

Polar RC3 GPS™

Osnovni priročnik

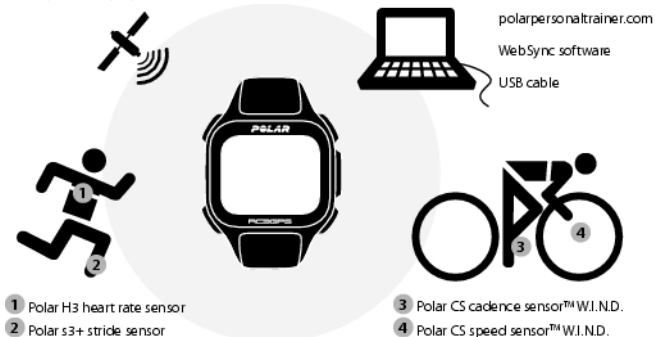
POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

VSEBINA

1. UVOD	3
2. PRIPRAVA	8
3. VADBA	11
4. ANALIZIRANJE	17
5. POMEMBNE INFORMACIJE ...	19
Vzdrževanje vašega izdelka	19
Informacije o bateriji.....	21
Varnostni ukrepi	24
Tehnične specifikacije.....	26
Polarjeva omejena mednarodna garancija	28

1. UVOD

Čestitke ob nakupu vašega novega vadbenega računalnika Polar RC3 GPS! RC3 GPS vam ponuja popoln sistem, ki vas vodi skozi vadbo.



Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico tega vodnika za začetek uporabe lahko prenesete z www.polar.fi/support. Za video prikaze pojdite na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Vadbeni sistem



Z vgrajeno GPS enoto **vadbeni računalnik Polar RC3 GPS** zagotavlja podatke o hitrosti in razdalji, kot tudi informacije o poti na spletni storitvi polarpersonaltrainer.com, v vseh športih na prostem z uporabo tehnologije globalnega sistema za določanje položaja (Global Positioning System – GPS).



Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ga izklopite v nastavitvaha športnega profila. Za navodila glejte Priprava.



Povežite vadbeni računalnik Polar RC3 GPS na vaš računalnik z **USB kablom**, da napolnite baterijo in prenesete podatke med vadbenim računalnikom in spletno storitvijo polarpersonaltrainer.com.

Polarpersonaltrainer.com je vaš spletni dnevnik vadbe in skupnost za interaktivno vadbo, ki vam bo dala dodatno motivacijo. Če želite bolj podrobno analizo vadbe, prenesite podatke o vadbi na spletno storitev polarpersonaltrainer.com z USB kablom in programsko opremo WebSync.

Razpoložljivi dodatki Polar

Z dodatki Polar lahko nadgradite vaš vadbeni računalnik ter izboljšate vadbo in dobite boljše povratne informacije o svojih zmogljivostih.



Udoben senzor srčnega utripa **Polar H3** s pomočjo električnih signalov srca natančno izmeri vaš srčni utrip in podatke v realnem času pošlje vadbenemu računalniku.

Senzor srčnega utripa je sestavljen iz priključka in traku.

s3+ senzor korakov vašemu vadbenemu računalniku pošilja podatke o hitrosti/tempu teka in pretečeni razdalji. Izmeri tudi tekaško kadenco in dolžino koraka.

CS senzor hitrosti W.I.N.D. brezžično meri razdaljo ter vašo(-) povprečno(-en) in najvišjo(-i) hitrost/tempo kolesarjenja v realnem času.

CS senzor kadence W.I.N.D. brezžično meri kolesarsko kadenco v realnem času, povprečno in najvišjo kolesarsko kadenco glede na število vrtljajev na minuto.



Podatki vseh združljivih senzorjev so brezžično poslani do vadbenega računalnika preko 2,4 GHz tehnologije W.I.N.D., ki je v lasti podjetja Polar. To zmanjšuje motnjo med vadbo.

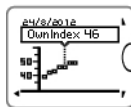
Sestava menija in funkcije gumbov

V časovnem pogledu pritisnite gumb UP (GOR) za vstop v **MENU** (MENI). Brskajte po sestavi menija z gumboma UP/DOWN (GOR/DOL) in vstopite z gumbom START.



- Izberite **Data** (Podatki) za ogled vseh shranjenih podatkov o vadbi.
- Izberite **Settings** (Nastavitve), da spremenite športne profile, nastavitve srčnega utripa, uporabniške podatke, splošne nastavitve ali nastavitve ure.

- Izberite **Fitness test** (Test telesne pripravljenosti), da začnete test ali si ogledate rezultate. Test telesne pripravljenosti Polar v samo petih minutah izmeri vašo aerobno fizično pripravljenost med mirovanjem. Rezultat, Polar OwnIndex, oceni vaš največji vnos kisika (VO_{2max}). Izvedite test vsakih 6 tednov in spremljajte svoj napredek.



LIGHT

- (LUČ) Osvetlite zaslon
- **Pritisnite in držite** , da vstopite v **QUICK MENU** (HITRI MENI): v časovnem pogledu zaklenite gumbe, nastavite alarm ali izberite časovno območje. Med vadbo zaklenite gumbe, poiščite senzor, nastavite zvoke vadbe, nastavite samodejni vklop/izklop kroga, prikažite informacije GPS ali prikažite meje območja.

NAZAJ

- Zapusti meni
- Vrni se na prejšnjo stopnjo
- Ne spreminjaj nastavitev
- Prekliči izbiro
- **Pritisnite in držite**, da se vrnete v način časa iz katerega drugega načina.

GOR

- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Nastavite izbrano vrednost
- **Pritisnite in držite** , da spremenite prikaz ure.

START/OK

- Potrdite izbiro
- Pričnite vadbo
- Beležite krog
- **Pritisnite in držite**, da nastavite vklop/izklop zaklepa območja v načinu vadbe.

DOL

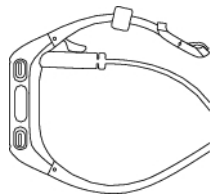
- Premikajte se skozi sezname izbire
- Nastavite izbrano vrednost
- **Pritisnite in držite** , da preklopite med Čas 1/Čas 2.

2. PRIPRAVA

Napolnite baterijo

RC3 GPS ima notranjo polnilno baterijo. Napolnite RC3 GPS preko USB povezave na vašem računalniku z USB kablom, ki je priložen kompletu izdelka. Če želite USB priključek priključiti v stensko vtičnico, uporabite USB adapter (ni vključen v kompletu izdelka).

1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata v RC3 GPS.
2. Priključite USB priključek v USB vrata računalnika. Uporaba USB zvezdišča ni priporočljiva, saj USB zvezdišče verjetno ne bo dovajalo dovolj moči do RC3 GPS.
3. Na prikazovalniku se pojavi animacija za polnjenje. Popolna napolnitev baterije traja do 1,5 uri.
4. Ko je RC3 GPS popolnoma napolnjen, se prikaže **Charging complete** (Polnjenje zaključeno). Izključite kabel.



Po prvem polnjenju RC3 GPS preide v osnovne nastavitve. Za vstop v osnovne nastavitve med polnjenjem, pritisnite katerikoli gumb.



Uporabite primeren USB 1.1/2.0 kabel, ki je vključen v vsebino embalaže. Čas polnjenje je lahko podaljšan, če polnite iz USB priključka.

Vnesite osnovne nastavitve

Vnesite čim natančnejše podatke, da si zagotovite pravilne povratne informacije o vaši zmogljivosti.

1. Najprej izberite jezik. Potrdite svojo izbiro z gumbom START.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve). Pritisnite gumb START in pričnite vnašati svoje osebne podatke s pomočjo gumbov UP/DOWN (GOR/DOL) in potrdite svojo izbiro z

gumbom START.

3. Ko ste izpolnili osnovne nastavitve, po potrebi prilagodite svojo stopnjo aktivnosti in maksimalni srčni utrip na **Settings > User information** (Nastavitve > Uporabniški podatki).



Zelo je pomembno, da ste natančni pri osnovnih nastavitvah, še posebej ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj imajo te nastavitve učinek na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

Za podrobne informacije glede nastavitve vašega RC3 GPS, si poglejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support.

Prilagodite nastavitve športnega profila

Funkcija **športnega profila** vam omogoča, da pričnete z vadbo počasi. RC3 GPS ponuja pet športnih profilov; enega za tek, dva za kolesarjenje in dva za druge športe.

Prilagodite nastavitve za športne profile, da bodo ustrezale vašim vadbenim potrebam v **MENU > Settings > Sport profiles** (MENI > Nastavitve > Športni profili). Vključite lahko na primer senzorje, ki jih želite uporabiti v športu. Nato, ko pričnete vadbo s pomočjo športnega profila, RC3 GPS samodejno zazna potrebne senzorje.



*Senzor srčnega utripa je le privzet v vsakem športu. Zaradi tega RC3 GPS samodejno zažene iskanje signala senzorja srčnega utripa, ko enkrat pritisnete gumb START v časovnem pogledu. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ga izklopite v **MENU > Settings > Sport Profiles > Running > Heart rate sensor > Off** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor srčnega utripa > Izklop).*

Ob prvem vklopu izbirnega senzorja (senzor korakov s3+, senzor hitrosti CS W.I.N.D. ali senzor kadence CS W.I.N.D.), ga morate združiti z RC3 GPS. Za več informacij o nastavitvah športnih profilov in združevanju senzorja z RC3 GPS, si oglejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support.

3. VADBA

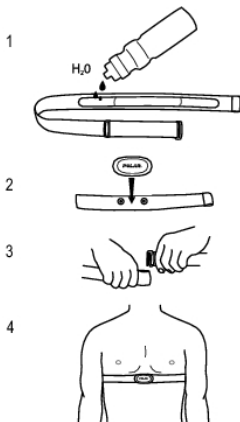
Nosite senzor srčnega utripa

Nosite senzor srčnega utripa za izmero srčnega utripa.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Pričvrstite trak okoli svojega prsja, 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.




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.



Začetek vadbe

Pričnite z vadbo s pritiskom gumba START .

 Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, in ste nastavili senzor na izklopljeno v nastavitvah športnega profila, preskočite točki 1 in 2 ter pojdite takoj na točko 3.



1. Z RC3 GPS in senzorja srčnega utripa, pričnite s pritiskom gumba START . Prikaže se **Searching for new heart rate sensor** (Iskanje novega senzorja srčnega utripa). RC3 GPS išče signal senzorja srčnega utripa.



2. Ko RC3 GPS najde signal, se prikaže **Heart rate sensor found** (Senzor srčnega utripa ni najden). To se imenuje združitev in se izvede le enkrat na senzorju srčnega utripa. Z združitvijo boste zagotovili, da bo vaš RC3 GPS sprejemal signal izključno iz vašega senzorja srčnega utripa, kar vam bo omogočilo vadbo v skupini brez motenj.



3. RC3 GPS vstopi v način pred vadbo. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti s premikanjem po seznamu z gumboma UP/DOWN (GOR/DOL).

Če ste za ta športni profil vklopili GPS funkcijo in/ali izbirni senzor, bo RC3 GPS samodejno iskal signal.

Da bi najbolje ujeli satelitske signale, pojdite ven in stran od visokih stavb in dreves. V dobrih pogojih traja prvo zaznavanje satelitskih signalov približno 30-60 sekund. RC3 GPS bo našel signale hitreje, če ga med iskanjem ne boste premikali.



4. Kljukica pomeni, da je bil signal najden. V tej sliki je RC3 GPS našel signal senzorja srčnega utripa in GPS signal. Če RC3 GPS ne najde signala, se bo na prikazovalniku prikazal trikotnik s klicajem.

Ko je RC3 GPS našel vse signale, pritisnite gumb START. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo), kar pomeni, da lahko začnete beležiti vadbo.

Funkcije vadbe

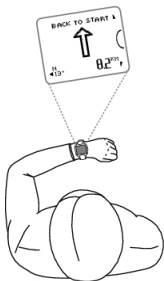


Vadba v **Polar športnih območjih** je preprost način za sledenje intenzivnosti med vadbo. Funkcija **Zonepointer** prikazuje športno območje, v katerem trenutno vadite z oznakom za srce, ki se premika na lestvici športnih območij glede na vaš srčni utrip.

Za vadbo lahko zaklenete svoje ciljno športno območje. Ko se vaš srčni utrip nahaja pod ali nad ciljnim športnim območjem, odda RC3 GPS vizualni in zvočni alarm.



*Na začetku vsake vadbe se lahko s pomočjo spremenljivosti srčnega utripa na podlagi **funkcije ZoneOptimizer** prepričate, da vadite s pravo intenzivnostjo. ZoneOptimizer prilagodi športna območja glede na vaše fiziološko stanje v tistem trenutku.*



Funkcija **Back to starting point** (Nazaj na začetno točko) vodi pot nazaj na začetno točko. Ko začnete z vadbo, vadbeni računalnik shrani vašo lokacijo kot vašo začetno točko. Ko je čas, da se vrnete na začetno točko, naredite sledeče:

- Vrnite se na pogled **BACK TO START** (NAZAJ NA ZAČETEK).
- RC3 GPS mora ostati v vodoravnem položaju pred vami ("POLAR" logotip mora biti obrnjen v smeri naprej).
- Še naprej se premikajte, da RC3 GPS določi smer, v katero greste. Puščica bo pokazala v smer vaše začetne točke.
- Da bi prišli nazaj na začetno točko, se vedno obrnite v smeri puščice.
- RC3 GPS tudi prikazuje koordinate smeri in neposredno razdaljo (najkrajša pot) med vami in začetno točko.



Vedno imejte ob sebi zemljevid za primere, če RC3 GPS izgubi signal satelita ali se izprazni baterija.

Glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support za natančna navodila o uporabi **Polar športnih območij**, **ZoneOptimizer** in funkcije **Back to starting point** (Nazaj na začetno točko).

Funkcije gumbov

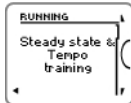
- Spremenite pogled vadbe na zaslonu z brskanjem gumbov UP/DOWN (GOR/DOL).
- Dostopajte do **QUICK MENU** (HITRI MENI) s pritiskom in držanjem gumb LIGHT (LUČ) dve sekundi.
- Zabeležite krog s pritiskom gumba START .
- Zaklenite območje s pritiskom in držanjem gumba START .
- Začasno prekinite vadbo s pritiskom gumba BACK (NAZAJ).
- Za popolno prekinitev beleženja pritisnite dvakrat gumb BACK (NAZAJ).

Za več informacij o funkcijah med vadbo si oglejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support.

4. ANALIZIRANJE

Funkcija **Koristi vadbe** vam omogoča boljše razumeti učinkovitost vaše vadbe. Ta funkcija zahteva uporabo senzorja srčnega utripa. Po vsaki vadbi vam vadbeni računalnik v obliki besedilnega sporočila in povzetka poda povratne informacije o vaši izvedbi, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih.

Če želite pogledati vadbene podatke, izberite **MENU > Data > Training files** (MENI > Podatki > Datoteke o vadbi).



Če želite bolj podrobno analizo vadbe, prenesite podatke o vadbi na spletno storitev z USB kablom in programsko opremo WebSync.

S www.polarpersonaltrainer.com lahko prenesete programsko opremo WebSync, ko ste se registrirali na spletno storitev. Uporaba spletne storitve polarpersonaltrainer.com je brezplačna.

S spletno storitvijo **polarpersonaltrainer.com** lahko

- pogledate svoj potek vadbe
- delite svoj vadbeni rezultat kot svojo statusno posodobitev v družbenem omrežju
- izzovete svoje prijatelje k virtualnemu športnemu tekmovanju
- pridobite več natančnih povratnih informacij o vadbi
- shranite vaše datoteke o vadbi in spremljate napredek ter
- spremljate vadbeno obremenitev in okrevanje v dnevniku vadbe.

Za več informacij o funkcijah glejte spletno storitev polarpersonaltrainer.com web, za spletno pomoč se posvetujte na polarpersonaltrainer.com.

S programsko opremo **WebSync** lahko

- sinhronizirate in prenesete podatke med RC3 GPS in polarpersonaltrainer.com,
- prilagodite svoje nastavitve RC3 GPS in
- poosebite svoj prikazovalnik RC3 GPS na primer s svojim logotipom.

Za več informacij o prenosu podatkov in drugih funkcijah v programski opremi WebSync glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support ali spletno pomoč za WebSync.

5. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

Vadbeni računalnik

Poskrbite, da bo vaš vadbeni računalnik ostal čist. Uporabite vlažno papirnato brisačo za odstranitev umazanije iz vadbenega računalnika. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbenega računalnika ne umivajte s tlačnim čistilcem. *Ne potaplajte vadbenega računalnika v vodo* Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).



Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne potaplajte ga v vodo. Do motenj na GPS sprejemu lahko pride pri uporabi vadbenega računalnika med močnim deževjem.

Senzor srčnega utripa

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. Do not stretch the strap or bend the electrode areas sharply.



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

CS senzor hitrosti W.I.N.D., CS senzor kadence W.I.N.D. in s3+ senzor korakov

Očistite senzorje z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Da bi ohranili vodoodpornost, senzorjev ne umivajte s tlačnim čistilcem. *Ne potopite v vodo CS senzorja hitrosti, CS senzorja kadence ali s3+ senzorja korakov.* Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Izogibajte se trdim udarcem senzorjev, ker ti lahko poškodujejo enote senzorja.

Shranjevanje

Hranite vadbeni računalnik in senzorje na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte jih v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavite vadbenega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Proporočljivo je hraniti vadbeni računalnik deloma ali popolnoma polnega. Baterija počasi izgublja svojo napolnjenost ob shranjevanju. Če boste vadbeni računalnik shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da ga ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. S tem boste podaljšali življenjsko dobo baterije.

Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem. Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis ali zamenjavo baterij za senzor srčnega utripa 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 Polarjevih servisnih centrov obiščite www.polar.fi/support in spletno stran za vašo državo.

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

Informacije o bateriji

Vadbeni računalnik

Vadbeni računalnik vsebuje polnilno baterijo. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja. Baterija bo po eni uri polnjenja 70-80 % polna. Popolna napolnitev baterije traja približno 1,5 uri.

Čas delovanja baterije

- s stalno uporabo, ko je beleženje vadbe s funkcijo GPS v položaju ON (VKLOP): 12 ur
- s stalno uporabo, ko je beleženje vadbe s funkcijo GPS v položaju OFF (IZKLOP): do 1700 ur
- ko vadite povprečno 1uro/dan, 7 dni/teden:
 - s funkcijo GPS v položaju ON (VKLOP): približno 11 dni
 - s funkcijo GPS v položaju OFF (IZKLOP): približno 120 dni
- ko je uporabljen le časovni pogled: 4 meseci

Čas delovanja je odvisen od pogojev delovanja (npr. visoke ali nizke temperature) in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje RC3 GPS pod vašo jakno pomaga ohranjati RC3 GPS topel in zviša čas delovanja.

Da bi izvedeli kdaj ponovno napolniti baterijo, glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support.

Senzor srčnega utripa

Polarjev senzor srčnega utripa ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam.

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim, da zagotovite vodoodpornost priključka.

Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

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 kratek stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

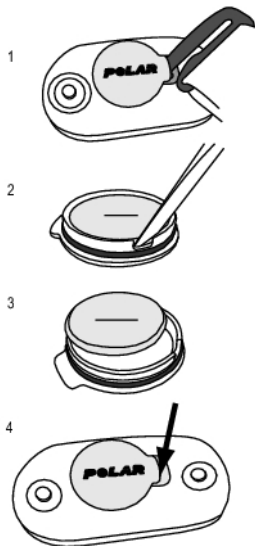
Če želite zamenjati baterijo:

1. Dvignite odprt pokrov baterije z uporabo nosilca 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 novo baterijo (CR 2025) v pokrov z negativno (-) stranjo obrnjeno navzven.
4. Poravnajte rob na pokrovu baterije z režo na priključku in potisnite pokrov baterije nazaj na svoje mesto. Slišati bi morali zaskočitev.

Hranite baterije izven dosega otrok. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.



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



Varnostni ukrepi

Vadbeni računalnik Polar RC3 GPS prikazuje, kako dobro ste se odrezali. RC3 GPS je zasnovan za prikaz ravnih fizioloških napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Meri tudi kadenco teka, ko se uporablja s s3+ senzorjem teka in kadenco kolesarjenja, ko se uporablja s CS senzorjem kadence W.I.N.D.. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

RC3 GPS ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost.

Zmanjševanje 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 odgovorite pritrdilno na katerokoli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.

- Ste bili zadnjih 5 let telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali povišan holesterol v krvi?
- Ali jemljete katerokoli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katerekoli bolezni?
- Ali okrevate po težki bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali imate vstavljeno katero drugo elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin .

Pomembno je, da ste med vadbo pozorni na odzive svojega telesa. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali zmanjšate intenzivnost vadbe.**

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 senzorja srčnega utripa začne spuščati črno barvo in pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate parfum ali repelent proti žuželkam morate preprečiti stik z vadbenim računalnikom ali senzorjem srčnega utripa.

Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 °C do -10 °C / od -4 °F do 14 °F), vam priporočamo, da nosite vadbeni računalnik neposredno na koži pod rokavom jopiča.

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo s Polarjevim vadbenim računalnikom lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernm odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj. Za več informacij obiščite www.polar.fi/support.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Vrsta baterije:	250 mAH Li-pol polnilna baterija
Čas delovanja:	približno 12 ur stalne uporabe
Delovna temperatura:	-10 °C do + 50 °C / 14 °F do 122 F
Materiali vadbenega računalnika:	Leča PMMA s trdim premazom na vrhnji površini, ohišje vadbenega računalnika (ABS+GF)+TPU / PA+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC, kovinski deli /aluminij / nerjaveče jeklo
Materiali zapestnega traku in sponke:	Poliuretan (TPU) in nerjaveče jeklo
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature
Točnost GPS	razdalja +/-2 %, hitrost +/-2 km/h
Vzorčni utrip	1 vzorec/sek
Natančnost meritve srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 bpm

Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s s3+ senzorjem korakov) 0-127 km/h ali 0-79 mph (pri merjenju hitrosti s CS senzorjem hitrosti) 0-303 km/h ali 0-188,5 mph (pri merjenju hitrosti z GPS-om)
Vodoodpornost:	Water proof IPX7 (Vodoodporen IPX7) Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiten pred pljuski in dežnimi kapljami.

Mejne vrednosti vadbenega računalnika

Maksimalno število datotek:	99
Maksimalni čas beleženja na datoteko:	99 h 59 min 59 s
Maksimalno zabeleženo število krogov pri eni vadbi:	99 (na vajo)
Maksimalno samodejno zabeleženo število krogov pri eni vadbi:	99 (na vajo)
Skupna razdalja:	99999,99 km / 99999,99 mi
Skupno trajanje:	9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije:	999 999 kcal
Skupno štetje vaj:	65535

Senzor srčnega utripa

Življenjska doba baterije:	1600 ur uporabe
Vrsta baterije:	CR2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroček 20,0 x 0,90, material silikon
Delovna temperatura:	-10 °C do + 50 °C / 14 °F do 122 F
Material priključka:	ABS
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester
Vodoodpornost:	30 m Polarjev senzor srčnega utripa je vodoodporen, vendar ne bo meril srčnega utripa v vodi, zaradi frekvenca oddajnika.

Zahteve sistema za programsko opremo Polar WebSync

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

Internetna povezava

Patentirane tehnologije

Vadbeni računalnik Polar RC3 GPS med drugim uporablja naslednje patentirane tehnologije:

Tehnologijo OwnIndex® za test telesne pripravljenosti.

OwnCal® osebni izračun kalorij.

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 popravljen ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

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

Avtorske pravice © 2012 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 in 1999/5/ES. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.fi/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.



Ta oznaka nakazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi udarci.

Podatki, določeni s predpisi, so na voljo na www.polar.fi/support.

Za ogled certifikacijske in skladnostne oznake za izdelek RC3 GPS, pojdite na **MENU > Settings > General settings** (MENI > Nastavitve > Splošne nastavitve) in dolgo držite gumb **LIGHT** (LUČ).

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvodjalčevega 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.

Ta izdelek pokrivajo naslednji patentni dokumenti: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185 , JP3831410, FI20105796, US 13/177,610, EP11172618.8, EP08879081.1, US 13/139,541. Drugi patenti v teku.

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

Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300,
www.polar.fi

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY