

POLAR CS600X™

Kom igång guide

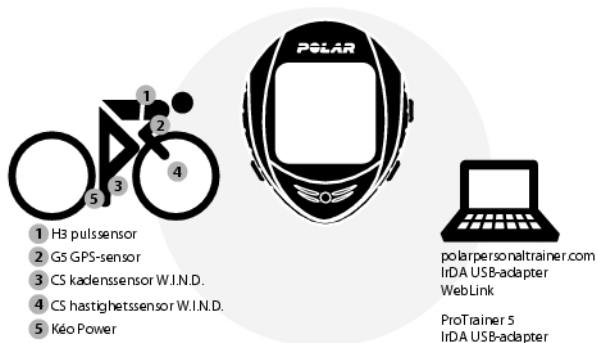
POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Innehållsförteckning

1. DELAR TILL POLAR CS600X		
CYKELDATOR	3	
Tillbehör	5	
2. KOMMA IGÅNG	6	
Mäta hjulstorleken	6	
Grundinställningar	8	
Menystruktur	10	
Montera Polar styrfäste	11	
Fästa cykeldatorn på styrfästet	11	
3. FÖRBEREDELSE INFÖR TRÄNING	12	
Cykelinställningar.....	12	
Användning av tillbehör till CS600X cykeldator	13	
4. TRÄNING	14	
		Tag på dig pulssensorn
		14
		Börja träna
		15
		5. EFTER TRÄNING
		16
		6. KUNDSERVICE
		17
		Skötsel och underhåll
		17
		Produktskötsel
		17
		Service
		18
		Byta batterier.....
		18
		Säkerhetsföreskrifter
		21
		Störningar under träning
		21
		Minimera riskerna vid träning
		22
		Tekniska Specifikationer
		23
		Begränsad internationell
		Polar-garanti.....
		26
		Ansvarsfriskrivning.....
		27

1. DELAR TILL POLAR CS600X CYKELDATOR

Grattis! Du har köpt ett komplett träningsverktyg anpassat efter dina träningsbehov.



Denna guide kommer att hjälpa dig när du använder din nya Polar CS600X cykeldator. Se den fullständiga användarhandboken på www.polar.com/support för mer detaljerade instruktioner. För videohandledning, gå till www.polar.com/en/polar_community/videos.

SVENSKA

- Polar CS600X cykeldator: registrerar och visar cykel- och träningsdata under träning.
- Polar H3 pulssensor: skickar pulssignalen till cykeldatorn. Inkluderar en sändare och ett elektrodbälte.
- Polar Bike Mount™: Montera styrfästet på cykeln och sätt fast cykeldatorn på den.
- Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: mäter hastighet och sträcka vid cykling.
- CD-ROM: inkluderar programvaran **Polar ProTrainer 5™** och den fullständiga bruksanvisningen till CS600X cykeldator.

Med Polar ProTrainer 5-programvaran kan du planera din träning i förväg med flera planeringsalternativ och överföra inställningarna till din Polar-produkt. Efter träningen kan du analysera resultaten med avancerade diagram som du kan anpassa efter dina behov.

Du kan även överföra dina träningsdata till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com. Polarpersonaltrainer.com är din online-träningsdagbok och interaktiva tränings-community som håller dig motiverad.



Den senaste versionen av användarhandboken och denna kom i gång-guide kan du ladda ner på www.polar.com/support.

Tillbehör

- Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: mäter hastighet och sträcka vid cykling.
- Polar Cadence Sensor™ W.I.N.D.: mäter kadensen, dvs. trampfrekvensen på pedalerna mätt i varv per minut när du cyklar.
- Systemet Polar LOOK Kéo Power: mäter trådlöst uteffekten i watt och kadens.
- Polar G5 GPS-sensor™: mäter hastighet/tempo, sträcka och position (koordinater) vid alla utomhusaktiviteter genom att använda GPS (Global Positioning System)-teknik.



Överför dina positionsdata till programvaran Polar ProTrainer 5 så att du kan granska din träningsrutt i Google Earth eller konvertera dem till en GPX-fil (för överföring till externt kartprogram). Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

2. KOMMA IGÅNG


Mäta hjulstorleken

Mät cykelhjulens storlek innan du sätter igång din cykeldator.

Inställning av hjulstorleken är nödvändig för att få korrekt cykeldata. Det finns två olika sätt att bestämma cykelns hjulstorlek:

Metod 1

Sök efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Leta upp motsvarigheten i millimeter i ETRTO-tabellens högra kolumn på nästa sida.

 *Inställningar för hjulstorlek i tabellen är endast till som vägledning eftersom hjulets omkrets beror på hjultyp och lufftryck.*

Metod 2

Mät hjulets storlek manuellt för att få bästa resultat.

Använd ventilen för att markera läget där hjulet rör vid marken. Dra en linje på marken för att markera den punkten. Kör din cykel framåt på jämnt underlag så att hjulet roterar ett helt varv. Däcket bör vara vinkelrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken.

Dra av 4 mm från detta mått för att eliminera effekten av din egen vikt så får du hjulets omkrets. För in detta värde i cykeldatorn.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Hjulstorleksinställning (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

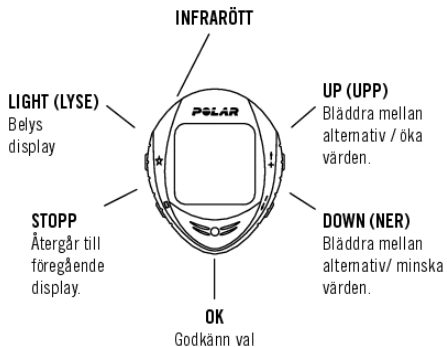
ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Hjulstorleksinställning (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Grundinställningar

Anpassa grundläggande inställningar innan du använder cykeldatorn för första gången. Ange så exakta uppgifter som möjligt för att få korrekt feedback baserat på dina personliga användardata.

Justera uppgifterna med hjälp av knapparna UP, DOWN och acceptera med OK: Värdena bläddras snabbare om du håller in knappen UP eller DOWN.

1. Aktivera din cykeldator genom att trycka på OK två gånger. När du en gång har aktiverat den kan du inte stänga av den!
2. Polar-logotypen visas. Tryck på OK.
3. **Language** (språk): Välj **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** eller **Italiano**. Tryck på OK.

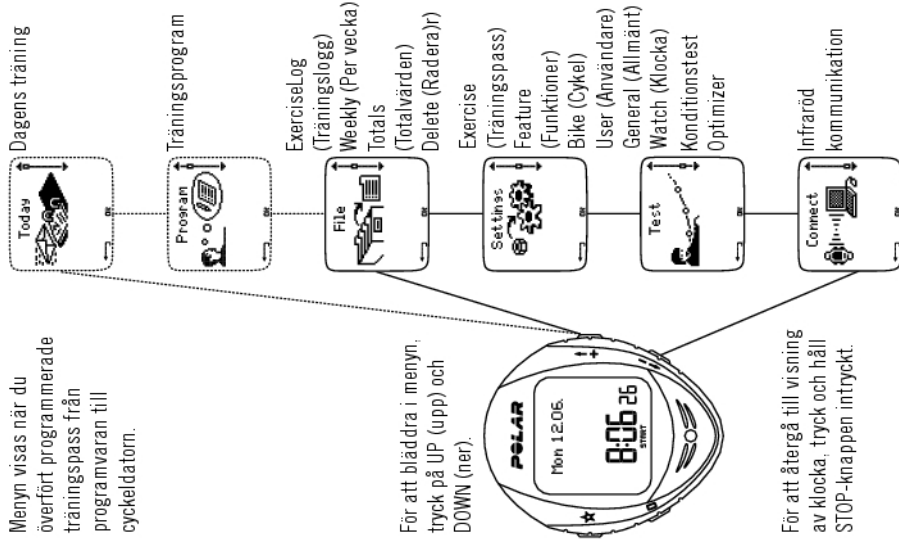


4. **Start with basic settings** (Börja med grundinställningarna) visas. Tryck på OK.
5. **Number of bikes** (Antal cyklar): Välj **1**, **2** eller **3** beroende på hur många cyklar du ska använda. Om du endast använder en cykel kan du ange inställningarna för cyklarna 2 och 3 senare.
6. **Wheel** (Hjul): Ange hjulstorlek (**mm**) för alla cyklar. För ytterligare information, se Mäta hjulstorleken.
7. **Basic settings** (Grundläggande inställningar) visas. Tryck OK och justera följande data:
8. **Time** (Tid): Välj **12-** eller **24-timmars**tid. Med **12-timmars**tid, välj **AM** (Fm) eller **PM** (Em) och ange lokal tid.
9. **Date** (Datum): För in aktuellt datum, dd = dag, mm = månad, yy = år. Om du använder 12-timmarsläge ställer du in datum enligt, mm = månad, dd = dag, yy = år.
10. **Units** (Enheter): Välj metriska (**kg/cm/km**) eller engelsk/amerikanska (**lb/ft/mi**) enheter.
11. **Weight** (Vikt): Ange din vikt. För att ändra enheter, tryck och håll in LIGHT.
12. **Height** (Längd): Ange din längd. I LB/FT format, skriv först in fot och sedan tum.
13. **Birth day** (Födelsedatum): Ange ditt födelsedatum, dd=dag, mm=månad, yy=år.
14. **Sex** (Kön): Välj **Male** (Man) eller **Female** (Kvinna).
15. **Settings OK?** visas. Välj **Yes** (Ja) eller **No** (Nej). Välj **Yes** (Ja) för att godkänna och spara inställningarna. Cykeldatorn kommer att visa en klocka. Välj **No** (Nej) om inställningarna är felaktiga och ska ändras. Tryck på STOP för att återgå till de uppgifter du vill ändra.



Använd programvaran Polar ProTrainer 5 för att föra in alla grundinställningar.

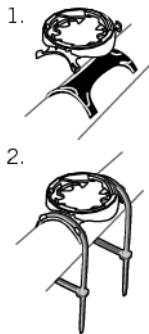
Menystruktur



Montera Polar styrfäste

Du kan montera styrfästet och cykeldatorn på vänster eller höger sida av styret, eller på styrtappen.

1. Placera gummidelen på styret och sätt styrfästet ovanpå.
2. Sätt kabelbanden över styrfästet och justera dem runt styret. Dra åt styrfästet ordentligt. Skär av eventuella ändrar från kabelbanden som blir över.



Fästa cykeldatorn på styrfästet

1. Placera cykeldatorn på styrfästet. Vrid cykeldatorn medurs till du hör ett klickljud.
2. Lossa cykeldatorn genom att trycka ner den och samtidigt vrida den moturs.

3. FÖRBEREDELSE INFÖR TRÄNING

Cykelinställningar

Du kan ange tre cykelinställningar för cykeldatorn. Ange cykelinställningar och välj cykel 1, 2 eller 3 i början av ett träningspass. Cykel 1 är förvald.

Select Settings (Välj inställningar) > **Bike** (Cykel) > **Bike 1**(Cykel 1), **Bike 2** (Cykel 2) **Bike 3** (Cykel 3) eller **Other** (Övrigt). Cykel 2 och Cykel 3 kan stängas av och på.

Välj **Other** (övrigt) för att avaktivera hastighets- och kadenssensorerna och för att mäta endast pulsen, höjden och temperaturen.

Läs Bruksanvisningen om du vill ha mer information om cykelinställningarna.



Användning av tillbehör till CS600X cykeldator

Polar CS600X cykeldator är kompatibel med följande Polar W.I.N.D.-sensorer:

Systemet **Polar LOOK Kéo Power**, **Polar hastighetssensor W.I.N.D**, **Polar kadenssensor W.I.N.D** och **Polar G5 GPS-sensor**.

Om du köper en ny sensor måste den aktiveras av och programmeras in på cykeldatorn. Detta kallas inlärning och tar bara några sekunder. Det innebär att din cykeldator endast tar emot signaler från dina sensorer och möjliggör träning i grupp utan störningar från andra. Mer information finns i *Använda ett nytt tillbehör* i bruksanvisningen



Om du skall delta i ett lopp, se till att du har programmerat datorn hemma. Det är för att undvika störningar från andra sensorer.

Om du köpte sensorn och cykeldatorn tillsammans, som ett set, är sensorn redan programmerad så att den fungerar tillsammans med cykeldatorn. Du behöver då bara aktivera sensorn på din cykeldator. Se *Cykelinställningar* i användarhandboken för mer information.

4. TRÄNING

Tag på dig pulssensorn

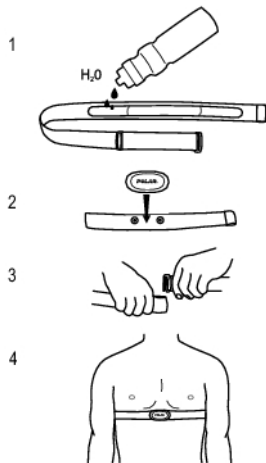
Ta på dig pulssensorn för att mäta din puls.

1. Fukta elektrodytan på bältet.
2. Fäst sändaren på bältet.
3. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bältets andra ända.
4. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.

i *Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och sändaren aktiverad. Detta minskar livslängden för pulssensorns batteri. För närmare instruktioner om skötsel, se Viktig information.*

För videohandledning, gå till

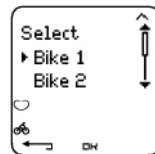
http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



Börja träna

Tag på dig pulssensorn och montera cykeldatorn på styrfästet.

1. Starta pulsmätningen genom att trycka på OK. Cykeldatorn övergår till standby-läge.
2. Välj den cykel du ska träna med. Cykel 1 är förvald. Välj **Settings** (Inställningar) > **Bike (Cykel)** > **Bike1** (Cykel 1) > OK. Välj **Other** (Annat) om du även vill registrera din puls.
3. Inom fyra sekunder visas din puls på displayen. Den hjärtformade ramen runt hjärtsymbolen visar att sändningen är kodad. Beroende på vilken sensor du använder blinkar symbolen för cyklisten eller GPS (eller båda) längst ner i det vänstra hörnet på displayen tills alla sensorer har hittats.
4. Starta träningen genom att trycka på OK. Typ av träningspass visas i det övre vänstra hörnet.
5. Pausa träningsregistreringen genom att trycka på STOP. För att helt avbryta registreringen trycker du på EXIT.



Välj **Settings** (Inställningar) om du vill komma åt olika inställningar. För ytterligare information om inställningar, se Bruksanvisningen.

5. EFTER TRÄNING

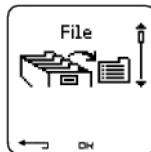
Lossa alltid sändaren från bältet efter användning. Håll pulssensorn torr och ren. Mer information finns i Skötsel och underhåll.

Granska träningsinformationen under **File** (Fil).

- I **Exercise Log** (Träningslogg) lagras maximalt 99 träningsfiler.
- I **Weekly** (Veckosummering) visas summering från de senaste 16 veckorna.
- **Totals** (Totalvärden) är de ackumulerade datavärden som registrerats under träningspassen.
- **Delete** (Radera) filer. För att visa träningsdata, tryck på OK och bläddra upp eller ner.

För en fullständig analys, överför datan till Polar ProTrainer 5.

För mer information om hur du granskar träningsinformation, se Bruksanvisningen.



6. KUNDSERVICE

Skötsel och underhåll

Produktskötsel

Cykeldator: Håll cykeldatorn ren. Rengör den med en mild tvållösning och skölj med kranvatten. Sänk inte ned cykeldatorn i vatten. Torka den noggrant med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.

Sändare: Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Tänk inte på bältet och böj inte elektrodyrtorna kraftigt.



Kontrollera etiketten på ditt bälte för att se om det kan maskintvättas. Lägg aldrig in bältet eller sändaren i en torktumlare!

Torka och förvara bältet och sändaren åtskilda för att maximera livslängden för pulssensorns batteri. Förvara cykeldatorn och pulssensorn på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt dem inte för direkt solsken under längre perioder, som t.ex. genom att lämna dem i en bil eller monterade på cykelfästet.


Cykeldatorn och sensorerna är vattenresistenta och kan användas i regn. För att bibehålla vattenresistensen ska cykeldatorn och sensorerna inte tvättas med högtryckstvätt eller sänkas ner i vatten. Undvik att utsätta cykeldatorn och sensorerna för hårda stötar eftersom de kan ta skada. Driftstemperaturen är -10 °C till +50 °C.

Service

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

För kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center, besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta förbättra och utveckla våra produkter och tjänster så att de bättre möter dina behov.

 *Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.*

Byta batterier


För instruktioner om hur du byter batteriet i systemet **H3 pulssensor**, se den fullständiga användarhandboken på www.polar.com/support.

Batterierna för **hastighets-** och **kadenssensorerna** kan inte bytas ut. Kontakta ett auktoriserat Polar Service Center när batterierna tar slut, för att köpa en ny hastighets-/kadenssensor.

För instruktioner om hur du byter batteriet i systemet **Polar LOOK Kéo Power**, se bruksanvisningen för Polar LOOK Kéo Power.

G5 GPS-sensorn har ett internt, uppladdningsbart batteri som inte kan tas ur. Se bruksanvisningen till G5 GPS-sensorn för instruktioner om hur du laddar batteriet.

För videohandledning om hur du byter batteri, gå till www.polar.com/en/polar_community/videos.

 *Det finns ingen separat videohandledning för att byta batteri på CS600X, se därför videohandledningen för att byta batteri på CS200, men observera att det är en annan batterityp.*

Cykeldatorns batteri

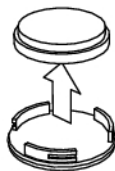
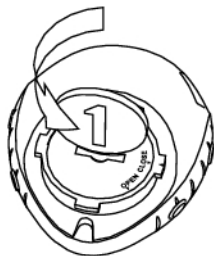
Se till att batterilocket fungerar så länge som möjligt genom att bara öppna det när du behöver byta batteri.

Indikatorn för låg batteristyrka och **Battery low** (låg batterinivå) visas när 10-15 % av batterikapaciteten i cykeldatorn återstår. Bakgrundsbelysningen och ljuden på cykeldatorn inaktiveras automatiskt när symbolen visas. Batteriet tar slut fortare om du använder bakgrundsbelysningen ofta. Om det är kallt kan batteriindikatorn visas även om batteriet inte behöver bytas, men indikatorn försvinner när temperaturen i omgivningen stiger.

SVENSKA

För att du ska kunna byta cykeldatorns batteri behöver du ett mynt och ett nytt batteri (CR 2354).

1. Använd ett mynt som passar i skåran på baksidans lock, öppna locket genom att trycka lätt och samtidigt vrida moturs till läget **OPEN**.
2. Ta bort batterilocket. Batteriet sitter fast i locket, som lyfts försiktigt. Ta ur batteriet och sätt i ett nytt. Var försiktig så att du inte skadar kontakterna i locket.
3. Placera batteriets negativa pol (-) mot cykeldatorn och batteriets pluspol (+) mot locket.
4. Lockets tätningsring är också fäst i locket. Innan du stänger locket kontrollerar du att tätningsringen inte är skadad och att den sitter ordentligt fast i skåran. Byt bara ut tätningsringen om den är skadad.
5. Sätt fast locket och vrid det medurs med ett mynt till läget **CLOSE**. Se till att locket är ordentligt stängt!



Om du använder produkten i enlighet med tillverkarens instruktioner behöver du inte byta ut tätningringen någon gång under cykeldatorns livslängd. Om tätningringen är skadad ska du byta ut den mot en ny.

Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar- auktoriserade serviceverkstäder . I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA kan förseglingsringarna/batterisatserna även köpas på www.shoppolar.com. Gå till www.polar.com för att hitta ditt lands shoppolar online-butik.

Efter ett batteribyte måste inställningar av tid och datum göras på nytt i Basic settings (Grundinställningar). Mer information finns i Grundinställningar.



Förvara batterierna oåtkomliga för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.



Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

Säkerhetsföreskrifter

Polar cykeldator visar dina prestationsindikatorer. Den har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter också hastighet och sträcka när du cyklar med en Polar hastighetssensor W.I.N.D. Polar G5 GPS-sensor mäter hastighet/tempo, sträcka och position (koordinater). Polar kadenssensor W.I.N.D. mäter kadensen när du cyklar. Systemet Polar LOOK Kéo Power är utvecklat för att mäta effektutvecklingen när du cyklar. Ingen annan användning avses.

Störningar under träning

Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning.

Störningar kan förekomma nära mikrovågsugnar och datorer. WLAN-basstationer kan också orsaka störningar under träning med CS600X. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar. Prova följande för att lösa dessa problem:

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta runt cykeldatorn tills du hittar en plats där inte strövärden visas eller hjärtsymbolen blinkar. Störningarna är ofta värst alldeles framför utrustningens displaypanel medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.
3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorgen och håll cykeldatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om cykeldatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den elektriskt vara för bullrig för trådlös pulsmätning.

Minimera riskerna vid träning

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysisk inaktiv de senaste fem åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du blodtrycks- eller hjärtmediciner?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?

- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom intensitetsnivån i träningen kan medicinering för hjärtproblem, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning etc., såväl som vissa energidrycker, alkohol samt nikotin också påverka hjärtfrekvensen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Bär du pacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga sensationer när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner p.g.a. sändarbältet kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.



Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från sändarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder.

Tekniska Specifikationer

Cykeldator

Laserprodukt klass 1

Batterilivslängd:

Ungefär 1 år

Batterityp:

CR 2354

Förseglingsring:

O-ring 20,0 X 1,0; material: silikon

Drifttemperatur:

Drifttemperatur -10 °C till +50 °C

Material

Termoplastisk polymer

Noggrannhet:

Bättre än $\pm 0,5$ sekunder/dag vid en temperatur på 25 °C

Pulsmätningens tillförlitlighet:

± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd.

Mätintervall för puls:

15-240

Visningsintervall för

0-127 km/h eller 0-75 miles/h

aktuell hastighet:

Visningsintervall för höjd:

-550 m ... +9 000 m

Upplösning av höjd, uppför:

5 m

SVENSKA

Cykeldatorns maxvärden

Maximalt antal filer:	99
Maximal träningstid/fil:	99 h 59 min 59 s
Maximalt antal varvtider/fil:	99
Totalsträcka:	999 999 km / 621 370 miles
Total träningstid:	9 999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning:	999 999 kcal
Totalt antal träningspass:	9999
Total uppstigning:	304 795 m / 999 980 ft

Sändarenhet

Batteriets livslängd för Polar H3 pulssensor:	1 600 h
Batterityp:	CR2025
Förseglingsring:	O-ring 20,0 X 0.90; material: silikon
Driftstemperatur:	-10 °C till +40 #
Material i sändare:	Polyamid
Material i elektrodbälte:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Polar ProTrainer 5™

Systemkrav:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA-kompatibel port (extern IrDA-enhet eller en intern Ir-port) Dessutom måste din dator ha en Pentium II 200 MHz-processor eller snabbare, en skärm med SVGA eller högre upplösning, 50 MB hårddiskutrymme och en CD-rom-enhet.
-------------	---

Polar WebLink med IrDA-kommunikation

Systemkrav:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64-bit eller Windows 7 32/64-bit IrDA-kompatibel port (extern IrDA-enhet eller en intern Ir-port)
-------------	--

Polar cykeldator bör inte användas för inhämtning av miljöfaktorer som kräver yrkesmässig eller industriell precision. Den bör inte heller användas för att inhämta värden under aktiviteter uppe i luften eller under vatten

Vattenresistensen hos Polars produkter har testats enligt den internationella standarden IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Produkterna är indelade i fyra kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

Märkning på baksidan	Typ av vattenresistens
Vattentät IPX7*	Ej lämplig för bad eller simning. Skyddad mot vattenstänk och regn. Tvätta inte med högtrycksvätt.
Vattenresistent**	Ej lämplig för simning. Skyddad mot vattenstänk, svett, regn osv. Tvätta inte med högtrycksvätt.
Vattenresistent 30 m/50 m***	Lämplig vid bad och simning
Water resistant 100 m	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttankar)

* Systemet Polar LOOK Kéo Power

** Polar CS600X cykeldator, CS hastighetssensor W.I.N.D. och CS kadenssensor W.I.N.D.

*** Polar H3 pulssensor är vattenresistent 30 m, men den mäter inte pulsen i vatten.

Begränsad internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämpbara nationella eller lokala lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.
- Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har inköpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy. för de kunder som har inköpt denna produkt i annat land.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden / köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- och materialfel i två år från inköpsdatum.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller då föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls, felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckta eller trasiga boetter/höljen eller spännband.

- Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut vid ett auktoriserat servicecenter oavsett inköpsland.

Garantin för alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen har marknadsförts.

CE 0537

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEG, 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämplig Försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.polar.com/support.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2002/96/EG om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

Lagstadgad information finns tillgänglig på www.polar.com/support.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2000-certifierat företag.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i produktlådan är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken från Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc.

Ansvarsfriskrivning

- Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförsäkrade, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

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