

POLAR MOVE

Pikaopas

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

SISÄLLYS

1. TUTUSTU POLAR MOVE		Takuu	15
-SYKEMITTARIISI	3		
Näppäintoiminnot	4		
Asetusten määrittäminen	5		
2. HARJOITTELEMINEN	6		
Sykensensorin käyttö	6		
Harjoituksen tallentamisen aloittaminen	7		
Harjoituksen tallentamisen lopettaminen	7		
3. TÄRKEITÄ TIETOJA	8		
Tuotteen huoltaminen	8		
Huomioitavaa.....	9		
Paristo.....	11		
Tekniset tiedot	14		

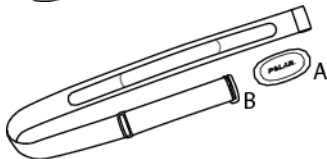
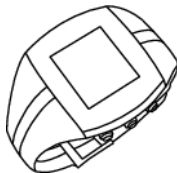
1. TUTUSTU POLAR MOVE -SYKEMITTARIISI

Sykemittari tallentaa ja näyttää sykkeesi sekä muut tiedot harjoituksen aikana.

H1-sykesensori lähettää sykesignaalin sykemittarille. Sykesensoriin kuuluu lähetinyksikkö (A) ja kiinnitysvyö (B).

Voit ladata täydellisen käyttöohjeen ja viimeisimmän version tästä pikaoppaasta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Video-opetusohjelmia löytyy osoitteesta http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/videot



Polarin omalla GymLink-tekniikalla varustettuja sykesensoreita voidaan käyttää yhdessä yhteensopivien kuntosalilaitteiden kanssa. Tällaisia sensoreita ovat esimerkiksi Polar H1 ja H2.

Näppäintoiminnot

LUKITUS:

- Näytön valaiseminen.
- Pitämällä näppäintä painettuna pääsee pikavalikkoon, jossa voi lukita näppäimet, asettaa hälytyksen tai muokata harjoitusääniä.

PUNAINEN:

- Valikon sulkeminen ja palaaminen edelliseen tasoon.
- Valintojen peruuttaminen ja asetusten muutosten hylkääminen.
- Harjoituksen tallentamisen lopettaminen.



YLÖS: Valikoissa ja luetteloissa liikkuminen ja asetusten muokkaaminen.

VIHREÄ:

- Valintojen vahvistaminen.
- Harjoituksen tallentamisen aloittaminen.

ALAS: Valikoissa ja luetteloissa liikkuminen ja asetusten muokkaaminen.



- *Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet, pidä PUNAISTA näppäintä painettuna, kunnes aika ilmestyy näyttöön.*
- *Jotta mittari pysyisi vesitiiviinä, älä paina sen näppäimiä veden alla.*

Asetusten määrittäminen

Käytä YLÖS- ja ALAS-näppäimiä luetteloissa liikkumiseen ja asetusarvojen määrittämiseen. Vahvista valinnat VIHREÄLLÄ näppäimellä.

A: Kun käytät Polar Move -sykemittaria ensimmäistä kertaa

- Voit aktivoida mittarin painamalla mitä tahansa näppäintä sekunnin ajan.
- Valitse kieli.
- Määritä aika, päivämäärä ja yksiköt.
- Jos opiskelijatietoja ei ole saatavilla, ohita **Käyttäjän tiedot** painamalla PUNAISTA näppäintä kahden sekunnin ajan.

B: Kun käyttäjä vaihdetaan

Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot**. Syötä oikeat käyttäjätiedot.



Lisätietoja asetuksista löytyy täydellisestä käyttöohjeesta. Voit ladata täydellisen käyttöohjeen ja viimeisimmän version tästä pikaoppaasta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

2. HARJOITTELEMINEN

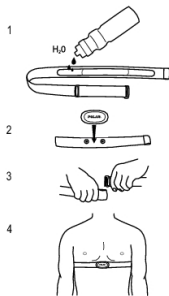
Sykesensorin käyttö

Pue sykesensori yllesi sykkeenmittausta varten.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Säädä kiinnitysvyön pituus siten, että se on tiukasti, mutta mukavasti kiinni. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodit aktiivisina ja kuluttaa paristoa nopeammin. Tarkemmat pesuohjeet löydät osiosta Tärkeitä tietoja.



Harjoituksen tallentamisen aloittaminen

1. Syötä oikeat käyttäjätiedot. Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot**.
2. Pue sykesensori ja sykemittari yllesi.
3. Paina VIHREÄÄ näppäintä. Odota, kunnes sykkeesi näkyy näytössä ja aloita tallennus painamalla VIHREÄÄ näppäintä uudelleen.

Jos haluat muokata ääntä, sykenäkymää tai muita harjoitusasetuksia ennen harjoituksen aloittamista, valitse **Harjoitusasetukset**.



Harjoitustiedosto tallennetaan vain, kun harjoituksen tallentaminen kestää yli minuutin.

Harjoituksen tallentamisen lopettaminen

Voit keskeyttää harjoituksen tallennuksen painamalla PUNAISTA näppäintä. Voit jatkaa harjoituksen tallentamista painamalla VIHREÄÄ näppäintä.

Voit lopettaa tallentamisen painamalla PUNAISTA näppäintä kahdesti. Näyttöön tulee teksti **Lopetettu**. Tämän jälkeen näyttöön tulee yhteenveto harjoituksesta.

Katso lisätietoja harjoitustietojesi tarkastelemisesta täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

3. TÄRKEITÄ TIETOJA

Tuotteen huoltaminen



Katso kattavat hoito- ja huolto-ohjeet täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Sykemittari: Pidä sykemittarisi puhtaana. Puhdista se miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota sykemittaria veteen. Kuivaa se varovasti pehmeällä pyyhkeellä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

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 taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.



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

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään pidentääksesi sykesensorin pariston käyttöikä. Säilytä sykemittari ja sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä altista niitä

suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa jättämällä ne esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Huomioitavaa

- Polar Move -sykemittari on suunniteltu ilmaisemaan fyysisen rasituksen ja palautumisen tason harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.
- Suosittelemme opettajia pyytämään oppilaiden vanhemmilta kirjallisen suostumuksen sykemittarilaitteiston käyttöön.

Harjoittelu voi sisältää joitain riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, vastaa seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastauksesi yhteenkin kysymykseen on "kyllä", on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

Seuraavat kysymykset ovat lapsille. Nuorille ja aikuisille tarkoitetut kysymykset löytyvät täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö sydäntautilääkkeitä tai muuta lääkitystä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistajaa tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?

Ota myös huomioon, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energijuomat.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.

Huomautus: Voit käyttää Polar-harjoitustietokoneita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi häiritä tahdistimesten toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan voi antaa 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 tuotteen käytöstä johtuvaa allergista reaktiota, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Tässä tuotteessa käytetyt materiaalit on testattu, eikä niiden pitäisi sisältää allergiaa aiheuttavia tai terveydelle vaarallisia aineita. Jos oireita kuitenkin ilmenee, lopeta tuotteen käyttö välittömästi.

Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin. Jos käytät ihollasi hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketuksiin sykemittarin tai sykesensorin kanssa.

Ammattikäyttöön tarkoitetut lääketieteelliset laitteet asettavat korkean vaatimustason valmistajalle, jälleenmyyjälle sekä laitteen käyttäjälle. Polar tarjoaa käyttäjille ohjeita ja ammattikäyttäjille koulutusta varmistaakseen Polar-laitteiden turvallisen käytön.

Paristo

Polar Move -sykemittarin ja Polar H1 -sykesensorin paristot ovat käyttäjän vaihdettavissa.

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10–15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa paristoa nopeammin.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun ympäristön lämpötila kohoaa.
- Äänet ja taustavalto menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikosta paristovirrasta kertova symboli. Ennen symbolin ilmestymistä asetetut hälytykset säilyvät aktiivisina.

Paristojen vaihtaminen itse

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vaurioitunut, ja vaihda vaurioitunut tiiviste tarvittaessa uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä sekä valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavana valtuutetuista Polar-huoltopisteistä.

Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com. Voit etsiä oman maasi shoppolar-verkkokaupan osoitteesta www.polar.com.



Pidä paristot lasten ulottumattomissa. Jos joku nielee pariston, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristot tulee hävittää paikallisten säästöjen mukaisesti.

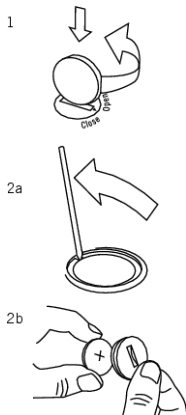


Jos paristo korvataan väärentyyppisellä paristolla, seurauksena saattaa olla räjähdysvaara.

Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikää.

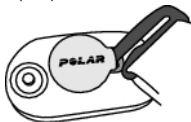
Polar Moven pariston vaihtaminen

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE asentoon OPEN.
2. Irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikaltaan sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella. Aseta uusi paristo niin, että pariston positiivinen napa (+) on kantta vasten.
3. Vaihda vanha tiivisterengas uuteen ja sovita se tiiviisti kannessa olevaan uraan, jotta laite säilyy vesitiiviinä.
4. Laita kansi takaisin paikoilleen ja käännä se takaisin asentoon CLOSE.
5. Syötä perusasetukset uudelleen sykemittariin.



Polar H1 -sykesensorin pariston vaihtaminen

1. Vipua paristokansi auki kiinnitysvyön soljella.



2. Poista vanha paristo paristokannesta sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella, kuten hammastikulla. Käytä mieluiten työkalua, jossa ei ole metallia. Varo, ettet vaurioita paristokantta.
3. Aseta paristo kannen sisään negatiivinen napa (-) ulospäin. Varmista, että tiivistengeras on paikallaan urassa. Tämä varmistaa laitteen vesitiivyyden.
4. Aseta paristokannen uloke lähetinyksikön aukon kohdalle ja paina paristokansi takaisin paikalleen. Siitä kuuluu napsahdus.



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU 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.

Tekniset tiedot

Polar Move -sykemittari

Paristotyyppi	CR1632
Pariston kesto:	Noin 6 kuukautta (harjoittelua 6h/vrk, 5 vrk/vko)
Toimintalämpötila	-10 °C - +50 °C
Takakannen materiaali	polyamidi
Rannekkeen materiaali	Polyuretaani
Rannekkeen soljen materiaali	Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EY ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuvista tuotteista) vaatimukset.
Kellon tarkkuus	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa.
Sykkeennmittauksen mittaustarkkuus	± 1 prosentti tai ± 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakiosykkeellä.
Vesitiiviys	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Polar H1 -sykesensori

Paristotyyppi	CR 2025
Pariston kesto:	1 500 käyttötuntia
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Toimintalämpötila	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaalit	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)



Polar Move -sykemittarin materiaalit on valittu ja testattu siten, että ne vastaavat asiaankuuluvien standardien ja viranomaismääräysten vaatimuksia, mukaan lukien Yhdysvaltain kuluttajatuotteiden turvallisuutta säätelevän lain vaatimukset (Consumer Product Safety Improvement Act, CPSIA).

CE 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.

Lakisääteiset tiedot ovat luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

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. Polar Electro Oy on myöntänyt tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun

kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen muissa maissa.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön yhden (1) vuoden ajan ostopäivästä.
- **Alkuperäisen ostopahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varoitimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita kotelointia tai näyttöjä, kiinnitysvyötä ja Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset ja erityiset kulut.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huollossa riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.

© 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. 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 tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

Valmistaja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh: 08-5202 100
Faksi: 08-5202 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