

**Polar FT1™**  
**Polar FT2™**

Osnovni priročnik

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*



**SLOVENSKO**

# VSEBINA

<b>1. PRIČETEK UPORABE .....</b>	<b>3</b>
<b>Struktura menija .....</b>	<b>3</b>
<b>Funkcije gumba.....</b>	<b>4</b>
<b>Vnos nastavitev.....</b>	<b>4</b>
<b>2. VADBA .....</b>	<b>5</b>
<b>Kako nositi oddajnik.....</b>	<b>5</b>
<b>Pričetek vadbe .....</b>	<b>6</b>
<b>3. POMEMBNE INFORMACIJE ....</b>	<b>7</b>
<b>Vzdrževanje vadbenega</b>	
<b>računalnika.....</b>	<b>7</b>
<b>Opozorila.....</b>	<b>8</b>
<b>Tehnične specifikacije.....</b>	<b>10</b>
<b>Garancija in izjava o omejitvi</b>	
<b>odgovornosti.....</b>	<b>11</b>

# 1. PRIČETEK UPORABE

**Vadbeni računalnik** med vadbo prikazuje čas, srčno frekvenco in druge podatke.

**Oddajnik** pošilja signal srčnega utripa s točnostjo EKG vadbenemu računalniku.

V teh navodilih o pričetku uporabe dobite osnovne informacije o uporabi Polar trening računalnika FT1/FT2.

**Celoten uporabniški priročnik in najnovjšo verzijo teh navodil lahko dobite na spletni strani [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).**

Registrirajte svoj Polar izdelek na <http://register.polar.fi/> in nam tako pomagajte, da lahko nadaljujemo z izboljšavami naših izdelkov in storitev, da bodo še boljše ustrezali vašim potrebam.

## Struktura menija

Pritisnite gumb v **Time display** (Prikaz časa, način, ki prikazuje čas dneva, datum in teden) za vstop v različne načine delovanja:

- x 1 **EXE** (vaja) za meritev vaše srčne frekvence
- x 2 **FILE** (datoteka) za prikaz informacij o vaših vadbah
- x 3 **ZONE** (območje) za ročno nastavitev mej vašega ciljnega srčnega utripa
- x 4 **TIME** (čas) za nastavitev časa
- x 5 **DATE** (datum) za nastavitev datuma
- x 6 **USER** (uporabnik) za nastavitev vaše starosti\*

\* Velja samo za Polar trening računalnik FT2.

## Funkcije gumba

Z gumbom pridete v različne načine. Poleg tega se lahko tudi:

- pomaknete v naslednji prikaz v načinu **FILE**
- povečate vrednost, ko je prikazan znak **+**
- zmanjšate vrednost, ko je prikazan znak **-**. Znak zmanjšanja se prikaže dve sekundi po tem, ko ste vrednost povečali.
- potrdite vaš izbor/želeno vrednost, ko se prikaže **OK?**

## Vnos nastavitvev

1. Izberite želeno nastavitvev/način z gumbom.
2. Počakajte, da se prikaže opcija/vrednost in prične utripati.
3. Izberite opcijo/prirejeno vrednost s pritiskom na gumb.
4. Ko se prikaže **OK?**, svoj izbor potrdite s pritiskom na gumb.

Nastavitev/Način	Opcija/Vrednost		
<b>ZONE</b> (OBMOČJE)	<b>BEEP ON/OFF</b> (valj./izklj.alarm ciljnega območja srčnega utripa)	<b>HIGH</b> (zgornja meja srčnega utripa)	<b>LOW</b> (spodnja meja srčnega utripa)
<b>TIME</b> (ČAS)	<b>12h/24h</b>	<b>AM/PM</b>	Ure in minute
<b>DATE</b> (DATUM)	mesec in dan/dan in mesec	teden	
<b>USER</b> (UPORABNIK)*	<b>AGE</b> (STAROST) v letih	* Velja samo za Polar trening računalnik FT2.	

## 2. VADBA

### Kako nositi oddajnik

1. Pritrdite en konec oddajnika na elastični pas.
2. Naravnajte dolžino pasu oddajnika, da se prilega tesno in udobno. Povijte pas okoli prsi, tik pod prsnimi mišicami in pripnite pas na oddajnik.
3. Dvignite oddajnik s prsnega koša in navlažite obe površini elektrod z utori na hrbtu. Prepričajte se, da sta obe mokri površini elektrod trdno na koži in, da je besedilo na oddajniku v zgornjem položaju in v sredini vaših prsi.

Za več informacij o tem, kako vzdržujete oddajnik, si pogledajte poglavje »Vzdrževanje vašega vadbenega računalnika«.



## Pričetek vadbe

Pred pričetkom vadbe imejte oddajnik in vadbeni računalnik na sebi. Da bi se izognili motnjam, v razdalji enega metra od vas ne sme biti nobenega drugega vadbenega računalnika.

1. Pričnite z zapisovanjem vaše vadbe z enkratnim pritiskom na gumb. Prikaže se **EXE** (vaja).
2. Štoparica prične teči v nekaj sekundah. Obris simbola srca utripa, dokler naprava ne zazna utripa (to naj ne bi trajalo dalj kot 15 sekund).
3. Prikaže se vaša srčna frekvenca. Utripajoči znak srca označuje potekajočo meritev srčne frekvence. Znak utripa s frekvenco bitja vašega srca.
4. Za ustavitev zapisovanja vadbe pritisnite gumb. Prikaže se **STOP** in vadbeni računalnik se vrne v prikaz časa.



**HeartTouch:** Prikazane informacije (Srčna frekvenca / Trajanje / Čas) lahko med vadbo spremenite tako, da postavite vadbeni računalnik tik ob logotip Polar oddajnika. Držite vadbeni računalnik tik ob oddajniku, dokler ne zaslišite piska in se prikaže zelena informacija.

## 3. POMEMBNE INFORMACIJE

### Vzdrževanje vadbenega računalnika

**Zapestna enota in oddajnik:** Hranite ju na hladnem in suhem mestu. Ne držite ju na vlažnem, v nepredušnem materialu (v plastični vrečki ali športni torbi) ali v stiku s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte direktno sončni svetlobi za dalj časa. Očistite z blago milno vodno raztopino, osušite z brisačo. Nikdar ne uporabljajte alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij). Ne krivite, niti ne raztezajte oddajnika, saj tako lahko poškodujete elektrode. Pod tekočo vodo ne pritiskajte na gumb vadbenega računalnika.

**Elastični pas:** Splaknite z vodo po vsaki uporabi. Po plavanju sperite. Pri redni uporabi operite vsaj enkrat na vsake tri tedne v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F. Uporabite pralno vrečko. Ne namakajte in ne uporabljajte niti detergenta z belilom niti mehčalca. Ne čistite kemično, ne centrifugirajte in ne likajte.

### Baterija

**Baterija oddajnika:** Če sumite, da se je baterija oddajnika izpraznila, se posvetujte z vašim pooblaščenim Polar servisnim centrom zaradi zamenjave oddajnika. Polar uporabljene oddajnike reciklira.

**Baterija vadbenega računalnika:** Ne odpirajte vadbenega računalnika sami. Priporočamo, da vam baterijo zamenja pooblaščen Polar servisni center, kjer tudi testirajo vaš vadbeni računalnik glede vodoodpornosti po zamenjavi baterije.

- Ko je kapaciteta baterije zmanjšana na 10-15% nazivne vrednosti, se prikaže indikator prazne baterije.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja baterijo izprazni hitreje.
- V hladnih pogojih se lahko pojavi indikator slabe baterije, ki pa izgine, ko se temperatura dvigne.



- Osvetlitev ozadja in zvok se avtomatično izključita, ko se pokaže indikator slabe baterije.

## Opozorila

Vaš vadbeni računalnik je namenjen vam v pomoč, da dosežete vaše osebne cilje glede telesne sposobnosti in prikazuje med procesom vadbe nivo fiziološkega napora in intenzivnosti. Drugačna uporaba ni niti predvidena niti priporočljiva.

### Minimiziranje možnih nevarnosti

Vadba lahko vsebuje določeno tveganje. Preden pričnete z rednim vadbenim programom odgovorite na naslednja vprašanja, ki se tičejo vašega zdravstvenega stanja. Če je odgovor na katerokoli vprašanje spodaj **da**, se pred pričetkom poljubnega vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

- Ste bili v preteklih petih letih fizično neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visok krvni holesterol?
- Ali imate simptome kakšne bolezni?
- Ali jemljete zdravila za krvni tlak ali srce?
- Ali imate zgodovino problemov z dihanjem?
- Ali okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?

- Ali uporabljate srčni vzpodbujevalec ali drugo implantirano elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Vedite, da poleg intenzivnosti vadbe, zdravil za srce/krvni tlak/fizioloških pogojev/astme/dihanja/itd., tudi nekatere energijske pijače, alkohol in nikotin, lahko vplivajo na srčno frekvenco.

**Med vadbo je pomembno biti pozoren na odzive vašega telesa.** Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, z vadbo ustavite, ali nadaljujte z lažjo intenzivnostjo.

**Če imate srčni vzpodbujevalec, defibrilator ali drugo implantirano elektronsko napravo,** uporabljate Polar FT1/FT2 na svojo odgovornost. Preden pričnete z uporabo, izvedite preskus maksimalnega napora vadbe pod nadzorom zdravnika. Preskus ima namen zagotovitve varnosti in zanesljivosti istočasne uporabe srčnega vzpodbujevalca in Polar FT1/FT2.

**Če ste alergični na kako snov, ki pride v stik z vašo kožo ali, če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka,** preverite navedene materiale v Tehničnih specifikacijah. V izogib reakcije kože na oddajnik le-tega nosite preko srajce. Navlažite srajco tik pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje. Če uporabljate na koži sredstvo proti mrčesu, zagotovite, da to ne pride v stik z zapestno enoto ali oddajnikom.

## Tehnične specifikacije

### Zapestna enota

Tip baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 2 leti (1 ura/dan, 7 dni/teden vadbe)
Delovna temperatura	-10°C do +50°C / 14 °F do 122°F
Material zapestnega pasu	Termoplastični poliuretan
Zadnji pokrov, zaponka in jezik	Nerjaveče jeklo v skladu z direktivo EU 94/27/EU in amandmajem 1999/C 205/05 glede izločanja niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v neposreden in podaljšan stik s kožo.
Točnost ure	Boljša od $\pm 2,0$ sekunde/dan pri 25°C /77°F temperature.
Točnost meritve srčne frekvence	$\pm 1\%$ ali $\pm 1$ bpm, karkoli je večje, definicija velja za stacionarne pogoje
Vodoodpornost	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

### Oddajnik

Življenjska doba baterije	Povprečno 2500 ur
Delovna temperatura	-10°C do +50°C / 14 °F do 122°F
Material oddajnika	Poliuretan
Material pasu	Zaponka: Poliuretan, Blago: najlon 46%, poliester 32%, naravna guma (lateks) 22%
Vodoodpornost	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

### Vodoodpornost Polar FT1/FT2

Zaradi ohranjanja vodoodpornosti ne pritiskajte na gumb pod vodo. Vodoodpornost tega izdelka se preizkuša v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Vedite, da te definicije ne veljajo nujno tudi za izdelke drugih proizvajalcev. Za več informacij o vodoodpornosti pogledjte na <http://www.polar.fi/support>.

## Garancija in izjava o omejitvi odgovornosti

### Garancija

Ta garancija ne posega v pravice potrošnikov, ki jim jih zagotavlja državna ali nacionalna zakonodaja, ki je v uporabi, ali v pravice potrošnikov v odnosu do distributerja, ki izhajajo iz njihove nakupne/prodajne pogodbe

To omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za kupce, ki so ta izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Oy za kupce, ki so ta izdelek kupili v drugih državah.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. izvirnim kupcem tega izdelka zagotavlja, da naprava ne bo imela pomanjkljivosti v materialu ali izdelavi v obdobju dveh (2) let od dneva nakupa.

### Originalni račun je dokaz vašega nakupa!

Garancija ne pokriva baterije, poškodb zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja opozoril; napačnega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenih ali uničenih ohišij, elastičnega traku ali Polar oblačil.

Garancija ne pokriva poškodbe/poškodb, izgub, porabe ali stroškov, neposrednih ali posrednih, posebnih ali posledičnih, ki izhajajo iz ali so v povezavi z izdelkom. Izdelkov, ki ste jih kupili iz druge roke, garancija v dobi dveh (2) let ne krije, razen če lokalna zakonodaja ne določa drugače. V času trajanja garancije bo izdelek brezplačno popravljen ali zamenjan v kateremkoli avtoriziranem servisnem centru Polar, ne glede na državo, kjer je bil izdelek kupljen.

Glede na kateri koli izdelek je garancija omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela teh navodil ni dovoljeno uporabljati ali razmnoževati v katerikoli obliki in na kakršenkoli način brez poprejšnjega pisnega soglasja družbe Polar Electro Oy. Imena in logotipi, ki so v teh navodilih označeni s simbolom <sup>TM</sup>, so trgovske znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, ki so v teh navodilih označeni z znakom ©, so zaščitene trgovske znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je zaščitena trgovska znamka podjetja Microsoft Corporation.

## Izjava o omejitvi odgovornosti Polar

Vsebina tega dokumenta je namenjena informiranju. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega stalnega razvojnega programa spremenijo brez predhodnega opozorila.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy v zvezi s tem navodilom ali v zvezi z izdelki, ki so opisani v njem, ne daje nobene izjave ali garancije.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne bo odgovoren za nikakršne poškodbe, izgube, porabo ali stroške, neposredne ali posredne, posebne ali posledične, ki izhajajo iz ali so v povezavi z uporabo teh vsebin ali izdelkov, opisanih v njih.

Ta izdelek štiti eden ali več izmed naslednjih patentov: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Ostali patenti so v obravnavi.

Proizvajalec: Polar Electro Oy, Professorintie 5,  
FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8  
5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## CE 0537

Ta znak CE kaže na skladnost tega izdelka z Direktivo 93/42/EEC. Za več informacij je na voljo na:  
[http://support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://support.polar.fi/declaration_of_conformity)



Znak prekrizanega koša za odpadke kaže, da so izdelki Polar elektronske naprave in predmet določb Direktive 2002/96/EC (WEEE). Izdelki, baterije in akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, so predmet določb Direktive 2006/66/EC in jih je potrebno zato v državah EU odlagati ločeno, enako pa velja, v skladu z lokalnimi predpisi o odpadkih, tudi v državah izven EU.



Ta oznaka kaže, da je izdelek odporen proti električnim udarom.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

**POLAR**®

*LISTEN TO YOUR BODY*