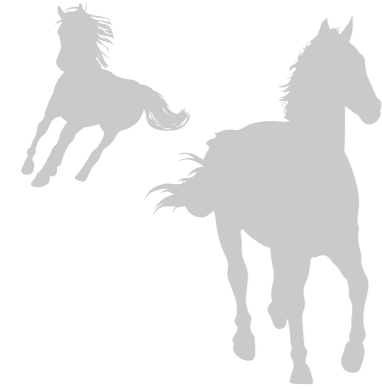


Polar Equine

Käyttöohje



Yhteensopiva:



Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. (08) 5202 100
Faksi (08) 5202 300
www.polar.com

TERVETULOA

Kiitos, kun valitsit Polarin! Tässä käyttöohjeessa käydään läpi Polar Equine -tuotteen asetusten määrittäminen ja tuotteen hoidon perusteet.

POLAR EQUINE -TUOTTEEN OSAT

Polar-harjoituslaite

Harjoituslaitteen ainutlaatuiset ominaisuudet tehostavat hevosen kanssa harjoittelua. Tutustu kaikkiin Polar-harjoituslaitteen erinomaisiin toimintoihin pakkauksessa toimitetun pikaoppaan ja osoitteessa polar.com/support olevan täysimittaisen käyttöohjeen avulla.

USB-johdo

USB-johdon avulla ladataan akku ja synkronoidaan tiedot Polar-harjoituslaitteen ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelmaa käyttäen.

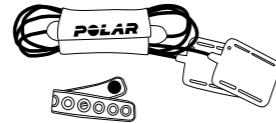
Sykesensori

Sykesensori mittaa hevosen sykettä reaaliaikaisesti ja lähettää jatkuvasti tietoja langattomasti Polar-harjoituslaitteeseen.



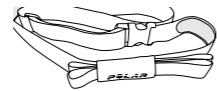
Equine-elektrodialusta

Elektrodialusta kuuluu Polar Equine -pakettiin. Pakettiin kuuluu myös kaksi muovista kiinnitysvyötä, joilla elektrodialusta kiinnitetään.



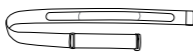
Equine-kiinnitysvyö

Kiinnitysvyö kuuluu Polar Equine Trotting -pakettiin.



Polar Soft -kiinnitysvyö

Polar-harjoituslaitteen mukana toimitetaan Polar Soft -kiinnitysvyö. Kiinnitysvyön kääntöpuolella olevat muoviset elektrodipinnat havaitsevat sykkeesi.



i Tämä opas on ladattavissa saksaksi, ranskaksi, italiaksi, espanjaksi, suomeksi ja ruotsiksi osoitteesta polar.com/support. Osoitteessa polar.com/support on myös mielenkiintoisia ohjevideoita.

POLAR-HARJOITUSLAITTEEN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Uusi harjoituslaitteesi on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen asetusten määrittämistä varten. Jos akku on aivan tyhjä, harjoituslaitteen aktivoituminen voi viedä muutaman minuutin.

1. Voit määrittää harjoituslaitteen asetukset hevosta varten osoitteessa flow.polar.com/start.
2. Lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla harjoituslaite yhdistetään Flow-verkkopalveluun. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näytön ohjeiden mukaan. Kun asennus on valmis, FlowSync käynnistyy automaattisesti ja kehottaa sinua yhdistämään Polar-tuotteesi.
3. Kytke harjoituslaite tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. Harjoituslaite aktivoituu ja alkaa latautua. Anna tietokoneesi asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.
4. Flow-verkkopalvelu avautuu Internet-selaimesi automaattisesti. Luo Polar-tili hevosellesi. Määritä harjoituslaitteen asetukset ja syötä myös fyysiset tiedot, vaikka ne eivät koske hevosta.
5. Synkronoi asetukset harjoituslaitteen ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä napsauttamalla **Tallenna**. Jos harjoituslaitteen laiteohjelmistoon on saatavana päivitys, voit asentaa sen tässä vaiheessa. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu loppuun.

Aseta hevosen maksimisyke Polar Flow'ssa

Flow-verkkopalvelussa: Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää tilin nimeä / profiilikuvaa ja valitse Asetukset > Maksimisyke. Vaihda maksimisykkeeksi 220.

Lisää hevosurheilulajiprofiili(t)

Voit lisätä lajiluetteloon uusia lajiprofiileja (esim. Ratsastus ja Ravi) sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja. Voit myös valita, mitä näytössä näkyy harjoitusten aikana. Flow-verkkopalvelussa: Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää tilin nimeä / profiilikuvaa ja valitse Lajiprofiilit > Lisää lajiprofiili.

Muista synkronoida asetukset

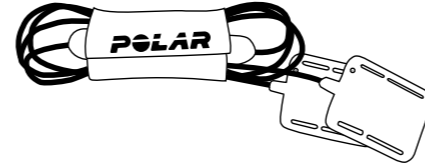
Flow-verkkopalvelusta harjoituslaitteeseen FlowSync-ohjelman avulla.

i Huomaa, että Flow-verkkopalvelun harjoitusanalyysit on optimoitu ensisijaisesti ihmisten käyttöön.

Laitteistoa voidaan käyttää niin ihmisille kuin hevosillekin, mutta harjoituslaite voidaan määrittää vain yhdelle käyttäjälle kerrallaan. Jos haluat käyttää sitä itse, palauta tehdasasetukset FlowSync-ohjelman avulla ja luo oma tilisi.

ELEKTRODIALUSTA

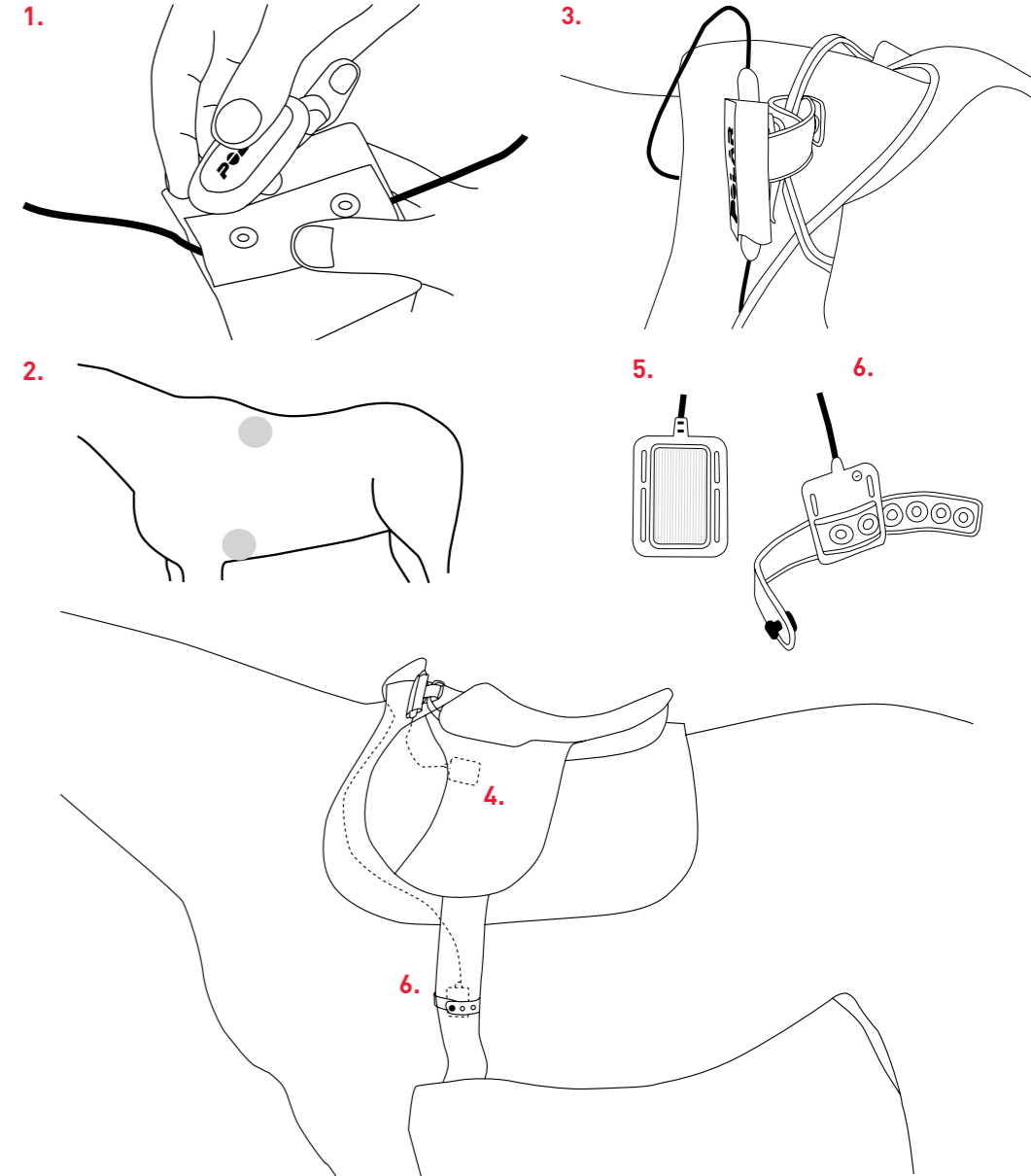
Equine-elektrodialusta havaitsee jokaisen sydämenlyönnin sähköisen signaalin. Siinä on tasku sykesensorille ja kaksi johtavasta materiaalista valmistettua elektrodia. Elektrodit mukautuvat täydellisesti laukkaavan hevosen liikkeisiin. Positiivinen elektrodi on merkitty plusmerkillä ja negatiivinen elektrodi miinusmerkillä.



ELEKTRODIALUSTAN KIINNITTÄMINEN

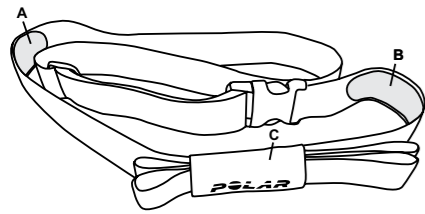
1. Kiinnitä sykesensori elektrodialustan taskuun. Sulje tasku tiiviisti.
2. Sykesensori havaitsee sydämen tuottamat erittäin heikot sähköimpulssit. Varmista elektrodityynyjen hyvä kosketus hevosen ihoon, jotta sykesensori pystyy mittaamaan sykkeen oikein. Kostuta elektrodityynyjä ja hevosen karvat huolellisesti alueilta, joille elektrodityyny asetetaan (katso kuva). Jos hevosellasi on pitkät tai tuuheat karvat, elektrodipintojen alueet voi leikata. Tämä parantaa sykesignaalin laatua huomattavasti.
3. Kiinnitä tasku satulaan yhdellä muovisella kiinnitysvyöllä.
4. Aseta positiivinen elektrodityyny (lyhyt johto) satulan alle (4) hevosen vasemmalle puolelle. Varmista, että tyynyn elektrodipuoli on hevosen ihoa vasten (5). Ratsastajan paino pitää elektrodin paikallaan.
5. Kiinnitä negatiivinen elektrodityyny (pitkä johto) satulavyön alle muovisella kiinnitysvyöllä (6) ja kiristä satulavyö. Tarvittaessa voit asettaa märän pesusienen negatiivisen elektrodityynyä ja satulavyön väliin. Tämä varmistaa hyvän kosketuksen ihoon.

i Hevosen ihon ja elektrodityynyjen välinen kosketus voidaan optimoida sivelemällä elektroditynyihin kosketusta parantavaa geeliä. Sen avulla hevosen syke havaitaan paremmin.



KIINNITYSVYÖ

Kiinnitysvyön kääntöpuolella olevat muoviset elektrodipinnat (A, B) havaitsevat sykkeen. Tasku (C) suojaa sykesensoria iskuilta ja naarmuilta sekä estää sitä irtoamasta kiinnitysvyöstä. Sykesensori lähettää sykesignaalin harjoituslaitteeseen.



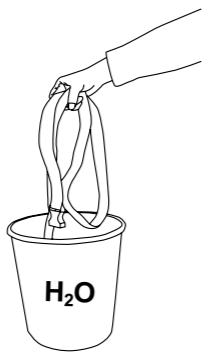
KIINNITYSVYÖN KIINNITTÄMINEN

1. Varmista elektrodipintojen hyvä kosketus hevosen ihoon, jotta sykesensori pystyy mittaamaan sykkeen oikein. Kostuta kiinnitysvyö huolellisesti esimerkiksi vesiämpäriässä (1).
2. Kostuta myös hevosen karvat alueelta, jolle vyön elektrodipinnat asettuvat (2). Jos hevosellasi on pitkät tai tuuheat karvat, elektrodipintojen alueet voi leikata. Tämä parantaa sykesignaalin laatua huomattavasti.
3. Kiinnitä sykesensori taskuun (3). Sulje tasku tiiviisti.
4. Aseta kiinnitysvyö kuvan mukaisesti (4) niin, että sykesensoritasku on hevosen vasemmalla puolella. Tämä varmistaa, että kiinnitysvyön elektrodipinnat ovat oikeassa paikassa.

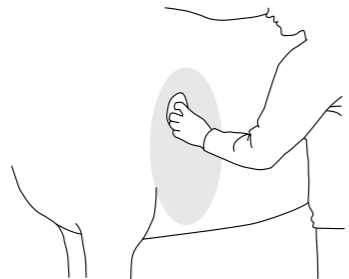
Sykesensorin toiminta-alue on yli 10 metriä. Voit siis mitata hevosen sykettä myös juoksuttaessasi hevosta liinassa.

i Hevosen ihon ja elektrodien välinen kosketus voidaan optimoida sivelemällä elektrodeihin kosketusta parantavaa geeliä. Sen avulla hevosen syke havaitaan paremmin. Levitä geeliä kiinnitysvyön kääntöpuolella oleville elektrodipinnoille.

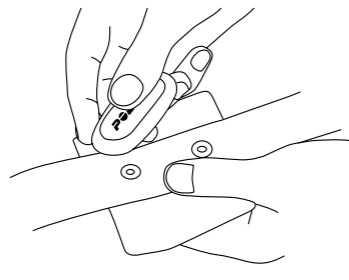
1.



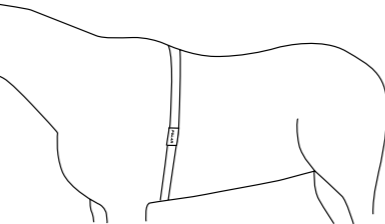
2.



3.



4.



HUOLTAMINEN

Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa, varmistavat luotettavat mittau tulokset ja maksimoivat elektrodialustan/kiinnitysvyön ja sykesensorin käyttöiän.

Polar-harjoituslaite

Älä lataa harjoituslaitteen akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen. Pidä laitteen USB-portti puhtaana, jotta lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti. **Lue kattavat huolto-ohjeet harjoituslaitteen täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka on osoitteessa polar.com/support.**

Sykesensori

Irrota sykesensori taskusta jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa se pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista sykesensori tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja). Soft-kiinnitysvyö: Huuhtelee juoksevalle vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Pese säännöllisesti. Pesuohjeet löytyvät kiinnitysvyön lapusta.

Elektrodialusta

Huuhtelee elektrodialusta juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista elektroditynnyt tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä elektrodeihin. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä tai taiputa elektrodipintoja jyrkästi.

Kiinnitysvyö

Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taiputa sen elektrodipintoja jyrkästi.

Säilyttäminen

Säilytä harjoituslaitetta viileässä ja kuivassa paikassa. Älä jätä laitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi ravirattaisiin. Kuivaa ja säilytä elektrodialusta/kiinnitysvyö ja sykesensori erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikä. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

Huolto

Suosittellemme, että pariston vaihtoa lukuun ottamatta tuotetta huolletaan sen 12 kuukauden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta polar.com/support ja maakohtaisilta sivustoilta.

HUOMIOITAVAA

Polar-tuotteet (harjoituslaitteet, aktiivisuusmittarit ja lisävarusteet) on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistaso harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoituslaitteet ja aktiivisuusmittarit mittaavat sykettä ja/tai kertovat aktiivisuudesta. Integroidulla GPS-sensorilla varustetut Polar-harjoituslaitteet seuraavat nopeutta, matkaa ja sijaintia. Yhteensopivien Polar-lisälaitteiden avulla Polar-harjoituslaitteet näyttävät nopeuden ja matkan, askeltiheyden ja poljinnopeuden sekä sijainnin ja tehontuoton. Katso luettelo kaikista yhteensopivista Polar-laitteista osoitteesta www.polar.com/en/products/accessories. Polar-harjoituslaitteet, joissa on ilmanpainemittari, mittaavat korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Riskien minimointi harjoittelun aikana: Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

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

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyke-, astma- ja hengityslääkkeet sekä jotkin energiajuomat, huumausaineet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elimistön reaktiota harjoituksen aikana. Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteesta käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat ihoreaktion, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.

i Kosteuden ja kovan hankausten vaikutuksesta sykesensorin pinnasta irtoava musta väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Niiden vaikutuksesta myös vaatteiden tumma väri saattaa värjätä vaaleita harjoituslaitteita. Jos haluat säilyttää vaalean harjoituslaitteen värin säilyttävänä, varmista, että harjoittelun aikana käyttämäsi vaatteet eivät laske väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta tai hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketuksiin harjoituslaitteen tai sykesensorin kanssa.

Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C ... -10 °C), suosittellemme harjoituslaitteen pitämistä takin hihan alla suoraan ihoa vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiasemien läheisyydessä. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/support.

EQUINE-TUOTTEIDEN RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Equine -tuotteet on kehitetty ja valmistettu hevosurheilua varten. Kaikki tuotteet testataan tarkasti, ennen kuin ne toimitetaan tehtaalta.
- Tämä takuu ei vaikuta asiakkaalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin asiakkaan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:n myöntämä takuu asiakkaille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä takuu asiakkaille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäisellä ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahdentoista (12) kuukauden ajan ostopäivästä.
- Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata kuluvia osia, kuten paristoja, Equine-elektrodialustaa, Equine-kiinnitysvyötä tai Soft-kiinnitysvyötä, tuotteen normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varoitomien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita kotelolaita tai näyttöjä eikä muokattuja tai muutettuja tuotteita tai osia.
- Tämä takuu ei kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.

- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuajana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huollossa riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu mainin, joissa tuotetta on markkinoitu.

Lakisääteiset tiedot ovat luettavissa osoitteessa www.polar.com/support.



Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/en/regulatory_information.



Tämä tuote on direktiivien 2006/66/EY ja 2012/19/EU mukainen. Hävität paristo tai akku ja elektroniikka erikseen.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

Copyright © 2016 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

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. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa @-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Vastuunrajoitus

Huomaa, että nämä takuehdot ovat Polar Equine -tuotteiden tapauskohtaisia ensisijaisesti muihin takuehtoihin nähden, vaikka joissakin tuotekomentaatioissa voi esiintyä myös muita takuehtoja.