



**Polar FT1, FT2 Uporabniški
priročnik**

VSEBINA

1. PREDNOSTI VADBENEGA RAČUNALNIKA POLAR FT1/FT2	3
2. PRIČETEK	5
Spoznajte vaš vadbeni računalnik FT1/FT2	5
Struktura menija	5
Simboli prikaza	5
Enostavno upravljanje z enim gumbom	6
Nastavitve	6
Nastavitev časa	6
Nastavitev datuma	7
Nastavite svojo starost*	8
Nastavitve vaše ciljne meje srčne frekvence in alarma	8
3. VADBA	10
Nošenje oddajnika	10
Pričetek vadbe	10
Med vadbo	10
Prekinitev vadbe	11
4. PREGLED VADBENE DATOTEKE	12
5. POMEMBNE INFORMACIJE	13
Nega vadbenega računalnika	13
Servisiranje	13
Menjava baterij	13
Opozorila	13
Odpravljanje napak	15
Tehnične specifikacije	15
Garancija in izjava o omejitvi odgovornosti	16

1. PREDNOSTI VADBENEGA RAČUNALNIKA POLAR FT1/FT2



LAŽJA VADBA

Z vadbenim računalnikom FT1/FT2 zlahka začnete z vadbo na osnovi srčne frekvence.

MOTIVACIJA

Vadbeni računalnik FT1/FT2 vas vodi in motivira, da vadite v pravem območju, ki izboljša vaše zmožnosti.

Vadba na osnovi srčne frekvence

Vaš srčni utrip je primeren, zanesljiv in oseben pokazatelj intenzivnosti vaše vadbe. Poznavanje vaše srčne frekvence vam na osnovi vaših ciljev in zmožnosti pomaga pri odločitvi ali povečati ali zmanjšati intenzivnost vadbe. Čeprav obstoji mnogo subjektivnih znakov, ki pokažejo, kako vaše telo reagira na vadbo (opazen napor, hitrost dihanja, fizična vznemirjenost), noben ni tako zanesljiv, kot meritev srčne frekvence. Ta je objektivna in nanj vplivajo notranji in zunanji faktorji in je zato zanesljiv pokazatelj fizične pripravljenosti.

Z uporabo vadbenega računalnika FT1/FT2 med vadbo vas le-ta:

- uči o tem, kako telo reagira na vadbo
- preprečuje, da bi začeli pretežno (k čemur so še posebej začetniki pogosto nagnjeni)
- pomaga pri nadzoru intenzivnosti vaše vadbene rutine
- daje povratno informacijo o tem, kako napredujete

Intenzivnost vadbe

Maksimalna srčna frekvenca (HR_{max}) je vrednost, ki se uporablja za določitev mej ciljne srčne frekvence. HR_{max} je največje število udarcev srca na minuto (bpm) pri največjem naporu. HR_{max} se lahko izračuna (oceni) na osnovi vaše starosti: $220 - \text{starost} = HR_{max}$.

Intenzivnost vadbe se lahko izraža kot odstotek HR_{max} .

Obstojijo tri različne intenzivnosti vadbe: **Lahka**, **Srednja** in **Težka**.

Intenzivnost	Intenzivnost % HR_{max}	Korist vadbe
Težka	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: povečuje maksimalno učinkovitost • Občutki: utrujenost v mišicah in težko dihanje • Priporočljivo za: sposobne uporabnike za krajše treninge
Srednja	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: izboljša aerobno sposobnost • Občutki: dobri, lahko dihanje, srednje potenje • Priporočljivo za: vsakogar, če so vadbe tipične in ne predolge

Lahka	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: izboljšuje osnovno vzdržljivost in pomaga pri okrevanju • Občutki: udobno, lahko dihanje, nizka obremenitev mišic, lahno potenje • Priporočljivo za: vsakogar
-------	--------	--

Tabela 1: Intenzivnosti vadbe in koristi

Največja srčna frekvenca (HR _{max})	200	190	180	170	160
TEŽKA 80 - 90% of HR _{max}	180	171	162	153	144
SREDNJA 70 - 80% of HR _{max}	160	152	144	136	128
LAHKA 60 - 70% of HR _{max}	140	133	126	119	112
	120	114	108	102	96
Starost	20	30	40	50	60

Tabela 2: Intenzivnosti vadbe z mejami srčne frekvence na osnovi starosti

2. PRIČETEK

Spoznajte vaš vadbeni računalnik FT1/FT2

Vadbeni računalnik prikazuje čas, srčno frekvenco in druge podatke med treningom. Nosite ga lahko tudi kot zapestno uro.

Oddajnik pošilja signal srčnega utripa s točnostjo EKG vadbenemu računalniku.

Najnovejša verzija tega uporabniškega priročnika je na voljo na www.polar.fi/support.

Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/>, in nam tako omogočite, da izboljšamo naše izdelke in storitve, da bodo tako še bolj ustrezale vašim potrebam.



Struktura menija

Vadbeni računalnik upravljate z enim gumbom. S pritiskom na gumb v načinu prikaza časa (ki prikazuje čas dneva, datum in teden), lahko vstopite v različne načine:

Pritiski na gumb	Način	Struktura menija
x 1	EXE (vaja) za meritev vaše srčne frekvence	
x 2	FILE (datoteka) za vpogled vaših vadbenih informacij	
x 3	ZONE (območje) za ročno nastavitev meja vaše ciljne srčne frekvence	
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 vadbeni računalnik FT2.

Simboli prikaza

Simbol	Opis
	Baterija vadbenega računalnika je slaba.
	Aktiven je alarm območja ciljne srčne frekvence.
	Simbol ure označuje čas dneva za v načinu Vaja in načinu za nastavitev časa.
	Meri se vaš srčni utrip in frekvenca je znotraj ciljnega območja srčne frekvence.
	Vaša srčna frekvenca je pod vašim ciljnim območjem frekvence.
	Vaša srčna frekvenca je nad vašim ciljnim območjem frekvence.
	Pokazatelj dneva v tednu prikazuje dan v načinu prikaza časa. Dnevi se prikažejo v okvir prikaza.
	Pokazatelj nivoja menija pokaže število predmetov menija. Ko pregledujete meni, simbol označuje, na katerem nivoju menija se trenutno nahajate.
	Pokazatelj vadbenega časa predstavlja 10 minut neprekinjene vadbe.
	Ko je prikazan, lahko z enkratnim pritiskom gumba prikazano vrednost povečate za ena.

Simbol	Opis
⊖	Ko je prikazan, lahko z enkratnim pritiskom gumba prikazano vrednost zmanjšate za ena.

Enostavno upravljanje z enim gumbom


Gumb vadbenega računalnika ima različne funkcionalnosti, odvisno od okoliščin.

Pritisnite gumb, da:

- Izberete način (**EXE, FILE, ZONE, TIME, DATE, USER***).
- V načinu **FILE** se premaknete v naslednji prikaz.
- Povečate vrednost, ko se prikaže simbol ⊕. S pritiskom na gumb se vrednost poveča za eno.
- Zmanjšate vrednost, ko se prikaže simbol ⊖. S pritiskom na gumb se vrednost zmanjša za eno. Znak minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.
- Potrdite svoj izbor/želeno vrednost, ko se prikaže **OK?**.

* Velja samo za vadbeni računalnik Polar FT2.

i Pritisnite in držite gumb, da:

- *se iz poljubnega načina vrnete v prikaz časa, razen v načinu Vaja. Pritisnite in držite gumb, dokler se ne prikaže EXIT.*
- **aktivirate/deaktivirate alarm območja ciljne srčne frekvence v načinu Vaja.** Pritisnite in držite gumb, dokler se ne pojavi/izgine simbol .
- **aktivirate osvetlitev ozadja v načinu prikaza časa.** Po aktiviranju pritisk na gumb vključi osvetlitev ozadja v kateremkoli načinu. Osvetlitev ozadja se po petih minutah deaktivira avtomatsko, če ne pritisnete gumba. Ko pričnete z vadbo in je osvetlitev ozadja aktivirana, le-ta ostane aktivirana do konca vadbe. Med vadbo lahko osvetlitev ozadja vključite s funkcijo HeartTouch.

Nastavitve

Nastavitev časa



1. V načinu prikazu časa pritisnite gumb štirikrat. Prikaže se **TIME**.



2. Počakajte, da se prikaže in prične utripati **12h** ali **24h**. Pritisnite gumb in tako izberite časovni format.



3. Počakajte, da se prikaže **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.



Če ste izbrali časovni format **12h**, izberite **AM** ali **PM**. Počakajte, da se prikaže **OK?** ter nato pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.



-
4. Počakajte, da pričnejo utripati ure na prikazu.
Ko se prikaže simbol minus ali plus, z gumbom naravnajte vrednost. Simbol minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.



-
5. Počakajte, da pričnejo utripati minute na prikazu.
Ko se prikaže simbol minus ali plus, naravnajte vrednost z gumbom. Simbol minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.



-
6. Ko ste naravnali vrednosti, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.

Ko ste nastavili čas, se vadbeni računalnik vrne v način prikaza časa.

Nastavitev datuma



-
1. V načinu prikaza časa pritisnite gumb petkrat. Prikaže se **DATE**.



-
2. Počakajte, da se prikaže vrednost dneva (v formatu 24h) ali meseca (v formatu 12h) in prične utripati.
Ko se prikaže simbol minus ali plus, naravnajte vrednost z gumbom. Simbol minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.



-
3. Počakajte, da se prikaže mesec (v formatu 24h) ali dan (v formatu 12h).
Ko se prikaže simbol minus ali plus, naravnajte vrednost z gumbom. Simbol minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.



-
4. Ko ste naravnali vrednosti, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.



-
5. Prikaže se **DAY** (DAN) in na vrhu prikaza utripa pokazatelj tedna.



-
6. Na prikazu so dnevi tedna:
MON = ponedeljek, **TUE** = torek, **WED** = sreda, **THU** = četrtek, **FRI** = petek, **SAT** = sobota, **SUN** = nedelja
Ko se prikaže simbol +, pritisnite gumb, da izberete dan v tednu.



-
7. Ko ste izbrali dan v tednu, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.

Ko ste nastavili datum, se vadbeni računalnik vrne v način prikaza časa.

Nastavite svojo starost*

* Velja samo za Polar vadbeni računalnik FT2.



-
1. V načinu prikaza časa šestkrat pritisnite gumb. Prikaže se **USER**.



-
2. Počakajte, da se prikaže **AGE**.



-
3. Številke utripajo. Vrednost naravnajte z gumbom.



-
4. Ko ste naravnali vrednosti, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.
Prikaže se **ZONE SET**. Nastavljene so bile meje vaše srčne frekvence na osnovi starosti. Zgornja meja je 85%, spodnja meja pa 65% vaše maksimalne srčne frekvence. Če želite spremeniti meje glede na intenzivnosti vadbe, opisane v poglavju Vadbene intenzivnosti, si oglejte poglavje Nastavite vaše ciljne meje srčne frekvence in alarma.

Ko ste vašo starost nastavili, se vadbeni računalnik vrne v način prikaza časa.

Nastavitve vaše ciljne meje srčne frekvence in alarma

Da zagotovite svojo vadbo na pravem nivoju intenzivnosti, pred pričetkom vadbe nastavite svoje ciljne meje srčne frekvence in alarm. Alarm se oglasi, ko ste izven vašega ciljnega območja srčne frekvence. Za več informacij o mejah srčne frekvence in vadbene intenzivnosti si oglejte poglavje Prednosti vadbenega računalnika Polar FT1/FT2 (stran 3).

Alarm ciljnega območja srčne frekvence označuje, da ste izven vašega ciljnega območja.



-
1. V načinu prikaza časa pritisnite gumb trikrat. Prikaže se **ZONE**.



-
2. Kmalu se pojavi **BEEP** in **ON** ali **OFF** prične utripati. Pritisnite gumb, da izberete **ON** (aktivirate alarm) ali **OFF** (deaktivirate alarm).
-




3. Ko ste izbrali želeno opcijo, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.

Ko vnesete vašo starost v uporabniških nastavitvah, vadbeni računalnik FT2 na tej osnovi samodejno izračuna meje vaše srčne frekvence. Vseeno lahko v tem prikazu meje naravnate ročno. Za vadbeni računalnik FT1 je treba meje naravnati ročno.

(Če želite to preskočiti, pritisnite in držite gumb, da se prikaže **EXIT**.)



-
4. Prikaže se **HIGH**. Počakajte, da številke za zgornjo mejo srčne frekvence pričnejo utripati. Ko se prikaže simbol minus ali plus, naravnajte vrednost z gumbom. Simbol minus se prikaže dve sekundi po tem, ko ste povečali vrednost.

 *Zgornja meja srčne frekvence ne more biti nižja od spodnje meje srčne frekvence.*



-
5. Ko ste naravnali vrednost, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.
-



6. Prikaže se **LOW**. Počakajte, da številke za spodnjo mejo srčne frekvence pričnejo utripati. Naravnajte vrednost.
-



7. Ko ste naravnali vrednost, počakajte, da se pojavi **OK?** in pritisnite gumb, da potrdite svoj izbor.

Ko ste zaključili z nastavitvami ciljne srčne frekvence, se vadbeni računalnik vrne v časovni prikaz.

3. VADBA

Nošenje oddajnika

1. Pritrdite en konec oddajnika na elastičen pas.
2. Naravnajte dolžino pasu oddajnika, da se tesno in udobno prilega. Ovijte pas okoli prsi, tik pod prsnimi mišicami in pritrdite pas na oddajnik.
3. Dvignite oddajnik od prsi in navlažite obe ožlebljeni površini elektrod na hrbtu. Preverite, da so mokre elektrode trdno na koži in, da je besedilo na oddajniku zgoraj in na sredini prsi.



Za več informacij o tem, kako vzdrževati oddajnik, si oglejte poglavje Nega vadbenega računalnika (stran 13)

Pričetek vadbe

Preden pričnete z vadbo, si nadenite oddajnik in vadbeni računalnik. V izogib motnjam v oddaljenosti enega metra od vas ne sme biti nobenega drugega vadbenega računalnika.



1. Z enkratnim pritiskom na gumb pričnete z beleženjem vašega treninga. Prikaže se **EXE** (vaja).



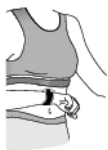
2. Štoparica prične teči v nekaj sekundah. Obrisi simbola srca utripa, dokler je utrip srca zaznaven (to naj ne bi trajalo več kot 15 sekund).



3. Prikaže se vaša srčna srčna frekvenca. Utripajoči simbol srca označuje potek meritve srčne frekvence. Simbol utripa s frekvenco vašega srca.

i S pritiskom in držanjem gumba v načinu Vaja preklopite alarm ciljnega območja srčne frekvence na **ON** ali **OFF**. Če niste znotraj ciljnega območja srčne frekvence, se oglasi alarm.

Med vadbo






HeartTouch

Če med vadbo vadbeni računalnik prenesete tik do logotipa oddajnika Polar, spremenite informacije prikaza (Srčne frekvenca / Trajanje / Čas). Držite vadbeni računalnik tesno ob oddajniku, dokler ne zaslišite piska in se prikaže zelena informacija.

i Pisk se oglasi tudi, če je alarm deaktiviran.



1. 
2. 
3. 

1. Srčna frekvenca

Vaša srčna frekvenca v udarcih na minuto.

Simbol 1 = vaša srčna frekvenca je znotraj določenega ciljnega območja srčne frekvence.

Simbol 2 = vaša srčna frekvenca je pod določenega ciljnega območjem srčne frekvence.

Simbol 3 = vaša srčna frekvenca je nad določenega ciljnega območjem srčne frekvence.



2. Trajanje vadbe

se prikaže v minutah in sekundah ali v urah in minutah, če vadba traja dlje od ene ure. Vsak **Pokazatelj vadbenega časa** predstavlja deset minut neprekinjene vadbe. Po eni uri neprekinjene vadbe (ali šest pokazateljev) se števec obnovi.

Pokazatelje uporabite za označbo časovnih ciljev vaše vadbe.



3. Čas

Prikaže se čas dneva.

Prekinitev vadbe



Za prekinitev beleženje vadbe pritisnite gumb. Prikaže se **STOP** in vadbeni računalnik se vrne v prikaz časa.

4. PREGLED VADBENE DATOTEKE

Najnoveše informacije o vadbi ostanejo v pomnilniku vadbenega računalnika pod **FILE**, dokler se ne prične zapisovanje nove vadbe. Informacije v datoteki se nato zamenjajo s tekočimi.

Datoteka je zaščitena proti naključnim startom, zato se shrani samo beleženje, ki traja dalj od ene minute.



-
1. V časovnem prikazu pritisnite gumb dvakrat.
Prikaže se **FILE**.



-
2. Nekoliko počakajte in prikaže se **skupno trajanje vadbe**.



-
3. Pritisnite gumb. Prikaže se **vaša povprečna srčna frekvenca (AVG) vadbe**.



-
4. Pritisnite gumb. Prikaže se **vaša maksimalna srčna frekvenca (MAX) vadbe**.



-
5. Pritisnite gumb. Prikaže se **datum vaše zadnje vadbe**.

Pritisnite gumb za povratek v časovni prikaz.

5. POMEMBNE INFORMACIJE

Nega vadbenega računalnika

Vadbeni računalnik in oddajnik: Hranite ju na hladnem in suhem mestu. Ne držite ju v vlažnem okolju, v nepredušnem materialu (plastičnih vrečkah ali športni torbi), niti skupaj s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte direktni sončni svetlobi za daljše obdobje. Čistite z blagim milom in vodno raztopino ter ju na koncu splaknite s čisto vodo. Skrbno ju osušite z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnih snovi (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Oddajnika ne krivite ali raztegujte, saj s tem lahko poškodujete elektrode. Pod tekočo vodo ne pritiskajte gumba vadbenega računalnika.

Elastični pas: Po vsaki uporabi ga splaknite z vodo. Po plavanju ga operite. Ob redni uporabi ga operite vsaj enkrat na tri tedne v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F. Uporabite pralno vrečo. Ne namakajte in ne uporabljajte detergenta z belilom, niti mehčalca.

Servisiranje

Med dveletno garancijsko dobo priporočamo, da izdelek servisirate samo v pooblaščenem servis centru Polar. Garancija ne pokriva poškodb ali posledičnih poškodb, ki jih povzroči servisiranje s strani nepooblaščenih ljudi.

Menjava baterij

Baterija vadbenega računalnika

Vadbenega računalnika ne odpirajte sami. Priporočamo, da vam baterije zamenja pooblaščen Polar servis, kjer Polar FT1/FT2 po zamenjavi baterije tudi testirajo glede vodoodpornosti in opravijo popolno periodično preverjanje. Prosimo, da upoštevate naslednje:

- Pokazatelj slabe baterije se prikaže, ko je kapaciteta baterije 10 – 15% nazivne kapacitete.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja izprazni baterijo hitreje.
- V hladnih pogojih se lahko pojavi pokazatelj slabe baterije, ki pa izgine, ko temperatura naraste.
- Osvetlitev ozadja in zvok se avtomatično izključita, ko se prikaže pokazatelj slabe baterija.

Baterija oddajnika

Če sumite, da se je baterija oddajnika izpraznila, se posvetujte s pooblaščenim Polar servisnim centrom.

Opozorila

Vaš vadbeni računalnik je namenjen temu, da dosežete osebne cilje fizične pripravljenosti in da prikaže nivo fiziološkega napora in intenzivnosti med vadbo. Drugačna uporaba ni niti predvidena niti priporočena.

Minimiziranje možnih nevarnosti

Vadba lahko vključuje nekaj nevarnosti. Pred začetkom rednega programa vadbe je priporočljivo, da odgovorite na naslednja vprašanja, ki se tičejo vašega zdravstvenega stanja. Če ste na katero koli od teh vprašanj odgovorili z da, vam priporočamo, da se z zdravnikom posvetujete še preden začnete s kakršnim koli programom treninga.

- Ali ste bili zadnjih 5 let fizično neaktivni?
- Ali imate visok krvni pritisk ali visok krvni holesterol?
- Ali imate simptome poljubne bolezni?
- Ali jemljete zdravila za krvni pritisk ali srce?
- Ali ste kdaj imeli težave z dihanjem?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalec ali drugo implantirano elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Vedite, da poleg intenzivnosti vadbe, zdravil za srčne bolezni, krvnega pritiska, psiholoških pogojev, astme, dihanja itd., tudi nekatere energijske pijače, alkohol in nikotin lahko vplivajo na srčno frekvenco.

Pomembno je, da ste občutljivi na odzive vašega telesa med vadbo. Če med vadbo začutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate, ali, da nadaljujete z lažjo intenzivnostjo.

Opozorilo za osebe z spodbujevalci, defibrilatorji ali drugimi implantiranimi elektronskimi napravami. Posamezniki, ki imajo spodbujevalec, uporabljajo Polar vadbeni računalnik na svojo lastno odgovornost. Pred začetkom vadbe vedno priporočamo test maksimalnega vadbenega stresa pod nadzorom zdravnika. Test zagotavlja varnost in zanesljivost istočasne uporabe spodbujevalca in vadbenega računalnika.

Če ste alergični na katero koli substanco, ki pride v stik z vašo kožo, ali če pričakujete alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite našete materiale v *Tehničnih specifikacijah*. V izogib vsaki reakciji kože na oddajnik, ga nosite preko srajce, vendar morate srajco dobro namočiti pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

Kombinirani vpliv vlage in intenzivnega drgnjenja lahko povzroči črno obarvanje svetlih tkanin, ki izhaja s površine oddajnika.

Če uporabljate sredstvo proti mrčesu, preverite, da to ne pride v stik z oddajnikom ali vadbenim računalnikom.

Vadbena oprema z elektronskimi sestavnimi deli lahko povzroči moteče signale.

Pri reševanju teh problemov poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s prsi in uporabljajte vadbeno opremo kot običajno.
2. Prestavite vadbeni računalnik drugam, da poiščete področje, v katerem ne prikaže motenj ali srčni simbol ne utripa. Interferenca je pogosto najhujša prav pred panelom prikazovalnika opreme, medtem ko sta leva in desna stran prikazovalnika relativno brez motenj.
3. Položite oddajnik nazaj na prsi in držite vadbeni računalnik čim bolj v tem področju brez motenj.

Če vadbeni računalnik še vedno ne deluje, je mesto opreme električno preveč šumno za brezžično meritev srčne frekvence.

Vodoodpornost vadbenega računalnika FT1/FT2

Vadbena računalnika FT1/FT2 se lahko nosita med plavanjem. Zaradi vodoodpornosti ne pritiskajte gumba pod vodo. Za več informacij pogledajte na: <http://www.polar.fi/support>. Izdelki so razdeljeni v tri kategorije glede njihove vodoodpornosti. Preverite kategorijo vodoodpornosti vašega Polar izdelka na hrbtni strani in jo primerjajte s tabelo spodaj. Vedite, da te definicije ne veljajo nujno tudi za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na zadnji strani ohišja	Vodoodporne karakteristike
Water resistant (Vodoodpornost)	Ni primerno za plavanje. Zaščiteno proti vodnim pljuskom.
Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporno 30 m/50 m)	Primerno za kopanje ali plavanje.
WR 30M/WR 50M	
Water resistant 100 m (Vodoodporno 100 m)	Primerno za plavanje in potapljanje s cevjo za zrak (brez zračnih rezervoarjev).
WR 100M	

Odpravljanje napak

Če ste se v meniju izgubili, pritisnite in držite gumb, dokler se ne pokaže dnevni čas.

Če odčitek srčne frekvence postane napačen, ekstremno visok ali prikazuje vrednost nič (00), preverite, da znotraj 1 m ni drugih oddajnikov srčne frekvence in da se oddajnik tesno prilega ter je navlažen, čist in nepoškodovan.

Močni elektromagnetni signali lahko povzročijo napačne odčitke. Elektromagnetne motnje lahko nastanejo blizu vadbene opreme z elektronskimi sestavnimi deli, visokonapetostnih energetskih vodov, prometnih luči, nadglavnih vodov električne železnice, električnih vodov trolejbusov ali tramvajev, televizije, avtomobilskih motorjev, kolesarskih računalnikov, nekatere vadbene opreme na motorni pogon, mobilnih telefonov ali pri električnih varovalnih vhodih.

Če se neobičajno odčitavanje nadaljuje, čeprav ste se premaknili stran od izvora motnje, se ustavite in ročno preverite vaš srčni utrip.

Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na prikazu, lahko prestajate srčno aritmijo. Večina aritmij ni nevarnih, vendar se kljub temu posvetujte s svojim zdravnikom.

Morda je nek srčni dogodek spremenil vaš EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če meritev srčne frekvence kljub zgoraj omenjenim ukrepom ne deluje, je lahko vzrok tudi prazna baterija vašega oddajnika.

Preverjena lista napak

Če imate težave z meritvijo z vadbenim računalnikom, premislite naslednje:

1. Ali pravilno nosite oddajnik? Pas morate nositi plosko in tesno, vendar udobno na koži, z vidnim tekstom, ki je obrnjen navzgor.
2. Preverite, da so elektrode oddajnika čiste in dobro navlažene.
3. Vadbeni računalnik mora biti znotraj enega metra/treh čevljev od oddajnika. Vadbeni računalnik pobere signale oddajnika znotraj enega metra/treh čevljev.
4. Ali so signali srčne frekvence zelo visoki in nenormalni? Sprememba lege vadbenega računalnika lahko pomaga. Motnjo lahko povzročajo tudi drugi monitorji ali vadbena oprema srčne frekvence v bližini (poglejte Opozorila (stran 13) glede nadaljnjih informacij).
5. Kemikalije v morski vodi in nekaterih plavalnih bazenih lahko vplivajo na sprejem EKG signalov. Bazenska voda z visoko vsebnostjo klora in morska voda so zelo prevodne. Elektrode oddajnika so lahko kratko spojene, kar preprečuje, da bi oddajnik zaznal EKG signale. Skakanje v vodo ali energično gibanje mišic med tekmovalnim plavanjem lahko prestavi oddajnik na mesto na telesu, kjer EKG signalov ne more zaznati. Jakost EKG signala je individualna in se lahko spreminja, odvisno od sestave tkiva posameznika. Problemi nastanejo pogosteje, ko merite srčno frekvenco v vodi.
6. Baterija vašega vadbenega računalnika je lahko slaba, čeprav simbol slabe baterije še ni viden.
7. Baterija vašega oddajnika je lahko prazna.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Tip baterije:	CR 2025
Življenjska doba baterije:	Povprečno 2 leti (1h/dan, 7dni/teden)
Delovna temperatura:	-10°C do +50°C / 14°F do 122°F
Material zapestnega pasu:	Termoplastični poliuretan
Zadnji pokrov, zaponka in jezik:	Nerjaveče jeklo, ustrezno EU direktivi 94/27/EU in amandmaju 1999/C 205/05 o izpustu niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v direktni in podaljšani stik s kožo.
Točnost ure:	Boljša kot ± 2,0 sek / dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F
Točnost meritve srčne frekvence:	± 1% ali 1bpm, karkoli je večje, definicija velja za stabilne pogoje.

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: nylon 46%, poliester 32%, naravna guma (lateks) 22%.

Mejne vrednosti

Merilno območje srčne frekvence:	15 - 240 bpm
Meje srčne frekvence:	30 - 199 bpm
Ura:	24 h ali 12 h
Trajanje vadbe:	0 - 23:59
Časovni prikaz vadbe:	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Starost:	10 - 99

Garancija in izjava o omejitvi odgovornosti

Omejena Polar mednarodna 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 bo naprava ne bo imela pomanjkljivosti v materialu ali izdelavi v obdobju dveh let od dneva nakupa.
- **Prosimo, hranite račun izvorne nabave, saj je to dokaz vašega nakupa!**
- Garancija ne pokriva baterije, poškodb zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja opozoril; napačnega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenih ali uničenih ohišij ali elastičnega traku.
- Garancija ne pokriva poškodb/poškodb, izgub, porabe ali stroškov, neposrednih ali posrednih, posebnih ali posledičnih, ki izhajajo iz ali so v povezavi z izdelkom.
- Izdelki, nabavljeni iz druge roke, niso pokriti z dvoletno (2) garancijo, razen če lokalni zakoni ne določajo drugače.
- V času trajanja garancije bo izdelek brezplačno popravljen ali zamenjan v servisnem centru, ne glede na državo nakupa.

Garancija za vse izdelke bo omejena na države, kjer je bil izdelek prvotno nabavljen.

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

Družba Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2000. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika 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 ali embalaži tega izdelka označeni s simbolom TM, so trговske znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, ki so v teh navodilih ali v embalaži tega izdelka označeni z znakom ®, so zaščitene trговske znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je zaščitena trговska znamka podjetja Microsoft Corporation.

Izjava o omejitvi odgovornosti

- 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 en ali več izmed naslednjih patentov Polar Electro Oy, ki so določeni z naslednjimi dokumenti: 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.

Adelanto v Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 85202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ta izdelek ustreza Direktivam 93/42/EEC. Relevantna deklaracija o ustreznosti je na voljo na spletni strani www.support.polar.fi.



Ta znak prekrižanega zaboju s kolesčki kaže, da so Polar izdelki elektronske naprave in so predmet določb Direktive 2002/96/EC Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (WEEE). Baterije inakumulatorji, uporabljeni v izdelkih, so predmet določb Direktive 2002/96/EC Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah ter akumulatorjih in odpadnih baterijah ter akumulatorjih. Te izdelke in baterije/akumulatorje je torej treba v državah Evropske Unije odlagati ločeno.



Ta oznaka označuje, da je izdelek zaščiten proti električnim udarom.