

Polar FT4 Priročnik za uporabo

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| 1. PREDNOSTI VAŠEGA POLAR FT4 MONITORJA SRČNE FREKVENCE | 3 |
| 2. NA ZAČETKU | 4 |
| Spoznajte svoj Polar FT4 monitor srčne frekvence | 4 |
| Tipke in meni pri FT4 | 4 |
| Pričnite z osnovnimi nastavitvami | 5 |
| 3. VADBA | 6 |
| Nosite oddajnik | 6 |
| Začetek vadbe | 6 |
| Med vadbo | 6 |
| Premor/konec vadbe | 7 |
| 4. PO VADBI | 8 |
| Povzetek vadbe | 8 |
| Pregled vadbenih podatkov | 8 |
| Datoteke vadb | 8 |
| Skupno | 9 |
| Prenos podatkov | 10 |
| 5. NASTAVITVE | 11 |
| Nastavitve ure | 11 |
| Vadbene nastavitve | 11 |
| Informacije o uporabniku | 11 |
| Splošne nastavitve | 12 |
| 6. INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE | 13 |
| Skrb za svoj FT4 monitor srčne frekvence | 13 |
| Navodila za pranje oddajnika WearLink | 13 |
| Servis | 13 |
| Zamenjava baterij | 13 |
| Varnostna opozorila | 14 |
| Odpravljanje težav | 15 |
| Tehnične specifikacije | 16 |
| Mednarodna omejena garancija Polar | 16 |
| Omejitev odgovornosti | 17 |

1. PREDNOSTI VAŠEGA POLAR FT4 MONITORJA SRČNE FREKVENCE



UDOBNOST VADBE

Z monitorjem srčne frekvence Polar FT4 boste zlahka pričeli z vadbo, ki temelji na merjenju srčnega utripa.

MOTIVACIJA

FT4 vas vodi in motivira, da vadite v pravem območju izboljšanja kondicije.

UŽITEK

Elastični elektrodni pas in oddajnik Polar WearLink® poskrbi za to, da je vaša vadba čisti užitek.

2. NA ZAČETKU

Spoznajte svoj Polar FT4 monitor srčne frekvence

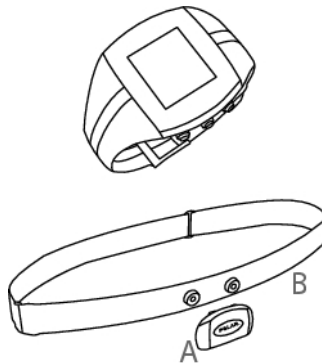
Monitor srčne frekvence beleži in prikazuje vaš srčni utrip in druge podatke med vadbo.

Oddajnik Wearlink® oddaja signal srčnega utripa monitorju srčne frekvence. Oddajnik WearLink sestavljata priključek (A) in pas (B).

Najnovejšo različico teh navodil si lahko prenesete tukaj: www.polar.fi/support.

Za video prikaze, pojdite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Svoj izdelek Polar registrirajte na <http://register.polar.fi/>, saj bomo tako lažje izpopolnjevali naše izdelke in storitve ter tako zadovoljili vaše potrebe.



Tipke in meni pri FT4

▲ GOR :

- Vstopite v meni
- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Nastavite vrednosti
- Zamenjajte prikaz ure, tako da tipko držite dlje časa v časovnem pogledu

● OK:

- Potrdite izbiro
- Izberite vrsto vadbe ali vadbene nastavitve

▼ DOL:

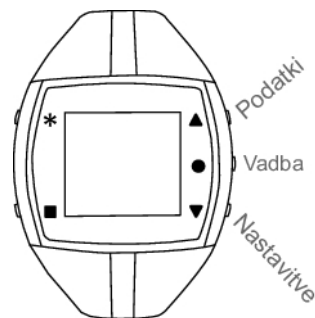
- Vstopite v meni
- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Nastavite vrednosti

■ NAZAJ:

- Izhod iz menija
- Vrnitev na prejšnjo stopnjo
- Preklic izbire
- Nastavitve pustite nespremenjene
- Z držanjem tipke se vrnete v časovni pogled

* LUČKA:

- Osvetlite zaslon
- Z držanjem tipke vstopite v hitri meni v časovnem pogledu ter tako zaklenite tipke, nastavite alarm ali izberite časovni pas



- Z držanjem tipke med vadbo **ON/OFF** (VKLOPITE ali IZKLOPITE) vadbene zvoke ali zaklenite tipke
- Nočni način med vadbo: Med snemanjem enkrat pritisnite LUČKA in osvetlitev ozadja se bo vklopila s pritiskom na katero koli tipko. Nočni način se izklopi, ko se FT4 vrne v časovni način.

Pričnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi aktivirali svoj monitor srčne frekvence Polar FT4, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko se FT4 enkrat aktivira, ga ne morete več izklopiti.

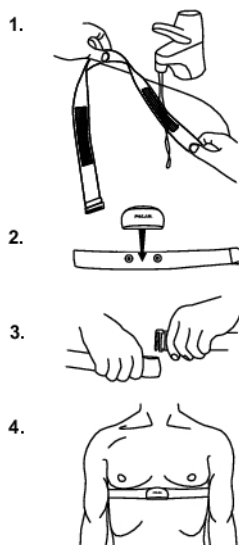
1. **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch** (nemški), **English** (angleški), **Español** (španski), **Français** (francoski), **Italiano** (italijanski), **Suomi** (finski), **Português** (portugalski) ali **Svenska** (švedski) z GOR/DOL. Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosim, vnesite osnovne nastavitve). Pritisnite OK.
3. Izberite **Time format** (Obliko časovnega zapisa).
4. Vnesite **Time** (Čas).
5. Vnesite **Date** (Datum).
6. Izberite **Units** (Enote). Nastavite metrične enote (KG, CM) ali imperialne enote (LBS, FT). Če boste izbrali lbs/ft, se bodo kalorije prikazale kot CAL, medtem ko se v metričnem sistemu prikažejo kot KCAL. *Kalorije se merijo kot kilokalorije.*
7. Vnesite **Weight** (Težo).
8. Vnesite **Height** (Višino).
9. Vnesite **Date of birth** (Datum rojstva).
10. Izberite **Sex** (Spol).
11. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve OK?). Nastavitve potrdite in shranite, tako da pritisnete **Yes** (Da). Prikaže se **Basic settings complete** (Osnovne nastavitve končane) in FT4 vstopi v časovni pogled. Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne). Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosim, vnesite osnovne nastavitve). Ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.

Svoje uporabniške podatke lahko spremenite tudi kasneje. Za več informacij glejte Nastavitve (stran 11).

3. VADBA

Nosite oddajnik

1. Območja elektrod na pasu dobro navlažite pod tekočo vodo.
2. Pritrdite priključek na pas. Prilagodite dolžino pasu, tako da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite pas okoli svojega oprsja tik pod prsnimi mišicami ter pripnite sponko na drugi konec pasu.
4. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je logotip Polar na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.



i Snemite priključek s pasu, kadar ga ne uporabljate. Tako boste podaljšali življenjsko dobo oddajnika.

Za podrobna navodila glede vzdrževanja svojega oddajnika glejte Navodila za pranje oddajnika WearLink (stran 13)

Začetek vadbe

1. Nosite oddajnik in monitor srčne frekvence.
2. Pritisnite OK. Počakajte dokler se ne prikaže vaš srčni utrip. Nato pritisnite OK, da bi pričeli s snemanjem.

Če želite spremeniti zvok vadbe, prikaz srčnega utripa, dotik srca ali meje območij pred pričetkom snemanja vadbe, izberite **Settings** > **Training Settings** (Nastavitve > Vadbene nastavitve). Za več informacij glejte Vadbene nastavitve (stran 11).

i Vaša datoteka vadbe se shrani le, če snemanje traja več kot eno minuto.

Med vadbo

Med snemanjem vadbe se prikažejo naslednje informacije. Pritisnite GOR/DOL za spremembo pogleda.



HEART RATE (SRČNI UTRIP)
Vaš trenutni srčni utrip



CALORIES (KALORIJE)
Poraba kalorij med vadbo

**DURATION (TRAJANJE)**

Trajanje vaše vadbe

TIME OF DAY (ČAS)

Čas

**IN ZONE (V OBMOČJU)**

Monitor srčne frekvence vas obvesti, ali vadite v območju izboljšanja kondicije s tem, ko avtomatično izračuna vaše meje srčnega utripa na osnovi vaše starosti.

Prav tako se prikaže vaš trenutni srčni utrip. Če vaš srčni utrip ni v določenih mejah območja, se prikaže **NOT IN ZONE (NI V OBMOČJU)**.

HeartTouch™

Ko med vadbo približate monitor srčne frekvence priključku oddajnika, se prikaže čas. Prav tako se prižge osvetlitev ozadja, če ste med vadbo pritisnili tipko LUČKA. Funkcijo HeartTouch (dotik srca) **On/Off** (Vključite ali Izključite) v **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Nastavitve > Vadbene nastavitve > HeartTouch).

Premor/konec vadbe

1. Če želite narediti premor snemanja svoje vadbe, pritisnite NAZAJ. Za nadaljevanje snemanja vadbe pritisnite OK. Če ne nadaljujete s snemanjem v 5 minutah, vas bo FT4 avtomatično opozoril na to z zvočnim signalom. Zvočni signal boste slišali vsakih deset minut, dokler se snemanje vadbe ne nadaljuje ali ustavi.
Opomba: Če je zvok izklopljen, potem zaslon ostane v načinu premora dokler uporabnik ne opravi naslednje izbire oziroma dokler se baterija ne izprazni.
2. Če želite prekiniti snemanje, še enkrat pritisnite NAZAJ. Prikaže se **Stopped** (Ustavljeno).

Za povratne informacije o vadbi glejte Povzetek vadbe (stran 8).

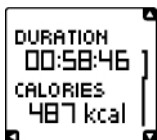
 Povratne informacije o vadbi se prikažejo le, če snemanje traja več kot deset minut.

Odstranite priključek oddajnika s pasu in po vsaki uporabi sperite pas pod tekočo vodo. Pas redno ali vsaj po vsaki peti uporabi operite v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F. Za več informacij glede oskrbe oddajnika glejte Navodila za pranje oddajnika WearLink (stran 13)

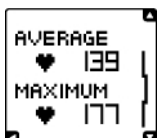
4. PO VADBI

Povzetek vadbe

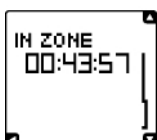
Po vsaki vadbi Polar FT4 prikaže povzetek vadbe:



DURATION (TRAJANJE)
Trajanje vaše vadbe
CALORIES (KALORIJE)
Količina porabljenih kalorij med vadbo



AVERAGE (POVPREČJE)
Vaš povprečni srčni utrip med vadbo
MAXIMUM (MAKSIMUM)
Vaš najvišji srčni utrip med vadbo



IN ZONE (V OBMOČJU)
Čas, ki ste ga prebili v območju izboljšanja kondicije med vadbo.

Pregled vadbenih podatkov

Če želite pregledati podatke o svoji vadbi, izberite **MENU > Data** (MENI > Podatki). Nato izberite **Training files**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files** (Datoteke vadb, Skupno od xx.xx.xx, Zbriši datoteke) ali **Reset totals** (Ponastavi Skupno).

Datoteke vadb

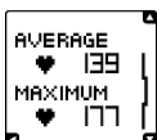
Če želite pregledati pretekle vadbene podatke, izberite **Menu > Data > Training files** (Meni > Podatki > Datoteke vadb). Nato izberite datum in čas, ki ga želite pogledati.



Datum nastanka datoteke: 12.09.2009
Čas nastanka datoteke: 18:20
Vsaka črta predstavlja eno datoteko vadbe. Izberite vadbo, ki jo želite pogledati.



DURATION (TRAJANJE)
Trajanje vaše vadbe
CALORIES (KALORIJE)
Količina porabljenih kalorij med vadbo



AVERAGE (POVPREČJE)
Povprečni srčni utrip med vadbo
MAXIMUM (MAKSIMUM)
Najvišji srčni utrip med vadbo

**IN ZONE (V OBMOČJU)**

Skupni čas, ki ste ga prebili v območju izboljšanja kondicije


Brisanje datotek

Maksimalno število vadbenih datotek je 10. Ko se pomnilnik **Training files** (Datotek vadbe) zapolni, se najstarejša datoteka zamenja z najnovejšo datoteko. Če želite datoteko vadbe shraniti za dlje časa, jo ročno prenesite na spletno storitev Polar na www.polarpersonaltrainer.com.

- Če želite izbrisati datoteko vadbe, izberite **Data > Delete > Training file** ((Podatki > Izbrisi > Datoteka vadbe) > OK.
- Izberite datoteko, ki jo želite izbrisati in pritisnite OK.
- Prikaže se **Delete file?** (Izbriši datoteko?). Izberite **Yes** (Da).
- Prikaže se **Remove from totals?** (Odstrani iz Skupno?). Če želite datoteko odstraniti iz mape Skupno, izberite **Yes** (Da).

Brisanje vseh datotek

- Izberite **Data > Delete > All files** (Podatki > Izbrisi > Vse datoteke) > OK.
- Prikaže se **Delete all files?** (Izbriši vse datoteke?). Izberite **Yes** (Da) in na zaslonu se prikaže **All files deleted** (Vse datoteke izbrisane).

 Če želite preklicati brisanje datotek, pritisnite NAZAJ dokler se ne prikaže čas

Skupno

Če želite pregledati skupne podatke o svoji vadbi, izberite **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Meni > Podatki > Skupno od xx.xx.xxxx).

**DATA (PODATKI)**

Skupno od 01.09.2009

**DURATION (TRAJANJE)**

Skupno čas trajanja vaših vadb

SESSIONS (VADBE)

Skupno število vaših vadb

**CALORIES (KALORIJE)**

Skupno število porabljenih kalorij med vadbami

Ponastavitev Skupno

Če želite ponastaviti mapo Skupno, izberite **Data > Reset totals** (Podatki > Ponastavi Skupno) in **Yes** (Da).

Prenos podatkov

Za dolgoročno nadaljevanje ročno prenesite podatke iz svojega FT4 na spletno storitev polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate podrobne informacije o svojih vadbenih podatkih in bolje spoznate svojo vadbo.

Najprej se morate registrirati na polarpersonaltrainer.com, nato pa lahko ročno prenesete svoje vadbene podatke. Za nadaljnja navodila glejte polarpersonaltrainer.com, »Pomoč«.

5. NASTAVITVE

Nastavitve ure

Izberite vrednost, ki jo želite spremeniti, in pritisnite OK. Nastavite vrednosti z GOR/DOL in potrdite nastavitve z OK.

Izberite **Settings** > **Watch, time and date** (Nastavitve > Ura, čas in datum).

- **Alarm:** Vključite (**On**) ali izklopite (**Off**) alarm. Če ga **On** (vklopite), nastavite še ure in minute. Pritisnite NAZAJ za ustavitev alarma ali GOR/DOL/OK za 10-minutni dremež. Med vadbo ne morete uporabljati alarma.
- **Time** (Čas): Izberite **Time 1** (Čas 1) in nastavite obliko časovnega zapisa, ure in minute. Izberite **Time 2** (Čas 2), če želite nastaviti čas v drugem časovnem pasu, tako da dodate ali odvzamete ure. V časovnem pogledu lahko hitro skočite iz **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2), tako da pritisnete in držite DOL. Ko je izbran **Time 2** (Čas 2), ise v spodnjem desnem kotu zaslona prikaže 2.
- **Time zone** (Časovni pas): Izberite časovni pas 1 ali 2.
- **Date** (Datum): Nastavite datum.
- **Watch face** (Prikaz ure): Izberite **Time only** (Samo čas), **Time and logo** (Čas in logotip) ali **Birth day logo** (Logotip za rojstni dan) (tega je mogoče izbrati le na rojstni dan).



Če želite na hitro spremeniti prikaz ure, pritisnite in držite GOR. Prikaže se **Watch face changed** (Prikaz ure spremenjen).

Vadbene nastavitve

Izberite **Settings** > **Training settings** (Nastavitve > Vadbene nastavitve).

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Off** (Vkljopi) ali **On** (Izklopi).
- **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Nastavite FT4, da bo vaš srčni utrip prikazal kot **Beats per minute** (Utripi na minuto (bpm)) ali kot **Percent of maximum** (Odstotek maksimuma).



BPM: Merjenje dela, ki ga opravi vaše srce, izraženo v številu utripov na minuto.

% MAKS: Merjenje dela, ki ga opravi vaše srce, izraženo v odstotkih vašega najvišjega srčnega utripa.

- **HeartTouch:** Izberite **On** (Vkljopi) ali **Off** (Izklopi). S tem ko med vadbo približate monitor srčne frekvence priključku oddajnika, se prikaže čas. Prav tako se prižge osvetlitev ozadja pod pogojem, da ste med vadbo pritisnili tipko LUČKA.
- **Zone limits** (Meje območij) am pomagajo vaditi v osebni ciljni območju srčnega utripa. Privzete meje temeljijo na vaši starosti oziroma vašem najvišjem srčnem utripu (SU_{max}). Če boste spremenili katero koli od teh vrednosti ali ročno izbrali nove meje, se bo prikazano območje srčnega utripa ustrezno spremenilo.

Informacije o uporabniku

Izberite **Settings** > **User Information** (Nastavitve > Informacije o uporabniku) in pritisnite OK.

- **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
- **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
- **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
- **Sex** (Spol): Izberite **MALE** (MOŠKI) ali **FEMALE** (ŽENSKI).
- **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip) je največje število srčnih utripov v eni minuti (bpm) med največjim fizičnim naporom. Privzeto vrednost spremenite le, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost.

Splošne nastavitve

Izberite **Settings** > **General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

- **Button sounds** (Zvok tipk): Izberite **On** (Vklopi) ali **Off** (Izklopi) zvok tipk.
- **Units** (Enote): Izberite **Metric (kg/km)** (Metrične (kg/km)) ali **Imperial (lb/ft)** (Imperialne (lb/ft)). Če boste izbrali lb/ft, se bodo kalorije prikazale kot Cal, medtem ko se v metričnem sistemu prikažejo kot kcal. Kalorije se merijo kot kilokalorije.
- **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (nemški, angleški, španski, francoski, italijanski, portugalski, finski) ali **Svenska** (švedski).

6. INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE

Skrb za svoj FT4 monitor srčne frekvence

Monitor srčne frekvence: Očistite z blago milnico in osušite z brisačo. Ne pritiskajte tipk pod vodo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij). Shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte izdelka v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte izdelka neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Navodila za pranje oddajnika WearLink

Oddajnik WearLink: Odstranite priključek oddajnika s pasu in po vsaki uporabi sperite pas pod tekočo vodo. Priključek osušite z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij).

Pas redno ali vsaj po vsaki peti uporabi operite v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F. To zagotavlja zanesljive meritve in podaljšuje življenjsko dobo oddajnika. Uporabite pralno vrečko. Ne namakajte, ožemajte, likajte in ne uporabljajte suhega čiščenja ter belilnih sredstev za čiščenje pasu. Ne uporabljajte detergenta z belilom ali mehčalca perila. Priključka oddajnika nikoli ne dajajte v pralni stroj ali sušilni stroj!

Pas in priključek oddajnika osušite in shranjujte ločeno. Pas operite v pralnem stroju pred dolgotrajnim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Servis

Priporočamo vam, da v dvoletnem garancijskem obdobju izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Ta garancija ne krije škode ali posledične škode, ki nastane zaradi servisa, nepooblaščenega s strani podjetja Polar.

Za podrobne informacije glejte potrošniško servisno kartico Polar.

Zamenjava baterij

Izogibajte se odpiranju zatesnjenega pokrova baterije v garancijskem obdobju. Priporočamo vam, da zamenjavo baterije opravi pooblaščen servisni center Polar. Tam bodo po zamenjavi baterije vaš Polar FT4 testirali na vodoodpornost in opravili popolni redni pregled izdelka. Prosimo, upoštevajte naslednje:

- Znak za nizko stanje baterije se prikaže, kadar ostane 10 - 15 % zmogljivosti baterije.
- Pretirana uporaba osvetlitve ozadja hitreje izprazni baterijo.
- V hladnih razmerah se lahko prikaže znak za nizko stanje baterije, vendar izgine, ko se temperatura dvigne.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže znak za nizko stanje baterije. Vsi alarmi, ki ste jih nastavili preden se je prikazal znak za nizko stanje baterije, bodo ostali vključeni.

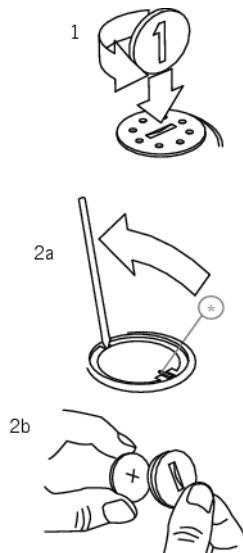
Če želite sami zamenjati baterijo:

Zamenjajte tesnilni obroč pokrova baterije vsakič, ko zamenjate baterijo. Tesnilni obroč/baterijske komplete lahko kupite pri dobro založenih trgovcih opreme Polar in pri pooblaščenih servisih Polar. V ZDA in Kanadi so dodatni tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih servisnih centrih Polar. Baterije shranjujte pred otroki. Če zaužijete baterijo, nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Kadar ravnate z novo, polno baterijo, se izogibajte sklenjenemu stiku, t.j. istočasno z obeh strani, s kovino ali električnimi prevodniki, kot so na primer pincete. To lahko povzroči kratek stik v bateriji in posledično njeno hitrejše izpraznitev. Praviloma kratek stik ne poškoduje baterije, vendar lahko zmanjša njeno zmogljivost in tako življenjsko dobo baterije.

SLOVENSKO

1. Odprite pokrov baterije s kovancem, tako da ga zavrtite od CLOSE (ZAPRI) do OPEN (ODPRI).
2.
 - Kadar zamenjujete baterijo v monitorju srčne frekvence (2a), odstranite pokrov baterije in previdno odstranite baterijo z ustrezno majhno palčko. Palčka naj bo iz nekovinskega materiala. Pazite, da ne poškodujete kovinskega zvočnega elementa (*) ali brazd. Vstavite novo baterijo, tako da bo pozitivna stran (+) obrnjena proti pokrovu.
 - Kadar zamenjujete baterijo v oddajniku (2b), namestite novo baterijo, tako da bo pozitivna stran (+) obrnjena proti pokrovu.
3. Nadomestite stari tesnilni obroček z novim, tako da bo dobro nameščen v brazdi pokrova ter tako zagotavljal vodoodpornost.
4. Ponovno namestite pokrov in ga zavrtite v smeri urinega kazalca do CLOSE (ZAPRI).
5. Če ste zamenjali baterije v monitorju srčne frekvence, ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.



Varnostna opozorila

Vaš **Polar FT4** monitor srčne frekvence je zasnovan tako, da vam pomaga doseči vaše osebne cilje glede kondicije ter pokaže raven fiziološkega napora in intenzivnosti med vsako vadbo. Izdelek ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Zmanjševanje morebitnih tveganj

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 programa vadbe posvetujte z zdravnikom.

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

Upoštevajte dejstvo, da razen intenzivnosti vadbe na srčni utrip prav tako vplivajo zdravila za bolezni srca, krvni tlak, psihološke okoliščine, astma, dihanje itd., prav tako pa tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, prekinite z vadbo ali pa nadaljujte vadbo pri nižji

intenzivnosti.

Če imate srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vstavljeno elektronsko napravo, uporabljate Polar FT4 na lastno odgovornost. Pred pričetkom uporabe opravite obremenitveni test pod nadzorom zdravnika. S tem testom bo zagotovljena varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polar FT4.

Če ste alergični na katero koli snov, ki pride v stik z vašo kožo, ali če sumite pojav alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, preverite materiale, navedene v Tehničnih specifikacijah. Da bi se izognili morebitnim kožnim reakcijam na oddajnik, nosite oddajnik čez majico. Majico pod elektrodami dobro navlažite ter tako poskrbite za brezhibno delovanje. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z monitorjem srčne frekvence ali oddajnikom.

Vadbena oprema z elektronskimi deli lahko povzroči moteče razpršene signale.

Za rešitev teh problemov, poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik iz svojih prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Monitor srčne frekvence premikajte po prostoru dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem znak za srce ne utripa več. Motnja je ponavadi najhujša točno pred zaslonsko ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona razmeroma brez motenj.
3. Namestite oddajnik nazaj na prsi in skušajte ohraniti monitor srčne frekvence znotraj tega območja brez motenj, kolikor je le možno.

Če Polar FT4 še vedno ne dela, je lahko ta kos opreme električno prehrupen za brezžično merjenje srčnega utripa.

Vodoodpornost monitorja srčne frekvence Polar FT4

Polar FT4 lahko nosite med plavanjem. Da bi ohranili vodoodpornost, ne pritisčajte tipk pod vodo. Za več informacij obiščite <http://www.polar.fi/support>. Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so porazdeljeni v tri razrede 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 definicije ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

| Oznaka na hrbtni strani ohišja | Lastnosti vodoodpornosti |
|--|--|
| Water resistant (Vodoodporen) | Zaščiten pred pljuski, znojem, dežnimi kapljami itd.. Ni primeren za plavanje. |
| Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporen 30 m/50 m) WR 30M/ WR 50M | Primeren za kopanje in plavanje |
| Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m) WR 100M | Primeren za plavanje in potapljanje s cevjo za zrak (brez posode za zrak) |

Odpravljanje težav

Če ne veste, kje v meniju ste, pritisnite in držite NAZAJ dokler se ne prikaže čas.

Če ni nobene reakcije na pritisk katerega koli gumba ali pa FT4 prikazuje nenavadne odčitke, ponastavite monitor srčne frekvence tako da štiri tipke (GOR, DOL, NAZAJ in LUČKA) istočasno pritisnete in držite štiri sekunde. Zaslona se bo za trenutek ugasnil. Pritisnite OK in v kratkem se bo prikazalo **Please enter basic settings** (Prosimo, vnesite osnovne nastavitve). Vnesite čas in datum. Z držanjem tipke NAZAJ dlje časa se bo zaslon vrnil v pogled časa. Vse druge nastavitve razen časa in datuma se bodo shranile.

Če izpis srčnega utripa postane neenakomeren, skrajno visok ali pa se prikaže nula (00), se prepričajte, da znotraj 1 m/3 ft ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa, da je pas oddajnika oz. tekstilni elektrodi udobno zapeti, dobro navlaženi, čisti in nepoškodovani.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti pas. Če deluje, potem je problem verjetno v oblačilih. Preverite, ali so območja elektrod na oblačilih čista. Preden operete oblačila, preverite navodila za pranje. Če merjenje srčnega utripa še vedno ne deluje, prosimo pokličite trgovca oz. izdelovalca oblačil.

Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Elektromagnetne motnje se lahko pojavijo blizu visokonapetostnih električnih vodov, semaforjev, nadzemnih vodov električnih železnic, avtobusov ali tramvajev, v bližini televizij, avtomobilskih motorjev, računalnikov za kolesa, nekatere vadbene opreme na motorni pogon, mobilnih telefonov ali v bližini električnih varnostnih ograj. Da bi se izognili tem nenavadnim odčitkom, se odmaknite od možnih virov motenj.

V kolikor se ti neobičajni izpisi nadaljujejo navkljub dejstvu, da ste se odstranili od vira motenj, upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na zaslonu, lahko doživljate srčno aritmijo. Večina primerov aritmije ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje ne glede na prej omenjene ukrepe, imate lahko prazno baterijo v oddajniku.

Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG, tako da je oddajnik ne more več zaznati. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

Tehnične specifikacije

FT4 monitor srčne frekvence

| | |
|-----------------------------------|--|
| Vrsta baterije | CR 1632 |
| Življenjska doba baterije | Povprečno 12 mesecev (pri 30-minutni vadbi vsak dan v tednu) |
| Obratovalna temperatura | -10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F |
| Material strani pokrova | Poliamid |
| Material zapestnega traku | Poliuretan |
| Material sponka zapestnega traku | Nerjaveče jeklo skladno z Direktivo EU 94/27/EU in dopolnilom 1999/C 205/05 o sproščanju niklja iz izdelkov, namenjenih za neposreden ali dolgotrajen stik s kožo. |
| Napaka v točnosti ure | Boljša kot ± 0,5 sekund/dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F. |
| Natančnost meritve srčnega utripa | ± 1 % ali ± 1 utrip/min, kateri je večji, opredelitev velja za stabilna stanja. |

Oddajnik WearLink

| | |
|---------------------------|--|
| Vrsta baterije | CR 2025 |
| Življenjska doba baterije | Povprečno 2 leti (pri 1-urni vadbi vsak dan v tednu) |
| Tesnilni obroč baterije | Obroč 0 20,0 x 1,0 Material FPM |
| Obratovalna temperatura | -10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F |
| Material priključka | Poliamid |
| Material pasu | Poliester 35 %, poliamid 35 %, poliuretan 30 % |

Mejne vrednosti

| | |
|---------------------|------------------------|
| Kronometer | 23 h 59 min 59 s |
| Srčni utrip | 15 - 240 bpm |
| Skupni čas | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Skupaj kalorije | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Skupno število vadb | 65 535 |
| Leto rojstva | 1921 - 2020 |

Mednarodna omejena garancija Polar

- Ta garancija ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni državni zakonodaji ali pravice

potrošnika proti trgovcu, ki izhajajo iz njune kupoprodajne pogodbe.

- To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Inc. potrošnikom, ki so kupili ta izdelek 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 Inc. / Polar Electro Oy jamči prvotnemu potrošniku / kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Prosimo, shranite račun, saj je vaš dokaz o nakupu!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega pasu 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.
- Dvoletna garancija ne krije izdelkov, ki so kupljeni iz druge roke, razen če tako določa lokalna zakonodaja.
- V garancijskem obdobju bo izdelek popravljen ali zamenjan pri pooblaščenem servisnem centru Polar ne glede na državo nakupa.

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.

Podjetje Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2000. Vse pravice pridržane. Noben del teh navodil za uporabo se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom TM v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom [®] v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je blagovna znamka podjetja Microsoft Corporation.

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v teh navodilih za uporabo je izključno informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi neprekinjenega razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje odgovornosti ali jamstva glede teh navodil ali glede izdelkov, opisanih v teh navodilih.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne odgovarja za škodo, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nastale, posledične ali posebne, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z uporabo tega gradiva ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z nematerialnimi pravicami podjetja Polar Electro Oy, kot so opredeljene v naslednjih dokumentih: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Drugi patenti so v postopku.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks: +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z Direktivo 93/42/EGS. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na www.polar.fi/support.



Oznaka prečrtane kante za smeti prikazuje, da so izdelki Polar elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta glede odpadne električne in

SLOVENSKO

elektronske opreme (OEEO). Baterije in akumulatorje, ki se uporabljajo v izdelkih, zajema Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne, 06. 09. 2006, glede baterij in akumulatorjev ter odpadnih baterij in akumulatorjev. 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.



Ta oznaka prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.