



POLAR ACTIVE

Pikaopas

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

Sisällys

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN	3	Rajoitettu kansainvälinen	
Näppäintoiminnot	3	Polar-takuu	14
Asetusten määrittäminen	4		
2. PÄIVITTÄISEN AKTIIVISUUDEN			
MITTAAMINEN.....	5		
3. AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJA.....	7		
4. TÄRKEITÄ TIETOJA	8		
Aktiivisuusmittarista			
huolehtiminen.....	8		
Huolto.....	8		
Pariston vaihtaminen	8		
Huomioitavaa.....	10		
Ongelmatilanteita	11		
Tekniset tiedot	12		

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Näppäintoiminnot

NÄPPÄINLUKKO: Paina pitkään lukitaksesi näppäimet tai poistaaksesi lukituksen.

PUNAINEN:

- Valikon sulkeminen ja palaaminen edelliseen tasoon.
- Valintojen peruuttaminen ja asetusten muutosten hylkääminen.
- Pitämällä näppäintä painettuna voi palata ajannäyttötilaan mistä tahansa tilasta.



YLÖS:

- Valikoissa ja luetteloissa liikkuminen ja asetusten muokkaaminen.
- Paina pitkään vaihtaaksesi kellotaulua.

VIHREÄ:

- Valintojen vahvistaminen.
- Paina pitkään ajannäyttötilassa tarkistaaksesi päivittäisen aktiivisuutesi palautteen.

ALAS: Valikoissa ja luetteloissa liikkuminen ja asetusten muokkaaminen.

Asetusten määrittäminen

Käyttäjätietojen on oltava oikein asetettuja, jotta mittari osaa antaa tarkkaa palautetta aktiivisuudestasi. Kun otat Polar Active -mittarin käyttöön, määritä perusasetukset. Syötä oikeat käyttäjätiedot ennen käyttäjän vaihtamista.

A: Kun käytät Polar Active -mittaria ensimmäistä kertaa

- Voit aktivoida mittarin painamalla mitä tahansa näppäintä sekunnin ajan.
- Määritä pyydetyt asetukset.
- Käytä YLÖS- ja ALAS-näppäimiä luetteloissa liikkumiseen ja asetusarvojen määrittämiseen. Vahvista valinnat VIHREÄLLÄ näppäimellä.
- Perusasetukset voi määrittää manuaalisesti tai polargofit.com-palvelussa käyttäen tiedonsiirtoon Polar FlowLink -laitetta. Voit ohittaa perusasetusten manuaalisen syöttämisen painamalla pitkään PUNAISTA näppäintä.

B: Kun käyttäjä vaihdetaan

- Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot**. Syötä oikeat käyttäjätiedot.
- Kun syntymäpäivää tai sukupuolta muutetaan, näyttöön tulee **Tyhjennä päiväkirja?**. Valitse **KYLLÄ**, jos haluat tyhjentää aktiivisuuspäiväkirjan tiedot, tai **EI**, jos haluat säilyttää ne.




Lisätietoja asetuksista löytyy täydellisestä käyttöohjeesta. Voit ladata täydellisen käyttöohjeen ja uusimman version tästä pikaoppaasta osoitteesta www.polar.fi/fi/tuki.

2. PÄIVITTÄISEN AKTIIVISUUDEN MITTAAMINEN

Polar Active mittaa päivittäistä aktiivisuuttasi automaattisesti kellon ympäri viikon jokaisena päivänä. Sinun tarvitsee vain pitää aktiivisuusmittaria ranteessasi. Kun käytät aktiivisuusmittaria yöaikaan, se mittaa myös nukkumisaikasi.

Polar Active -mittarissa on viisi erilaista

aktiivisuusaluetta: tehokas+, tehokas, reipas, kevyt ja tosi kevyt. Aktiivisuuspalkki  näyttää reipas- ja tehokas+-alueiden välillä vietetyn aktiivisuusajan. Näin voit tarkistaa helposti milloin päivittäinen aktiivisuustavoite on saavutettu.

Viidellä aktiivisuusalueella vietetty aika näkyy aktiivisuuspäiväkirjassa. Nukkumisajan voi nähdä vain polargofit.com-palvelussa.

Opettaja voi määrittää oppilaiden päivittäisen aktiivisuustavoitteen. Aktiivisuusmittarin oletustavoite on 60 minuuttia. Tavoitetta voi nostaa 90 tai 120 minuuttiin polargofit.com-palvelussa.

Näet päivittäisen aktiivisuutesi palautteen painamalla VIHREÄÄ näppäintä ajannäyttötilassa.



Jos et ole saavuttanut päivittäistä aktiivisuustavoitettasi, Polar Active kertoo kuinka paljon aikaa tavoitteesta vielä puuttuu.

Kun olet saavuttanut aktiivisuustavoitteesi, Polar Active kannustaa sinua viestillä **Aktiivinen päivä. Hieno!**

Heti kun saavutat aktiivisuustavoitteesi, näyttöön tulee **Aktiivisuus: 60 min / 1 t 30 min. / 2 tuntia. Hieno!**

3. AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJA

Polar Active tallentaa päivittäisen aktiivisuutesi aktiivisuuspäiväkirjaan. Päiväkirjassa on tilaa 21 päivälle. Kun muisti täyttyy, aktiivisuusmittari kirjoittaa vanhimman päivän päälle.

Jos opettaja on määrittänyt mittariisi aktiivisuuden seurantajakson kestävänsä enemmän kuin 21 päivää, mittarisi näyttöön tulee viesti **Päiväkirjan muistia jäljellä x päivää**, kun aktiivisuuspäiväkirja on täyttymässä.



Jos haluat tallentaa aktiivisuustietosi pidemmältä ajalta, lataa ne polargofit.com-palveluun. Katso lisätietoja Polar-aktiivisuusjärjestelmän opaskirjasta.

Pääset ajannäyttötilasta päiväkirjaan painamalla YLÖS-näppäintä ja sitten VIHREÄÄ näppäintä.

Voit tarkistaa seuraavat tiedot aktiivisuuspäiväkirjasta:

- Aktiivisuusaikasi
- Palautteen aktiivisuudestasi
- Viidellä aktiivisuusalueella vietetyn ajan
- Valittuna päivänä otettujen askelten ja kulutettujen kalorien kokonaismäärän

Voit poistua päiväkirjasta painamalla PUNAISTA näppäintä.

Pääset ajannäyttötilaan painamalla pitkään PUNAISTA näppäintä.

4. TÄRKEITÄ TIETOJA

Aktiivisuusmittarista huolehtiminen

Puhdista miedolla vesi- ja saippualliuksella ja kuivaa pyyhkeellä. Älä paina näppäimiä veden alla. Älä koskaan käytä alkoholia, puhdistuskemikaaleja tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa. Säilytä kuivassa ja viileässä paikassa. Älä säilytä kosteassa, hengittämättömässä materiaalissa (muovikassissa tai urheilukassissa). Älä altista suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa.

Polar Active voidaan puhdistaa tarkoitukseen soveltuvalla puhdistusaineella valmistajan ohjeiden mukaisesti.

Huolto

Suosittelimme, että huollot suoritetaan yhden vuoden takuuajaksi aikana vain Polarin päähuollossa. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

Pariston vaihtaminen

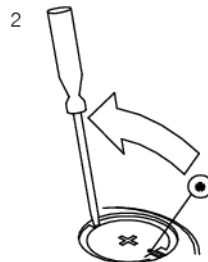
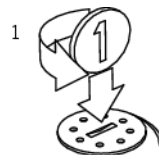
Vältä tiivistetyn paristokannen avaamista takuuajaksi. Suosittelemme, että paristo vaihdetaan Polar Electro Oy:ssä tai sen valtuuttamassa huollossa. Polar-huoltopisteessä Polar Active -mittarillesi suoritetaan täydellinen Polar-huoltotesti.

Ota seuraavat asiat huomioon:

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10–15 %.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun ympäristön lämpötila kohoaa.
- Äänet menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikon paristovirran symboli.
- Pidä paristot lasten ulottumattomissa. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Paristot on hävitettävä paikallisten säädösten mukaisesti.
- Vältä tarttumasta uuteen, täyteen ladattuun paristoon pihtimäisellä otteella, eli älä tartu paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjentyy tavallista nopeammin. Oikosulku ei tavallisesti vahingoita paristoa, mutta voi vähentää sen varausta ja käyttöikää.
- Vaihda myös myös paristokannen tiivisterengas jokaisen paristonvaihdon yhteydessä. Tiiviste-/paristosettejä voi ostaa Polar-jälleenmyyjiltä sekä Polarin valtuuttamista huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisterenkaita on saatavana vain valtuutetuista Polar-huoltopisteistä.

Pariston vaihtaminen itse:

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE (KIINNI) asentoon OPEN (AUKI).
2. Irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikoiltaan pienellä sopivan kokoisella jäykällä tikulla tai vastaavalla. Käytä pariston poistamiseen mieluiten jotain muuta kuin metalliesinettä. Varo vahingoittamasta metallista äänielementtiä (*) tai kierteitä.
3. Aseta uusi paristo niin, että pariston positiivinen napa (+) on kantta vasten.
4. Korvaa vanha tiivisterengas uudella ja sovita se tiiviisti kannessa olevaan uraan, jotta laite säilyy vesitiiviinä.
5. Laita kansi takaisin paikoilleen ja käännä se myötäpäivään asentoon CLOSE (KIINNI).
6. Syötä perusasetukset uudelleen.



Huomioitavaa

Polar Active on suunniteltu mittaamaan ranteestasi fyysistä aktiivisuuttasi viidellä aktiivisuusalueella. Arvion nukkumisajasta näet polargofit.com-palvelusta. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Suosittelemme opettajia pyytämään oppilaiden vanhemmilta kirjallisen suostumuksen aktiivisuusmittarin käyttöön.

Mahdollisten riskien minimointi

Fyysiseen aktiivisuuteen ja harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, vastaa seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastauksesi yhteenkin kysymykseen on "kyllä", on suositeltavaa käydä lääkärin tarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

Seuraavat kysymykset on tarkoitettu lapsille. Nuorille ja aikuisille tarkoitetut kysymykset löytyvät täydellisestä käyttöohjeesta.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö sydäntautilääkkeitä tai muuta lääkitystä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistajaa tai muuta vastaavaa

ihonalaista laitetta?

Jos tunnet odottamatonta kipua tai liiallista väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet tuotteen käytöstä johtuvaa allergista reaktiota, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kappaleesta Tekniset tiedot.

Tässä tuotteessa käytetyt materiaalit on testattu, eikä niiden pitäisi sisältää allergiaa aiheuttavia tai terveydelle vaarallisia aineita. Jos oireita kuitenkin ilmenee, lopeta tuotteen käyttö välittömästi.

Lääkinnälliset laitteet ammattikäytössä

Lääkinnällisten laitteiden ammatillinen käyttö asettaa korkeat vaatimukset laitteiden valmistajille, jälleenmyyjille ja käyttäjille. Edistääkseen Polar-tuotteiden turvallista käyttöä Polar tarjoaa käyttöopastusta ja -koulutusta henkilöille, jotka käyttävät Polar-tuotteita työssään.

Ongelmatilanteita

Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet, pidä PUNAISTA näppäintä painettuna, kunnes aika ilmestyy näyttöön.

Jos rannelaite ei reagoi minkään näppäimen painamiseen tai se ei toimi normaalisti, nollaa rannelaite pitämällä kaikkia näppäimiä painettuna neljän sekunnin ajan. Aikaa ja päiväystä lukuun ottamatta kaikki asetukset säilyvät, myös aktiivisuuspäiväkirja.

Jos näytössä on heikon paristovirran symboli, paristo on vaihdettava. Lisätietoja on kohdassa Pariston vaihtaminen.

Jos näytössä on viesti Paristo lähes tyhjä, aktiivisuusmittarin pariston varaus on kriittisen alhainen ja mittari menee virransäästötilaan. Vaihda paristo. Lisätietoja on kohdassa Pariston vaihtaminen.

Jos näyttöön tulee viesti Päiväkirjan muistia jäljellä x päivää, mittariisi määritetty aktiivisuuden seurantajakso kestää yli 21 päivää ja aktiivisuuspäiväkirja on täyttymässä. *Muisti täynnä* -symboli ilmestyy yläriville. Jos haluat tallentaa aktiivisuustietosi pidemmältä ajalta, siirrä ne polargofit.com-palveluun. Kun näyttöön tulee **MUISTI TÄYNNÄ**, päiväkirjan muistia ei enää ole jäljellä ja aktiivisuusmittari kirjoittaa vanhimman päivän päälle.



Jos haluat tallentaa aktiivisuustiedot pidemmältä ajalta, siirrä ne polargofit.com-palveluun. Katso lisätietoja Polar-aktiivisuusjärjestelmän opaskirjasta.

Tekniset tiedot

Rannelaite

Paristotyyppi:	CR2025
Pariston kesto:	Noin 7 kuukautta (päällä 24 h/vrk, 7 vrk/vko)
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Säilytyslämpötila:	-20 °C – +60 °C
Rannekkeen materiaali:	Silikoniharts (valkoinen malli) tai termoplastinen polyuretaani (musta malli)
Takakannen ja rannekkeensoljen materiaali:	Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EY ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuvista tuotteista) vaatimukset.
Kellon tarkkuus:	Parempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä 25 °C lämpötilassa

Raja-arvot

Kronometri:	23 h 59 min
Kokonaisaika:	0–9999 h 59 min 59 s
Askelkertymä:	0–65535
Kalorikertymä:	0–999 999 kcal/cal
Aktiivisuuspäiväkirjan päivien määrä:	21 päivää
Syntymävuosi:	1921 – 2020
Paino:	20–199 kg
Pituus:	90–211 cm

Järjestelmävaatimukset

Yleinen
polargofit.com-käyttö: Mikä tahansa tietokone käyttöjärjestelmällä, joka tukee jotain seuraavista verkkoselaimista: Internet Explorer 7 tai 8, Apple Safari, Firefox 3.6 Java versio 1.5

Polar Active -mittarin hallintaan Polar WebSync -ohjelmalla ja Polar FlowLink -laitteella: PC MS Windows (XP, Vista tai Windows 7) / Mac OS X (Intel-alustalla), USB-portti

Vesitiiviys

Polar Active -mittaria voi käyttää uinnin aikana. Jotta mittari pysyisi vesitiiviinä, älä paina sen näppäimiä veden alla. Lisätietoja saat osoitteesta <http://www.polar.fi/fi/tuki>

Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen ISO 2281 -standardin mukaisesti. Tuotteet on jaettu vesitiiviiden mukaan kolmeen kategoriaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi takakannesta vesitiiviyskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Takakannen merkintä	Vesitiiviysominaisuudet
Water resistant (WR)	Roisketiivis. Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Ei sovellu uimakäyttöön.
Water resistant 30 m/50 m (WR 30/50M)	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen.
Water resistant 100 m (WR 100M)	Soveltuu uimiseen ja snorkkelisukellukseen (ilman paineilmalaitteita).

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Polar Electro Oy on myöntänyt tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen muissa maissa.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön yhden (1) vuoden ajan ostopäivästä.
- **Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä ja Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset ja erityiset kulut.
- Yhden (1) vuoden takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.

- Takuuaikana viallinen tuote joko korjataan tai vaihdetaan uuteen Polarin päähuoltopisteessä riippumatta siitä, mistä maasta tuote on ostettu.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on myyty ja markkinoitu.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 sertifioitu yhtiö.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ™-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä paitsi Windows, joka on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki, ja Mac OS, joka on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki.

Vastuunrajoitus

Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla: FI119619, EP1849504, FI119277, ZL200410086636.9, EP1532924, US7728723

Valmistaja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Puh: +358 8 5202 100
Faksi: +358 8 5202 300

www.polar.fi



Tämä tuote on direktiivin 93/42/ETY mukainen.
Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta
www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2002/96/EY piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

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