



Polar Active käyttöohje

SISÄLLYS

1. ALOITUSOPAS	3
Näppäintoiminnot	3
Asetusten määrittäminen	3
Polar Active -mittarin käyttöönotto.....	3
Käyttäjän vaihtaminen	4
2. PÄIVITTÄISEN AKTIIVISUUDEN MITTAAMINEN	5
Päivittäinen aktiivisuus	5
Päivittäisen aktiivisuuden mittaaminen Polar Active -mittarilla	5
Aktiivisuusalueet ja aktiivisuuspalkki.....	5
Päivittäinen aktiivisuustavoite.....	6
3. AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJA	7
Aktiivisuuspäiväkirja	7
4. ASETUKSET	9
Asetukset	9
Kelloasetukset.....	9
Käyttäjäasetukset.....	9
Yleiset asetukset.....	9
Mittarin sammuttaminen	9
5. TÄRKEITÄ TIETOJA	10
Aktiivisuusmittarista huolehtiminen	10
Huolto.....	10
Pariston vaihtaminen	10
Huomioitavaa	11
Ongelmatilanteita	11
Tekniset tiedot	12
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	13
Vastuunrajoitus	13

1. ALOITUSOPAS

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 ajannäyttötilassa vaihtaaksesi kellotaulua.

VIHREÄ:

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

ALAS: Valikoissa ja luetteloissa liikkuminen ja asetusten muokkaaminen.

 Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet, pidä PUNAISTA näppäintä painettuna, kunnes siirryt ajannäyttötilaan.

Asetusten määrittäminen

Kaikkien käyttäjätietojen on oltava oikein asetettuja, jotta mittari osaa antaa tarkkaa palautetta aktiivisuudestasi.

1. Määritä perusasetukset ennen Polar Active -mittarin käyttöön ottamista.
2. Syötä oikeat käyttäjätiedot ennen käyttäjän vaihtamista.

Polar Active -mittarin käyttöönotto

Mittarin voi aktivoida painamalla mitä tahansa näppäintä sekunnin ajan.

 Perusasetukset voi määrittää manuaalisesti tai polargofit.com-palvelussa käyttäen Polar FlowLink -laitetta. Voit ohittaa perusasetusten manuaalisen syöttämisen painamalla pitkään PUNAISTA näppäintä.

Voit liikkua luetteloissa ja muokata asetuksia YLÖS- ja ALAS-näppäimillä. Vahvista valinnat VIHREÄLLÄ näppäimellä.

1. **Kieli:** Valitse **English** (englanti), **Español** (espanja), **Français** (ranska), **Italiano** (italia), **Português** (portugali), **Suomi**, **Svenska** (ruotsi) tai **Deutsch** (saksa).
2. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**.
3. **AJAN ESITYS** (ajan esitystapa): Valitse **24 tuntia** tai **12 tuntia**.
4. **AIKA:** Aseta kellonaika. Jos valitsit 24 tuntia, aseta ensin **Tunnit** ja sitten **Minuutit**. Jos valitsit 12 tuntia, aloita valitsemalla **AM** tai **PM** ja aseta sitten tunnit ja minuutit.
5. **PVM:** Aseta **Päivä**, **Kuukausi** ja **Vuosi**. Jos valitsit ajan esitysmuodoksi 12 tuntia, aseta **Kuukausi**, **Päivä** ja **Vuosi**.
6. **YKSIKÖT:** Valitse **Brittiläiset yksiköt** (LBS, FT) tai **Metriset yksiköt** (KG, CM). Jos valitsit brittiläiset yksiköt (paunat ja jalat), kalorit ilmaistaan cal-yksikköinä. Muuten ne esitetään kcal-yksikköinä. Kalorit mitataan kilokaloreina.

SUOMI

7. **Paino:** Syötä painosi.
8. **Pituus:** Syötä pituutesi.
9. Syntymäpäivä: Jos valitsit 24 tuntia, aseta ensin **Syntymäpäivä**, jos 12 tuntia, aloita asettamalla **Syntymäkuukausi**.
10. **Sukupuoli:** Valitse **Tyttö/Poika**, tai jos olet yli 18-vuotias, **Nainen/Mies**.
11. **ID:** Valitse aktiivisuusmittarin tunnistuskoodi. Valitse ensin tapahtumalle kirjain (A–Z) ja sitten mittarille numero (1–99). Katso lisätietoja mittarin tunnuksen tarkoituksesta Polar-aktiivisuusjärjestelmän opaskirjasta.

Asetukset OK? tulee näyttöön. Valitse YLÖS- ja ALAS-näppäimillä ja vahvista VIHREÄLLÄ näppäimellä.

- **KYLLÄ:** Asetukset on hyväksytty ja tallennetaan. Polar Active siirtyy ajannäyttötilaan.
- **Ei:** Aloita perusasetusten määrittäminen alusta.

Valitse YLÖS- ja ALAS-näppäimillä ja vahvista VIHREÄLLÄ näppäimellä.

Käyttäjän vaihtaminen

Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot**. Katso lisätietoja kohdasta Asetukset (sivu 9).

Kun syntymäpäivää tai sukupuolta muutetaan, näyttöön tulee **Tyhjennä päiväkirja?**. Valitse **KYLLÄ**, jos haluat tyhjentää aktiivisuuspäiväkirjan tiedot, tai **Ei**, jos haluat säilyttää ne.

2. PÄIVITTÄISEN AKTIIVISUUDEN MITTAAMINEN

Päivittäinen aktiivisuus

American College of Sports Medicine -yliopiston (ACSM) mukaan lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa vähintään tunnin ajan joka päivä. Tämän liikunnan tulisi olla suurimmalta osin aerobista, reippaan ja tehokkaan välillä olevaa fyysistä aktiviteettia, mutta sen tulisi myös vahvistaa lihaksia ja luustoa.

Aktiivinen elämäntapa muun muassa alentaa verenpainetta, parantaa aerobista kuntoa sekä glukoosin sietokykyä ja vahvistaa luita. Liikunnan lisääminen auttaa myös painonhallinnassa ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Tutkimusten mukaan aktiivisemmilla lapsilla on vahvempi itsetunto, he ovat onnellisempia sekä tyytyväisempiä elämäänsä ja he kärsivät harvemmin ahdistuneisuudesta, masennuksesta, stressistä ja ikätoveriensa kiusaamisesta.


Jotkut viranomaistahot suosittelevat istumalla suoritettavien aktiviteettien, kuten tv:n katselun, internetissä surffaamisen ja videopelien pelaamisen, rajoittamista kahteen tuntiin päivässä.

Riittävä uni on tärkeää lasten terveyden, kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. 5–11-vuotiaat lapset tarvitsevat 10–11 tuntia unta joka yö ja 12-vuotiaat ja sitä vanhemmat lapset ja nuoret 8–9,5 tuntia. Heikko unenlaatu tai liian lyhyet unet voivat aiheuttaa mielialanvaihteluita, käytösongelmia, kuten ylivilkkautta, ja kognitiivisia ongelmia, jotka vaikuttavat haitallisesti lapsen oppimiskykyyn koulussa.

Päivittäisen aktiivisuuden mittaaminen Polar Active -mittarilla







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

Aktiivisuusalueet ja aktiivisuuspalkki

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.

Muilla aktiivisuusalueilla vietetty aika näkyy aktiivisuuspäiväkirjassa. Nukkumisajan voi nähdä vain polargofit.com-palvelussa.

Alla olevassa taulukossa näkyvät eri aktiivisuusalueiden suositukset ja hyödyt:

Aktiivisuusalue	Esimerkkiaktiviteetit	Hyödyt	Suositus
 Tehokas+	Nopea juoksu	<ul style="list-style-type: none"> Parantaa maksimisuorituskykyä ja aerobista kuntoa Auttaa parantamaan nopeutta 	Liiku yli tunnin ajan joka päivä! 
 Tehokas	Koripallo, jalkapallo, rullaluistelu, naruhyppy, tanssi	<ul style="list-style-type: none"> Parantaa aerobista kestävyyttä Edistää luiden terveyttä Auttaa lisäämään voimaa 	
 Reipas	Pihaleikit, voimistelu	<ul style="list-style-type: none"> Auttaa säilyttämään terveellisen kehon painon Lisää joustavuutta 	Reipas- ja tehokas+-alueiden välillä suoritettu liikunta täyttää Polar Active -mittarisi aktiivisuuspalkin.
 Kevyt	Pallonheitto, hidas kävely, venyttely	On parempi nousta ja liikkua kuin istua paikallaan!	
 Tosi kevyt	Videopelien pelaaminen, tv:n katselu	Vältä istumasta pitkiä aikoja!	

Nukkuminen Voi nähdä vain polargofit.com-palvelussa.		<ul style="list-style-type: none"> • Parantaa oppimiskykyä • Antaa kehosi levätä 	9 tunnin yöunet joka yö pitävät ajatuksesi kirkkaina!
--	--	--	---

Päivittäinen aktiivisuustavoite

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




Aktiivisuuspalkki näyttää ajannäyttötilassa nopeasti kuinka aktiivinen olet ollut.



Näet tarkempaa palautetta päivittäisestä aktiivisuudestasi painamalla VIHREÄÄ näppäintä ajannäyttötilassa.

- Jos et ole saavuttanut päivittäistä aktiivisuustavoitettasi, Polar Active kertoo paljonko tavoitteesta vielä puuttuu.
- Kun olet saavuttanut päivittäisen 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!**


 *Kun olet ollut aktiivinen 2 tuntia, Polar Active palkitsee sinut hienolla vilkkuanimaatiolla, joka näkyy ajannäyttötilassa. Animaatio näkyy kerran minuutissa seuraavaan päivään saakka.*

3. AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJA

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.*

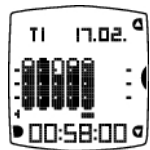


Pääset ajannäyttötilasta päiväkirjaan painamalla YLÖS-näppäintä ja sitten VIHREÄÄ näppäintä.



Päiväkirja

Aktiivisuuspalkki näyttää kuluvana päivänä reipas- ja tehokas+-alueiden välillä viettämäsi aktiivisuusajan.



Kukin palkki edustaa päivää. Palkin täytyminen ilmaisee aktiivisuutesi valittuna päivänä.

Valittu päivä näkyy ylärivillä ja valitun päivän aktiivisuus aika näkyy alarivillä. Liiku tarkasteltavan päivän kohdalle YLÖS/ALAS-näppäimillä ja valitse se VIHREÄLLÄ näppäimellä.



Tulos

Aktiivisuusaikasi valittuna päivänä.



PALAUTE

Aktiivisuuspalautteesi:

- Jos et ole saavuttanut aktiivisuustavoitettasi, Polar Active kertoo kuinka paljon aikaa vielä puuttuu.
- Kun olet saavuttanut aktiivisuustavoitteesi, Polar Active kannustaa sinua viestillä **Aktiivinen päivä. Hieno!**



TEHOKAS+

Tehokas+-alueella viettämäsi aika.



TEHOKAS

Tehokas-alueella viettämäsi aika.

**REIPAS**

Reipas-alueella viettämäsi aika.

**KEVYT**

Kevyt-alueella viettämäsi aika.

**TOSI KEVYT**

Tosi kevyt -alueella viettämäsi aika.

**ASKELEET**

Valittuna päivänä otettujen askeleiden kokonaismäärä.

KALORIT

Valittuna päivänä kuluttujen kaloreiden kokonaismäärä. Kalorit mitataan kilokaloreina. Jos olet valinnut brittiläiset yksiköt, kalorit ilmaistaan **cal**-yksikköinä.

Muuten ne esitetään **kcal**-yksikköinä.

Huomaa, että kaloritointo voidaan poistaa käytöstä polargofit.com-palvelussa..

i *Jotkut aktiviteetit, kuten pyöräily, sisäpyöräily, painoharjoittelu (kuntosali) ja erittäin hidas liikkuminen, eivät kerrytä tarpeeksi aktiivisuusaikaa, kaloreita tai askeleita.*

Voit poistua päiväkirjasta painamalla PUNAISTA näppäintä.

Ajannäyttötilaan pääsee painamalla pitkään PUNAISTA näppäintä.

4. ASETUKSET

Asetukset

Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset** VIHREÄLLÄ näppäimellä.

 *Asetukset voi piilottaa polargofit.com-palvelussa siten, että ne eivät näy aktiivisuusmittarissa.*

Kelloasetukset

1. **Aika:** Valitse 12 tai 24 tunnin esitysmuoto. Aseta tunnit ja minuutit. Jos valitsit 12 tuntia, aloita valitsemalla **AM** tai **PM**.
2. **Päivämäärä:** Aseta **Päivä**, **Kuukausi** ja **Vuosi**. Jos valitsit 12 tuntia, aseta **Kuukausi**, **Päivä** ja **Vuosi**.
3. **Kellotaulu:** Valitse **Mittarin ID** tai **Päivämäärä** näytettäväksi näytön ylärivillä ajannäyttötilassa.

 *polargofit.com-palvelulla voit määrittää, että käyttäjänimesi näkyy kellotaulussa.*

Käyttäjäasetukset

1. **Paino:** Syötä painosi.
2. **Pituus:** Syötä pituutesi.
3. **Syntymäpäivä:** Aseta syntymäpäiväsi. Jos valitsit 24 tunnin esitysmuodon, aseta ensin **Syntymäpäivä**. Jos valitsit 12 tunnin esitysmuodon, aloita antamalla **Syntymäkuukausi**.
4. **Sukupuoli:** Valitse **Tyttö/Poika**, tai jos käyttäjä on yli 18-vuotias, **Nainen/Mies**.

 *Kun syntymäpäivää tai sukupuolta muutetaan, näyttöön tulee Tyhjennä päiväkirja?. Valitse KYLLÄ, jos haluat tyhjentää aktiivisuuspäiväkirjan tiedot, tai EI, jos haluat säilyttää ne.*

Yleiset asetukset

1. **Mittarin ID:** Valitse aktiivisuusmittarin tunnistuskoodi.
2. **Tyhjennä päiväkirja?:** Valitse **KYLLÄ**, jos haluat poistaa kaikki aktiivisuuspäiväkirjaan tallennetut päivät, tai **EI**, jos haluat peruuttaa toiminnon.
3. **Äänet:** Määritä äänitoiminnoksi **PääUä** tai **Pois**. Tämä vaikuttaa kaikkiin aktiivisuusmittarin ääniin.
4. **Näppäinlukko:** Valitse joko **Manuaalinen lukitus** tai **Automaattinen lukitus**. Voit lukita näppäimet tai poistaa lukituksen manuaalisesti pitämällä **NÄPPÄINLUKKO**-näppäintä painettuna ajannäyttötilassa. Jos olet ottanut automaattisen lukituksen käyttöön, näppäimet lukitaan automaattisesti, kun et ole painanut näppäimiä minuuttiin.
5. **Yksiköt:** Valitse joko **Metriset yksiköt** (kg, cm) tai **Brittiläiset yksiköt** (lb, ft).
6. **Kieli:** Valitse **Deutsch** (saksa), **English** (englanti), **Español** (espanja), **Français** (ranska), **Italiano** (italia), **Português** (portugali), **Suomi** tai **Svenska** (ruotsi).

Mittarin sammuttaminen

Jos et aio käyttää aktiivisuusmittaria pidempään aikaan, voit laittaa sen pois päältä painamalla **NÄPPÄINLUKKO**, **PUNAISTA**, **YLÖS** ja **ALAS** näppäimiä samanaikaisesti viiden sekunnin ajan. Voit aktivoida mittarin painamalla mitä tahansa näppäintä sekunnin ajan.

Vain aika- ja päivämääräasetukset nollautuvat mittarin mennessä pois päältä, muut asetukset säilyvät ennallaan. Kun aika ja päivämäärä on asetettu, voit palata ajannäyttötilaan painamalla pitkään **PUNAISTA** näppäintä.

5. TÄRKEITÄ TIETOJA

Aktiivisuusmittarista huolehtiminen

Puhdista miedolla vesi- ja saippualliuoksella 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 tapahtuvat yhden vuoden takuujakson aikana vain Polarin päähuollossa. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

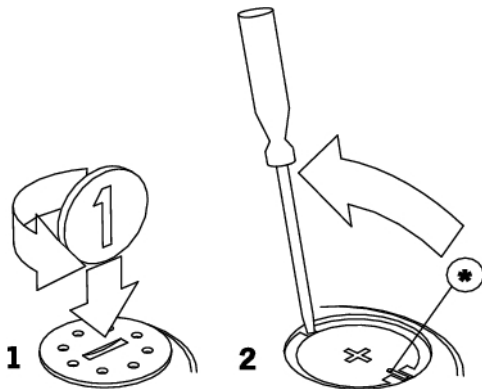
Pariston vaihtaminen

Vältä tiivistetyn paristokannen avaamista takuuajana. Suosittelemme, että paristo vaihdetaan Polar Electro Oy:ssä tai sen valtuuttamassa huollossa. Polar-huoltopisteessä Polar Active -mittarisi vesitiiviys tarkistetaan ja 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 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 päivittäistä fyysistä aktiivisuuttasi ranteestasi. Arvion nukkumisajasta voi laskea käyttämällä polargofit.com-palvelua. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Suosittellemme 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.

Lapset:

- 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?

Nuoret ja aikuiset:

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistajaa tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

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

SUOMI


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 (sivu 10).

Jos näytössä on viesti Paristo lähes tyhjä, aktiivisuusmittarin pariston varaus on kriittisen alhainen ja mittari menee virransäästötilaan. Vaihda paristo. Lisätietoja on kohdassa Pariston vaihtaminen (sivu 10) ja Asetukset (sivu 9).

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 aktiivisuuspäiväkirjasi pidemmältä ajalta, siirrä se polargofit.com-palveluun. Kun näyttöön tulee **MUISTI TÄYNNÄ**, päiväkirjan muistia ei enää ole jäljellä ja aktiivisuusmittari kirjoittaa vanhimman päivän päälle.

 *Jos haluat tallentaa aktiivisuustietosi pidemmältä ajalta, lataa 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:	15 - 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
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
Java versio:	1.5

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

vesitiiviyyden 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	Roisketiivis. Kestää roiskevettä, hieää, sadevettä jne. Ei sovellu uimakäyttöön.
Water resistant 30 m/50 m	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen.
Water resistant 100 m	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 ostopahtuman kuitti on ostotodistus!
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita kotelaitteita 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.
- Takuuajana 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 © 2011 Polar Electro Oy, FI-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 9001:2000 sertifioitu yhtiö.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa TM-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.

17940292.03 FIN 06/2012