

Polar FT1™
Polar FT2™

Alustamisjuhend

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SISUKORD

1. KASUTAMISE	
ALUSTAMINE	3
Menüüstruktuur.....	3
Nuppude funktsioonid.....	4
Seadistuste tegemine.....	5
2. TREENING	6
Vööanduri pealepanemine	6
Treeningu alustamine	7
3. OLULINE TEAVE.....	8
Treeningkompuutri eest	
hoolitsemine	8
Ettevaatusabinõud.....	9
Tehnilised andmed	11
Garantii ja	
vastutamatusesäte	12

1. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Treeningkompuuter kuvab treeningu ajal ekraanile kellaaja, teie südame löögisageduse ja muud andmed.

Vööandur edastab südame löögisageduse signaali EKG täpsusega treeningkompuutritele.

Käesolevast alustamisjuhendist leiate põhiteavet Polar FT1/FT2 treeningkompuutrite kasutamise kohta.

Täieliku kasutusjuhendi ja käesoleva alustamisjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt www.polar.fi/support.

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi/>, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid teie vajadustele.

Menüüstruktuur

Erinevatesse režiimidesse sisenemiseks vajutage **kellaajarežiimis** (näitab kellaaga, kuupäeva ja nädalapäeva) olles nuppu:

- x 1 **EXE**: südame löögisageduse mõõtmine
- x 2 **FILE**: treeningu andmete vaatamine
- x 3 **ZONE**: südame löögisageduse kontrollvahemike piiride käsitsi seadmine
- x 4 **TIME**: kellaaja seadmine
- x 5 **DATE**: kuupäeva seadmine
- x 6 **USER**: vanuse seadmine*

* Kehtib ainult Polar FT2 treeningkompuutri kohta.

Nuppude funktsioonid

Nupu abil saate te siseneda erinevatesse režiimidesse. Lisaks sellele saate te:

- **FILE** menüüs olles muuta kuvarežiimi
- suurendada väärtusi, kui ekraanile ilmub sümbol +
- vähendada väärtusi, kui ekraanile ilmub sümbol -. See sümbol ilmub ekraanile kaks sekundit pärast seda, kui olete väärtust suurendanud.
- kinnitada oma valikut/soovitud väärtust, kui ekraanile ilmub **OK?**

Seadistuste tegemine

1. Valige nupu abil soovitud seadistus/režiim.
2. Oodake kuni valik/väärtus ilmub ekraanile ja hakkab vilkuma.
3. Tehke oma valik/seadke väärtus vajutades nuppu.
4. Kui ekraanile ilmub **OK?**, kinnitage nupuvajutusega oma valik.

Seadistus/režiim	Valik/väärtus		
ZONE (tsoon)	BEEP ON/OFF (südame löögisageduse kontrollvahemiku helisignaali sisse- ja väljalülitamine)	HIGH (südame löögisageduse ülemine piir)	LOW (südame löögisageduse alumine piir)
TIME (kellaaeg)	12h/24h	AM/PM (enne lõunat/pärast lõunat)	tunnid ja minutid
DATE (kuupäev)	kuu ja päev/päev ja kuu	nädalapäev	
USER* (kasutaja)	AGE (vanus) aastates	* Kehtib ainult Polar FT2 treeningkompuutri kohta.	

2. TREENING

Vööanduri pealepanemine

1. Kinnitage saatja üks ots elastse kummipaela külge.
2. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipael saatja külge.
3. Võtke vööandur rinnalt ja niisutage selle elektroodide ala. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.

Täiendavat teavet vööanduri hooldamise kohta leiate lõigust „Treeningkompuutri eest hoolitsemine“.



Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pange peale vööandur ja treeningkompuuter. Häirete vältimiseks ei tohiks ühe meetri/kolme jala raadiuses olla ühtegi teist treeningkompuutrit.

1. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks vajutage nuppu ühe korra. Ekraanile ilmub **EXE**.
2. Stopper käivitub mõne sekundi pärast. Südame sümbol vilgub seni, kuni tehakse kindlaks teie südame löögisagedus (see ei tohiks kesta kauem kui 15 sekundit).
3. Ekraanile ilmub teie südame löögisagedus. Vilkuv südame sümbol tähistab käimasolevat südame löögisageduse mõõtmist. Sümbol vilgub samas taktis teie südame löökidega.
4. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage nuppu. Ekraanile ilmub **STOP** ja treeningkompuuter naaseb kellaajarežiimi.



HeartTouch: Muutke treeningu ajal kuvatavat teavet (südame löögisagedus/kestus/kellaaeg), tuues treeningkompuutri vööanduril oleva Polari logo lähedale. Hoidke treeningkompuutrit vööanduri lähedal, kuni kuulete piiksatust ja ekraanile ilmub soovitud teave.

3. OLULINE TEAVE

Treeningkompuutri eest hoolitsemine

Randmevastuvõtja ja vööandur: Hoidke randmevastuvõtjat ja vööandurit jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke neid niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke neid pikaajalise otsese päikesevalguse eest. Puhastage neid õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Ärge painutage ega venitage vööandurit. See võib kahjustada elektroode. Ärge vajutage treeningkompuutri nuppe jooksva vee all.

Elastne kummipael: Loputage kummipaela pärast iga kasutuskorda. Peske seda pärast ujumist. Regulaarse kasutamise korral peske seda vähemalt kord iga kolme nädala tagant pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage seda ega kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad

valgendajaid või pehmendajaid. Ärge tsentrifuugige ega triikige kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse.

Patarei

Saatja patarei: Kui te kahtlustate, et saatja patarei on tühjaks saanud, võtke uue vöö hankimiseks ühendust Polari volitatud teeninduskeskusega. Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

Treeningkompuutri patarei: Ärge avage treeningkompuutrit ise. Me soovime teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse teie treeningkompuutri veekindlust.

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Taustvalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.

- Külmaes tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaali automaatselt välja.

Ettevaatusabinõud

Treeningkompuuter aitab teil saavutada isiklikke kehalise võimekusega seotud eesmärgi ning see näitab ära teie füüsilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningu ajal. Muud kasutamist pole ettenähtud ega eeldatud.

Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasned ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovime teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, soovime teil enne treeningute alustamist arstiga nõu pidada.

- Kas te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?

- Kas te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on tähelepanu pöörata oma organismi reaktsioonidele treeningu ajal.

Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.

Kui teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te Polar FT1/FT2 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame arsti järelevalve all läbi viia koormustesti. Test tagab südamerütmuri ja Polar FT1/FT2 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri „Tehniliste andmete“ lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit särki peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektrodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku randmevastuvõtja või vööanduriga.

Tehnilised andmed

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp:	CR 2025
Patarei eluiga:	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Randmepaela materjal:	Termoplastne polüuretaan
Tagakaas ja randmepaela pannal:	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus:	Parem kui ± 2,0 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus:	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Veekindlus:	30 m (sobib suplemiseks ja ujumiseks)

Vööandur

Patarei eluiga:	Keskmiselt 2500 tundi
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Vööanduri materjal:	Polüuretaan
Kummipaela materjal:	Pannal: Polüuretaan; riie: 46% nailonit, 32% polüestrit, 22% looduslikku kummit (lateks)
Veekindlus:	30 m (sobib suplemiseks ja ujumiseks)

Polar FT1/FT2 veekindlus

Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Toote veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul. Täiendavat teavet veekindluse kohta leiate aadressilt <http://www.polar.fi/support>.

Garantii ja vastutamatusesäte

Garantii

Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.

Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.

Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!

Garantii ei kata patareid, loomulikke kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, kuritarvitamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest; ebaõigest hooldusest, kommertskasutusest, korpuse/ekraani mõranemist või purunemist, elastset kummipaela ega Polari riietust.

Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi ega väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud. Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga TM selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk.

Vastutamatusesäte

Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste ega väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: US 6477397, DE 20008882,3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883,1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata aadressilt www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Selline märgistus tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed, mida hõlmab direktiiv 2002/96/EÜ (WEEE). Tooteid ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab direktiiv 2006/66/EÜ ning seega tuleb need Euroopa Liidu riikides ja ka väljaspool muudest jäätmetest eraldada, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid.



Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöövide eest.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY