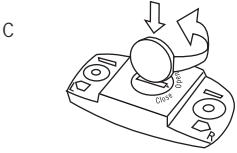
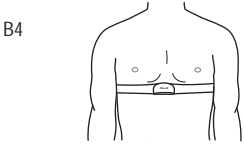
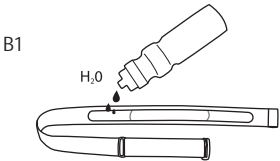
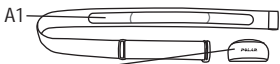


# Polar H7 Heart Rate Sensor



Käyttöohje



## Polar H7 -sykesensori

Tämä käyttöohje sisältää Polar H7 -sykesensorin ohjeet.

Tämän käyttöohjeen uusin versio on ladattavissa osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki). Videotutoriaaleja on osoitteessa [http://www.polar.fi/fi/tuki/video\\_tutoriaalit](http://www.polar.fi/fi/tuki/video_tutoriaalit).

Rekisteröimällä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi> varmistat, että me voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme siten, että ne vastaavat paremmin tarpeitasi.

Noudata etukannesta löytyviä kuvallisia ohjeita.

### Sykesensorin osat

1. Kiinnitysvyön kääntöpuolella olevat muoviset **elektrodipinnat** mittaavat sykettä. Kuva A1.
2. **Lähetinyksikkö** lähettää sykesignaalin vastaanottavalle laitteelle. Kuva A2.

Polar H7 -sykesensorin avulla ryhmäharjoittelu on mahdollista ilman muiden sykesensoreiden aiheuttamia häiriöitä.

## Sykesensorin käyttö

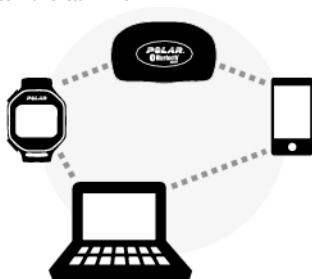
1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat. Kuva B1.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön. Kuva B2.
3. Säädä kiinnitysvyön pituus siten, että vyö on tiukalla, mutta mukavasti.
4. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän. Kuva B3.
5. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin. Kuva B4.



*Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele kiinnitysvyö juoksevalla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää elektrodit kosteina ja sykesensorin käytössä. Tämä lyhentää pariston käyttöikää.*

Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osiosta Sykesensorista huolehtiminen tai osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).

## Käytön aloittaminen



Polar H7 -sykesensori on yhteensopiva *Bluetooth*<sup>®</sup> smart ready -laitteiden kanssa, jotka tukevat sykkeenmittausta. Syketietojen tarkastelu vastaanottavalla laitteella (esim. älypuhelimella) vaatii erillisen sovelluksen. Suosittelemme Polar Beat -sovelluksen käyttöä, mutta myös muita sovelluksia voidaan käyttää. Jos sinulla on tili [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)-palvelussa, Polar Beat synkronoi automaattisesti harjoitustiedostosi tiliin. Huomaa, että synkronointia varten sinun on kirjauduttava [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) -tilillesi käynnistäessäsi Polar Beat -sovelluksen.

**Kun käytät Polar H7 -sykesensoria ensimmäisen kerran, sinun on liitettävä sykesensori vastaanottavan laitteen pariin. Saat lisätietoa pariin liittämistä mobiilisovelluksen valmistajan ohjeista.**

Polar H7 -sykesensori on yhteensopiva myös GymLink-teknologiaa käyttävien Polar-harjoitustietokoneiden kanssa. Lisätietoja löytyy osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki).

Jotta voit olla varma, että Polar H7 -sykesensorin kantama riittää saavuttamaan vastaanottavan laitteen, pidä laitetta etupuolellasi. Hyviä vaihtoehtoja ovat etutasku tai kiinnittäminen vyölle. Älä pidä vastaanottavaa laitetta selkäpuolellasi (esim. takataskussa tai repussa).

### **Sykesensorin käyttö vedessä**

Polar H7 -sykesensori on vesitiivis. GymLink-teknologiaa voidaan hyödyntää vedessä, mutta langaton *Bluetooth*<sup>®</sup>-teknologia ei toimi vedessä. Huomaa, että merivesi ja uima-allasvesi johtavat erittäin hyvin sähköä. Tämä voi aiheuttaa oikosulun elektrodeissa, jolloin sykesensori ei pysty havaitsemaan EKG-signaaleja.

Kun käytät uimapukua, saat parhaimmat tulokset pitämällä sykesensoria uimapuvun alla.

## **Sykesensorista huolehtiminen**

Sykesensori on korkean teknologian tuote, jonka käyttöikä voit pidentää huolellisella käsittelyllä. Hoito-ohjeiden noudattaminen takaa luotettavan mittauksen ja pidentää sykesensorin käyttöikä. Noudattamalla seuraavia ohjeita voit varmistaa, että tuotetta käsitellään takuehtojen mukaisesti.

**Lähetinyksikkö:** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippualliuoksella. Älä koskaan käytä alkoholia, puhdistuskemikaaleja tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa.

**Kiinnitysvyö:** Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö varovasti miedolla saippualliuoksella tarvittaessa. Älä käytä kosteuttavaa saippuaa, sillä se voi jättää jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese tai valkaise kiinnitysvyötä. Älä venytä tai taivuta elektrodipintoja jyrkästi.

**Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö sekä lähetinyksikkö erillään, niin sykesensorin paristo kestää mahdollisimman pitkään.** Säilytä sykesensori kuivassa ja viileässä paikassa. Älä pakkaa sykesensoria märkänä tiiviiseen materiaaliin, kuten urheilukassiin, jotta kiinnitysneparit eivät hapettuisi. Älä

altista sykesensoria suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa.



*Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko vyö konepestävä. Älä koskaan laita kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrumpuun!*

## **Paristot**

Sykesensorisi pariston varaustaso näkyy vastaanottavassa laitteessa.

Kaikissa lähetinyksiköissä on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse alla olevien ohjeiden mukaisesti. Katso lähetinyksikön merkinnät ja kuva C tämän käyttöohjeen etukannessa.

1. Avaa paristokotelon kansi kolikolla kääntämällä sitä vastapäivään.
2. Aseta paristo (CR 2025) kannen sisään plus-puoli (+) kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassaan, jotta vesitiiviys säilyy.
3. Paina kansi takaisin kiinni lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä kolikkoa myötäpäivään.

Kun vaihdat paristoa, varmista ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Jos tiivisterengas vahingoittuu, se on vaihdettava uuteen.



Tiivisterenkaita ja paristoja voi ostaa hyvin varustelluilta Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisterenkaita on saatavissa Polarin valtuuttamissa huoltopisteissä. Yhdysvalloissa tiivisterenkaita ja paristoja on saatavissa myös osoitteesta [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).



*Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristot tulee hävittää paikallisten säästösten mukaisesti.*



Varoitus: Pariston korvaaminen väärällä paristotyypillä voi aiheuttaa räjähdyksen. Hävitä paristot ohjeiden mukaisesti.

## **Huolto**

Suosittelimme, että kahden vuoden takuuajana tuotteen huollot paristonvaihtoa lukuun ottamatta suoritetaan vain Polar Electro Oy:n omassa tai sen valtuuttamassa huollossa. Takuu ei kata sellaisen huollon aiheuttamia suoria tai välillisiä vahinkoja, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut. Löydät yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet verkkosivustoltamme [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki) ja maakohtaisilta verkkosivuilta.

## Huomioitavaa

Jos epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kappaleesta Tekniset tiedot. Voit välttää sykesensorin aiheuttamia ihoreaktioita käyttämällä sitä elektrodien alta kostutetun paidan päällä.



*Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä sykesensorin pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita. Jos käytät hajuvettä tai hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketukseen sykesensorin kanssa.*

## Tekniset tiedot

Paristotyyppi	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20.0 x 1.0 Materiaali FPM (Fluorikumi)
Pariston käyttöikä	150 h
Toimintalämpötila	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali	polyamidi
Kiinnitysvyön materiaalit	38 % polyamidi, 29 % polyuretaani, 20 % elastaani, 13 % polyesteri

Polar H7 -sykesensoreissa käytetään mm. seuraavia patentoituja teknologioita:

- OwnCode® koodattu lähetys

## **Kansainvälinen Polar-takuu**

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin, eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. myöntää tämän tuotteen alkuperäiselle kuluttajalle/ostajalle kahden (2) vuoden takuun ostopäivästä lukien.
- **Ostokuitti toimii tositteena tuotteen ostamisesta!**
- Takuu ei korvaa paristoa, elastista kiinnitysvyötä, käsivarsinauhaa, Polar-vaatetta, normaalia kulumista eikä vahinkoa, joka on aiheutunut tuotteen väärinkäytöstä, onnettomuuksista, valmistajan antamien ohjeiden laiminlyönnistä, sopimattomasta säilyttämisestä, kaupallisesta käytöstä tai haljenneesta, rikkoutuneesta tai naarmuuntuneesta pakkauksesta/näytöstä.
- Takuu ei kata mitään vahinkoja, menetyksiä, kuluja tai maksuja, suoria, epäsuoria tai satunnaisia, välillisiä tai erityisiä, jotka saavat alkunsa tuotteesta tai voidaan yhdistää tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei koske käytettyinä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen lainsäädäntö muuta määrää.

- Takuuajana viollinen tuote joko korjataan tai vaihdetaan uuteen valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta siitä, mistä maasta tuote on ostettu.

Tuotteiden takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa tuotetta on alunperin markkinoitu.



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).



Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta [www.polar.fi/fi/tuki](http://www.polar.fi/fi/tuki). Tämä pyörillä varustetun jätteen kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2002/96/EY piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen.

Copyright 2016 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Suomi.

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 <sup>TM</sup>-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Bluetooth®-nimi ja logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää vain käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## **Vastuunrajoitus**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy sanoutuu irti kaikesta vastuuvollisuudesta, joka liittyy Polar-tuotteiden luomaa tietoa käyttävien kolmansien osapuolten tuotteisiin tai palveluihin, tai saa alkunsa niistä. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy sanoutuu irti kaikesta vastuuvollisuudesta, joka liittyy kolmansien osapuolten tuotteiden tai palveluiden toimintaan/toimimattomuuteen, niiden yhteentoimivuuteen Polar-tuotteiden kanssa, niiden turvallisuuteen, tai saa alkunsa niistä, sekä kaikesta muusta kolmansien osapuolten tuotteisiin tai palveluihin liittyvästä tai niistä alkunsa saavasta vastuuvollisuudesta. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään tiedonsiirrosta aiheutuvia kuluja tai muita maksuja, jotka aiheutuvat tämän Polar-tuotteen käytöstä tai liittyvät siihen.

Tämä tuote on suojattu Polar Electro Oy:n seuraavissa asiakirjoissa määritetyillä immateriaalioikeuksilla: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Muita patenttihakemuksia vireillä.

[www.polar.com](http://www.polar.com)