinek) je nyní hotovo.

Jak spustit odpočet

Během tréninkového intervalu platí nastavené limity srdeční frekvence a informace o srdeční frekvenci jsou propočítávány a ukládány do HRM paměti. Když skončí odpočítávání zadaného času, ozve se pípnutí a současně se spustí odpočet dalšího intervalu.

Pokud má regenerační interval jinou hodnotu než „0“, začne se nyní odpočítávat tento interval. Během regeneračního intervalu se zobrazuje srdeční frekvence, ale neprobíhá žádný výpočet ani ukládání srdeční frekvence pro pozdější výpočty a nemá mít žádný vliv na max., min. a průměrnou hodnotu srdeční frekvence ani na délku doby strávené nad a pod stanoveným rozpětím srdeční frekvence. Ani zadané limity srdeční frekvence nejsou během tohoto intervalu aktivní.

Jestliže nastavíte dobu regeneračního intervalu na „0“, spustí se ihned po skončení předchozího další tréninkový interval. Tento interval je opakován tolikrát, kolikrát jste nastavili v nastavovacím (Setup) módu intervalového odpočtu. Když se dokončí poslední interval, ozve se trojité pípnutí oznamující uživateli skončení odpočtového procesu.

Postup spuštění odpočtu:

1) Stlačte [+] tlačítko pro start, zastavení a „restart“ (znovuspuštění) odpočtu.
2) Během probíhajícího odpočtu zmáčkněte [-] tlačítko pro vyvolání počtu zbývajících intervalů. Tento počet se objeví v Poli 2.
3) Poté co se časomíra zastavila, stlačte [-] tlačítko pro „resetování“ odpočtu na „0“.

POZNÁMKA: Když je aktivována funkce odpočtu, odpočet bude pokračovat na pozadí dále, i když se přesunete do jiného módu nebo podmódu. Uživatel může poznat stále běžící odpočet podle blikajícího nápisu „TIMER“ v Poli 3.

2.7 HRM PAMĚŤ

HRM paměť uchovává celkový tréninkový čas, délku tréninkového intervalu (pokud byla použita časomíra odpočtu), maximální, minimální a průměrná srdeční frekvence během tréninku, jako i doba strávená nad a pod zadaným rozpětím srdeční frekvence pro jednu určitou událost.

Pro vyvolání HRM paměti stlačte třikrát [SELECT] tlačítko v módu HRM.

V módu HRM paměti je k dispozici celkem 6 displejů.

1. V prvním displeji (hlavní displej):
   - Pole 1 zobrazuje rok zahájení
   - Pole 2 zobrazuje čas zahájení, a
   - Pole 3 zobrazuje datum zahájení.

2. Ve druhém displeji (délka trvání dané události):
   - Pole 1 zobrazuje sekundy tréninkového času

- Pole 2 zobrazuje hodiny a minuty tréninkového času
- Pole 3 zobrazuje text „dUr“ (dUr = délka události)

3. Ve třetím displeji (délka tréninkových intervalů):
   - Pole 1 zobrazuje sekundy tréninkového času
   - Pole 2 zobrazuje hodiny a minuty tréninkového času
   - Pole 3 zobrazuje text „1dUr“ (1dUr = délka tréninkových intervalů)

POZNÁMKA: Třetí displej se zobrazí pouze tehdy, bylo-li použito časomíry odpočtu.

4. Ve čtvrtém displeji (informace o srdeční frekvenci):
   - Pole 1 zobrazuje maximální zaznamenanou srdeční frekvenci.
   - Pole 2 zobrazuje průměrnou zaznamenanou srdeční frekvenci.
   - Pole 3 zobrazuje minimální zaznamenanou srdeční frekvenci.

5. V pátém displeji (doba strávená nad zadanou zónou srdeční frekvence):
   - Pole 1 zobrazuje sekundy.
   - Pole 2 zobrazuje hodiny a minuty
   - Pole 3 zobrazuje text „AbO“ (AbO = nad horním limitem srdeční frekvence).

6. V šestém displeji (doba strávená v zadané zóně srdeční frekvence):
   - Pole 1 zobrazuje sekundy.
   - Pole 2 zobrazuje hodiny a minuty
   - Pole 3 zobrazuje text „In“ (In = uvnitř stanovené zóny srdeční frekvence).

7. V sedmém displeji (doba strávená pod zadanou zónou srdeční frekvence):
   - Pole 1 zobrazuje sekundy.
   - Pole 2 zobrazuje hodiny a minuty
   - Pole 3 zobrazuje text „bEL“ (bEL = pod spodním limitem zóny srdeční frekvence).

POZNÁMKA: HRM paměť funguje pouze pro jednu událost. Tato funkce se zapíná automaticky, když se zapnou stopky nebo odpočet a způsobí vymazání předchozích informací z paměti.

Pro vyvolání mezičasů a měření srdečních frekvencí, uložených do paměti během používání stopek stlačte [SELECT] tlačítko na 2 sekundy až se objeví některý z displejů HRM paměti.

Displej ukazuje následující informace:
- Pole 1 zobrazuje sekundy a desítky sekund stopek
- Pole 2 zobrazuje vaši aktuální srdeční frekvenci
- Pole 3 zobrazuje hodiny a minuty stopek.

Stlačte [+] tlačítko pro převíjení mezi zaznamenanými mezičasy a čteními srdeční frekvence.

Z prohlížení uložených mezičasů a čtení srdeční frekvence můžete kdykoliv vystoupit stlačením [MODE] tlačítka.

3 ČASOVÝ MÓD [TIME]

Časové funkce počítače Vector HR poskytují následující údaje:

- nastavitelný formát 24/12 hodinového zobrazení času
- kalendář, před naprogramovaný až do roku 2089
- tři denní alarmy
- duální čas

Pro vyvolání a použití funkce časového módu:
Zkontrolujte, je-li segmentová šipka pod textem TIME. Pokud ne, posuňte ji pomocí [MODE] tlačítka.

V časovém módu (TIME):

- Pole 1 zobrazuje den v týdnu.
- Pole 2 zobrazuje reálný čas.
- Pole 3 zobrazuje datum (měsíc/den, byl-li zvolen 12 hodinový formát času nebo den/měsíc, byl-li zvolen 24 hodinový formát času).
- Vnější obvodový kruh graficky zobrazuje sekundy reálného času.

Časový mód (TIME) a všechny jeho podmódy je možné nastavit pomocí nastavovacího programu (Setup) počítače Vector HR.

Jak nastavit čas

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a držte jej 2 sekundy. V Poli 3 začnou blikat sekundy.
2) Stlačením [+] tlačítka se začnou odvíjet sekundy vzhůru a stlačením [-] se „resetují“ na 0.
3) Když máte požadované sekundy, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Vpravo v Poli 2 začnou blikat minuty.
4) Stlačením [+] tlačítka se začnou odvíjet minuty vzhůru a stlačením [-] tlačítka budou klesat.
5) Když máte zvoleny požadované minuty, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Uprostřed Pole 2 začnou blikat hodiny.
6) Stlačením [+] tlačítka se začnou odvíjet hodiny vzhůru a stlačením [-] tlačítka budou klesat.
7) Když máte zvoleny požadované hodiny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V Poli 1 začne blikat 24 hodinový nebo 12 hodinový formát času.
8) Stlačením [+] nebo [-] tlačítka vyberete požadovaný formát.

POZNÁMKA: Jestliže je zvolen 12 hodinový formát, pod hodinami se v Poli 2 objeví buď AM nebo PM podle toho, je-li dopoledne nebo odpoledne.

9) Když máte zvolen požadovaný formát, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Uprostřed Pole 2 začne blikat rok.
10) Stlačením [+] tlačítka se začnou odvíjet roky vzhůru a stlačením [-] dolů.
11) Když máte zvolen požadovaný rok, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Uprostřed Pole 3 začne blikat číslo představující měsíc v roce.
12) Stlačením [+] tlačítka se začnou odvíjet měsíce vzhůru a stlačením [-] dolů.
13) Když máte zvolen požadovaný měsíc, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Napravo v Poli 3 začne blikat den.
14) Stlačením [+] tlačítka se začne den posouvat dopředu a stlačením [-] zpět.

POZNÁMKA: Jakmile jednou zvolíte rok, měsíc a den, počítač začne ukazovat den v týdnu v Poli 1.

POZNÁMKA: Pokud je vybrán 12 hodinový formát času bude datum zobrazeno jako měsíc/den.Jestliže formát času 24 hodinový, datum se zobrazí jako den/měsíc

15) Když máte zvolen požadovaný den, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky vystoupí z nastavovacího módu.

Nastavení času je nyní hotovo.

3.1 MÓD DENNÍHO ALARMU

Náramkový počítač umožňuje uživateli nastavit a aktivovat až tři denní alarmy.
V TIME módu stlačte jedenkrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu denního alarmu:

- Pole 1 zobrazuje „ON“ (zapnuto) nebo „OFF“ (vypnuto), které Vás informuje o stavu daného alarmu.
- Pole 2 zobrazuje čas daného alarmu a
- Pole 3 zobrazuje číslo alarmu, ve kterém se zrovna nacházíte.

Stlačením [+] nebo [-] tlačítka můžete přecházet mezi alarmy 1, 2 nebo 3 a tak provést nastavení každého z nich.

Jak nastavit denní alarmy

1) Stlačte [+] nebo [-] tlačítka pro zvolení alarmu, který chcete nastavit (1, 2 nebo 3)
2) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 začne blikat „ON“ nebo „OFF“.
3) Stlačte buď [+] nebo [-] tlačítko, kterým vyberete „ON“ nebo „OFF“
4) Máte-li vybráno, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V centru Pole 2 začnou blikat hodiny.
5) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat hodiny k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty.
6) Máte-li hodiny nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. Vpravo v Poli 2 začnou blikat minuty.
7) Stlačením [+] tlačítka budete posouvat minuty k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty.
8) Máte-li nastaveny minuty, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a opustili mód nastavení. V tomto okamžiku se objeví v Poli 2 malý zvoneček vlevo dole, který oznamuje, že je aktivovaný denní alarm.

Nastavení alarmu je hotovo. K aktivaci všech tří alarmů opakujte kroky 1 až 8 pro vybrané alarmy (1, 2 nebo 3).

3.2 MÓD DUÁLNÍHO ČASU

V časovém módu (TIME) stlačte dvakrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu:

V módu duálního času:

- Pole 1 zobrazuje indikátor duálního času „dUA“
- Pole 2 zobrazuje reálný čas.
- Pole 3 zobrazuje duální čas (např. váš domácí čas).

Sekundy v tomto podmódu můžete zobrazit zmáčknutím [+] tlačítka, v Poli 3 se objeví sekundy na dobu 10 sekund. Potom se displej vrátí zpět do duálního času.

Nastavení funkce duálního času

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 3 začnou blikat hodiny.
2) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat hodiny k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty.
3) Máte-li hodiny nastaveny, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V Poli 3, napravo od hodin, začnou blikat minuty.
4) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete posouvat minuty k vyšší hodnotě nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty.
5) Máte-li minuty nastaveny, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a opustili mód nastavování.

Nastavení duálního času je nyní hotovo.

Duální čas zůstane stejný, i když změníte hlavní čas. Např. jestliže nastavíte duální čas tak, aby vám ukazoval domácí čas, tento váš domácí čas bude stále k dispozici v podmódu duálního času, i když pocestujete do jiného časového pásma a upravíte si podle toho hlavní čas.

POZNÁMKA: Funkce duálního času je zcela nezávislá a neovlivňuje alarmy nebo funkce paměti. Ty jsou závislé na aktuálním místním čase.

4 MÓD VÝŠKOMĚRU

Funkce výškoměru počítače Vector HR poskytuje uživateli následující informace:

- nastavitelné měrné jednotky v m nebo ft. (rozsah v m od –500 až 9000 m, rozsah v ft od –1600 až po 29 500 ft)
- rozlišení po 5 m nebo 10 tf
- aktualizace displeje vertikálního pohybu po 1 sekundových intervalech po dobu 3 minut a dále po každých 10 sekundách nebo méně.
- funkce měření výškové diference umožňující vynulování výškoměru pro sledování vertikálního postupu mezi dvěma stanovišti.
- automatická 24 hodinová paměť zobrazující v 1 hodinových intervalech výšku a míru vertikálního vzestupu/poklesu.
- deník (logbook) záznamů uchovávající celkový vertikální vzestup/pokles, průměrnou míru vzestupu/poklesu, počet běhů (např. sjezdů), trvání záznamu, stejně jako i minimální, maximální a průměrnou srdeční frekvenci během záznamu a dobu strávenou nad a pod stanovenou zónou srdeční frekvence.

Pro vyvolání a používání funkce výškoměru:

Zkontrolujte, je-li segmentový indikátor pod nápisem „ALTI“. Pokud ne, posuňte ho pomocí tlačítka [MODE].

V módu výškoměru:

- Pole 1 zobrazuje míru vertikálního vzestupu/poklesu.
- Pole 2 zobrazuje aktuální výšku po 5 metrových nebo 10 ft krocích (podle toho, které jednotky jsou zvoleny).
- Pole 3 zobrazuje reálný čas nebo aktuální srdeční frekvenci, pokud máte nasazený vysílač.
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje výšku ve stovkách metrů nebo ft nad celým tisícem, kde jeden celý kruh je roven 1000.

POZNÁMKA: Aby mohla být aktivována funkce HRM, musí mít uživatel připnut na hrudi vysílač. HRM indikátor v pravé dolní sekci displeje bliká v souladu s měřenou srdeční frekvencí (tepů/min.). Viz. kap.2 Mód monitorování srdeční frekvence pro detaily týkající se nastavení a aktivování této funkce.

Když máte připnutý vysílač, můžete vyvolat reálný čas na 10 sekund stlačením [+] tlačítka. Pokud vysílač nemáte na sobě, reálný čas je zobrazen ve spodní části displeje (Pole 3), kde je jinak zobrazena srdeční frekvence.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA:

Aby bylo možné nastavit výšku v módu výškoměru, musíte tuto výšku znát. Informaci o výšce můžete získat využitím topografické mapy, na které naleznete vaše aktuální stanoviště s vyznačenou výškou. Dále pak můžete postupovat podle instrukcí pro nastavení výškoměru, které jsou uvedeny níže.

Pokud výška není známa, můžete nastavit tlak na hladině moře v módu barometru (viz. „Nastavení tlaku při hladině moře“)

Nastavení tlaku při hladině moře přizpůsobí výškoměr aktuální výšce s odchylkou několika desítek metrů nebo několika málo stovek ft.

Informaci o aktuálním tlaku při hladině moře můžete získat z novin, místních zpráv a předpovědí počasí v rádiu, z místního letiště nebo z internetu.

4.1 NASTAVENÍ VÝŠKOMĚRU

V módu nastavení výškoměru můžete provést celkem tři druhy nastavení: nastavení „Referenční výšky“ (známá výška aktuálního stanoviště), nastavení „Výškového alarmu“ (upozornění uživatele o dosažení naprogramované výšky) a nastavení „Záznamového intervalu deníku“ (logbooku), ve kterém pak můžete prohlížet výšku, průměrnou míru vertikálního pohybu a srdeční frekvenci v nastaveném časovém rozpětí.

1. Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 se objeví text „RE“ (značící referenční výšku) a v Poli 2 začne blikat aktuální výška.
2. Stlačte [+] tlačítko pro zvýšení hodnoty výšky nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení hodnoty výšky.
3. Máte-li nastavenu referenční výšku, stlačte buď [MODE] tlačítko pro potvrzení provedených změn a návrat do hlavního módu nebo stlačte [SELECT] tlačítko pro přesun k dalšímu nastavení. V Poli 1 začne blikat „ON“ nebo „OFF“.
4. Stlačte buď [+] nebo [-] tlačítko pro zvolení „ON“ nebo „OFF“ pro výškový alarm.
5. Máte-li nastavení provedeno, stlačte [SELECT] tlačítko pro přesun k dalšímu nastavení. Uprostřed Pole 2 začne blikat výška pro výškový alarm.
6. Stlačte [+] tlačítko pro zvýšení hodnoty výšky nebo stlačte [-] tlačítko pro snížení hodnoty výšky.
7. Máte-li požadovanou výšku, stlačte buď [MODE] tlačítko pro potvrzení provedených změn a návrat do hlavního módu nebo stlačte [SELECT] tlačítko pro přesun k dalšímu nastavení. V Poli 1 začne blikat nápis INT a v Poli 2 bude blikat časový interval.
8. Stlačte buď [+] nebo [-] tlačítko pro převíjení mezi časovými intervaly. K dispozici jsou celkem čtyři intervaly: 20 sekund, 1 minuta, 10 minut nebo 60 minut.

Doporučené intervaly pro použití:

činnost	**interval**
lyžování	20 sekund nebo 1 minuta
cyklistika	20 sekund nebo 1 minuta
pěší turistika	10 minut
horolezectví	60 minut

POZNÁMKA: Ve vybraném intervalu uživatel zvolí: a) časový úsek pro zaznamenávání výšky, míry vertikálního vzestupu/poklesu a srdeční frekvence, která má být ukládána do deníku (logbooku), b) časový limit nebo maximální čas záznamu deníku. Čím je interval kratší, tím jsou informace přesnější díky rychlejšímu vzorkovacímu intervalu. Časové limity jsou rozebrány níže.

POZNÁMKA: Jestliže deník zaznamenává, podle zvoleného intervalu, záznam bude probíhat až do skončení určitého časového úseku. Když je dosaženo tohoto časového limitu, počítač Vector HR upozorní uživatele, že doba záznamu do deníku (logbooku) vypršela (tzv. timeout). Pro nastavení intervalu deníku (logbooku) se podívejte do odstavce „Nastavení výškoměru“ na předchozí stránce.

„Timeouty“ jsou následující:

interval logbooku (deníku)	**max. nepřetržitý čas záznamu**
20 sekund	10 hodin
1 minuta	12 hodin
10 minut	7 dní

60 minut	10 dní

9. Máte-li nastaven požadovaný interval, stlačte buď [MODE] tlačítko pro potvrzení změn a výstup z nastavovacího (Setup) módu.

Jakmile skončíte proces nastavení referenční výšky aktuálního stanoviště na známou zjištěnou výšku, počítač Vector HR rovněž upraví tlak při hladině moře, a proto ho není zapotřebí nastavovat pro tuto funkci.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky vystoupí z nastavovacího módu.

4.2 MÓD MĚŘENÍ VÝŠKOVÉ DIFERENCE

V módu výškoměru stlačte jedenkrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu měření výškové diference:

- Pole 1 zobrazuje míru vertikálního vzestupu nebo poklesu.
- Pole 2 zobrazuje aktuální výšku v rozlišení 5 metrů nebo 10 ft, podle zvolených jednotek.
- Pole 3 zobrazuje běžící čas, vlevo od času se nachází text „differ“
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje výšku ve stovkách metrů nebo feetů nad celým tisícem, přičemž celý jeden kruh představuje 1000.

Běžící čas je zobrazen až do 39 hodin a 59 minut, po němž se objeví v Poli 3 na displeji tři čárky (-:--). Jestliže ponecháte mód pro měření výškové diference zobrazen na displeji po dobu 12 hodin, Vector HR se po této době automaticky vrátí do hlavního časového módu.

Tento mód pokračuje v činnosti i na pozadí a umožňuje tak uživateli se přesouvat do jiných módů. Uživatel se může podle potřeby kdykoliv vrátit do tohoto podmódu, aby zkontroloval aktuální stav.

POZNÁMKA: Mód měření výškové diference je relativní měření. Jakákoliv změna v referenční výšce během měření výškové diference ovlivní změřenou výšku. Doporučujeme, aby byla referenční výška zkontrolována a znovu nastavena vždy před zahájením nového měření.

Jak spustit měření výškové diference

1. Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 se objeví text „SET“ a v Poli 2 začne blikat nula.
2. Stlačte [MODE] tlačítko pro akceptování blikající nuly a spuštění měření výškové diference.

Jestliže si nepřejete začít s měřením diference, stlačte buď [+] nebo [-] tlačítko pro přepnutí do aktuální výšky a potom stlačte [MODE] tlačítko pro výstup z nastavovacího módu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej se automaticky vrátí do hlavního módu aniž by vynuloval výškoměr.

4.3 MÓD 24 HODINOVÉ PAMĚTI

V módu výškoměru stlačte dvakrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu 24 hodinové paměti:

- Pole 1 zobrazuje míru vertikálního vzestupu nebo poklesu.
- Pole 2 zobrazuje aktuální výšku v rozlišení 5 metrů nebo 10 ft, podle zvolených jednotek.
- Pole 3 zobrazuje určitou hodinu a vlevo se nachází text „memory“
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje výšku ve stovkách metrů nebo feetů nad celým tisícem, přičemž celý jeden kruh představuje 1000.

Pro vyvolání shromážděných informací do 24 hodinové paměti:

1. Stlačte [-] tlačítko pro převíjení zpět v 1 hodinovém kroku a zobrazení míry vertikálního vzestupu/poklesu a výšky v danou hodinu.
2. Stlačte [+] tlačítko pro převíjení směrem vpřed.

POZNÁMKA: Výměna baterie nezpůsobí vymazání těchto informací.

4.4 MÓD DENÍKU (LOGBOOK)

V módu výškoměru stlačte třikrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu. V módu logbooku se zobrazuje celkem 9 sumarizujících displejů. Displeje automaticky rotují, přičemž první displej se zobrazí na 7 sekund a další displeje se střídají po 4 sekundových intervalech.

V prvním displeji:

- Pole 1 zobrazuje rok.
- Pole 2 zobrazuje text „LO“ s blikajícím číslem aktuálního deníku (logbooku).
- Pole 3 zobrazuje měsíc a den konkrétního čísla deníku. Nalevo od měsice/dne je text „Log Book“.

Můžete stlačit [-] tlačítko pro přesunutí se k předchozím záznamům a potom [+] tlačítko pro zobrazení nejnovějšího deníku.

Druhý displej ukazuje informace o vzestupu konkrétního deníku, který právě prohlížíte.

- Pole 1 zobrazuje průměrnou míru výstupu během měřené události.
- Pole 2 zobrazuje celkový vertikální vzestup.
- Pole 3 zobrazuje text „ASC“ spolu s textem „Log Book“ vlevo.

Třetí displej ukazuje informace o poklesu konkrétního deníku, který právě prohlížíte.

- Pole 1 zobrazuje průměrnou míru poklesu během měřené události.
- Pole 2 zobrazuje celkový vertikální pokles.
- Pole 3 zobrazuje text „dSC“ spolu s textem „Log Book“ vlevo.

Čtvrtý displej ukazuje počet kol (běhů, vzestupů a poklesů) absolvovaných v konkrétním deníku, který právě prohlížíte.

- Pole 2 zobrazuje celkový počet kol
- Pole 3 zobrazuje text „LAP“ společně s textem „Log Book“ vlevo.

POZNÁMKA: Kolo představuje vertikální pohyb vzestupu a poklesu rovnající se 50 metrům (150 ft) nebo více.

Pátý displej ukazuje délku záznamu informací v konkrétním deníku, který právě prohlížíte.

- Pole 2 zobrazuje celkovou dobu záznamu
- Pole 3 zobrazuje text „dUr“ společně s textem „Log Book“ vlevo.

Šestý displej ukazuje informace o zaznamenané srdeční frekvenci v konkrétním deníku, který je právě prohlížen.

- Pole 1 zobrazuje maximální srdeční frekvenci během měřené události.
- Pole 2 zobrazuje průměrnou srdeční frekvenci.
- Pole 3 zobrazuje minimální srdeční frekvenci spolu s jedním rozsvíceným segmentem pod textem „HRM“.

Sedmý displej ukazuje dobu strávenou nad horním stanoveným limitem srdeční frekvence

- Pole 1 zobrazuje sekundy

- Pole 2 zobrazuje dobu strávenou nad horním stanoveným limitem srdeční frekvence
- Pole 3 zobrazuje text „AbO“ (AbO = above) spolu s jedním rozsvíceným segmentem pod textem „HRM“.

Osmý displej ukazuje dobu strávenou uvnitř stanovené zóny srdeční frekvence.

- Pole 1 zobrazuje sekundy
- Pole 2 zobrazuje dobu strávenou uvnitř stanovené zóny srdeční frekvence
- Pole 3 zobrazuje text „In“ (In = within target zone) spolu s jedním rozsvíceným segmentem pod textem „HRM“.

Devátý displej ukazuje dobu strávenou pod spodním stanoveným limitem srdeční frekvence

- Pole 1 zobrazuje sekundy
- Pole 2 zobrazuje dobu strávenou pod spodním stanoveným limitem srdeční frekvence
- Pole 3 zobrazuje text „bEL“ (bEL = below) spolu s jedním rozsvíceným segmentem pod textem „HRM“.

POZNÁMKA: Hodnoty max., min. a průměrné srdeční frekvence zobrazené v logbooku jsou vypočítané na základě zvoleného záznamového intervalu. Pamatujte proto prosím na to, že tyto hodnoty jsou přesnější, čím je rychlejší záznamový interval. Hodnoty zobrazované v logbooku se budou lišit od hodnot zobrazených v HRM paměti, poněvadž záznamový interval v této paměti jsou vždy 2 sekundy.

Detailnější prohlídka deníku

Deník je možné také prohlížet ve zvoleném intervalu. Displej detailnější prohlídky deníku (logbooku) zobrazí míru vertikálního vzestupu/poklesu a srdeční frekvenci uživatele ve specifické výšce a vybraném intervalu. Do tohoto displeje můžete vstoupit přidržením [SELECT] tlačítka na 2 sekundy v módu deníku (logbooku). V Poli 3 se objeví text „bEG“ oznamující začátek záznamu. Pomocí [+] tlačítka se budete posouvat zobrazeními.

Displej ukazuje následující informace:

- Pole 1 zobrazuje míru vertikálního vzestupu/poklesu.
- Pole 2 zobrazuje výšku
- Pole 3 zobrazuje srdeční frekvenci společně s jedním rozsvíceným segmentem pod „HRM“.

Vystoupit z této detailnější prohlídky logbooku můžete kdykoliv stlačením [MODE] tlačítka.

POZNÁMKA: Pokud jste neměli připnutý pás s vysílačem během záznamu do deníku, bude v Poli 3 zobrazen čas měření.

Jestliže ukončíte prohlížení určitého displeje v detailnější prohlídce deníku (logbooku), začnou se v Poli 3 automaticky převíjet tyto informace: čas měření, datum, rok, srdeční frekvence, čas atd.

Jak spustit a zastavit deník (logbook)

V hlavním módu výškoměru nebo kterémkoliv podmódu stlačte [+] tlačítko dvakrát během 2 sekund. Zazní pípnutí a objeví se v Poli 3 blikající text „Log Book“ indikující start záznamu.

Záznam je možné zastavit stlačením [+] tlačítka dvakrát během 2 sekund. Zazní pípnutí a text „Log Book“ z Pole 3 zmizí, oznamujíc tak konec záznamu.

Deníky se vymazávají automaticky a informace nemohou být vymazány uživatelem.

4.5 MÓD DENÍKU HISTORIE

Deník historie zobrazuje souhrn všech pořízených záznamů.

V módu výškoměru stlačte čtyřikrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu. Mód deníku historie disponuje čtyřmi displeji.

V prvním displeji:

- Pole 1 zobrazuje rok, kdy byl deník historie naposled vymazán.
- Pole 2 zobrazuje text „HIS“.
- Pole 3 zobrazuje měsíc a den, kdy byl deník historie naposled vymazán. Nalevo od měsíc/den je zobrazen text „Log Book“.

Stláčením [+] tlačítka se můžete pohybovat mezi různými displeji.

Ve druhém displeji:

Pole 1 zobrazuje text „HI“.

Pole 2 zobrazuje největší výšku dosaženou od datumu posledního vymazání.

Pole 3 zobrazuje datum, kdy bylo této max. výšky dosaženo, společně s textem „Log Book“ vlevo.

Ve třetím displeji:

- Pole 1 zobrazuje text „ASC“.
- Pole 2 a 3 ukazují až 8 číslic kumulativního vertikálního vzestupu od posledního „resetování“. Pole 2 je aktivováno, když hodnota vertikálního vzestupu překračuje tří číselnou hodnotu zobrazenou v Poli 3.

Ve čtvrtém displeji:

- Pole 1 zobrazuje text „dSC“.
- Pole 2 a 3 ukazují až 8 číslic kumulativního vertikálního sestupu od posledního „resetování“. Pole 2 je aktivováno, když hodnota vertikálního sestupu překračuje tří číselnou hodnotu zobrazenou v Poli 3.

Vymazání („resetování“) deníku historie

Pro vymazání obsahu deníku historie:

1. V kterémkoliv displeji deníku historie stlačte [SELECT] tlačítko a držte stlačené po dobu 2 sekund. V Poli 1 se objeví text „CLR“, v Poli 2 text „HIS“ a v Poli 3 bude blikat „nO“.
2. Stlačením [+] tlačítka přepnete mezi „YES“ a „NO“.
3. Stlačte [MODE] tlačítko pro potvrzení volby „YES“.

Deník historie je nyní vymazán a je nastaveno nové datum pro započetí nových kumulativních měření.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky opustí nastavovací mód.

Doporučujeme Vám, abyste provedli vymazání deníku historie ještě před zahájením prvního záznamu do deníku (logbooku).

5 MÓD BAROMETRU [BARO]

Barometrické funkce poskytují uživateli následující údaje:

- nastavitelné jednotky měření v mbar nebo inHg, mbar mají rozsah od 300 do 1100 mbar, inHg má rozpětí od 8,90 do 32,40.
- funkce nastavitelného tlaku při hladině moře s rozsahem 921 –1 080 mbar (27,25 – 30,80 inHg)

- rozlišení po 1 mbar nebo po 0,05 inHg.
- 1 hodinový interval měření pro zjišťování tlakové tendence.
- funkce měření diference (změny) umožňuje vynulování barometru pro následující účely: např. změny tlaku a teploty během noci.
- automatická 4 denní paměť atmosférického tlaku za posledních 6 hodin po 1 hodinových intervalech, a poté po 6 hodinových intervalech.
- teplotní kompenzace (teplota neovlivňuje tlak ve specifikovaném teplotním rozpětí).
- teplotní rozsah od –20 °C do 60 °C nebo od –5 °F do 140 °F.
- rozlišení měření teploty po 1 °C nebo °F.

POZNÁMKA: Pokud budete mít počítač na ruce, tělesná teplota bude ovlivňovat udávanou teplotu. Budete-li chtít zjistit přesnou teplotu, sejměte počítač ze zápěstí a nechejte ho alespoň 15 až 30 minut přizpůsobit se okolní teplotě a potom proveďte měření.

Pro vyvolání a použití funkce barometru:

Zkontrolujte indikátor módu. Není-li indikátor módu pod textem BARO, posuňte jej stláčením [MODE] tlačítka.

V módu barometru:

- Pole 1 zobrazuje aktuální teplotu.
- Pole 2 zobrazuje aktuální absolutní atmosférický tlak.
- Pole 3 zobrazuje reálný čas.
- Vnější kruh graficky zobrazuje atmosférický tlak přesahující 100 mbar nebo 1 inHg, přičemž jeden kompletní kruh odpovídá 100 mbar/1 jnHg, podle toho, která jednotka byla zvolena.

POZNÁMKA: Absolutní tlak je aktuální tlak v jakémkoliv místě v kterýkoliv čas. Kdežto tlak při hladině moře je odpovídající přepočítaný tlak na hladinu moře.

5.1 MÓD MĚŘENÍ TLAKOVÉ ZMĚNY

V módu tlakoměru stlačte jednou [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu měření tlakové změny:

- Pole 1 zobrazuje teplotní změnu.
- Pole 2 zobrazuje změnu v atmosférickém tlaku.
- Pole 3 zobrazuje reálný čas, vlevo od času je nápis „differ“.
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje tlakovou změnu, přičemž celý plný kruh odpovídá 100 mbarům nebo 1 inHg.

Protože tento mód pracuje nepřetržitě na pozadí, umožňuje to uživateli se přesouvat do jiných módů a podle potřeby se opět vrátit do tohoto podmódu pro odečtení aktuální hodnoty.

Jak spustit měření tlakové změny

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 se objeví text „SET“ a v Poli 2 začne blikat nula.
2) Stlačením [MODE] tlačítka akceptujete blikající nulu a měření změny začíná.

Jestliže si nepřejete začít s měřením tlakové změny, stlačte buď [+] tlačítko nebo [-] tlačítko, kterým přepnete displej do čtení aktuálního barometrického tlaku, potom stlačte [MODE] tlačítko pro opuštění „setup“ (nastavovacího) programu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky toto nastavování opustí.

5.2 MÓD ČTYŘ DENNÍ PAMĚTI

V módu barometru stlačte dvakrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu. Tato funkce dovoluje uživateli sledovat změny tlaku, které mu pomohou v předpovídání změn počasí (např. bouře).

V módu čtyř denní paměti:

- Pole 1 zobrazuje den týdne, ve kterém se uživatel právě nachází.
- Pole 2 zobrazuje atmosférický tlak.
- Pole 3 zobrazuje čas a nalevo od něj nápis „Memory“.
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje atmosférický tlak, přičemž celý zaplněný kruh se rovná 100 mbar nebo 1 inHGg.

Pro vyvolání shromážděných informací ve čtyř denní paměti:

- Stlačte [-] tlačítko k odvíjení nazpět v krocích jedné hodiny pro prvních 6 hodin, a potom v 6 hodinových krocích.
- Stlačte [+] tlačítko k převíjení dopředu.

POZNÁMKA: Výměna baterie nezpůsobí vymazání těchto informací.

5.3 MÓD TLAKU NA HLADINĚ MOŘE

Tlak na hladině moře je tlak přepočtený na hladinu moře, kdežto tlak odečítaný na hlavním barometrickém displeji je absolutní tlak v daném stanovišti.

V módu barometru stlačte třikrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V podmódu tlaku na hladině moře vidíte tyto informace:

- Pole 1 zobrazuje text „SEA“.
- Pole 2 zobrazuje aktuální tlak na hladině moře.
- Pole 3 zobrazuje reálný čas.

Nastavení tlaku na hladině moře

Jestliže neznáte aktuální výšku, je možné využít nastavení tlaku na hladině moře v nastavovacím módu měření výšky náramkového počítače Vector HR.

Pro nastavení tlaku na hladině moře:

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 2 začne blikat aktuální tlak na hladině moře.
2) Stlačte [+] tlačítko, kterým budete zvyšovat hodnotu tlaku nebo stlačte [-] pro snížení hodnoty tlaku.
3) Máte-li tlak nastaven, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

Když dokončíte tento proces, měření výšky na počítači Vector HR bude probíhat s přesností na několik desítek metrů (nebo málo stovek ft).

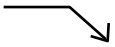
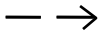
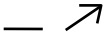
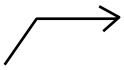
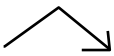
POZNÁMKA: Informaci o aktuálním tlaku na hladině moře můžete najít v novinách, místním tisku nebo v rozhlasové předpovědi počasí, na letišti nebo na Internetu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky toto nastavování opustí.

5.4 INDIKÁTOR TLAKOVÉ TENDENCE

V levém horním rohu LCD displeje je umístěn indikátor tlakové tendence. Tato funkce je stále zobrazena ve všech hlavních módech poskytujíc tak uživateli nepřetržitou možnost rychlého přehledu o probíhajících změnách v počasí.

Tlaková tendence je tvořena dvěma liniemi tvořícími šipku. Každá linie reprezentuje 3 hodinový interval. Pravá linie představuje poslední 3 hodiny. Levá linie znamená 3 hodinový interval před posledními 3 hodinami. Linie může znázorňovat 9 různých situací tlakové tendence.

Situace před 6 až 3 hodinami	**Situace během posledních 3 hodin**	
silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	neustálý silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	
silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	stabilizovaná situace	
silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	silný vzrůst (> 2 mbar/3 hodiny)	
stabilizovaná situace	silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	
stabilizovaná situace	stabilizovaná situace	
stabilizovaná situace	silný vzrůst (> 2 mbar / 3 hod)	
silný vzrůst (> 2 mbar/3 hodiny)	silný vzrůst (> 2 mbar/3 hodiny)	
silný vzrůst (> 2 mbar/3 hodiny)	stabilizovaná situace	
silný vzrůst (> 2 mbar/3 hodiny)	silný pokles (> 2 mbar/3 hodiny)	

POZNÁMKA: Pokud zůstáváte ve stejné nadmořské výšce, indikátor tlakové tendence může fungovat jako nástroj pro předpověď počasí.

6 MÓD KOMPASU [COMP]

Funkce kompasu obsahuje:

- zkratky hlavních a vedlejších světových stran
- stupně azimutu
- S-J střelku
- mód sledování azimutu zobrazující zadaný směr (azimut), aktuální azimut a rozdíl mezi nimi.
- funkce korekce deklinace
- bublinovou vodováhu pro přesné čtení s přesností ± 3^{o}
- rozlišení po 1^{o} pro azimut, ± 5 ^{o} pro směr S-J
- otočný kroužek

Pro zobrazení a použití funkce kompasu:

Zkontrolujte indikátor módu. Není-li indikátor módu pod textem COMP, posuňte jej stláčením [MODE] tlačítka.

V módu kompasu jsou k dispozici tyto informace:

- Pole 1 zobrazuje hlavní nebo vedlejší světové strany.
- Pole 2 zobrazuje azimut ve stupních.
- Pole 3 zobrazuje reálný čas.
- Vnější obvodový kruh graficky znázorňuje S-J střelku, kde jedno světelný segment ukazuje Sever a tři světelné segmenty ukazují Jih.

Náramkový počítač disponuje bublinovou vodováhou, která umožňuje uživateli přesné odečítání s přesností ± 3^{o}. Pro přesné odečtení azimutu sejměte počítač ze zápěstí. Pomocí vodováhy uveďte nejprve počítač do vodorovné polohy a potom odečtěte azimut.

POZNÁMKA: Čtení kompasu by mělo probíhat mimo dosah objektů, které jsou zdrojem magnetizmu. Tzn. mimo budovy, velké kovové předměty, elektrické vedení, reproduktory, elektromotory atd.Vždycky čtěte azimut na volném prostranství, ne uvnitř stanů, jeskyní nebo jiných uzavřených prostor.

6.1 MÓD SLEDOVÁNÍ AZIMUTU

Uživatel může přepínat mezi módem hlavních světových stran a módem sledování azimutu a využít funkce uzamčení azimutu v tomto módu k účelům sledování určité trasy.

V hlavním módu kompasu:

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 začne blikat „OFF“
2) Stlačte buď [+] tlačítko nebo [-] tlačítko pro změnu nastavení z „OFF“ na „ON“.
3) Máte-li nastavení provedeno, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V Poli 2 začne blikat aktuální azimut ve stupních.
4) Otočte počítač Vector HR do požadovaného směru. Stlačením [-] tlačítka uzamknete (fixujete) zobrazený azimut.
5) Je-li potřeba, můžete fixovaný azimut ještě upravit tak, že stlačíte [SELECT] tlačítko a potom upravíte hodnotu pomocí [+] nebo [-] tlačítka.
6) Máte-li nastaven azimut, který chcete sledovat, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky toto nastavování opustí.

6.2 MÓD KOREKCE DEKLINACE

Náramkový počítač dovoluje uživateli kompenzovat rozdíl mezi skutečným a magnetickým severem. Tento proces se provádí korekcí deklinace, díky které pak uživatel obdrží z kompasu správné údaje.

V módu kompasu stlačte jedenkrát [SELECT] tlačítko pro vstup do tohoto podmódu.

V módu korekce deklinace:

- Pole 1 zobrazuje směr deklinace „OFF“, kde OFF = žádná deklinace, W = Západ, E = Východ.
- Pole 2 zobrazuje deklinaci ve stupních.
- Pole 3 zobrazuje text „dEC“.

Nastavení místní deklinace

1) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 1 začne blikat „OFF“.
2) Stlačte buď [+] tlačítko nebo [-] tlačítko pro změnění směru deklinace v Poli 1.
3) Máte-li směr nastaven, stlačte [SELECT] tlačítko, abyste se posunuli k dalšímu nastavení. V Poli 2 začnou blikat stupně.
4) Stlačením [+] tlačítka budete zvyšovat stupně nebo stlačte [-] pro snížení stupňů.
5) Máte-li stupně nastaveny, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

POZNÁMKA: Jestliže nestlačíte v nastavovacím módu žádné tlačítko po dobu 1 minuty, displej automaticky toto nastavování opustí.

Lokální deklinace je nyní nastavena.

6.3 KALIBRACE KOMPASU

Kalibrace kompasu by měla být provedena, když je kompas vystaven v těsné blízkosti magnetickým zdrojům, extrémně studenému počasí a pokaždé, když se vyměňuje baterie nebo když předpokládáte, že okolní podmínky ovlivnily odečítané hodnoty kompasu.

POZNÁMKA: Doporučujeme rovněž provést kalibraci před prvním použitím kompasu a pokaždé, když jste na túře, kde budete kompas používat.

Postup kalibrace:

1) V hlavním módu kompasu dvakrát stlačte [SELECT] tlačítko. V Poli 1 se objeví text „CMP“. V Poli 3 bude text „CAL“.
2) Stlačte [SELECT] tlačítko a přidržte jej 2 sekundy. V Poli 2 začne blikat text „PUSH“.
3) Stlačte [-] tlačítko pro zahájení kalibrace.
4) V Poli 2 se objeví 360^{o} a vnější obvodový kruh zobrazí všechny segmenty. Poté co se zobrazí všechny segmenty, udržujte počítač ve vodorovné poloze a pomalu se s ním otáčejte okolo 360^{o} v dané úrovni. Směr otáčení není podstatný. Po dokončení celé otáčky segmenty kruhu zmizí. Jakmile provedete první celý kruh (otočení se), počítač Vás bude do 1 minuty informovat, zdali proběhla kalibrace úspěšně –zobrazením textu „dOnE“ v Poli 2 nebo, je-li zapotřebí proces zopakovat –zobrazením „PUSH“ a „-„ v Poli 2.

POZNÁMKA: Někdy je zapotřebí provést otáčku s kompasem více než dvakrát, aby byla kalibrace dokončena.

POZNÁMKA: Jestliže se v Poli 2 objeví nápis „FAIL“, měla by se před zopakováním kalibrace vyjmout baterie a vložit zpět. Vyjmutí baterie „resetuje“ (vynuluje) jednotku.

5) Jakmile je kalibrace úspěšně dokončena, stlačte [MODE] tlačítko, abyste potvrdili provedené nastavení a vrátili se do hlavního módu.

POZNÁMKA: Aby byla kalibrace přesná, je zapotřebí dodržet vodorovnou polohu při otáčení počítačem.

Kalibrace kompasu je nyní hotova.

7 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

OBECNÉ

Je náramkový počítač Vector HR vodotěsný?

Ano, je vodotěsný do hloubky 30 metrů (100 ft). Déšť ani další normální povětrnostní podmínky neovlivní jeho funkčnost. S počítačem můžete i plavat. Avšak tento počítač není prostředek k potápění.

Jak dlouho vydrží baterie?

Každý uživatel používá počítač různým způsobem. Životnost baterie je závislá především na tom, jak často se používá osvětlení displeje a kompas. Varování slabé baterie se na displeji objeví v okamžiku, kdy zbývá v baterii ještě 5 až 15% energie. To by mělo poskytnout uživateli dostatek času k bezpečné výměně baterie.

Co znamenají segmenty na vnějším obvodovém kruhu?

V módu výškoměru představuje jeden celý kruh 1000 m nebo 1000 ft. Proto segmenty kruhu ukazují uživateli výšku nad celými tisíci. Pokud právě používáte funkci měření výškové diference, ukazují segmenty vertikální diferenci (změnu) pro hodnoty nad celý tisíc a to buď směrem doprava, pokud stoupáte, nebo doleva, pokud klesáte.

V módu barometru znamená jeden celý kruh 100 mbar nebo 1 inHg, a segmenty znázorňují tlak převyšující celé stovky mbar nebo celé jednotky inHg. Když používáte funkci měření změny, představují segmenty změnu atmosférického tlaku a to buď směrem doprava, když tlak vzrostl nebo směrem doleva, když tlak klesl.

V hlavním módu kompasu indikují segmenty Sever, tzn. jeden segment představuje Sever a tři segmenty představují Jih. Pokud jste nastavili kompas pro sledování určitého azimutu, pak segmenty na kruhu představují odchylku mezi směrem, kterým chcete jít, a momentálním azimutem.

Proč přibývají segmenty na kruhu směrem doleva (proti směru hodinových ručiček)?

Nacházíte se v módu měření diference a vaše jednotka ukazuje klesající průběh.

Normálně přibývají vždy doprava (po směru hodinových ručiček) od pozice poledne (12 hodin).

Opak nastává tehdy, když jste v módu měření odchylky a vaše jednotka ukazuje na pokles hodnoty. V normálním módu znázorňují segmenty nárůst směrem doprava, ovšem jste-li v módu, který vám ukazuje odchylky, všechny klesající hodnoty přibývají doleva od centrální pozice a všechny narůstající hodnoty přibývají doprava (po směru hodinových ručiček). To znamená, že doleva je to „-„ a doprava „+“.

Proč jsou nad textem Módu dva symboly a co znamenají?

Symbol nalevo oznamuje, že je aktivován výškový alarm a symbol napravo signalizuje, že jsou jeden, dva nebo tři denní alarmy aktivovány.

ČAS

Proč segmenty na kruhu přibývají a ubývají, když jsem v módu času?

Hlavní funkce segmentů se vztahuje ke kompasu, kde je kruh rozdělen do 36 segmentů kvůli 360^{o} stupňové škále kompasu. V módu času ukazují segmenty přirůstání sekund. Protože ale počet sekund neodpovídá počtu stupňů, je nemožné, aby se segmenty nepřetržitě za sebou rozsvěcovali, proto se rozsvěcují a mizí, čímž značí uběhnutí každé sekundy.

VÝŠKOMĚR

Jak je možné vymazat deník (logbook)?

Deník se vymazává automaticky a uživatel ho sám nemůže vymazat.

Jak se deník automaticky vymazává?

Logbook je cyklický a vymazávání začne samo v momentě, kdy se všechna místa v paměti zaplní. Paměť obsahuje přibližně 1900 paměťových míst, přičemž každé z nich obsahuje údaj o výšce, míře vzestupu/poklesu, stejně jako i srdeční frekvenci v daném čase (podle zvoleného intervalu 20 sekund, 1 minuta, 10 minut nebo 60 minut).

Když se zaplní všechna místa v paměti, deník začne zaznamenávat nové záznamy namísto nestarších záznamů. Toto je to, o čem mluvíme jako o automatickém vymazávání deníku.

Vy můžete vymazat historii deníku, tj., kde máte k dispozici kumulativní informace o vzestupu a poklesu vycházející ze záznamů nahraných do deníku (logbooku).

Kolik záznamů je možné nahrát (zaznamenat)?

Množství záznamů, které můžete nahrát do deníku závisí na zvoleném intervalu a délce každého záznamu. Např. je-li váš interval 1 minuta, můžete se dostat až na celkových 1900 minut záznamů do logbooku. To se rovná 1,32 dne jestliže jde o nepřetržité zaznamenávání (24 hodin = 1440 minut, 1900/1440 = 1,32).

Aby se zabránilo nadměrnému vyčerpávání baterie, zaznamenávání neprobíhá nepřetržitě. Záznamové funkce mají určité „timeouty“ (tj., zaznamenávání se po určitém čase automaticky vypne). Timeouty jsou kratší pro kratší intervaly a delší pro delší intervaly.

Jaká je délka výstupu („readout“)?

Délka výstupu Vám říká kolik hodin a/nebo minut trval záznam události do deníku. Např., jste-li na pěší túře od 13 hodin do 18 hodin a deník je po tuto dobu zapnut, „readout“ by ukazoval délku 05:00 hodin.

Jaká je maximální kapacita celkového vertikálního vzestupu nebo sestupu (m/ft) v deníku historie?

Maximální číslo, které lze zobrazit na displeji je 29 999 999 představující metry nebo feety v závislosti na zvolené měrné jednotce. To by mělo být dostatečné pro většinu uživatelů: 29 999 999 m jsou zhruba 3/4 obvodu Země.

Jestliže půjdu pěší túru z výškové úrovně 5000 ft směrem dolů na úroveň 3000 ft a potom zpět vzhůru až na 8000 ft, jak bude tuto událost Vector HR měřit a jak vypočítá průměr?

Na tuto otázku existuje několik odpovědí souvisejících s různými situacemi.

Za první, pokud myslíte to, zda bude Vector HR ukazovat přesné výškové údaje, když začnete stoupat zpátky do výšky 8000 ft, poté co jste klesli z 5000 ft na 3000 ft, tak je odpověď ano, pokud nedošlo k změně atmosférického tlaku vlivem měnícího se počasí. Poněvadž se výška vypočítává na základě hodnot atmosférického tlaku, je samozřejmě ovlivněna tlakovými změnami. Ale pokud zůstanou okolní podmínky nezměněné a je nastavena referenční výška, bude poskytovat měřící jednotka dost přesná měření.

Za druhé, pokud otázkou myslíte jak Vector HR vypočítává zobrazené informace v deníku (logbooku), zde je vysvětlení: pro celkový vzestup během záznamu (deník byl spuštěn uživatelem v okamžiku zahájení pěší túry) Vector HR počítá vzestup z 3000 ft do 8000 ft, tj. celkový vzestup byl 5000 ft. Pro sestup vezme sestup z 5000 ft na 3000 ft, tj. celkový pokles činí 2000 ft.

Za třetí, pokud máte na mysli funkci měření diference a jak je toto měření ovlivněno daným příkladem, tak Vám bude Vector HR ukazovat absolutní diferenci (změnu) mezi 5000 ft a 8000 ft (začátek a konec). Fakt, že jste byli mezitím až na úrovni 3000 ft nemá žádný dopad na absolutní vertikální výškovou diferenci mezi výchozím a koncovým bodem.

Nakonec, automatická 24 hodinová paměť bude ukazovat tyto informace v následujícím pořadí: řekněme, že vycházíte z úrovně 5000 ft v poledne a potom vám to trvá 2 hodiny na úroveň 3000 ft a dalších 5 hodin do výšky 8000 ft. Převíjecí displej v 24 hodinové paměti Vám ukáže výšku 5000 ft ve 12:00 hodin, dále např. 4000 ft v 13:00, 3000 ft ve 14:00, dále pak např. 4000 ft v 15:00, 5000 ft v 16:00, 6000 ft v 17:00, 7000 ft v 18:00 a nakonec 8000 ft v 19:00.

Toto jsou různé případy, ve kterých popisovaná situace ovlivňuje měření počítače Vector HR. Nejdůležitější je si pamatovat, že musíte VŽDY zadat do počítače známou referenční výšku. To je jediný způsob, jak získat přesná měření výšky.

Proč ukazuje měření vertikálního vzestupu/poklesu různá čtení, i když jsem uvnitř a zůstávám v jedné místnosti?

Rozlišení míry vertikálního vzestupu/poklesu je 1 m (1 ft), kdežto rozlišení zobrazení výšky je 5 m/10ft, což znamená, že poměr vzestup/pokles může vykazovat určitý pohyb, i když zůstáváte ve stejné výšce. To je zapříčiněno tlakovými změnami nebo dokonce vertikálním pohybem uvnitř intervalu rozlišení 5 m/10ft.

Uvnitř místnosti způsobuje malé, nepostřehnutelné proudění vzduchu tlakové změny. Např. máte-li otevřené okno na druhém konci domu, může proudění vzduchu ovlivnit místnost na druhém konci budovy tak nepatrně, že si to vůbec neuvědomíte, ale senzor počítače Vector HR ano. Protože Vector HR provádí měření vzestupu a poklesu na základě tlakových změn, interpretuje tyto změny jako vertikální pohyb.

BAROMETR

K čemu slouží malý box v levém horním rohu displeje?

Je to indikátor tlakové tendence, který znázorňuje obecný vývoj změn počasí. Zobrazení v tomto boxu je založeno na barometrických měření za posledních 6 hodin.

Ukazuje tento počítač i budoucí tendenci vývoje počasí?

Ne, počítač nepřetržitě shromažďuje data barometrického tlaku v rozpětí posledních 6 a 3 hodin a zobrazuje obecný trend počasí vycházející z nashromážděných dat.

Co znamená „absolutní tlak“ a „relativní tlak“?

Absolutní tlak je skutečný tlak v dané lokalitě v kterýkoliv čas. Relativní tlak je naproti tomu roven odpovídajícímu tlaku při hladině moře pro určitou výšku, ve které se právě nacházíte. Např., jestliže budete ve výšce 1000 metrů/3300 ft, absolutní tlak se v této výšce pohybuje okolo 900 mbar/26,60 inHg. Relativní tlak na hladině moře by pak byl okolo 1013 mbar/29,90 inHg.

Je tento náramkový počítač Vector HR tepelně kompenzován?

Ano, počítač Vector HR je tepelně kompenzován, což znamená, že pro teplotní rozpětí -20 až +60 ^{o}C (-5 až 140 ^{o}F) bude tento přístroj ukazovat přesný tlak i výšku. V tomto rozpětí nemá teplota žádný vliv na měřené hodnoty atmosférického tlaku.

Tepelná kompenzace však neznamená, že není odečítání teploty vůbec ovlivněno tělesnou teplotou. Tělesná teplota ovlivní hodnoty teploty, kterou odečtete z počítače na zápěstí. Pro získání přesné teploty okolí sejměte počítač ze zápěstí a nechejte ho asi 15 až 30 minut přizpůsobit okolní teplotě. Teprve potom můžete odečíst přesnou teplotu okolí.

KOMPAS

Jaký je účel otočného vnějšího kroužku?

Účelem otočného kroužku je, že můžete instrument využít i jako normální kompas, pokud chcete, a také můžete otočným kroužkem vyznačit Sever, když jste v módu sledování azimutu nebo nechat si displej kompasu pro další mód.

Také je ho možné použít pro ruční sledování vašeho vertikálního pohybu využitím indikátoru Severu na otočném kroužku, jímž si vyznačíte výšku, od které chcete sledovat váš výškový postup (tj. bod „0“). Mohli byste také vyznačit určitou výšku, která je graficky znázorněna segmenty na vnějším kruhu, abyste dostali střední diferenci. Avšak, otočný kroužek je hlavně spojen s funkcemi kompasu.

Kde najdu správnou deklinaci pro aktuální oblast, abych mohl nastavit svůj počítač?

Místní deklinace, buď E (Východ) nebo W (Západ), je obvykle vyznačena na mapách buď s 1 ^{o} nebo 0,5 ^{o} přesností.

MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Co bych měl udělat, pokud nedostávám žádné údaje o srdeční frekvenci?

1. Zkontrolujte, je-li elastický pás pohodlně připevněn.
2. Zkontrolujte, jsou-li elektrody vysílače navlhčené a máte-li je nasazeny podle pokynů.
3. Zkontrolujte, udržujete-li vysílač čistý (Kapitola 2, Péče).
4. Zkontrolujte, nejsou-li nějaké zdroje elektromagnetického záření v těsné blízkosti náramkového Hrudní přijímače, jako je televize, mobilní telefon,CRT monitor apod.

Jaký je nejdelší čas, který můžu v stopkách nastavit ?

Max. rozsah časomíry odpočtu je 23 hodin 59 minut a 59 sekund pro každý z 99 intervalů.

Z angličtiny přeložil Jiří Locker