



Polar FT4
Bruksanvisning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. FÖRDELAR MED DIN POLAR FT4 TRÄNINGSDATOR.....	3
2. KOMMA IGÅNG	4
Lär känna din Polar FT4 träningsdator	4
FT4-knappar och meny	4
Börja med Grundinställningar	5
3. TRÄNING	6
Tag på dig sändarbältet	6
Starta träningen.....	6
Under träning.....	6
Pausa/Stoppa träningen	7
4. EFTER TRÄNING	8
Träningssummering	8
Granska träningsdata	8
Träningsfiler	8
Totalvärden	9
Dataöverföring.....	9
5. INSTÄLLNINGAR.....	10
Klockinställningar	10
Träningsinställningar	10
Användarinformation	10
Allmänna inställningar.....	10
6. KUNDSERVICE	11
Skötsel av din FT4 träningsdator	11
Tvättinstruktioner för WearLink-sändarbälte.....	11
Service	11
Byta batterier	11
Säkerhetsföreskrifter.....	12
Felsökning	13
Tekniska specifikationer	14
Internationell Polar-garanti	14
Ansvarsfriskrivning.....	15

1. FÖRDELAR MED DIN POLAR FT4 TRÄNINGSDATOR



LÄTT ATT TRÄNA

Med Polar FT4 träningsdator kan du enkelt börja med pulsbaserad träning.

MER MOTIVATION

FT4 guidar och motiverar dig att träna i rätt träningszon för förbättrad kondition och hälsa.

ÖKAD TRÄNINGSGLÄDJE

Med Polar WearLink®-sändare av textil blir det roligare att träna.

2. KOMMA IGÅNG

Lär känna din Polar FT4 träningsdator

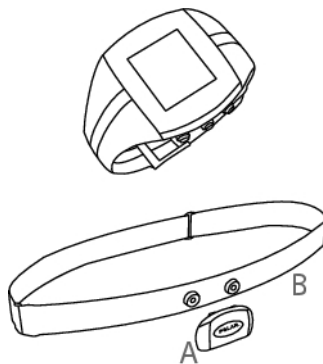
Träningsdatorn registrerar och visar din puls och andra data under träning.

WearLink® sändarbälte överför pulssignalen till träningsdatorn. WearLink består av en sändare (A) och ett elektrod bälte (B).

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från www.polar.fi/support.

För videohandledning, gå till http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Registrera din Polarprodukt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta att vidareutveckla våra produkter och tjänster för att bättre tillgodose dina behov.



FT4-knappar och meny

▲ UPP :

- Öppna menyn
- Flytta dig genom listan
- Justera värden.
- Ändra klockdisplayen med ett långt knapptryck i klockfunktionen

● OK:

- Bekräfta valen
- Välj träningstyp eller träningsinställningar

▼ NED:

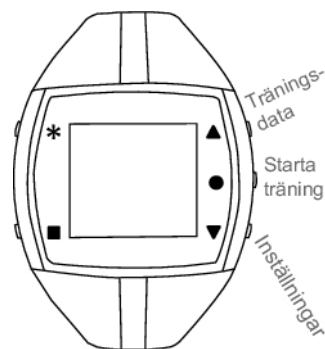
- Öppna menyn
- Flytta dig genom listan
- Justera värden

■ BAKÅT:

- Lämna menyn
- Återgå till föregående nivå
- Ångra val
- Lämna inställningen oförändrad
- Gå tillbaka till klockfunktionen med ett långt knapptryck

* LYSE:

- Tänder displayen
- Öppna snabbvalsmenyn i klockfunktionen med ett långt knapptryck för att låsa knappar, ställa in alarm eller välja tidszon



- Slå **PÅ/AV** träningsljudet eller lås knappar under träning med ett långt knapptryck
- Nattläge under träning: Tryck på **LYSE** en gång under träning och aktivera sedan bakgrundsbelysningen genom att trycka på någon av knapparna. Nattläget stängs av när FT4 går tillbaka till klockläget.

Börja med Grundinställningar

För att aktivera din Polar FT4 träningsdator, tryck och håll in någon av knapparna i en sekund. När FT4 har aktiverats kan den inte stängas av.

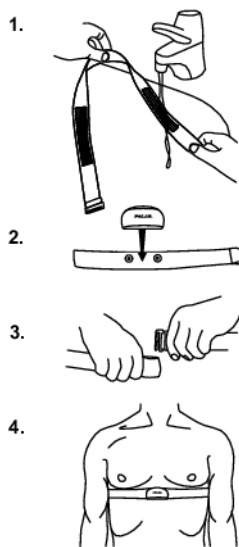
1. **Språk:** Välj **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** eller **Svenska** med UPP/NED. Tryck på OK.
2. **Ange grundinställn.** visas. Tryck OK.
3. Välj **Tidsformat.**
4. Ange **Tid.**
5. Ange **Datum.**
6. Välj **Enheter.** Ställ in metriska (KG, CM) eller engelska/amerikanska (LBS, FT). Om du väljer lbs/ft visas kalorier som CAL, annars visas de som KCAL. *Kalorier mäts i kilokalorier.*
7. Ange **Vikt.**
8. Ange **Längd.**
9. Ange **Födelsedag.**
10. Välj **Kön.**
11. **Inställning. OK?** visas. För att bekräfta och spara inställningarna, välj **Ja. Grundinställn. klara** visas och FT4 övergår till klockfunktionen. Välj **Nej** för att ändra inställningar. **Ange grundinställn.** visas. Ange dina grundinställningar igen.

Du kan ändra din användarinformation vid ett senare tillfälle. För mer information, se Inställningar (sida ?).

3. TRÄNING

Tag på dig sändarbältet

1. Blöt ner elektrodytorna på bältet ordentligt under rinnande vatten.
2. Fäst sändaren på bältet. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt.
3. Fäst sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna och fäst haken i bandets andra ända.
4. Fukta även 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 *Obs! Lossa alltid sändaren från bältet när den inte används för att maximera sändarens livslängd.*

För mer information om hur du underhåller din sändare, se Tvättinstruktioner för WearLink-sändarbälte (sida 11)

Starta träningen

1. Tag på dig sändarbältet och träningsdatorn.
2. Tryck på OK. Vänta tills pulsen visas och tryck sedan på OK för att starta registreringen.

För att ändra träningsljud, pulsvisning eller gränser för pulszone innan du börjar registrera träningspasset, välj **Inställn.** > **Träningsinställn.** För mer information, se Träningsinställningar (sida 10).

i *Din träningsfil sparas endast när träningsregistreringen har pågått i mer än en minut.*

Under träning

Följande information visas på displayen under träningen. Tryck på UPP/NED för att ändra visningen.



PULS
Din aktuella puls



KALORIER
Antalet förbrukade kalorier under träningspasset.

**VARAKTIGH.**

Hur länge du har tränat

KLOCKTID

Aktuell tid på dygnet.

**I PULSZONEN**

Träningsdatorn anger om du tränar i fitnesszonen för förättrad kondition genom att automatiskt beräkna din åldersbaserade pulszon.

Din aktuella puls visas. Om din puls inte är inom de angivna gränserna för pulszon visas **EJ I ZONEN**.**HeartTouch™**

Genom att föra träningsdatorn intill sändaren under träningen visas klocktiden. Bakgrundsbelysningen tänds också, förutsatt att du har tryckt på LYS-knappen under träningspasset. Ställ in HeartTouch-funktionen **På/Av** i **Inställn. > Träningsinställn. > HeartTouch**.

Pausa/Stoppa träningen

1. För att pausa registreringen av ditt träningspass, tryck på BAKÅT. För att fortsätta registrera träningen, tryck på OK.
Om du inte har fortsatt registrera inom fem minuter får du automatiskt en påminnelse av FT4 med en pipsignal. Du kommer att höra pipsignalen var tionde minut tills registreringen av passet antingen fortsätter eller avslutas.
Obs! Om ljudet är i avstängt läge förblir displayen i pausläge tills användaren gör nästa val eller batteriet tar slut.
2. För att stoppa registreringen, tryck på BAKÅT en gång till. **Stoppad** visas.

Se Träningssummering (sida 8) för information om träningsfeedback.

 *Träningsfeedback visas endast om träningsregistreringen har pågått i mer än tio minuter.*

Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta bältet regelbundet i tvättmaskin vid 40°C åtminstone efter var femte användning. För mer information om skötsel av sändaren, se Tvättinstruktioner för WearLink-sändarbälte (sida 11)

4. EFTER TRÄNING

Träningssummering

Polar FT4 visar en träningssummering efter varje träningspass:



VARAKTIGH.
Hur länge du har tränat
KALORIER
Antalet förbrukade kalorier under träningspasset.



GENOMSNITT
Din genomsnittliga puls under träningspasset
MAX
Din högsta puls under träningspasset



I PULSZONEN
Hur länge du tränade i zonen för förbättrad kondition under träningspasset.

Granska träningsdata

För att granska dina träningsdata, välj **MENY** > **Data** Välj sedan **Träningsfiler**, **Tot.värden** sedan **xx.xx.xx**, **Radera filer** eller **Nollställ tot.värden**.

Träningsfiler

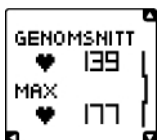
För att granska dina tidigare träningsdata, välj **Meny** > **Data** > **Träningsfiler**. Välj sedan datum och starttid för den träningsfil du vill se.



Datum då filen skapades: xx.xx.xx
Tid då filen skapades: xx:xx
Varje stapel representerar en träningsfil. Välj det träningspass du vill se.



VARAKTIGH.
Hur länge du har tränat
KALORIER
Antalet förbrukade kalorier under träningspasset



GENOMSNITT
Din genomsnittliga puls under träningspasset
MAX
Din högsta puls under träningspasset



I PULSZONEN
Total tränings tid i zonen för förbättrad kondition

Radera filer

Det maximala antalet träningsfiler är 10. När minnet för **Träningsfiler** blir fyllt raderas den äldsta filen ut och ersätts med den senaste. För att spara träningsinformationen en längre tidsperiod, överför den manuellt till Polars webbtjänst på www.polarpersonaltrainer.com.

- För att radera en träningsfil, välj **Data > Radera > Träningsfil > OK**.
- Välj den fil du vill radera, tryck på OK.
- **Radera fil?** visas. Välj **Ja**.
- **Tag bort från total?** visas. För att ta bort filen från totalvärdena, välj **Ja**.

Radera alla filer

- Välj **Data > Radera > Alla filer > OK**.
- **Radera alla filer?** visas. Välj **Ja, Alla filer raderade** visas.

 För att avbryta raderingen, tryck på **BAKÅT** tills klocktiden visas.

Totalvärden

För att granska dina totalvärden för träningen, välj **Meny > Data > Tot.värden sedan xx.xx.xxxx**



Data
Startdatum för totalsummering



Varaktigh.
Den totala träningstiden för dina träningspass
Pass
Det totala antalet pass



Kalorier
Det totala antalet förbrukade kalorier under dina träningspass

Nollställ totalvärden

För att nollställa totalvärden, välj **Data > Nollställ totalvärden** och **Ja**.

Dataöverföring

För en långvarig uppföljning, överför data från din FT4 manuellt till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com. Där kan du se information om dina träningsdata och bättre följa din träningsutveckling.

Först måste du registrera dig på polarpersonaltrainer.com och därefter kan du manuellt registrera dina träningsdata. Se polarpersonaltrainer.com "Help" för mer information


5. INSTÄLLNINGAR

Klockinställningar

Välj det värde du vill ändra och tryck på OK. Justera värdena med UPP/NED och bekräfta med OK.

Välj **Inställn.** > **Klocka, tid & datum.**


- **Alarm:** Ställ alarmet på **Av** eller **På**. Om du väljer **På**, ställ in timmar och minuter. Tryck på **BAKÅT** för att stoppa alarmet eller UPP/NED/OK för att använda snooze i 10 minuter. Alarmet kan inte användas under träning.
- **Tid:** Välj **Tid 1** och ställ in tidsformat (12/24h), timmar och minuter. Välj **Tid 2** för att ställa in tiden för en annan tidszon genom att öka eller minska antalet timmar. I klockfunktionen, kan du snabbt ändra från **Tid 1** till **Tid 2** genom att trycka och hålla in NED. När **Tid 2** har valts visas **2** längst ner i det högra hörnet på displayen.
- **Tidszon:** Välj tidszon 1 eller 2.
- **Datum:** Ställ in datumet.
- **Klockdisplay:** Välj **Endast tid**, **Tid och logo** eller **Födelsedagslogo** (Kan bara väljas på din födelsedag).
- **Klockdisplay:** Välj **Endast tid**, **Tid och logo** eller **Födelsedagslogo** (Kan bara väljas på din födelsedag).

 För att ändra klockdisplayen i klockfunktionen, tryck och håll in UPP. **Klockdisplay ändrad** visas.

Träningsinställningar

Välj **Inställn.** > **Träningsinställn.**

- **Träningsljud:** Välj **Av** eller **På**.
- **Pulsformat:** Ställ in FT4 för att visa pulsen som **Slag per minut** eller som **Procent av maxpuls**.

 **SLAG/MIN:** mätningen av ditt hjärtats arbete, uttryckt som antal slag per minut.
% AV MAX: Mätningen av ditt hjärtats arbete, uttryckt i % av din maxpuls.

- **HeartTouch:** Välj **På** eller **Av**. Om du för träningsdatorn intill sändaren under träningen visas klocktiden. Bakgrundsbelysningen tänds också, förutsatt att du har tryckt på LYS-knappen under träningspasset.
- **Gränser för pulszon** hjälper dig att träna inom din personliga målpulszon. Standardgränserna baseras på din ålder och maxpuls. Om du ändrar något av dessa värden eller manuellt väljer nya gränser ändras även pulszonen som visas.

Användarinformation

Välj **Inställn.** > **Användar-information** och tryck på OK.

- **Vikt:** Ange din vikt.
- **Längd:** Ange din längd.
- **Födelsedag:** Ange din födelsedag
- **Kön:** Välj **MAN** eller **KVINNA**.
- **Maxpuls** är det högsta antalet pulsslslag per minut hjärtat kan slå vid maximal fysisk ansträngning. Ändra det förinställda värdet bara om du känner till ditt uppmätta maxpulsvärde.

Allmänna inställningar

Välj **Inställn.** > **Allmänna inställn.**

- **Knappljud:** Välj knappljud **På** eller **Av**.
- **Enheter:** Välj **Metrisk (kg/km)** eller **Eng./Am. (lb/ft)**. Om du väljer lb/ft visas kalorier som Cal, annars visas de som kcal. Kalorier mäts i antal kilokalorier.
- **Språk:** Välj **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** eller **Svenska**.

6. KUNDSERVICE

Skötsel av din FT4 träningsdator

Träningsdator: Rengör med en mild tvållösning, torka med en handduk. Tryck inte på knappar under vatten. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan (stålull eller kemikalier). Förvara klockan i en torr miljö. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tätslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (en blöt handduk). Utsätt inte för direkt solljus under längre tidsperioder.

Tvättinstruktioner för WearLink-sändarbälte

WearLink-sändaren: Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Torka sändaren med en handduk. Använd aldrig alkohol eller slipande material (stålull eller slipande kemikalier).

Tvätta bältet regelbundet i tvättmaskin vid 40°C, minst efter var femte användning. Detta ökar tillförlitligheten och förlänger sändarbältets livslängd. Använd gärna tvättpåse. Bältet får inte centrifugeras, torktumlas, strykas eller blekas. Använd inte tvättmedel med blekmedel eller mjukmedel. Sändarenheten får inte tvättas i maskin eller torkas i torkskåp eller torkrum!

Torka och förvara bältet och sändaren åtskilda. Tvätta bältet i tvättmaskin före långtidsförvaring och alltid efter användning i bassäng med hög klorhalt i vattnet.

Service

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

Se garanti-/servicekortet för detaljer.

Byta batterier

Undvik att öppna det förseglade batterilocket under garantiperioden. Vi rekommenderar att du låter ett auktoriserat Polar Service Center byta batteriet. De kommer att testa om din Polar FT4 är vattenresistent efter batteribytet, samt göra en fullständig funktionskontroll. Observera följande:

- Batteriindikatorn visas när 10-15 % av batteriets kapacitet återstår.
- Batteri tar slut fortare om du använder bakgrundsbelysningen ofta.
- När det är kallt kan batteriindikatorn visas. Men den kommer att försvinna när temperaturen stiger.
- Bakgrundsbelysningen och ljudet stängs automatiskt av när batteriindikatorn visas. Alla alarm som ställts in före visningen av batteriindikatorn kommer att förbli aktiva.

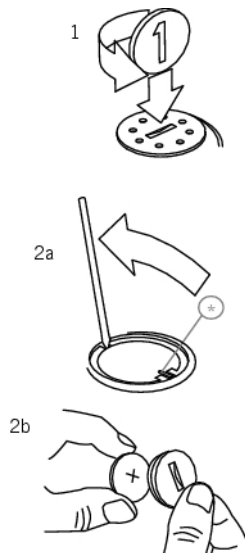
Om du vill byta batteriet själv:

Byt batterilockets förseglingsring varje gång du byter batteri. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa enbart hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

När du handskas med ett nytt fulladdat batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledbara verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Normalt förstörs inte batteriet av att kortslutas, men kapaciteten kan minska och därför minskar också livslängden.

SVENSKA

1. Öppna batteriluckan med ett mynt genom att vrida den från CLOSE till OPEN.
2.
 - När du byter träningsdatorns batteri (2a), ta bort batteriluckan och lyft försiktigt ut batteriet med en smal pinne. Du bör använda en icke-metallisk pinne för att lyfta ur batteriet. Var försiktig så att inga delar skadas inuti klockan (*). Placera ett nytt batteri i locket med positiva sidan (+) uppåt.
 - När du sätter i ett sändarbatteri (2b), placera batteriet i locket med positiva sidan (+) uppåt.
3. Byt ut den gamla tätningssringen mot en ny och se till att den passas in ordentligt i spåret så att det blir tätt.
4. Sätt på locket och vrid det medurs till CLOSE.
5. Ange de grund-inställningarna igen om du bytte batterier i träningsdatorn.



Säkerhetsföreskrifter

Din **Polar FT4** träningsdator kan hjälpa dig nå upp till personliga konditionsmål samt visa nivån på den fysiologiska ansträngningen och intensiteten under träningspass. Ingen annan användning avses.

Minimera möjliga risker

Träning kan innebära vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet bör du besvara följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av frågorna, rekommenderar vi att du uppsöker läkare innan du påbörjar träningen.

- Har du avstått från att träna under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Tar du några mediciner för högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Återhämtar du dig efter allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att 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 vid träning. 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.

Om du har en pacemaker, defibrillator eller annat elektroniskt implantat, använder du Polar FT4 på egen risk. Vi rekommenderar ett konditionstest under läkarövervakning före användning. Avsikten med testet är att man ska kunna försäkra sig om att pacemakern och Polar FT4 kan användas samtidigt på ett säkert och tillförlitligt sätt.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av att du använder produkten, bör du kontrollera de ämnen som produkten innehåller. Dessa beskrivs i Tekniska

specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner från sändarbältet kan du bära bältet utanpå en tröja. Observera att du måste blöta ner tröjan ordentligt under elektrodytorna för att mätningen skall fungera utan störningar. Om du använder insektsmedel på huden bör du se till att det inte kommer i kontakt med träningsdatorn eller sändaren.

Träningsutrustning med elektroniska komponenter kan ge upphov till störningar.

För att hantera dessa problem, testa följande:

1. Ta bort sändarbältet från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt träningsdatorn tills du hittar en plats där inte strövärden visas eller hjärtsymbolen blinkar. Störningarna är ofta starkast alldeles framför utrustningens displaypanel, medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.
3. Sätt tillbaka sändarbältet runt bröstkorgen och håll träningsdatorn så mycket som möjligt i det störningsfria området.

Om Polar FT4 fortfarande inte fungerar kan utrustningen avge för mycket störningar för trådlösa pulsmätningar.

Vattenresistansen hos Polar FT4 träningsdator

Polar FT4 kan användas vid simning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte på några knappar under vatten. För mer information, besök <http://www.polar.fi/support>. Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre 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
Water resistant	Skyddad mot stänk, svett, regn osv. Ej lämplig vid simning.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Lämplig vid bad och simning
Water resistant 100 m WR 100M	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttankar)

Felsökning

Om du inte vet var i menyn du befinner dig, tryck och håll in BAKÅT tills klocktiden visas.

Om inget händer när du trycker på knapparna eller om FT4 visar konstiga värden, nollställ träningsdatorn genom att trycka på fyra knappar (UPP, NED, BAKÅT och LYSE) samtidigt i fyra sekunder. Displayen blir tom en stund. Tryck på OK så visas **Ange grundinställn.** kort på displayen. Ange tid och datum. Med ett långt knapptryck på BAKÅT återgår displayen till klocktiden. Alla andra inställningar utom tid och datum sparas.

Om pulsmätningen blir felaktig, extremt hög eller visar noll (00), kontrollera att inga andra pulssändare finns inom 1 m radie och att sändarbältet/ textilelektroden sitter åt och är fuktiga, rena och hela.

Om pulsmätningen inte fungerar med träningskläder, försök att använda elektrodbältet. Om det fungerar är det mest troligt att problemet sitter i plagget. Kontrollera att elektrodområdena på plagget är rena. Kontrollera trättninstruktionerna innan du tvättar plagget. Om pulsmätningen fortfarande inte fungerar, kontakta tillverkaren/försäljaren av plagget.

Starka elektromagnetiska signaler kan orsaka felaktiga avläsningar. Elektromagnetiska störningar kan förekomma nära högspänningsledningar, trafikljus, luftledningar för elektriska tåg, bussar eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar, mobiltelefoner eller vid elektriska säkerhetskontroller. Undvik felaktiga avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Om onormala avläsningar visas trots att du undviker störningskällor, stanna och kontrollera din puls för

SVENSKA

hand. Om du upplever att den motsvarar de höga avlästa värdena på displayen, kan du ha drabbats av hjärtarytmi. De flesta fallen av hjärtarytmi är inte allvarliga, men kontakta din läkare i alla fall.

Om pulsmätningen inte fungerar trots de föreslagna åtgärderna kan batteriet i din sändare vara slut.

Du kan ha drabbats av hjärtproblem. Kontakta i så fall din läkare.

Tekniska specifikationer

FT4 träningsdator

Batterityp	CR 1632
Batterilivslängd	I genomsnitt 12 månader (träning 0,5 h/dag, 7 dagar/vecka)
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Baksida	Polyamid
Material i armbandet	Polyuretan
Spänne till armbandet	Rostfritt stål som uppfyller kraven enligt EU:s direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om utfällning av nickel från produkter som är avsedda för direkt och varaktig kontakt med huden.
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.
Vattenresistens	30 m (Lämplig vid bad och simning)

WearLink-sändare

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 2 år (1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Förseglingssring	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändare	Polyamid
Material i spännband:	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan
Vattenresistens	30 m (Lämplig vid bad och simning)

Gränsvärden

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Puls	15-240 slag/min
Total träningstid	9 999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning	999 999 kcal/Cal
Totalt antal träningspass	65 535
Födelseår	1921 - 2020

Internationell Polar-garanti

- Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har köpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy för de kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden/köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- eller materialfel i två år från inköpsdatum.
- **Spara kvitto/faktura och ifyllt garantikort från Polar. Kvittot är ett bevis på ditt inköp!**
- Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller om föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls; felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckt eller trasigt glas.
- Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter, vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten. Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut på ett auktoriserat servicecenter utan kostnad.
- Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämplbara nationella eller lokala lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2000 certifierat företag. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan föregående skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en TM-symbol i denna användarhandbok eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med symbolen ® i denna användarhandbok eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken som tillhör Polar Electro Oy, förutom Windows som är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation.

Ansvarsfriskrivning

- Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkten som beskrivs i bruksanvisningen kan komma att ändras utan förvarning 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 kan inte hållas ansvarig för några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Denna produkt skyddas av Polar Electro Oys immaterialrätt, enligt definitionerna i följande dokument: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Andra patent är sökta.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEG. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.support.polar.fi.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2002/96/EG om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2006/66/EG av 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. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

17938105.01 SWE B

10/2009