

POLAR ACTIVE

Használati utasítás

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

Tartalom

1. ELSŐ LÉPÉSEK	3
A gombok funkciói	3
A beállítások megadása	4
2. A NAPI AKTIVITÁS MÉRÉSE.....	5
3. AKTIVITÁS NAPLÓ	7
4. FONTOS INFORMÁCIÓK.....	8
Az aktivitásmérő ápolása	8
Javítás	8
Elemcsere	8
Óvintézkedések.....	10
Hibaelhárítás	11
Műszaki specifikáció	12
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	14

1. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

A gombok funkciói

BILLENTYŰZÁR: Nyomja meg és tartsa lenyomva a billentyűk lezárásához vagy feloldásához.

PIROS:

- Kilépés az adott menüből és visszatérés az előző szintre.
- Kiválasztások elvetése és a beállítások módosításának elvetése.
- Lenyomva és nyomva tartva bármely nézetből visszatérés idő üzemmódba.



FEL:

- Léptetés a listákban és az értékek beállítása.
- Lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása.

ZÖLD:

- A kiválasztások jóváhagyása.
- Idő üzemmódban lenyomva a napi aktivitásra vonatkozó visszajelzés ellenőrzése.

LE: Léptetés a menüben és a kiválasztási listákban, illetve az értékek beállítása.

A beállítások megadása

A pontos aktivitás visszajelzéshez valamennyi felhasználói adatot pontosan meg kell adni. A Polar Active első használatakor adja meg az alapbeállításokat. Felhasználó váltás előtt mindig adja meg a helyes felhasználói adatokat.

A: A Polar Activity első használata

- Az aktivitásmérő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot egy másodpercig.
- Adja meg a kért beállításokat.
- A kiválasztási listákban való léptetéshez és az értékek beállításához használja a FEL és LE gombokat. A kiválasztást a ZÖLD gombbal hagyhatja jóvá.
- Az alapbeállítások megadhatók manuálisan vagy a polargofit.com webes szolgáltatás és a Polar FlowLink eszköz használatával. A beállítások manuális megadásának átugrásához tartsa lenyomva a PIROS gombot.

B: Felhasználó váltás


- Idő üzemmódban nyomja meg a LE gombot és válassza ki a **Settings > User Information** (Beállítások > Felhasználói adatok) elemet. Adja meg a helyes felhasználói adatokat.
- A születési dátum vagy a nem módosításakor a kijelzőn a **Reset diary memory?** (Napló memória visszaállítása?) kérdés jelenik meg. Az aktivitás naplóban tárolt adatok törléséhez válassza ki a **YES** (IGEN), míg az adatok megtartásához a **NO** (NEM) lehetőséget.



A beállításokkal kapcsolatos további információkért olvassa el a teljes használati útmutatót. A teljes használati útmutató és a használatbavételi útmutató legújabb verziója a www.polar.fi/support oldalról tölthető le.

2. FEJEZET - A NAPI AKTIVITÁS MÉRÉSE

A Polar Active a nap 24 órájában, a hét minden napján automatikusan méri a napi aktivitást. Egyszerűen vegye fel az aktivitásmérőt, és végezze abban szokásos napi tevékenységeit. Az aktivitásmérő éjszaka viselve az alvással töltött idő mérésére is alkalmas.

A Polar Active öt különböző aktivitás zónát különböztet meg: élénk+, élénk, közepes, könnyű és nagyon könnyű. Az aktivitás jelző sáv  a közepestől az élénk+ intenzitásig terjedő zónákban elért időt jeleníti meg. Így könnyen nyomon követhető, hogy teljesült-e a napi aktivitás cél.

Az öt aktivitás zónában végzett tevékenységek az aktivitás naplóban jelennek meg. Az alvással töltött idő csak a polargofit.com webes szolgáltatásban jelenik meg.

A tanár előírhat napi aktivitás célt a tanulóknak. Az aktivitásmérő alapértelmezett célideje 60 perc. A célidő a polargofit.com webes szolgáltatásban 90 vagy 120 percre növelhető.

A napi aktivitásra vonatkozó visszajelzés megtekintéséhez nyomja meg idő nézetben a ZÖLD gombot.



Ha még nem teljesült a napi aktivitás cél, a Polar Active megjeleníti a célíg fennmaradó időt.

Az aktivitás cél elérésekor a Polar Active az **Active day. Well done!** (Aktív nap! Szép munka!) üzenetet jeleníti meg.

Az aktivitás cél elérésének pillanatában az **Active time: 60 minutes/1 h 30 min./ 2 hours. Well done!** (Aktívan töltött idő: 60 perc / 1 óra 30 perc / 2 óra. Szép munka!) felirat jelenik meg a kijelzőn.

3. FEJEZET - AKTIVITÁS NAPLÓ

A Polar Active az aktivitás adatokat az aktivitás naplóba menti. A naplóban 21 napnyi adatnak van helye. Ha a memória megtelik, az aktivitásmérő a legrégebbi nap adatait felülírja.

Ha a tanár 21 napnál hosszabb aktivitás mérési időszakot állított be, az aktivitásmérő az aktivitás napló memóriájának lecsökkenésekor a **Diary memory full in x days** (Napló memóriája x nap múlva betelik) üzenetet jeleníti meg a kijelzőn.



Hosszabb időszakra vonatkozó aktivitás adatok mentéséhez tölts fel az adatokat a polargofit.com webes szolgáltatásba. További információért olvassa el a Polar Active rendszer útmutatót.

A napló eléréséhez nyomja meg idő nézetben a FEL, majd a ZÖLD gombot.

Az aktivitás naplóban az alábbi információk ellenőrizetők:

- Az aktívan töltött idő
- Az aktivitásra vonatkozó visszajelzés
- Az öt aktivitás zónában eltöltött idő
- A kiválasztott nap lépésszáma és az elégetett kalóriák száma

A naplóból való kilépéshez nyomja meg a PIROS gombot.

Az idő nézet eléréséhez tartsa lenyomva a PIROS gombot.

4. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

Az aktivitásmérő ápolása

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és egy törülközővel törölje szárazra. A víz alatt ne nyomja meg a gombokat. Soha ne használjon alkoholt, vagy sűrűlő anyagokat (fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket). Hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, vagy nem légáteresztő anyagban, például műanyag zsákban vagy sporttáskában. Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

A Polar Active megfelelő fertőtlenítőszerrel a gyártó utasításainak megfelelően fertőtleníthető.

Javítás

Javasoljuk, hogy az egyéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető.

Elemcsere

A garancia ideje alatt kerülje el a szigetelt elemfedél felnyitását. Az ajánljuk, hogy hivatalos Polar szervizközpontban cseréltesse ki az elemet. Ott ellenőrzik a Polar Active vízállóságát az elemcsere után és egy teljes periodikus ellenőrzést végeznek.

Jegyezze meg a következőket:

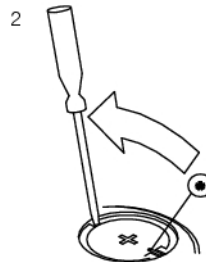
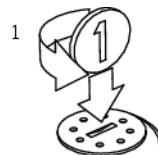
- Az alacsony töltöttséget jelző szimbólum akkor jelenik meg, amikor az elem kapacitásának 10-15%-án üzemel.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség jelző megjelenhet, de a hőmérséklet visszaállásával el is tűnik.
- Ha az alacsony elemfeszültség jelzés megjelenik, a hang automatikusan kikapcsolódik.
- Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Az elemek lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Az elemeket a helyi szabályozások szerint kell ártalmatlanítani.
- Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz vagy elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez rövidre zárhatja az elemet, meggyorsítva annak kimerülését. A rövidre

zárás nem károsítja meg az elemet, de csökkentheti annak kapacitását és az elem élettartamát.

- Minden elemcserénél cserélje ki az elemfedél tömítőgyűrűjét is. Tömítőgyűrű/elem szettekét a jól felszerelt Polar viszonteladóknál és a hivatalos Polar szervizekben szerezheti be. Az Egyesült Államokban és Kanadában, a tartalék tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók.

Az elemcsere menete:

1. Nyissa fel az elemtartó fedelet úgy, hogy egy érme segítségével elforgatja azt CLOSE állásból OPEN állásba.
2. Távolítsa el az elemtartó fedelet, majd emelje ki óvatosan az elemet egy megfelelő méretű, apró, merev pálcával vagy hasonlóval. Az elem kihúzására ajánlatosabb nem fémből készült szerszámot használni. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a fémrészeket (*) és a barázdákat.
3. Helyezzen be új elemet úgy, hogy a pozitív (+) fele a fedél felé nézzen.
4. A vízállóság biztosítása érdekében cserélje ki a régi tömítőgyűrűt egy újjal, finoman beillesztve a fedél vágatába.
5. Helyezze vissza a fedelet és forgassa el az óramutató járásával egyező irányba a CLOSE állásba.
6. Adja meg ismét az alapbeállításokat.



Óvintézkedések

A Polar Active eszközt a csuklón viselve az öt aktivitás zónában végzett fizikai aktivitás mérésére tervezték. Az alvással töltött idő a polargofit.com webes szolgáltatásban tekinthető meg. Más célokat nem szolgál.

Azt javasoljuk a tanároknak, hogy kérjenek a tanulók szüleitől írásos beleegyezést az aktivitásmérő használatára.

A lehetséges kockázatok minimalizálása

A fizikai tevékenységek és az edzés bizonyos kockázatokkal járhatnak. Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt válaszoljon a következő, az egészségügyi állapotával kapcsolatos kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával.

Az alábbi kérések gyerekekre vonatkoznak. A fiatal felnőtteknek és felnőtteknek szóló kérdéseket a teljes használati útmutatóban találhatja meg.

- Keveset mozogtál az elmúlt időszakban?
- Érzel magadon bármilyen betegsége utaló tünetet?
- Szívgyógyszert vagy más gyógyszereket szedsz?
- Voltak már légzési problémáid?
- Felépülőben vagy egy súlyos betegségből vagy orvosi

kezelés alatt állsz?

- Használsz pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?

Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor javasolt befejezni vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.

Ha bármilyen anyagra allergiás, ami kapcsolatba kerülhet a bőrrel, vagy ha egy allergiás reakcióra gyanakszik a termék használata folyamán, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat.

A termékben használt anyagokat ellenőrizték, és nem tartalmaznak allergén vagy az egészségre veszélyes anyagokat. Azonban bármilyen szokatlan tünet jelentkezése esetén azonnal hagyja abba a termék használatát.

Professzionális felhasználású orvosi eszközök

A professzionális felhasználású orvosi eszközök magas szabványokat állítanak az orvosi eszköz gyártója, forgalmazója és felhasználója számára. A Polar termékek biztonságos használata érdekében a Polar használati útmutatókat és képzéseket biztosít a professzionális felhasználók számára.

Hibaelhárítás

Ha nem tudja, hogy hol van a menüben, tartsa lenyomva a PIROS gombot az idő megjelenéséig.

Ha a készülék egy gombra sem reagál, vagy a kijelző rendellenesen viselkedik, indítsa újra a csukló egységet úgy, hogy négy másodpercig az összes gombot nyomva tartja. Az idő és a dátum kivételével a beállítások és az aktivitás napló nem törlődnek.

Az alacsony elemfeszültség szimbólum megjelenésekor az elemet ki kell cserélni. További információért lásd az Elemcsere c. részt.

A Low battery (Alacsony elemfeszültség) felirat megjelenése azt jelzi, hogy az aktivitás mérő eleme lemerülőben van, és a készülék alvó üzemmódra vált. Cserélje ki az elemet. További információért lásd az Elemcsere c. részt.

Ha a kijelzőn a Memory full in x days (Memória x nap múlva betelik) felirat jelenik meg, és a készüléken beállított aktivitás mérési időszak 21 napnál hosszabb, az aktivitás napló memóriája megtelik. Ilyenkor a felső sorban *megtelt memória* szimbólum jelenik meg. Hosszabb időszakra vonatkozó aktivitás adatok mentéséhez tölts fel az adatokat a polargofit.com webes szolgáltatásba. A **DIARY FULL (MEMÓRIA MEGTELT)**

felirat megjelenése azt jelzi, hogy a naptár memóriájában nincs több szabad hely, és az aktivitásmérő felülírja a legrégebbi nap adatait.



Hosszabb időszakra vonatkozó aktivitás adatok mentéséhez tölts fel az adatokat a polargofit.com webes szolgáltatásba. További információért tekintse meg a Polar Active rendszer útmutatóját.

Műszaki specifikáció

Csukló egység

Elemtípus:	CR2025
Elem élettartama:	Átlagosan 7 hónap (24 óra/nap, 7 nap/hét edzés)
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Tárolási hőmérséklet:	-20 °C - +60 °C
Csuklópánt anyaga:	Szilikongyanta (fehér modell) vagy TPU (fekete modell)
Hátsó fedél és csuklópánt kapocs:	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkelt kibocsátásával kapcsolatban.
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/naponta 25 °C hőmérsékleten

Határértékek

Kronométer:	23 óra 59 perc
Összidő:	0-9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes lépésszám:	0 – 65535
Össz kalóriaszám:	0 - 999999 kcal/Cal
Össz aktivitás napló szám:	21 nap

Születési év:	1921 – 2020
Súly:	20 – 199 kg
Magasság:	90 – 211 cm

Rendszerkövetelmények

A polargofit.com általános használatához: Az alábbi webböngészők bármelyikét támogató operációs rendszerrel működő számítógépes eszköz: Internet Explorer 7 vagy 8, Apple Safari, Firefox 3.6 Java 1.5. verzió

A Polar Active Polar WebSync szoftverrel és Polar FlowLink eszközzel történő kezeléséhez: PC MS Windows-al (XP, Vista vagy Windows 7) / Mac OS X (Intel platformon futtatva), USB port

Vízállóság

A Polar Active úszás közben is viselhető. A vízállóság megőrzése érdekében ne nyomja le a gombokat a víz alatt. További információért látogasson el a <http://support.polar.fi> oldalra.

A Polar termékek vízállósága az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően volt tesztelve. A termékek vízállóságuk függvényében három kategóriára oszthatók. Ellenőrizze a Polar terméke hátoldalán a vízállósági kategóriát és hasonlítsa össze az alábbi táblázattal. Ne feledje, hogy ezek a meghatározások nem szükségszerűen érvényesek más gyártók termékeire.

Jelzés a készülék hátoldalán	Vízállósági jellemzők
Vízálló (WR)	Csöppenés álló. Védett fröcskölő víz, izzadtság, esőcseppek stb. ellen. Úszáshoz nem alkalmas.
Vízálló 30 m/50 m (WR 30M/50M)	Fürdéshez és úszáshoz használható.
Vízálló 100 m (WR 100M)	Alkalmas úszáshoz és szabadtüdő merüléshez (levegőtartályok nélkül).

Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Jelen korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított egy (1) évig anyag- és gyártási hibáktól mentes lesz.
- **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések figyelmen kívül hagyásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget,

költséget, vagy kiadást.

- A másodkézből beszerzett cikkekre nem érvényes az egy (1) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.
- A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Minden jog fenntartva. Ezen kézikönyv egyetlen részét sem szabad a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül felhasználni vagy lemásolni semmilyen formában vagy eszközzel.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező cég.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán levő TM jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei, kivéve a Windows, mely a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye, és a Mac OS, mely az Apple Inc- bejegyzett védjegye.

Felelősség kizárása

A kézikönyvben levő információk csak tájékoztatósi célokat szolgálnak. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

A jelen termékre a következő szabadalmi dokumentumok vonatkoznak: FI119619, EP1849504, ZL200410086636.9, EP1532924, US7728723.

Gyártja:

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

www.polar.fi



Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes megfelelőségi nyilatkozat a www.support.polar.fi/declaration_of_conformity címen érhető el.



Ez az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelvnek hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennélfogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar támogatja a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt lehetséges hatásainak minimálisra csökkentését az Európai Unió kívül is. Nyomon követi a helyi hulladék ártalmatlanításának szabályait, ahol lehetséges,

alkalmazza az elektronikus készülékek termékenkénti szelektív összegyűjtését, és az elemek, akkumulátorok külön-külön történő összegyűjtését.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

A Polar Active anyagait úgy választottuk ki és teszteltük, hogy megfeleljenek a vonatkozó szabványoknak és hatósági előírásoknak, beleértve a CPSIA (Fogyasztói Termékbiztonság Fejlesztési Törvénye, Gyermek és Ifjúsági termékek) törvénynek való megfelelést.

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