

**POLAR CS500+™**

Osnovni priročnik

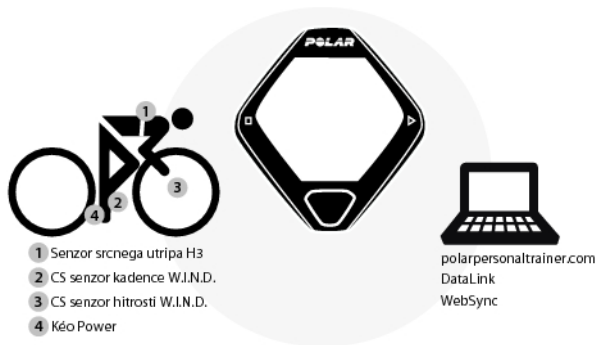
**POLAR®**  
LISTENS TO YOUR BODY

# Vsebina

<b>1. SPOZNAJTE SVOJ KOLESARSKI</b>		<b>Pritrditev kolesarskega računalnika</b>	
<b>RAČUNALNIK CS500+ .....</b>	<b>3</b>	na montažni nosilec .....	<b>16</b>
<b>Razpoložljivi dodatki Polar.....</b>	<b>7</b>		
<b>Funkcije gumbov in zasnova</b>		<b>4. VADBA .....</b>	<b>17</b>
<b>menija .....</b>	<b>8</b>	<b>Nosite senzor srčnega utripa.....</b>	<b>17</b>
		<b>Začni trening.....</b>	<b>18</b>
<b>2. NASTAVITEV VAŠEGA</b>			
<b>KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA....</b>	<b>11</b>	<b>5. PO VADBI.....</b>	<b>19</b>
<b>Vnos osnovnih nastavitev.....</b>	<b>11</b>		
<b>Izmera velikosti kolesa.....</b>	<b>12</b>	<b>6. POMEMBNE INFORMACIJE.....</b>	<b>20</b>
<b>Uporaba dodatka z vašim</b>		<b>Vzdrževanje vašega izdelka.....</b>	<b>20</b>
<b>kolesarskim računalnikom</b>		<b>Varnostni ukrepi .....</b>	<b>24</b>
<b>CS500+.....</b>	<b>14</b>	<b>Tehnične specifikacije .....</b>	<b>26</b>
		<b>Polarjeva omejena mednarodna</b>	
<b>3. NAMESTITEV MONTAŽNEGA</b>		<b>garancija.....</b>	<b>29</b>
<b>NOSILCA.....</b>	<b>15</b>		

# 1. SPOZNAJTE SVOJ KOLESARSKI RAČUNALNIK CS500+

Čestitke ob nakupu vašega novega kolesarskega računalnika Polar CS500+! Polar CS500+ vam ponuja popoln sistem, ki vas vodi skozi vadbo.

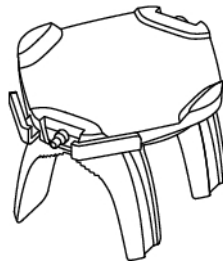
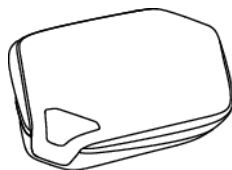


## SLOVENSKO

Ta vodič vam bo pomagal pri uporabi vašega novega kolesarskega računalnika. Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico tega vodiča za začetek uporabe lahko prenesete s spletne strani [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**Kolesarski računalnik Polar CS500+** vam podaja vse podatke, ki jih potrebujete za izboljšanje vaše kolesarske zmogljivosti ter shrani te podatke za kasnejšo analizo. Nov velik zaslon zagotavlja jasno vidnost vadbenih podatkov v vseh razmerah. Inovativna tehnologija gumbov omogoča lahko in varno uporabo celo pri velikih hitrostih.

Kolesarski računalnik lahko enostavno pritrdite na nosilec ali krmilo vašega kolesa z novim **Polar montažnim nosilcem Dual Lock**. Novi kovinski deli montažnega nosilca omogočajo trdno pritrditev kolesarskega računalnika.



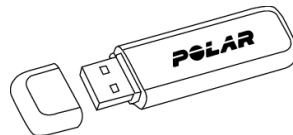
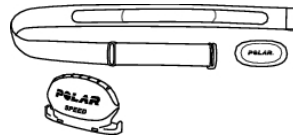
Udobni **senzor srčnega utripa Polar H3** pošilja signal srčnega utripa do kolesarskega računalnika z natančnostjo EKG-ja. Senzor srčnega utripa je sestavljen iz traku in priključka.

**Senzor™ hitrosti Polar CS W.I.N.D.** brezžično meri razdaljo in vaš realni čas, povprečne in maksimalne hitrosti.

Prenesite podatke med kolesarskim računalnikom in polarpersonaltrainer.com z novo Polarjevo podatkovno komunikacijsko napravo **Polar DataLink**. V USB vrata vašega računalnika enostavno priključite vašo enoto DataLink in s tehnologijo W.I.N.D. bo zaznan vaš kolesarski računalnik.

Spletna storitev **polarpersonaltrainer.com** je narejena za podporo vaših vadbenih ciljev. Ta lahko:

- shranite vaše datoteke o vadbi za dolgoročno spremljanje
- analizirate in spremljate vaš napredek do potankosti, vključujoč informacije o višini z grafičnim trendom
- analizirate intenzivnost vadbe in potrebni čas okrevanja s funkcijo vadbene obremenitve
- optimirate način vadbe s Polarjevimi programi vadbe
- izzovete vaše prijatelje k virtualnemu športnemu tekmovanju in tekmujete z drugimi športnimi navdušenci



S **programsko opremo Polar WebSync 2.4** (ali novejšo), lahko:

- sinhronizirate in prenesete podatke med kolesarskim računalnikom in [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com),
- podrobneje določite nastavitve kolesarskega računalnika in poosebite prikazovalnik na primer s svojim logotipom
- nastavite zvoke vadbe, samodejni krog in opomnik, ki vas opominja, da pijete, jeste ali naredite druge pomembne stvari med vadbo
- izberete opremo (kolo), ki jo uporabljate na športu in nastavite razpoložljive senzorje za opremo
- prilagodite prikazovalnik vašega kolesarskega računalnika, da bo med vadbo prikazoval podatke, ki jih želite videti



*Programsko opremo WebSync lahko prenesete na [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).*

Registrirajte vaš izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših izdelkov in storitev, s katerimi bomo boljše zadostili vašim potrebam.

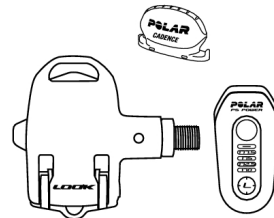
Za video prikaze pojdite na [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Razpoložljivi dodatki Polar

S Polarjevimi dodatki lahko izboljšate vadbo in dobite boljše povratne informacije o svoji izvedbi.

**Senzor™ kadence Polar CS W.I.N.D.** brezžično meri vaš realni čas in povprečno kadenco, znano tudi kot frekvenco vrtenja pedal glede na število vrtljajev na minuto.

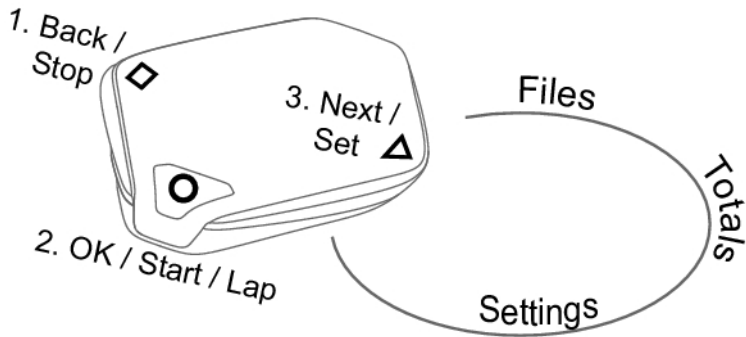
**Polar LOOK Kéo Power** sistem brezžično meri izhodno moč, izraženo v vatih in kadenci.



**i** Podatki vseh združljivih senzorjev in senzorja srčnega utripa Polar H3 so brezžično poslani do kolesarskega računalnika preko Polarjeve 2,4 GHz tehnologije W.I.N.D. To zmanjšuje motnjo med vadbo.

## Funkcije gumbov in zasnova menija

Kolesarski računalnik ima tri gumbе, ki jih je enostavno uporabljati in kateri imajo različne funkcije, ki so odvisne od načina uporabe.



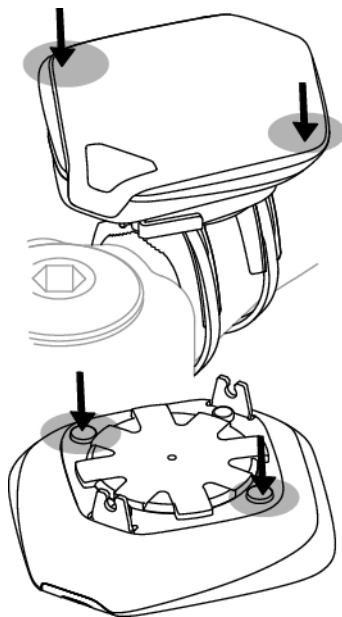


1. □ BACK / STOP (NAZAJ / STOP)	2. O OK / START / LAP / RESET (V REDU / START / KROG / PONAŠTAVITEV)	3. ▷ NEXT / SET (NASLEDNJI / NASTAVITEV)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapustite meni</li> <li>• Vrnite se na prejšnjo raven</li> <li>• Pustite nastavitve nespremenjene</li> <li>• Z dolgim pritiskom se iz kateregakoli načina vrnite v način časa</li> <li>• Z dolgim pritiskom v načinu časa preklopite v način varčevanja z energijo</li> <li>• Z dolgim pritiskom v načinu varčevanja z energijo aktivirate kolesarski računalnik</li> <li>• Prekličite izbire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrdite izbire</li> <li>• Pričinite vadbo</li> <li>• Beležite krog</li> <li>• Ponastavite skupne vrednosti</li> <li>• Z dolgim pritiskom v načinu varčevanja z energijo vklopite kolesarski računalnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestavite se na naslednji način ali raven menija</li> <li>• Zamenjajte kolo z dolgim pritiskom v načinu časa</li> <li>• Nastavite izbrano vrednost</li> <li>• Z dolgim pritiskom v načinu varčevanja z energijo vklopite kolesarski računalnik</li> </ul>

## SLOVENSKO

Lahko uporabljate □ in ▷ na dva načina:

1. Ko je kolesarski računalnik montiran na nosilec ali krmilo kolesa, rahlo pritisnite levo ali desno stran kolesarskega računalnika.
2. Ko držite kolesarski računalnik v svoji roki, uporabite sprožilne gume na zadnji strani kolesarskega računalnika.



## 2. NASTAVITEV VAŠEGA KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA

### Vnos osnovnih nastavitvev

Pred prvo uporabo vašega kolesarskega računalnika, si priredite osnovne nastavitve. Vnesite čim natančnejše podatke, da si zagotovite pravilne povratne informacije o vaši zmogljivosti.

Za nastavitvev podatkov uporabite gumb SET (NASTAVI) in sprejmite z OK (V REDU). Vrednosti se hitreje odvijajo, če pritisnete in držite SET (NASTAVI).

Vklopite svoj kolesarski računalnik s tri sekundnim  pritiskom gumba. Prikaže se **Basic SET** (Osnovna NASTAVITEV). Pritisnite START in nastavite naslednje podatke:

1. **Time set** (Nastavitev časa): Izberite **12h** ali **24h**. Pri **12h**, izberite **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Vnesite čas.
2. **Date set** (Nastavitev datuma): Vnesite datum.
3. **Unit** (Enota): Izberite metrične (**kg/cm**) ali imperialne (**lb/ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino. V formatu LB/FT (funt/čevljev) najprej vnesite čevlje in nato palce.
6. **Birthday** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska). Prikaže se
8. **Settings DONE** (Nastavitve KONČANE). Za spremembo nastavitvev pritiskajte BACK (NAZAJ), dokler se ne vrnete na zeleno nastavitvev. Za sprejem nastavitvev, pritisnite OK (V REDU) in kolesarski računalnik se preklopi v način časa.



*Za podrobne informacije glede nastavitvev vašega kolesarskega računalnika, si pogledjte celotni uporabniški priročnik na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).*

### Izmera velikosti kolesa

Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne podatke o kolesarjenju.

Za nastavitve velikosti kolesa, pojdite na **Settings** > **Bike SET** (Nastavitve > NASTAVITEV kolesa). Izberite **Bike 1/ 2 / 3** > **Wheel SET** (Kolo 1/2/3 > NASTAVITEV kolesa).

Za določitev velikosti kolesa obstajata dva načina:

#### Način 1

Izmerite velikost kolesa ročno, saj boste tako dobili najbolj natančen rezultat.

Uporabite ventil, da označite točko, kjer se kolo dotika tal. Narišite črto na tla ter tako označite točko. Na ravni površini premaknite svoje kolo naprej, tako da se kolo enkrat v celoti zavrti. Pnevmatika mora biti pravokotna na tla. Narišite še eno črto pri ventilu in tako označite začetno točko celotnega vrtljaja. Izmerite razdaljo med obema črtama.

Odštejte 4 mm od razdalje za svojo težo na kolesu in dobili boste obseg svojega kolesa. Vnesite to vrednost v kolesarski računalnik.

#### Način 2

Poglejte premer v palcih ali v ETRTO, ki je natisnjeno na kolesu. Povežite ga z velikostjo kolesa, izraženo v milimetrih v desnem stolpcu razpredelnice ETRTO na naslednji strani. Velikosti kolesa v razpredelnici so zgolj informativne, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka. Zaradi odstopanj v meritvah, Polar ni odgovoren za njihovo veljavnost.



*Velikost kolesa lahko preverite tudi pri proizvajalcu.*

ETRTO	Premer velikosti kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070

ETRTO	Premer velikosti kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

## Uporaba dodatka z vašim kolesarskim računalnikom CS500+

Kolesarski računalnik Polar CS500+ je združljiv z naslednjimi senzorji Polar W.I.N.D:

**s senzorjem hitrosti Polar CS W.I.N.D, s senzorjem kadence Polar CS W.I.N.D in s sistemom Polar LOOK Kéo Power.**

Če kupite nov senzor, ga morate vklopiti v kolesarskem računalniku in mu ga predstaviti. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje zagotovi, da vaš kolesarski računalnik sprejema signale samo vaših senzorjev ter omogoča vadbo v skupini brez motenj. Za več informacij glejte *Uporaba novega dodatka* v uporabniškem priročniku.



*Preden se udeležite športnega dogodka se prepričajte, ali ste doma izvedli postopek učenja, da preprečite motnje zaradi prenosa podatkov na dolge razdalje.*

Če ste senzor in kolesarski računalnik kupili v kompletu, je senzor že naučen za delovanje skupaj s kolesarskim računalnikom. V tem primeru boste morali samo vklopiti senzor na vašem kolesarskem računalniku. Za več informacij glejte v uporabniškem priročniku *Nastavitve kolesa*.

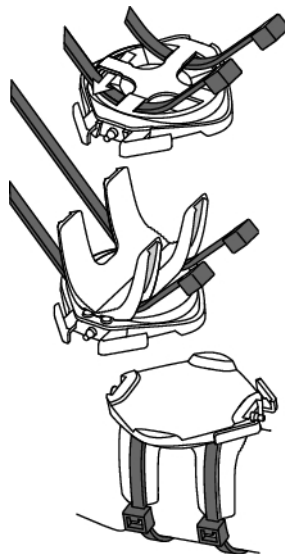
### 3. NAMESTITEV MONTAŽNEGA NOSILCA

Montažni nosilec lahko namestite na nosilec ali levi oziroma desni strani krmila vašega kolesa.

1. Potegnite dve kabelski vezici skozi prehode montažnega nosilca. Če nameščate montažni nosilec na krmilo, potegnite kabelski vezici v nasprotni smeri.
2. Vstavite gumijasti del v montažni nosilec. Preverite, ali je nameščen trdno v svoji legi.
3. Postavite gumijasti del in montažni nosilec na nosilec/krmilo in naravnajte kabelski vezici okoli nosilca/krmila. Trdno pritrдите montažni nosilec. Odvečne dele vezic odrežite.



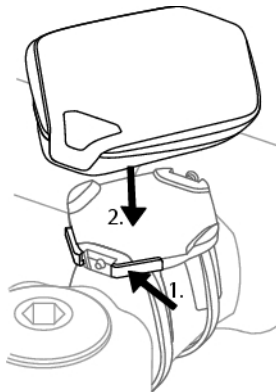
Za video prikaz pojdite na  
[http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).



Namestitev montažnega nosilca

## Pritrditev kolesarskega računalnika na montažni nosilec

1. Potisnite gumb in položite kolesarski računalnik na montažni nosilec.
2. Spustite gumb, da pritrdite kolesarski računalnik na montažni nosilec. Preden začnete s kolesarjenjem, preverite, ali je kolesarski računalnik pravilno pritrjen.



**Če želite kolesarski računalnik odstraniti z montažnega nosilca**, potisnite gumb in dvignite kolesarski računalnik z montažnega nosilca.

 Za video prikaz pojdite na [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).



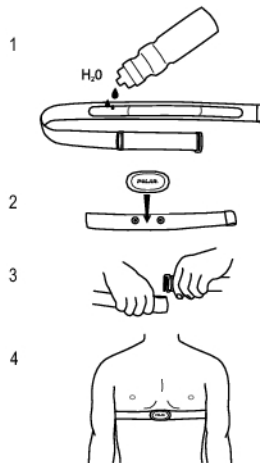
## 4. VADBA

### Nosite senzor srčnega utripa

**Nosite senzor srčnega utripa** za izmero srčnega utripa.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.
4. Prilagodite dolžino traku, da bo dobro, a obenem udobno nameščen. Preverite, ali so vlažna območja elektrod nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.

**i** Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in splaknite trak pod tekočo vodo. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in senzor srčnega utripa sprožen. Zaradi tega se bo življenjska doba sensorja srčnega utripa skrajšala. Za bolj podrobna navodila o pranju, glejte Pomembne informacije.



## Začni trening

1. Pritrdite kolesarski računalnik na montažni nosilec in ga vklopite z dolgim  pritiskom gumba.
2. V načinu časa se kolesarski računalnik samodejno zažene, ko zazna srčni utrip. V 15 sekundah se na zaslonu pojavi srčni utrip.

3. Številka v zgornjem levem kotu prikazuje kolo, ki je v rabi. Za spremembo kolesa dolgo držite gumb NEXT (NAPREJ) v načinu časa.



4. Pritisnite START za začetek beleženja.

Istočasno si lahko ogledate tri vrstice podatkov o vadbi na osmih zaslonih. S pritiskom na gumb NEXT (NAPREJ) lahko spremenite zaslon. Za več informacij o vadbi si oglejte celotni uporabniški priročnik na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



5. Za začasno prekinitev vaše vadbe pritisnite STOP (PREKINI). Za popolno prekinitev beleženja pritisnite ponovno STOP (PREKINI).

## 5. PO VADBI

### Po uporabi odstranite s traku priključek.

Hranite senzor srčnega utripa suhega in čistega.

Za več informacij, glejte Nega vašega izdelka.

- Za podrobne informacije glede vaših vadb, glejte **FILES** (DATOTEKE).
- **TOTALS** (SKUPNO) vsebuje zbrane vrednosti informacij, ki so bile zabeležene med vašimi vadbami.

Za daljše spremljanje shranite vse vaše datoteke o vadbi na spletno stran

polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate grafe in več o vaših podatkih o vadbi in bolje razumete vaš potek vadbe.

Za več informacij o tem kako pregledati informacije o vadbi, si oglejte celotni uporabniški priročnik na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).


## 6. POMEMBNE INFORMACIJE

### Vzdrževanje vašega izdelka

**Kolesarski računalnik:** Poskrbite, da bo vaš kolesarski računalnik ostal čist. Očistite ga z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Ne potaplajte kolesarskega računalnika v vodo. Previdno ga posušite s suho brisačo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

**Priključek:** Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

**Trak:** Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

 *Preverite nalepko na vašem traku, da si pogledate ali je strojno pralen. Nikoli ne dajajte traku ali priključka v sušilnik!*

**Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa.** Hranite kolesarski računalnik in senzor srčnega utripa na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte ju neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Izogibajte se trdim udarcem kolesarskega računalnika ter senzorjev hitrosti in kadence, ker ti lahko poškodujejo enote senzorja.

## Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis ali zamenjavo baterij izvede samo pooblaščen Polarjev servisni center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro.

Za kontaktne informacije in vse naslove Polar servisnega centra, obiščite [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) in določene spletne strani države.

Registrirajte svoj izdelek na <http://register.polar.fi/>, s čimer zagotovite, da lahko izboljšamo naše izdelke in storitve, da bodo izpolnile vaše potrebe.



*Uporabniško ime za vaš Polar račun je vedno vaš e-naslov. Za registracijo izdelka Polar, spletno stran [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.*

## Zamenjava baterij

Bateriji senzorjev hitrosti in kadence ne moreta biti zamenjani. Polar je senzorja hitrosti in kadence zasnoval

tako, da sta zapečateni in je tako zagotovljena mehanska trpežnost in zanesljivost. Senzorja imata bateriji z dolgo življenjsko dobo. Za nakup novega senzorja se obrnite na pooblaščen Polarjev servisni center ali trgovca.

Za navodila o tem kako zamenjati baterijo za sistem **Polar LOOK Kéo Power**, si pogledjte uporabniški priročnik Polar LOOK Kéo Power.

Kolesarski računalnik CS500+ in senzor srčnega utripa Polar H3 imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Da bi sami zamenjali baterije kolesarskega računalnika in senzorja srčnega utripa, skrbno sledite spodnjim navodilom. Za video prikaze pojdite na [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so dodatni tesnilni obročki na voljo pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Pojdite na [www.polar.com](http://www.polar.com), da najdete Polarjevo spletno trgovino v vaši državi.

## Zamenjava baterije kolesarskega računalnika

1. Odprite pokrov baterije tako, da ga obrnete v smeri urinega kazalca za 45 stopinj (slika 1).
2. Odstranite pokrov baterije tako, da ga previdno dvignete. Baterija je pritrjena na pokrov. Odstranite baterijo. Pazite, da ne poškodujete navojev zadnjega pokrova in kovinske vzmeti pod pokrovom baterije.
3. Postavite pozitivno (+) stran proti pokrovu in negativno (-) stran nove baterije proti kolesarskemu računalniku (slika 2).
4. Na zadnji pokrov je pritrjen tesnilni D-obroček pokrova baterije. Zamenjajte tesnilni D-obroček, če je ta poškodovan. Preden zaprete pokrov baterije se prepričajte, ali je tesnilni obroček nepoškodovan in pravilno nameščen v svoj utor. Preverite, ali je ravna površina tesnilnega D-obročka postavljena proti zadnjemu pokrovu. V nasprotnem primeru se tesnilni D-obroček lahko poškoduje, ko zaprete pokrov baterije.
5. Postavite pokrov baterije na svoje mesto in ga obrnite s kovancem v smeri urinega kazalca (slika 3). Prepričajte se, ali je pokrov pravilno zaprt!



## Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa Polar H3

1. Dvignite odprt pokrov baterije z uporabo sponke na traku.



2. Odstranite staro baterijo iz pokrova baterije z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Pazite, da ne poškodujete pokrova baterije.
3. Vstavite baterijo v pokrov tako, da bo negativna (-) stran obrnjena navzven. Prepričajte se, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
4. Poravnajte rob na pokrovu baterije z režo na priključku in potisnite pokrov baterije nazaj na svoje mesto. Slišati bi morali zaskočitev.



*Hranite baterije stran od otrok. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.*



Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

Ko ravirate z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot npr. pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratak stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

### Varnostni ukrepi

Polarjev kolesarski računalnik prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Računalnik je zasnovan za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri tudi hitrost in razdaljo, ko kolesarite s Polar CS senzorjem hitrosti W.I.N.D. Polar CS senzor kadence W.I.N.D. je narejen za merjenje kadence med kolesarjenjem. Sistem Polar LOOK Kéo Power je zasnovan za merjenje izhodne moči med kolesarjenjem. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Kolesarski računalnik Polar ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost. Nadalje se naprava ne sme uporabljati za pridobivanje meritev, ko se uporablja pri aktivnostih v zraku ali pod vodo.

### Motnje med vadbo

Motnje se lahko pojavijo blizu mikrovalovnih pečic in računalnikov. Med vadbo z računalnikom CS500+ lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili nepravilnim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

### Zmanjšanje tveganj med vadbo

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če na katero koli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom katerega koli vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

- Ste v zadnjih 5 letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate od težke bolezni ali zdravljenja?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?



Poleg intenzivnosti vadbe, zdravil za srčne bolezni, krvnega pritiska, psiholoških stanj, astme, dihanja, itd. lahko na srčni utrip vplivajo tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste pozorni na odziv vašega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

**Opomba!** Če uporabljate srčni spodbujevalnik, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljenе elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

**Če ste alergični na katerokoli snov v stiku z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka,** preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



*Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina sensorja srčnega utripa začne spuščati črno barvo in pusti madeže na svetlih oblačilih.*

## Tehnične specifikacije

### Kolesarski računalnik

Življenjska doba baterije:	Povprečno 3 leta (če vadite pov. 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Vrsta baterije:	CR 2354
Tesnilni obroček baterije:	Silikonski D-obroček 28,0 x 0,8 mm (če tesnilni obroček ni poškodovan, ga med zamenjavo baterije ni potrebno zamenjati)
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiali kolesarskega računalnika:	Leča PMMA s trdim premazom na vrhnji površini, ohišje kolesarskega računalnika ABS+GF/PA+GF, kovinski deli iz nerjavečega jekla (brez niklja)
Natančnost ure:	Bojša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
Natančnost meritve srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji.
Merilni obseg srčnega utripa:	Opredelitev velja za stabilna stanja. 15-240
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-127 km/h ali 0-75 mph
Območje prikaza višine:	-550 m ... +9000 m/-1800 ft ... +29500 ft
Ločljivost vzpona:	5 m/20 ft

### Mejne vrednosti kolesarskega računalnika

Maksimalno število datotek:	30
Maksimalni čas beleženja na datoteko:	
Srčni utrip	144 h 20 min*
Srčni utrip + hitrost	78 h 03 min*
Srčni utrip + hitrost + kadenca	67 h 09 min*
Srčni utrip + kadenca	111 h 01 min*
Srčni utrip + hitrost + moč	15 h 12 min**
Srčni utrip + kadenca + moč	19 h 55 min**
Srčni utrip + hitrost + kadenca + moč	13 h 25 min**
Srčni utrip + moč	24 h 04 min**
	*Kolesarski računalnik shranjuje podatke v 5-sekundnih intervalih.
	**Kolesarski računalnik shranjuje podatke v 1-sekundnem intervalu, ko je senzor za moč v uporabi.
Maksimalno število krogov:	99
Skupna razdalja:	999 999 km/621370 mi
Skupno trajanje:	9999h 59min 59s
Skupne kalorije:	999 999 kcal
Skupno štetje vaj:	9999
Skupni vzpon:	304795 m/999980 ft

## Montažni nosilec Dual Lock

Materiali: Gumijasti del TPE, ohišje montažnega nosilca PA+GF, kovinski deli iz nerjavečega jekla (brez niklja)

## Senzor srčnega utripa

Življenjska doba baterije  
senzorja srčnega utripa 1600 ur uporabe

Polar H3:

Vrsta baterije: CR2025

Tesnilni obroček baterije: O-obroček 20,0 x 0.90, material silikon

Delovna temperatura: -10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F

Material priključka: Poliamid

Material traku: 38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

## Programska oprema Polar WebSync in Polar DataLink

Sistemske zahteve: Operacijski sistem: Microsoft Windows XP/Vista/7 ali Intel Mac OS X 10.5 ali novejši

Internetna povezava

Prosta vrata USB za DataLink

## SLOVENSKO

Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na njihovo vodoodpornost. Preverite hrbtno stran svojega izdelka Polar, kjer je naveden razred vodoodpornosti in ga primerjajte z razpredelnico spodaj. Prosimo, upoštevajte, da te opredelitve ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water proof IPX7* (Vodoodporen IPX7*)	Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiten pred pljuski in dežnimi kapljami. Ne perite s tlačnim čistilcem.
Water resistant** (Vodoodporen**)	Ni primeren za plavanje. Zaščiten pred pljuski pranja, potom, dežnimi kapljami itn. Ne perite s tlačnim čistilcem.
Water resistant 30 m/50 m*** (Vodoodporen 30 m/50 m***)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren za plavanje in potapljanje (brez zračnih jeklenk)

\* Kolesarski računalnik Polar CS500+ in sistem Polar LOOK Kéo Power

\*\* senzor hitrosti CS W.I.N.D. in senzor kadence CS W.I.N.D.

\*\*\* Senzor srčnega utripa Polar H3 je vodoodporen do 30 m, vendar ne bo meril srčnega utripa v vodi.

## Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonite pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz prodajne/kupne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz nakupa!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega traku in oblačil Polar.

- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.
- Izdelkov iz druge roke dvoletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravil ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Garancija za kateri koli izdelek je omejena na države, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

Avtorske pravice © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi označeni z znakom ® v tem uporabniškem priročniku ali v embalaži tega izdelka, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

**CE 0537**

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS, 1999/5/ES in 2011/65/EU. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Ureditvene informacije so na voljo na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.

### Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300,  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY