

POLAR FT1™
POLAR FT2™

Brze upute za uporabu

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

SADRŽAJ

1. PRIPREMA	3
Struktura izbornika	3
Funkcije tipke	4
Unos postavki.....	4
2. VJEŽBANJE.....	5
Nošenje senzora brzine	
otkucaja srca.....	5
Početak vježbanja	6
3. VAŽNE INFORMACIJE	7
Njega vašeg proizvoda	7
Mjere opreza	8
Tehničke specifikacije	11
Jamstvo i pravna izjava	12

1. PRIPREMA

Računalo za vježbanje prikazuje vrijeme, brzinu otkucaja srca i druge podatke za vrijeme vježbanja. Možete ga nositi i kao sat. **Senzor brzine otkucaja srca** šalje signal otkucaja srca s preciznošću EKG-a na računalo za vježbanje.

U ovom kratkom priručniku možete pronaći osnovne informacije o uporabi FT1/FT2 monitoru srčane frekvencije.

Kompletne upute za uporabu i posljednja verzija ovih početnih uputa za uporabu može se skinuti na www.polar.com/support.

Registrirajte vaš Polar proizvod na <http://register.polar.fi/> kako bi osigurali da nastavimo poboljšavati naše proizvode i usluge kako bi bolje zadovoljili vaše potrebe.

Struktura izbornika

Pritisnite ovu tipku u **vremenskom prikazu** (prikazuje se vrijeme, datum i dan) kako bi ušli u različite načine rada:

- x 1 **EXE** (vježbanje) za mjerenje vaših otkucaja srca
- x 2 **FILE** za pregled informacija o vašem vježbanju
- x 3 **ZONE** za ručno namještanje vaših granica vježbanja
- x 4 **TIME** za namještanje vremena
- x 5 **DATE** za namještanje datuma
- x 6 **USER** za unos vaše dobi*

* Odnosi se samo na Polar FT2 monitor srčane frekvencije.

Funkcije tipke

S ovom tipkom ulazite u različite načine rada. Uz to, možete:

- se prebaciti na slijedeći prikazu u načinu rada **FILE**;
- povećati vrijednost kada je prikazan simbol + ;
- smanjiti vrijednost kada je prikazan simbol - . Simbol za smanjenje se prikaže dvije sekunde nakon što ste povećali vrijednost.
- potvrditi vaš odabir/željenu vrijednost kada se prikaže **OK?**.

Unos postavki

1. Odaberite željenu postavku/način rada s ovom tipkom.
2. Pričekajte dok se ne prikaže opcija/vrijednost i ne počne treptati.
3. Odaberite opciju/namjestite vrijednost pritiskom na tipku.
4. Kada se prikaže **OK?**, potvrdite vaš odabir pritiskom na tipku.

Postavka/način rada	Opcija/vrijednost		
ZONE	BEEP ON/OFF (uklj./isklj. alarma ciljane zone otkucaja srca)	HIGH (gornja granica otkucaja)	LOW (donja granica otkucaja)
TIME	12h/24h	AM/PM	sati i minute
DATE	mjesec i dan/dan i mjesec	dan u tjednu	
USER*	AGE u godinama	*Odnosi se samo na Polar FT2 monitor srčane frekvencije	

2. VJEŽBANJE

Nošenje senzora brzine otkucaja srca

1. Pričvrstite jedan kraj senzora brzine otkucaja srca za elastični remen.
2. Prilagodite duljinu remena tako da bude podesna i udobna. Pričvrstite remen oko prsa, odmah ispod prsnih mišića i pričvrstite remen na senzor brzine otkucaja srca.
3. Odvojite senzor brzine otkucaja srca od prsa i navlažite užlijebljena područja elektroda na stražnjoj strani. Uvjerite se da su vlažna područja elektroda čvrsto postavljena uz vašu kožu i da je tekst na senzoru brzine otkucaja srca u uspravnom položaj te u sredini prsa.

Dodatne upute o održavanju senzora brzine otkucaja srca potražite u odjeljku Briga o računalu za vježbanje.



Početak vježbanja

Prije početka vježbanja, nosite senzor brzine otkucaja srca i računalo za vježbanje. Kako biste izbjegli smetnje, u rasponu jednog metra/tri stope ne smije biti drugih računala za vježbanje.

1. Počnite snimati vježbanje jednostrukim pritiskom gumba. Prikazat će se **EXE** (Vježbanje).
2. Za nekoliko sekundi pokrenut će se štoperica. Vanjski rub simbola srca treptat će do prepoznavanja vaše brzine otkucaja srca (to ne smije trajati više od 15 sekundi).
3. Prikazat će se vaša brzina otkucaja srca. Trepćući simbol srca označava da je u tijeku mjerenje brzine otkucaja srca. Simbol trepće brzinom kojom kuca vaše srce.

4. Ako želite zaustaviti snimanje vježbanja, pritisnite gumb. Prikazat će se **STOP**, a računalo za vježbanje vratiti će se na prikaz vremena.



HeartTouch: Promijenite prikazane podatke (brzina otkucaja srca / trajanje / vrijeme) tijekom vježbanja tako da primaknete računalo za vježbanje Polar logotipu senzora brzine otkucaja srca. Računalo za vježbanje držite blizu oglašavanja zvučnog signala i prikaza željenih podataka.

3. VAŽNE INFORMACIJE

Njega vašeg proizvoda

Poput drugih elektroničkih uređaja, računalo za vježbanje treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživate u ovom proizvodu dugi niz godina.

Ručni uređaj i senzor brzine otkucaja srca:

Čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne čuvajte ih u vlažnoj okolini, u materijalu koji ne popušta zrak (plastična vrećica ili sportska torba) niti u vodljivom materijalu kao što je vlažan ručnik. Nemojte u dužem razdoblju izlagati izravnom utjecaju sunčeve svjetlosti. Čistite s otopinom blagog sapuna i vode, te osušite s ručnikom. Nikada ne koristite alkohol ili bilo kakve abrazivne materijale (čelična vuna ili kemikalije za čišćenje). Nemojte savijati ili rastezati odašiljač. Tako možete oštetiti elektrode. Nemojte pritiskati gumb računala za vježbanje pod mlazom vode.

Elastični remen: Isperite vodom nakon svake upotrebe. Operite nakon plivanja. Ako koristite

redovito, perite barem jednom svaka tri tjedna u stroju za pranje na temperaturi 40 °C / 104 °F. Koristite vrećicu za pranje. Nemojte namakati i koristiti deterdžent s izbjeljivačem ili omekšivač rublja. Nemojte kemijski čistiti, centrifugirati ili glačati.

Baterija

Baterija senzora brzine otkucaja srca:

Ako sumnjate da se ispraznila baterija senzora brzine otkucaja srca, obratite se ovlaštenom servisnom centru tvrtke Polar i zatražite zamjenu senzora brzine otkucaja srca. Polar reciklira iskorištene senzore brzine otkucaja srca.

Baterija računala za vježbanje:

Nemojte sami otvarati računalo za vježbanje. Preporučamo da zamjenu baterije prepustite ovlaštenom servisnom centru tvrtke Polar. Tamo će ispitati vodonepropusna svojstva vašeg računala za vježbanje nakon svake zamjene baterije.

- Ako je ostalo 10-15% kapaciteta baterije, prikazat će se pokazatelj slabe baterije.
- Učestala upotreba pozadinskog osvjetljenja brže prazni bateriju.
- U hladnim uvjetima može doći do pojavljivanja indikatora slabe baterije, koji će nestati kada temperatura poraste.
- Pozadinsko osvjetljenje i zvuk automatski se isključuju nakon prikaza pokazatelja slabe baterije.

Servis

Tijekom dvogodišnjeg jamstva/jamstvenog razdoblja, preporučujemo da uređaj servisirate samo u ovlaštenom servisnom centru tvrtke Polar. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu nastalu u servisu kojeg nije ovlastila tvrtka Polar Electro.

Podatke za kontakt i sve adrese Polar servisnih centara potražite na www.polar.com/support i web-stranici za odgovarajuću zemlju.

Registrirajte Polar proizvod na <http://register.polar.fi/> kako biste nastavili usavršavati naše proizvode i usluge i bolje udovoljili vašim potrebama.



Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, polarpersonaltrainer.com, Polar diskusijski forum i prijavu na bilten.

Mjere opreza

Računalo za vježbanje Polar pokazuje indikatore vaše učinkovitosti. Računalo za vježbanje Polar predviđeno je za prikaz razine fiziološkog napora i oporavka tijekom i nakon vježbanja. Nije namjenjen u druge svrhe.

Računalo za vježbanje Polar ne treba koristiti za postizanje okolišnih mjerenja koja zahtijevaju profesionalnu ili industrijsku preciznost.

Minimalizirajte opasnosti za vrijeme vježbanja

Vježbanje može uključiti određene opasnosti. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo

vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili fizički neaktivni u zadnjih pet godina?
- Imate li visoki krvni tlak ili visoki kolesterol u krvi?
- Imate li simptome bilo kakve bolesti?
- Uzimate li bilo kakve lijekove za visoki tlak ili srce?
- Jeste li ikada imali problema s disanjem?
- Oporavljate li se od ozbiljne bolesti ili medicinskog tretmana?
- Koristite li pacemaker ili drugi ugrađeni elektronski uređaj?
- Pušite li?
- Jeste li trudni?

Osim jačine vježbanja, lijekova za srčane smetnje, krvnog tlaka, psiholoških stanja, astme, disanja, itd., određena energetska pića, alkohol i nikotin također mogu utjecati na brzinu otkucaja vašeg srca.

Za vrijeme vježbanja obratite pozornost na reakcije vašeg tijela. **Ako za vrijeme vježbanja osjetite neočekivanu bol ili**

prekomjerni umor, preporučuje se da prekinete s vježbanjem ili ga nastavite uz blaži intenzitet.

Napomena! Polar računala za vježbanje smiju se koristiti i ako koristite pejsmejker. Teoretski, smetnje za pejsmejker uzrokovane Polar proizvodima nisu moguće. U praksi ne postoje izvještaji o tome da je itko doživio takve smetnje. Međutim, ne možemo izdati službeno jamstvo za prikladnost naših proizvoda za sve pejsmejkere ili druge usadene implantirane uređaje zbog velike raznolikosti dostupnih uređaja. Ako imate bilo kakve sumnje ili ako se počnete osjećati neuobičajeno za vrijeme korištenja Polar proizvoda, potražite savjet liječnika ili kontaktirajte proizvođača implantiranog elektroničnog uređaja kako bi se utvrdio stupanj sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama. U slučaju bilo kakve reakcije kože, prestanite s korištenjem proizvoda i potražite savjet liječnika.



Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti uklanjanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i obojiti odjeću svijetle boje. Ako koristite parfem ili sredstvo protiv insekata na vašoj koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s računalom za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.

Ako vježbate u hladnim uvjetima (-20 °C do -10 °C / -4 °F do 14 °F) preporučujemo vam da nosite računalo za vježbanje ispod rukava vaše jakne, direktno na koži.

Oprema za vježbanje s elektroničkim komponentama može prouzročiti ometanje signala. Ako želite riješiti te probleme, pokušajte ovo:

1. Skinite senzor brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kao i inače.
2. Premještajte ručni uređaj sve dok ne pronađete područje u kojem ne prikazuje ometanje signala ili ne trepće simbol srca. Smetnje su često povećane ispred ploča zaslona opreme dok na lijevoj ili desnoj strani zaslona nema smetnji.
3. Vratite senzor brzine otkucaja srca na prsa i držite ručni uređaj u ovom području bez smetnji čim duže.

Ako FT1/FT2 i dalje ne radi, dio opreme može stvarati prevelike elektroničke smetnje za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

Tehničke specifikacije

Računalo za vježbanje

Vrsta baterije:	CR 2025
Trajnost baterije:	Prosječno 2 godine (1 h/dan, 7 dana/tjedno)
Radna temperatura:	-10°C do +50°C
Materijal ručne trake:	Termoplastični poliuretan
Materijal stražnjeg pokrova i ručne kopče:	Nehrđajući čelik u skladu s EU Direktivom 94/27/EU i nadopune 1999/C205/05 o ispuštanju nikla iz proizvoda namijenjenih da dođu u direktni i produženi kontakt s kožom.
Točnost sata:	Bolja od $\pm 2,0$ sekunde/dan pri 25°C
Točnost monitora otkucaja srca:	$\pm 1\%$ ili 1 bpm, što je veće, definicija se odnosi na stabilne uvjete.
Vodootpornost:	30 m (pogodno za kupanje i plivanje)

Senzor brzine otkucaja srca

Trajnost baterije:	Prosječno 2500 sati
Radna temperatura:	-10°C do +50°C
Materijal:	Poliuretan
Materijal pojasa:	Kopča: poliuretan, tkanina: najlon 46%, poliester 32%, prirodna guma (lateks) 22%
Vodootpornost:	30 m (pogodno za kupanje i plivanje)

Vodootpornost Polar FT1/FT2 monitora

Kako bi održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati tipku pod vodom. Otpornost na vodu ovog proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom ISO 2281. Molimo vas da uzmete u obzir da ove definicije ne moraju vrijediti za proizvode drugih proizvođača. Za više informacija o otpornosti na vodu, posjetite <http://www.polar.com/support>.

Jamstvo i pravna izjava

Jamstvo

- Ovo jamstvo ne utječe na zakonska prava kupca prema važećim i primjenjivim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na prava kupca u odnosu na prodavatelja koja proizilaze iz njihovog kupoprodajnog ugovora.
- Ovo ograničeno međunarodno jamstvo Polar izdaje Polar Electro Inc. za kupce koji su kupili ovaj proizvod u SAD ili Kanadi. Ovo ograničeno međunarodno jamstvo tvrtke Polar izdaje Polar Electro Oy za kupce koji su kupili ovaj proizvod u drugim državama.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči potrošaču/kupcu ovog uređaja da na proizvodu nema oštećenja u materijalima ili izradi u trajanju od dvije (2) godine od datuma kupnje.
- **Original račun je vaš dokaz o kupnji!**

- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne upotrebe, zloupotrebe, nezgode ili nepridržavanje mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu upotrebu, napukla, slomljena ili izgrebana kućišta / zaslone, narukvicu, elastični remen i Polar opremu.
- Jamstvo ne obuhvaća štetu/štete, gubitke, troškove ili rashode, direktne, indirektne ili slučajne, posljedične ili posebne, nastale iz, ili vezane uz proizvod.
- Drugorazredna kupljena roba nije obuhvaćena dvogodišnjim (2) jamstvom osim ako drugačije ne propisuje lokalni zakon.
- Za vrijeme jamstva, proizvod će biti popravljen ili zamijenjen u ovlaštenim servisnim centrima tvrtke Polar bez obzira na državu kupnje.

Jamstvo u odnosu na proizvod je ograničeno ovisno o tržištu na kojem je proizvod kupljen.

Autorsko pravo © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirana trgovačka marka tvrtke Microsoft Corporation a Mac OS je registrirana trgovačka marka Apple Inc.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2008 certificirana tvrtka.

CE 0537

Ovaj proizvod zadovoljava direktivu 93/42/EEC, 1999/5/EC i 2011/65/EU. Relevantna deklaracija o usklađenosti je dostupna na www.polar.com/support.



Prekrižena košarica označava da su proizvodi Polar elektronički uređaji i u okviru smjernice 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća o električnom i elektroničkom otpadu (WEEE) i baterijama i akumulatorima korištenim u proizvodima u okviru direktive 2006/66/EC Europskog parlamenta i Vijeća od 6 rujna 2006., za baterije i akumulatore i stare baterije i akumulatore. Ove proizvode i baterije/akumulatore unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama.



Ova oznaka pokazuje da je proizvod zaštićen od električnog udara.

Naputak o odricanju odgovornosti

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

Proizvodnja Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE.

Telefon: +358 8 5202 100, Telefaks: +358 8
5202 300, www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY