

POLAR ACTIVE

Démarrage rapide

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

Table des matières

1. DÉMARRER LA SÉANCE	3
Fonctions des boutons	3
Saisir les réglages	4
2. MESURER L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE	5
3. JOURNAL D'ACTIVITÉ	7
4. INFORMATIONS IMPORTANTES	8
Entretien de votre montre d'activité	8
Service après-vente	8
Remplacer la pile	8
Précautions d'emploi	10
Dépannage.....	11
Caractéristiques techniques	12
Garantie Internationale Polar	14

1. DÉMARRER LA SÉANCE

Fonctions des boutons

VERROUILLAGE :

Maintenir enfoncé pour verrouiller ou déverrouiller les boutons.

ROUGE :

- Quitter le menu et revenir au niveau précédent.
- Annuler les sélections et conserver les réglages.
- Maintenir enfoncé pour revenir à l'affichage horaire depuis n'importe quelle vue.



HAUT :

- Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.
- Maintenir enfoncé pour modifier l'affichage de la montre.

VERT :

- Confirmer les sélections.
- Dans l'affichage horaire, enfoncer pour consulter les analyses sur votre activité quotidienne.

BAS : Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.

Saisir les réglages

Pour que les analyses d'activité soient correctes, toutes les informations d'utilisateur doivent être valides. Avant d'utiliser le Polar Active pour la première fois, saisissez les réglages de base. Avant de changer d'utilisateur, saisissez les informations d'utilisateur appropriées.

A : Avant d'utiliser le Polar Active pour la première fois

- Pour activer la montre, enfoncez n'importe quel bouton pendant une seconde.
- Saisissez les réglages requis.
- Utilisez les boutons HAUT et BAS pour parcourir les listes de sélection et régler des valeurs. Confirmez les sélections avec le bouton VERT.
- Les réglages de base peuvent être saisis manuellement ou via le service Web polargofit.com puis transférés via Polar FlowLink. Pour ignorer la saisie manuelle des réglages de base, maintenez enfoncé le bouton ROUGE.

B : Lorsque vous changez d'utilisateur


- Dans l'affichage horaire, appuyez sur BAS et sélectionnez **Réglages > Données personnelles**. Saisissez les informations d'utilisateur appropriées.
- Modifier la date de naissance ou le sexe, **Réinitialiser la mémoire du journal ?** s'affiche. Sélectionnez **OUI** pour effacer les données du journal d'activité ou **NON** pour les conserver.



Consultez le manuel d'utilisateur complet pour en savoir plus sur les réglages. Le manuel d'utilisateur complet et la dernière version de ce guide de démarrage peuvent être téléchargés sur www.polar.fi/support

2. MESURER L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Polar Active mesure automatiquement votre activité quotidienne 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Il vous suffit de porter la montre d'activité au poignet et de vous lancer. Porté la nuit, la montre d'activité mesure aussi votre temps de sommeil.

Il existe cinq zones d'activité différentes sur le Polar Active : soutenu+, soutenu, modéré, léger et très léger. La barre d'activité  affiche le temps écoulé dans les zones modéré à soutenu+. Cela vous aide à vérifier rapidement si l'objectif d'activité quotidienne est accompli.

L'activité dans les cinq zones d'activité figure dans le journal d'activité. Le temps de sommeil est uniquement visible sur le service Web polargofit.com.

L'enseignant peut définir un objectif d'activité quotidienne pour ses étudiants. L'objectif par défaut dans la montre d'activité est de 60 minutes. L'objectif peut être augmenté à 90 ou 120 minutes sur le service Web polargofit.com.

Pour consulter les analyses sur votre activité quotidienne, appuyez sur le bouton VERT dans l'affichage horaire.



Si vous n'avez pas atteint l'objectif d'activité quotidienne, le Polar Active vous indique combien de temps il vous reste pour y parvenir.

Une fois l'objectif d'activité atteint, le Polar Active vous encourage par le message **Journée active. Félicitations !**

Lorsque vous atteignez votre objectif d'activité, **Durée active : 60 minutes/1 h 30 min./ 2 heures. Félicitations !** s'affiche.

3. JOURNAL D'ACTIVITÉ

Polar Active enregistre votre activité quotidienne dans le journal d'activité. L'espace prévu dans le journal est de 21 jours. Lorsque la mémoire commence à être saturée, la montre d'activité efface le jour le plus ancien.

Si l'enseignant a défini une période de mesure supérieure à 21 jours sur votre montre, vous recevez le message **Mémoire saturée dans x jours** quand le journal d'activité commence à saturer.



Pour enregistrer vos données d'activité sur une période plus longue, téléchargez-les sur le service Web de polargofit.com. Pour plus d'informations, consultez le manuel Polar Active System.

Ouvrez le journal depuis l'affichage horaire en appuyant sur le bouton HAUT puis sur le bouton VERT.

Vous pouvez consulter les informations suivantes dans le journal d'activité :

- Votre durée active
- Analyses de votre activité
- Temps consacré dans les cinq zones d'activité
- Nombre total de pas effectués et nombre total de calories dépensées le jour sélectionné

Pour quitter le journal, appuyez sur le bouton ROUGE.

Pour ouvrir l'affichage horaire, maintenez enfoncé le bouton ROUGE.

4. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien votre montre d'activité

Le nettoyer à l'eau savonneuse et le sécher avec un chiffon propre. Ne pas appuyer sur les boutons sous l'eau. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne pas ranger dans un environnement humide, dans un matériel hermétique comme un sac plastique ou un sac de sport. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Polar Active peut être assainisé à l'aide d'un désinfectant adapté conformément aux instructions du fabricant.

Service après-vente

Durant l'année de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages ou les dégâts causés par un réparateur non-agréé par Polar Electro.

Remplacer la pile

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le

changement de pile. Il testera l'étanchéité de votre Polar Active après le remplacement des piles et réalisera une vérification périodique.

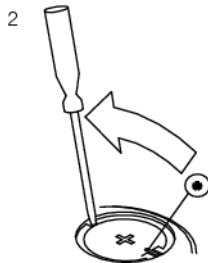
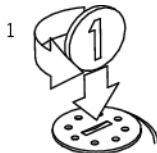
Veuillez retenir les éléments suivants :

- Le témoin de pile faible s'affiche quand il ne reste que 10-15% de l'autonomie de la pile.
- Dans des conditions froides, le témoin de pile faible peut apparaître mais disparaîtra avec l'élévation de la température.
- Le son est automatiquement désactivé lorsque le témoin de pile faible est affiché.
- Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, veuillez immédiatement faire appel à un médecin.
- Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.
- Lorsque vous manipulez une pile neuve, évitez tout contact brusque avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité - par ex. avec des pincettes, simultanément des deux côtés de la pile. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, les courts-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

- Il faut remplacer le joint d'étanchéité du couvercle de piles chaque fois que les piles sont remplacées. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Aux Etats-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des centres Polar agréés uniquement.

Pour remplacer la pile soi-même :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en la tournant de CLOSE vers OPEN.
2. Otez le couvercle du compartiment de la pile et extrayez la pile avec précaution à l'aide d'un petit bâton ou d'une petite barre rigide. Préférez toutefois un outil non-métallique pour extraire la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures.
3. Insérez une nouvelle pile dans le compartiment en orientant le côté positif (+) vers le couvercle.
4. Remplacez l'ancienne bague d'étanchéité par une neuve, en l'attachant solidement dans la rainure du couvercle pour garantir l'étanchéité.
5. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
6. Réaffichez les réglages de base.



Précautions d'emploi

Polar Active est prévu pour mesurer votre activité physique à votre poignet dans cinq zones d'activité. Le temps de sommeil peut être affiché via le service Web polargofit.com. Aucune autre utilisation n'est prévue ou programmée.

Nous conseillons aux enseignants d'obtenir le consentement par écrit auprès des parents des étudiants pour l'utilisation de l'équipement de suivi de montre d'activité.

Minimiser les risques éventuels

L'activité physique et l'exercice peuvent comporter quelques risques. Avant de commencer un programme d'exercice, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Les questions suivantes concernent les enfants. Les questions concernant les adolescents et les adultes figurent dans le manuel d'utilisateur complet.

- Avez-vous été physiquement inactif ?
- Souffrez-vous des symptômes d'une maladie ?
- Prenez-vous des médicaments pour le cœur ou autres ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires ?

- Êtes-vous convalescent suite à une maladie grave ou un traitement médical ?
- Utilisez-vous un défibrillateur cardiaque ou un autre appareil électronique implanté ?

Si vous ressentez une douleur imprévue ou une fatigue excessive lorsque vous vous entraînez, arrêtez l'exercice ou poursuivez à une intensité moins élevée.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique liée à l'utilisation d'un produit, contrôlez les matériaux répertoriés dans les Caractéristiques techniques.

Les matériaux de ce produit ont été testés et ne devraient pas contenir d'allergènes ou de substances nuisibles pour la santé. Toutefois, en cas d'apparition de symptômes, arrêtez immédiatement d'utiliser ce produit.

Appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle

Les appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle font appel à des standards élevés pour le fabricant, distributeur et utilisateur d'un appareil médical. Polar propose des instructions et des formations aux utilisateurs professionnels afin de garantir l'utilisation sans risque des appareils Polar.

Dépannage

Si vous êtes perdu au sein du menu, maintenez enfoncé le bouton ROUGE jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Si aucun bouton ne réagit ou si l'affichage se comporte de manière anormale, réinitialisez la montre en appuyant sur tous les boutons simultanément pendant quatre secondes. Le journal d'activité et tous les autres réglages hormis l'heure et la date seront enregistrés.

Si le symbole de pile faible est visible, la pile doit être remplacée. Pour plus d'informations, consultez le chapitre Remplacer la pile.

Si Pile faible s'affiche, la pile de la montre d'activité est très faible et la montre d'activité passera en mode Veille. Remplacez la pile. Pour plus d'informations, consultez le chapitre Remplacer la pile.

Si Mémoire saturée dans x jours s'affiche, la période de mesure d'activité réglée sur votre moniteur dure plus de 21 jours, et le journal d'activité devient saturé. Un symbole de *mémoire saturée* apparaît sur la rangée supérieure. Pour enregistrer les données d'activité sur une période plus longue, transférez-le sur le service Web de polargofit.com. Quand **JOURNAL SATURÉ** s'affiche, il ne reste plus de mémoire dans le journal, et la montre d'activité efface le jour le plus ancien.



Pour enregistrer les données d'activité sur une période plus longue, transférez-les vers le service Web polargofit.com. Pour plus d'informations, consultez le manuel Polar Active System.

Caractéristiques techniques

Récepteur

Type de pile :	CR2025
Durée de vie de la pile :	7 mois en moyenne (24 h / jour, 7 jours / semaine)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
Température de stockage :	-20 °C à +60 °C / -4 °F à +140 °F
Matériau du bracelet montre :	Résine de silicone (modèle blanc) ou TPU (modèle noir)
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet :	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

Valeurs limites

Chronomètre :	23 h 59 min
Durée totale :	0 – 9999 h 59 min 59 s
Cumul des pas :	0 – 65535
Cumul des calories :	0 – 999999 kcal/Cal
Cumul des jours dans le journal d'activité :	21 jours
Année de naissance :	1921 – 2020
Poids :	20 – 199 kg / 44 – 439 lbs
Taille :	90 – 211 cm / 3 ft – 6 ft 11 in

Configurations minimales requises

Pour l'utilisation générale de polargofit.com :	Tout appareil informatique équipé d'un système d'exploitation prenant en charge les navigateurs Web suivants : Internet Explorer 7 ou 8, Apple Safari, Firefox 3.6 Java version 1.5
Pour la gestion de Polar Active avec Polar WebSync et Polar FlowLink :	PC avec MS Windows (XP, Vista ou Windows 7) / Mac OS X (sur Intel platform), port USB

Résistance à l'eau

Polar Active peut être porté pour nager. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations visitez le site Web <http://support.polar.fi>.

L'étanchéité des produits Polar est testée suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (WR)	Anti-éclaboussures. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Non prévu pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m (WR 30M/50M)	Prévu pour la baignade et la natation.
Water resistant 100 m (WR 100M)	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène).

Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux du consommateur relevant des lois nationales ou fédérales correspondantes en vigueur, ni les droits du consommateur à se retourner contre le revendeur pour des problèmes issus du contrat de vente/d'achat.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acquéreur original de cet appareil que le produit sera exempt de défauts de matériel et main-d'oeuvre pendant (1) an à compter de la date d'acquisition.
- **Le reçu de l'achat d'origine constitue une preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dommages dûs à une mauvaise utilisation, aux abus, aux accidents ou à la non-conformité des précautions d'utilisation, l'entretien inapproprié, l'utilisation commerciale, les boîtiers/affichage fissurés, cassés ou éraflés, le bracelet élastique et l'équipement Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, coûts ou dépenses, directes, indirectes, accidentales,

consécutifs ou particuliers, causés ou liés au produit.

- Les articles achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie d'un (1) an, à moins que cela soit stipulé par la législation locale.
- Durant la période de garantie, le produit sera réparé ou remplacé chez l'un des services après-vente agréés Polar, indépendamment du pays d'acquisition.
- La garantie relative à un produit sera limitée aux pays où le produit a été initialement commercialisé.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Les noms et les logos accompagnés du symbole ™ dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation et de Mac OS qui est une marque déposée d'Apple Inc.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, accidentals, consécutifs ou particuliers, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est couvert par les brevets suivants :
FI119619, EP1849504, ZL200410086636.9,
EP1532924, US7728723.

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi



Ce produit est conforme à la Directive 93/42/EEC. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



Ce symbole indique que le produit est protégé contre les décharges électriques.

Les matériaux de Polar Active ont été choisis et testés pour être conformes aux normes et réglementations correspondantes, dont celles de la CPSIA (Consumer Product Safety Information Act/Children's Product).

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY