

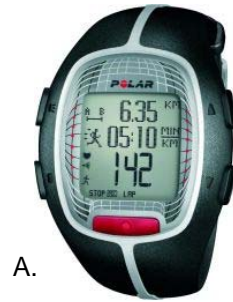
Polar Equine RS300X G1

- Erste Schritte -



1. Bestandteile des Trainingssystems

- A. **RS300X Trainingscomputer:** empfängt und zeichnet alle vom WearLink Sender und G1 Sensor gemessenen Daten auf.
- B. **G1 GPS Sensor mit Batterie:** misst Geschwindigkeit und zurückgelegte Strecke in Echtzeit.
- C. **Polar Equine T54H Sender:** misst die Herzfrequenz Ihres Pferdes in Echtzeit.



A.



B.

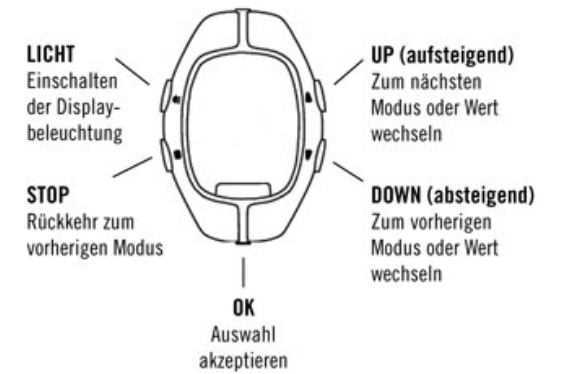


C.

2. Erste Schritte

Der RS300X Trainingscomputer hat 5 Navigationstasten.

- Drücken Sie die **UP-** oder **DOWN-**Taste, um durch die verschiedenen Menüs zu blättern und Daten zu verändern.
- Drücken Sie die **OK**-Taste, um geänderte Daten zu speichern, ein Menü auszuwählen oder die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie die **STOP**-Taste, um ein Menü zu verlassen, zum vorherigen Modus zurückzukehren (wenn Sie beim Ändern der Werte einen Fehler gemacht haben) oder um die Stoppuhr anzuhalten.
- Drücken Sie die **Licht**-Taste, um die Displaybeleuchtung für 5 Sekunden einzuschalten. Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, so wird die Tastensperre aktiviert.



3. Basiseingaben

Vor dem ersten Gebrauch befindet sich der RS300X Trainingscomputer in ausgeschaltetem Zustand, um die Batterie zu schonen.

Drücken Sie die **UP-** oder **DOWN-**Taste, um Deutsch als Spracheinstellung auszuwählen.

Die folgenden Einstellungen müssen, auch wenn Sie das Pferd nicht betreffen, vorgenommen werden.

Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Taste, um die folgenden Basiseinstellungen individuell einzurichten. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der **OK**-Taste.

Sind Ihre Einstellungen korrekt, wählen Sie „Ja“ aus.

Sobald Sie die Einstellungen vorgenommen haben, kehrt der RS300X Computer automatisch zur Zeitanzeige zurück.



2 x Aktivieren Sie ihn durch zweimaliges Drücken der **OK**-Taste.



Bestätigen Sie ihre Eingabe mit der **OK**-Taste.



Falls Sie diese Basiseinstellungen nicht vornehmen, werden Sie vor jedem Training daran erinnert.

- Uhrzeitanzeige (24 Std./12 Std.)
- Uhrzeit
- Datum (Tag/Monat/Jahr oder Monat/Tag/Jahr)
- Einheiten (kg/cm/km oder lb/ft/mi)
- Gewicht (des Reiters)
- Größe (des Reiters)
- Geburtstag (Tag/Monat/Jahr oder Monat/Tag/Jahr) des Reiters
- Geschlecht (des Reiters)

Falls Sie einen Wert korrigieren möchten, drücken Sie die **STOP**-Taste, um zu dem Wert, der geändert werden soll, zurückzukehren.



Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der **OK**-Taste.



Jetzt ist er einsatzbereit!

4. Inbetriebnahme des G1 Sensors

Der G1 Sensor misst, mittels GPS-Technologie (Global Positioning System), Geschwindigkeit und Strecke in Echtzeit. Bei idealen Bedingungen ist eine auf einen Meter genaue Messung möglich.

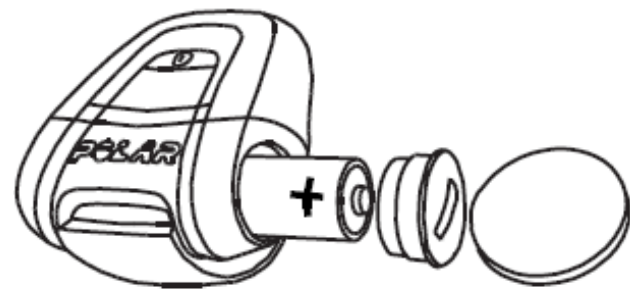
Die Batterie des G1 Sensors hat eine durchschnittliche Lebensdauer von 10 Stunden. Der G1 ist wasserbeständig und durch sein robustes Design widerstandsfähig gegenüber Erschütterungen und Kratzern.

Die Vorrichtung an der Rückseite des G1 und der beiliegende Gurt ermöglichen Ihnen den G1 an Ihrem Arm, einem Gürtel oder einer Schleife zu befestigen.

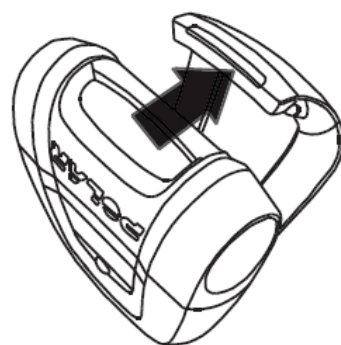
Öffnen Sie die Schnalle und ziehen Sie soviel Gurt durch den Spalt (Klettverschluss auf der Innenseite), bis ihr Arm hindurchpasst.

Um eine gute Erkennung des GPS Signals zu gewährleisten, sollte der G1 nicht verdeckt sein und das Polar-Logo in aufrechter Position lesbar sein. Wir empfehlen den G1 Sensor am gleichen Arm zu tragen, an dem auch der RS300X Computer sitzt.

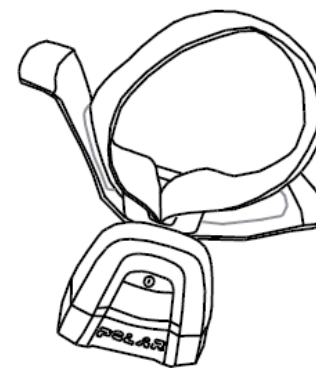
Drücken Sie die Taste für 2 Sekunden, um den G1 zu starten oder zu stoppen. Ein grünes, den Batteriestatus anzeigendes, Licht (B) leuchtet für einige Sekunden. Danach erscheint ein rotes Licht (A), das den Status der Signalerkennung anzeigt. Der G1 sucht jetzt nach GPS Signalen.



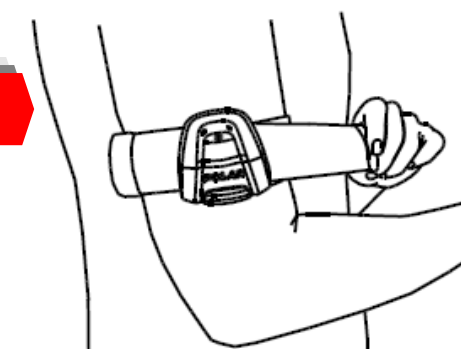
Benutzen Sie eine Münze, um die Batterieabdeckung zu öffnen. Setzen Sie die Batterie, wie abgebildet, ein und schrauben sie die Abdeckung wieder zu.



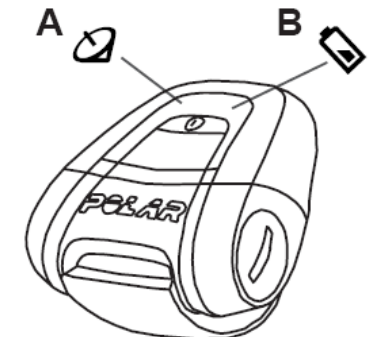
Um eine gute Erkennung des GPS Signals sicherzustellen, sollte der G1 weder bedeckt sein, noch unter der Kleidung getragen werden.



Passen Sie die Größe des Gurtes so an, dass der G1 Sensor nicht mehr verrutschen kann.



Ihr G1 ist nun einsatzbereit!



Jetzt bitte nicht bewegen. Wenn die GPS Signale einmal gefunden sind (durchschnittlich nach 1 Minute), leuchtet das Licht (A) grün.

Bemerkung: Das, den Batteriestatus anzeigende, Licht (B) leuchtet bei niedrigem Batteriestatus rot.

5. Aktivierung des G1's im RS300X Empfänger

Der G1 GPS Sensor muss bevor Verwendung aktiviert werden: **UP/DOWN>Eingaben>Funktionen>Geschw. S.>GPS**



6. Die Geschwindigkeitsanzeige von km/h auf min/km umstellen

Der RS300X empfänger kann Km/h or Min/km anzeigen: **UP/DOWN>Eingaben > Funktionen > Geschw. Ans. > Eingabe wählen**



7. So befestigen Sie den T54H sender an Ihrem Pferd

Zunächst betrachten Sie bitte die beiden Elektroden des Senders. Die Elektrode mit Klettband auf der Rückseite ist die positive Elektrode, die andere ist folglich die negative Elektrode. In der Mitte des Senders befindet sich die Tasche für die WearLink Sendeeinheit.

Der Sender empfängt elektrische Impulse des Herzens. Um die Herzfrequenz richtig zu empfangen, muss ein guter Kontakt zur Haut des Pferdes gewährleistet sein. Befeuchten Sie die Elektroden daher gründlich. Die integrierten Schwämme werden die Feuchtigkeit zwar speichern, da Ihr Pferd vor dem Training aber noch nicht schwitzt, müssen Sie auch das Fell etwas befeuchten. Falls Ihr Pferd ein dickes Winterfell hat, können Sie die Stellen, an denen die beiden Elektroden sitzen, rasieren. Dies verbessert die Übertragung der Herzfrequenz sehr.

Platzieren Sie die positive Elektrode links oder rechts vom Widerrist unter dem Sattel. Achten Sie darauf, dass die Elektrode flach auf der Haut des Pferdes aufliegt. Das Gewicht des Reiters sorgt dafür, dass die Elektroden nicht verrutschen.

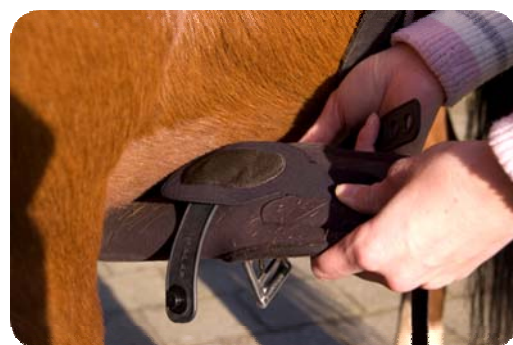
Legen Sie die WearLink Sendeeinheit in die vorgesehene Tasche und schließen sie diese. Die Tasche schützt die Sendeeinheit vor Stößen und Kratzern und verhindert, dass sie vom Sender fällt.



Befestigen Sie den Sender mit Hilfe der Gummibänder am Sattel.



Befestigen Sie die negative Elektrode mit Hilfe eines Gummibandes am Sattelgurt und ziehen Sie den Gurt anschließend fest. Falls Sie mit einem lockeren Gurt reiten, sollten Sie einen Schwamm unter der negativen Elektrode befestigen, um einen ausreichenden Kontakt mit der Haut sicher zu stellen.



Elektrode unter der Satteldecke

Sender am Sattel befestigt



Elektrode am Sattelgurt befestigt

8. Pflege Ihres Gerätes

Ihr Polar Trainingscomputer ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, die Garantieverpflichtungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Trennen Sie nach jedem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt, und spülen Sie den Gurt unter fließendem Wasser.

Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Gurt regelmäßig oder mindestens nach jedem fünften Gebrauch in der Waschmaschine bei 40°C.

Dies sichert zuverlässige Messungen und erhöht die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht eingeweicht, geschleudert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

Trocknen Sie Gurt und Sendeeinheit und bewahren Sie sie getrennt auf. Waschen Sie den Gurt in einer Waschmaschine, wenn Sie ihn länger nicht benutzen. Bewahren Sie Trainingscomputer und Sender immer an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie das komplette Set nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Die Geräte sind bei einer Umgebungstemperatur von -10°C bis +50°C verwendbar.

9. Das Training beginnen

Drücken Sie, ausgehend von der Uhrzeitanzeige, zweimal die **OK**-Taste.



2 x

Die Stoppuhr beginnt automatisch zu laufen, das Herzsymbol blinkt und die Herzfrequenz des Pferdes wird im unteren Teil des Displays angezeigt. Von jetzt an zeichnet der RS300X Computer ihr Training auf.

Jede Displayansicht beinhaltet drei Zeilen. Die jeweilige Ansicht trägt den Namen der in der untersten Reihe dargestellten Information.



Durch Drücken der **UP**- oder **DOWN**-Taste können Sie die Displayansicht wechseln. (Es gibt 6 verschiedene Standardeinstellungen, die individuell verändert werden können – siehe Gebrauchsanleitung)

Sie können die angezeigten Daten auch heranzoomen, um sie besser sichtbar zu machen.



2 s

2 s

Halten Sie die **UP**-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Daten der ersten Zeile heranzuzoomen. Mit der **DOWN**-Taste vergrößern Sie die Ansicht der untersten Zeile. Halten Sie die gleiche Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Ansicht wieder zu verkleinern.

Drücken Sie die **Stop**-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu beenden. Der RS300X Computer kehrt zur Uhrzeitanzeige zurück.



2 x

Alle Daten wurden aufgezeichnet und können abgerufen werden. Durch einmaliges Drücken der **UP**-Taste kann die Datei geöffnet werden (ausgehend von der Uhrzeitanzeige). Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der **OK**-Taste.

Detailliertere Informationen zur Funktionsweise der RS300X G1 können Sie der beiliegenden Gebrauchsanleitung entnehmen.

Für weitere Tipps, Trainingsvorschläge und Informationen rund um Polar Produkte, besuchen Sie www.polar.fi

Enjoy your ride!

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY