

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# POLAR MOVE



Käyttöohje

# SISÄLLYS

<b>1. KÄYTÖN ALOITUS</b> .....	<b>3</b>
Tutustu Polar Move sykemittariisi .....	3
Näppäintoiminnot .....	4
Asetusten määrittäminen .....	4
Polar Move -mittarin käyttöönotto .....	4
Käyttäjän vaihtaminen .....	5
<b>2. HARJOITTELEMINEN</b> .....	<b>6</b>
Tavoitesykealueet .....	6
Sykesensorin käyttö .....	6
Harjoituksen tallentamisen aloittaminen .....	7
Harjoituksen aikana .....	7
Harjoituksen tallentamisen pysäyttäminen/lopettaminen .....	7
<b>3. HARJOITTELUN JÄLKEEN</b> .....	<b>9</b>
Harjoitusyhteenvedo .....	9
Harjoitustietojen tarkasteleminen .....	9
Harjoitustiedostot .....	9
Harjoituskertojen kertymä .....	10
<b>4. ASETUKSET</b> .....	<b>11</b>
Kelloasetukset .....	11
Harjoitusasetukset .....	11
Käyttäjätiedot .....	11
Yleisasetukset .....	11
<b>5. TÄRKEITÄ TIETOJA</b> .....	<b>13</b>
Sykemittarista huolehtiminen .....	13
Sykesensorin pesuohjeet .....	13
Huolto .....	13
Paristojen vaihtaminen .....	13
Huomioitavaa .....	15
Riskien minimointi harjoittelun aikana .....	15
Häiriöt harjoittelun aikana .....	16
Ongelmatilanteita .....	16
Tekniset tiedot .....	17
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	17
Vastuunrajoitus .....	18

# 1. KÄYTÖN ALOITUS

## 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).



- i
  - Voit ladata tämän käyttöohjeen viimeisimmän version osoitteesta <http://www.polar.com/fi/tuki>.
  - Videotutoriaaleja löydät osoitteesta [http://www.polar.com/fi/polar\\_yhteiso/videot](http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/videot).
  
- i
  - Polarin omalla GymLink-tekniologialla varustettuja sykesensoreita voidaan käyttää yhdessä yhteensopivien kuntosalilaitteiden kanssa. Tällaisia sensoreita ovat esimerkiksi Polar H1 ja H2.

## Näppäintoiminnot



### LUKITUS:

- Näytön valaiseminen. Kun näppäintä painetaan kerran harjoituksen aikana, taustavalo syttyy tämän jälkeen mitä tahansa näppäintä painamalla.
- Pikavalikkoon pääseminen pitkällä painalluksella:
  - *Ajannäyttöttilassa*: Näppäinten lukitseminen, hälytyksen asettaminen tai aikavyöhykkeen valinta.
  - *Harjoituksen aikana*: Harjoitusäänten säätäminen tai näppäinten lukitseminen.

### PUNAINEN:

- Valikon sulkeminen ja palaaminen edelliseen tasoon.
- Valintojen peruuttaminen ja asetusten muuttamatta jättäminen.
- Pitämällä näppäintä painettuna voi palata ajannäyttötilaan mistä tahansa tilasta.
- Harjoituksen tallennuksen 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 siirryt ajannäyttötilaan.*

## Asetusten määrittäminen

Voit aktivoida Polar Move -sykemittarin painamalla jotakin näppäintä sekunnin ajan. Kun sykemittari on aktivoitu, sitä ei voi enää sammuttaa.

Tarkat harjoitustiedot edellyttävät oikeiden käyttäjätietojen syöttämistä.

1. Määritä perusasetukset ennen Polar Move -mittarin käyttöönottamista.
2. Syötä oikeat käyttäjätiedot ennen käyttäjän vaihtamista.

Voit liikkua luetteloissa ja muokata asetuksia YLÖS- ja ALAS-näppäimillä. Vahvista valinnat VIHREÄLLÄ näppäimellä.

### Polar Move -mittarin käyttöönotto

Jos käytettävissäsi ei ole oppilastietoja, käy läpi vaiheet 1–6 ja ohita **Käyttäjän tiedot** painamalla PUNAISTA näppäintä kahden sekunnin ajan.

1. **Language** (kieli): Valitse **English** (englanti), **Español** (espanja), **Français** (ranska), **Italiano** (italia), **Português** (portugali), **Suomi**, **Svenska** (ruotsi) tai **Deutsch** (saksa).
2. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**.
3. **AJAN ESITYS** (ajan esitystapa): Valitse **24 tuntia** tai **12 tuntia**.
4. **AIKA**: Aseta kellonaika. Jos valitsit 24 tuntia, aseta ensin **Tunnit** ja sitten **Minuutit**. Jos valitsit 12 tuntia, aloita valitsemalla **AM** tai **PM** ja aseta sitten tunnit ja minuutit.
5. **PVM**: Aseta **Päivä**, **Kuukausi** ja **Vuosi**. Jos valitsit ajan esitysmuodoksi 12 tuntia, aseta **Kuukausi**, **Päivä** ja **Vuosi**.
6. **YKSIKÖT**: Valitse **Brittiläiset yksiköt** (LBS, FT) tai **Metriset yksiköt** (KG, CM). Jos valitset brittiläiset yksiköt (paunat ja jalat), kalorit ilmaistaan cal-yksikköinä. Muuten ne esitetään kcal-yksikköinä. Kalorit mitataan kilokaloreina.

Jos käyttäjätietojen määrittäminen ohitetaan, oletusasetukset otetaan käyttöön.

7. **Paino**: Syötä painosi.
8. **Pituus**: Syötä pituutesi.
9. **Syntymäpäivä**: Jos valitsit 24 tuntia, aseta ensin **Syntymäpäivä**, jos 12 tuntia, aloita asettamalla **Syntymäkuukausi**.
10. **Sukupuoli**: Valitse **Nainen/Mies**.

**Asetukset OK?** tulee näyttöön. Valitse YLÖS- ja ALAS-näppäimillä ja vahvista VIHREÄLLÄ näppäimellä.

- **KYLLÄ**: Asetukset on hyväksytty ja tallennetaan. Polar Move siirtyy ajannäyttötilaan.
- **Ei**: Aloita perusasetusten määrittäminen alusta.

### Käyttäjän vaihtaminen

Paina ajannäyttötilassa ALAS-näppäintä ja valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot**. Katso Käyttäjätiedot (sivu ? ).

## 2. HARJOITTELEMINEN

### Tavoitesykealueet

Paras tapa saavuttaa tavoitteita ja saada tuloksia on harjoitella oikealla teholla. Eri sykealueilla harjoittelemisesta koituu erilaisia hyötyjä. Vaihteleva eri alueiden välillä parantaa kuntoa ja tekee harjoittelun monipuolisemmaksi. Sykealueet lasketaan prosenttiosuuksina maksimisykkeestä.

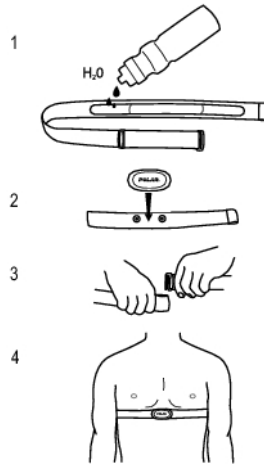
Sykealueet lapsille ja nuorille (alle 20-vuotiaille):

SYKEALUE	TUNTEMUKSET	ESIMERKKEJÄ LIIKUNTAMUODOISTA	HYÖTY
SUORITUSKYKY 90-100 %	TEHOKAS–TEHOKAS+ <ul style="list-style-type: none"> <li>Hyvin rasittava</li> <li>Kovaa hengästymistä</li> <li>Lihakset voivat väsyä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nopeat pyrähdykset</li> <li>Jalkapallo</li> <li>Koripallo</li> </ul>	Kehittää maksimaalista suorituskykyä ja nopeutta.
TERVE SYDÄN 70-90 %	REIPAS–TEHOKAS <ul style="list-style-type: none"> <li>Hengitys kevyen ja raskaan välillä</li> <li>Pientä lihasten rasittumista</li> <li>Hikoilua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelit</li> <li>Hölkä</li> <li>Pyöräily</li> <li>Tanssi</li> </ul>	Parantaa aerobista kuntoa ja suorituskykyä.
AKTIIVISUUS 60-70 %	KEVYT–REIPAS <ul style="list-style-type: none"> <li>Kevyt, vaivaton hengittäminen</li> <li>Alhainen lihaskuormitus</li> <li>Kevyttä hikoilua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alku- ja loppuverryttely</li> <li>Reipas kävely</li> <li>Pallonheitto</li> <li>Lentopallo</li> </ul>	Parantaa peruskestävyyttä ja lihasten järeävyyttä.

### Sykesensorin käyttö

Pue sykesensori yllesi sykkeenmittausta varten.

- Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
- Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
- Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
- Säädä lähettimen 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.




**i** Irrottamalla lähetinyksikön kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen varmistat, että paristo kestää mahdollisimman pitkään. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodit aktiivisina ja kuluttaa paristoa nopeammin.

Katso tarkat pesuohjeet kohdasta Sykesensorin pesuohjeet (sivu 13).

Videotutoriaaleja löydät osoitteesta [http://www.polar.com/fi/polar\\_yhteiso/vidoot](http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/vidoot).

## Harjoituksen tallentamisen aloittaminen

 *Kun harjoituksen tallentaminen aloitetaan, läheisyydessä (metrin säteellä) ei tulisi olla muita sykemittareita häiriöiden välttämiseksi. Näytön ylärivillä olevan sydänsymbolin ympärillä oleva kehys ilmaisee, että sykellähetys on koodattu ja siten suojattu häiriöiltä.*

1. Pue sykesensori ja sykemittari yllesi.  
Aloita sykkeenmittaus painamalla VIHREÄÄ näppäintä.
2. Odota, kunnes näet sykkeesi näytöllä ja aloita sitten tallentaminen painamalla VIHREÄÄ näppäintä uudelleen.  
Harjoitustiedosto tallennetaan, kun harjoituksen tallentaminen kestää yli minuutin.

Jos haluat muokata harjoitusääniä, sykenäkymää, HeartTouch-asetuksia tai sykerajoja ennen harjoituksen tallentamisen aloittamista, valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset**. Lisätietoja on kappaleessa Harjoitusasetukset (sivu 11).

## Harjoituksen aikana

Harjoituksen tallentamisen aikana näytetään seuraavat tiedot. Voit muuttaa näkymää painamalla YLÖS/ALAS-näppäimiä.



### S.ALUEELLA

Sykemittari ilmoittaa harjoitteleko tavoitealueella.  
Jos sykkeesi ei ole määritetyn sykealueen sisällä, näyttöön tulee **EI ALUEELLA**.



### SYKE

Nykyinen sykkeesi.



### KALORIT

Harjoituksen aikana kulutetut kalorit.



### KESTO

Harjoituksen kesto.

### S.ALUEELLA


Tavoitealueella viettämäsi aika.

### HeartTouch™

Näet kellonajan tuomalla sykemittarin lähelle sykesensorin Polar-logoa. Myös taustavalo syttyy, jos olet painanut aiemmin LUKITUS-näppäintä.

## Harjoituksen tallentamisen pysäyttämisen/lopettaminen

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

 *Jos et jatka tallentamista 5 minuutin sisään ja harjoitusäänet ovat päällä, sykemittari muistuttaa sinua automaattisesti äänimerkillä jatkamaan kymmenen minuutin välein.*

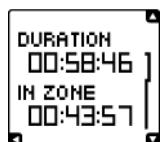
**Voit lopettaa tallentamisen** painamalla PUNAISTA näppäintä kahdesti. Näyttöön tulee teksti **Lopetettu**. Näyttöön tulee harjoituksesi yhteenveto. Kohdasta Harjoitusyhteenveto (sivu 9) löydät lisätietoja yhteenvedosta.



## 3. HARJOITTELUN JÄLKEEN

### Harjoitusyhteenveto

Polar Move tuo näkyviin harjoitusyhteenvedon jokaisen harjoituksen jälkeen:



#### KESTO

Harjoituksen kesto.

#### S.ALUEELLA

Tavoitealueella viettämäsi aika harjoituksen aikana.



#### KESKISYKE

Keskisykkeesi harjoituksen aikana.

#### MAX SYKE

Maksimisykkeesi harjoituksen aikana.



#### KALORIT

Harjoituksen aikana kuluttamasi kalorit.

### Harjoitustietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoitustietojasi valitsemalla **VALIKKO > Tiedot**. Valitse sitten **Harjoitustiedostot**, **Kertymät lähtien xx.xx.xx**, **Poista tiedostot** tai **Nollaa kertymät**.

#### Harjoitustiedostot

Voit tarkastella aikaisempia harjoitustietojasi valitsemalla **Valikko > Tiedot > Harjoitustiedostot**. Valitse sitten päivämäärä ja kellonaika, jota haluat tarkastella.

Harjoitustiedostoja voi olla korkeintaan 10. Kun **Harjoitustiedostot**-valikon muisti on täynnä, vanhin harjoitustiedosto korvataan uusimmalla.



Tiedoston luontipäivämäärä: xx.xx.xxxx

Tiedoston luontikellonaika: xx:xx

Jokainen pylväs edustaa yhtä harjoitustiedostoa. Valitse harjoitus, jota haluat tarkastella.



#### KESTO

Harjoituksesi kesto

#### KALORIT

Harjoituksen aikana kuluttettujen kalorien lukumäärä



#### KESKISYKE

Keskisyke harjoituksen aikana

#### MAX SYKE

Maksimisyke harjoituksen aikana

**S.ALUEELLA** (Sykealueella)

Kokonaisaika, jonka harjoittelit kuntoa kohottavalla sykealueella

**Harjoitustiedoston poistaminen**

1. Voit poistaa harjoitustiedoston valitsemalla **Tiedot > Poista tiedostot > Harjoitustiedosto**.
2. Valitse poistettava tiedosto ja paina VIHREÄÄ näppäintä.
3. **Poista tiedosto?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Poista kertymästä?** tulee näyttöön. Voit poistaa tiedoston kertymistä valitsemalla **Kyllä**.

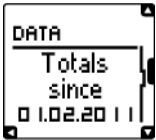
**Kaikkien harjoitustiedostojen poistaminen**

1. Voit poistaa kaikki harjoitustiedostot valitsemalla **Tiedot > Poista tiedostot > Kaikki tiedostot**.
2. **Poista kaikki?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.

 Voit peruuttaa tiedoston poiston painamalla PUNAISTA näppäintä, kunnes palaat ajannäyttötilaan.

**Harjoituskertojen kertymä**

Voit tarkastella harjoituskertymiäsi valitsemalla **Valikko > Tiedot > Kertymät** lähtien **xx.xx.xxxx**

**TIEDOT**

Harjoituskertojen kokonaislukumäärä päivästä xx.xx.xxxx lähtien.

**KESTO**

Harjoitustesi kokonaiskesto.

**HARJ.LUKUM.**

Harjoitustesi kokonaismäärä.

**KALORIT**


Harjoitusten aikana kuluttamiesi kalorien kokonaismäärä.

**Harjoituskertojen kertymän nollaaminen**

1. Voit nollata harjoituskertojesi kertymän valitsemalla **Tiedot > Nollaa kertymät**.
2. **Nollaa kertymät?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.


## 4. ASETUKSET

### Kelloasetukset

 Jos haluat muuttaa arvoja, voit valita ja muokata niitä YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvistaa VIHREÄLLÄ näppäimellä.

Valitse **Asetukset** > **Kello, aika & pvm**.

- **Hälytys:**  
Määritä hälytystilaksi **Pois** tai **Päällä**. Jos valitset **Päällä**, aseta tunnit ja minuutit. Voit pysäyttää hälytyksen painamalla PUNAISTA näppäintä tai valita 10 minuutin torkkuhälytyksen painamalla YLÖS/ALAS/VIHREÄ.  
Hälytystä ei voi käyttää harjoittelun aikana.
- **Aika:**  
Valitse **Aika 1** ja määritä ajan esitysmuoto, tunnit ja minuutit.  
Valitse **Aika 2**, jos haluat määrittää toisen aikavyöhykkeen ajan lisäämällä tai vähentämällä tuntimäärää.

 Voit siirtyä ajannäyttötilassa nopeasti **Ajasta 1Aikaan 2** painamalla pitkään ALAS-näppäintä. Kun **Aika 2** on valittu, näytön oikeassa alareunassa näkyy numero 2.

**Aika-alue:** Valitse aikavyöhyke 1 tai 2.

- **Päivämäärä:** Aseta päivämäärä.

### Harjoitusasetukset


Valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset**.

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois** tai **Päällä**.
- **Sykenäkymä:** Määritä sykemittari näyttämään sykkeesi **Lyönteinä minuutissa** (LYÖNTIÄ/MIN) tai **Prosentteina maksimista** (% MAX).
- **HeartTouch:** Valitse **Päällä** tai **Pois**. Näet kellonajan harjoituksen aikana tuomalla sykemittarin lähelle sykesensorin Polar-logoa. Myös taustavalo syttyy, jos olet painanut aiemmin LUKITUS-näppäintä.
- **Sykerajat** auttavat sinua harjoittelemaan omalla tavoitesykealueellasi. Oletusrajat perustuvat ikääsi tai maksimisykkeeseesi ( $HR_{max}$ ). Näiden arvojen muuttaminen muuttaa vastaavasti näytettävää sykealuetta.

### Käyttäjätiedot

Valitse **Asetukset** > **Käyttäjän tiedot** ja paina VIHREÄÄ näppäintä.

- **Paino:** Syötä painosi.
- **Pituus:** Syötä pituutesi.
- **Syntymäaika:** Syötä syntymäpäiväsi.
- **Sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.
- **Maksimisyke** on korkein sydämen lyöntimäärä minuutissa (bpm) maksimaalisen rasituksen aikana. Sykemittarin automaattisesti sinulle antama arvo perustuu ikääsi.

 Lapsuuden ja nuoruuden aikaiset maksimisykearvot ovat 200 +/- 7 lyöntiä minuutissa, keskimääräinen  $HR_{max}$  on 200. Harjoittelu kovalla teholla ja lähellä maksimisykearvoa on luonnollista lapsille.

### Yleisasetukset

Valitse **Asetukset** > **Yleisasetukset**.

- **Näppäinäänet:** Aseta näppäinääniasetukseksi **Päällä** tai **Pois**.
- **Yksiköt:** Valitse **Metriset (kg/km)** tai **Brittiläiset (lb/ft)**. Jos valitset lb/ft, kalorit ilmaistaan Cal-yksikköinä. Muuten ne esitetään kcal-yksikköinä. Kalorit mitataan kilokaloreina.

## SUOMI

- **Kieli:** Valitse **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** tai **Svenska**.

## 5. TÄRKEITÄ TIETOJA

### Sykemittarista huolehtiminen

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar-sykemittaria on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

Pidä sykemittarisi puhtaana. Älä pese sykemittaria painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Puhdista se miedolla saippuavesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota sitä veteen. Kuivaa se varovasti pehmeällä pyyhkeellä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.


Säilytä sykemittari viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Sykemittari ja sykesensori ovat vesitiiviitä, ja niitä voidaan käyttää vedessä. Älä altista sykemittaria suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa jättämällä ne esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Vältä sykemittariin ja -sensoriin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoryksiköitä.

### Sykesensorin pesuohjeet


**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!*

### Huolto

Suosittelimme, että huollot (paristonvaihtoa lukuun ottamatta) tapahtuvat yhden vuoden takuujakson aikana vain Polarin päähuollossa. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja saat kohdasta Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu (sivu 17)

 *Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta <http://www.polar.com/fi/tuki/> sekä maakohtaisilta sivustoilta. Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi> [<http://register.polar.fi/>]. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme vastaamaan entistä paremmin tarpeitasi.*

### Paristojen vaihtaminen

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

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](http://www.shoppolar.com) [<http://www.shoppolar.com>]. Voit etsiä oman maasi shoppolar-verkkokaupan osoitteesta <http://www.polar.com>.

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10-15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa huomattavasti pariston varausta.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun ympäristön lämpötila kohoaa.

- Äänet ja taustvalo menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikon paristovirran symboli. Ennen symbolin ilmestymistä asetetut hälytykset säilyvät aktiivisina.

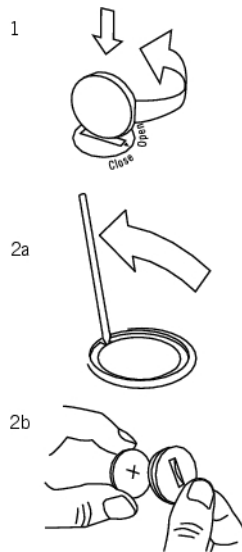
**i** *Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristot on hävitettävä paikallisten säädösten mukaisesti.*



Pariston korvaaminen väärällä paristotyypillä voi aiheuttaa räjähdyksen.

Vältä tarttumasta uuteen, täyteen ladattuun paristoon pihkimäisellä otteella, eli älä tartu 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.

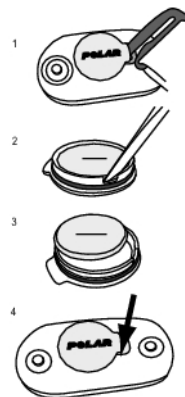
1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE asentoon OPEN.
2. Irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikaltaan sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella. Aseta uusi paristo niin, että pariston positiivinen napa (+) on kantta vasten.
3. Vaihda vanha tiivisterengas uuteen ja sovita 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.



Opastusvideo aiheesta on osoitteessa [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### 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 tiivisterengas on paikallaan urassa. Tämä varmistaa laitteen vesitiiviyyden.
4. Aseta paristokannen uloke lähetinyksikön aukon kohdalle ja paina paristokansi takaisin paikalleen. Siitä kuuluu napsahdus.



Opastusvideo aiheesta on osoitteessa [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Huomioitavaa

- **Polar Move** -sykemittari on suunniteltu ilmaisemaan fyysisen rasituksen ja palautumisen tason harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.
- **Ammattikäyttöön tarkoitetut lääketieteelliset laitteet** asettavat korkean vaatimustason valmistajalle, jälleenmyyjälle sekä laitteen käyttäjälle. Polar tarjoaa käyttäjille ohjeita ja ammattikäyttäjille koulutusta varmistaakseen Polar-laitteiden turvallisen käytön..
- Suosittelemme opettajia pyytämään oppilaiden vanhemmilta kirjallisen suostumuksen sykemittarilaitteiston käyttöön.

## Riskien minimointi harjoittelun aikana

### Mahdollisten riskien minimointi

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, vastaa seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastauksesi yhteenkin kysymykseen on "kyllä", on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

#### Lapset:

- 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 sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?

#### Nuoret ja aikuiset:

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?


Huomaa, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

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 tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan voi antaa virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien markkinoilla olevien 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 (sivu 17). 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

sykesensorin aiheuttaman mahdollisen ihoreaktion käyttämällä sensoria ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin.

 *Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä sykesensorin pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita. Jos käytät ihollasi hajustetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin sykemittarin tai sykesensorin kanssa.*

## Häiriöt harjoittelun aikana

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä sykemittarissa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, jotka sisältävät elektronisaa tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja. Voit yrittää ratkaista ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta sykemittaria, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla ja oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään sykemittaria häiriöttömällä alueella.

Jos sykemittari ei edelleenkään toimi, harjoituslaitteen aiheuttama sähköinen kohina saattaa estää langattoman sykkeenmittauksen sen läheisyydessä.

Lisätietoja saat osoitteesta <http://www.polar.com/fi/tuki>.

## Ongelmatilanteita

**Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet**, paina pitkään PUNAISTA näppäintä, kunnes kellonaika tulee näyttöön.

**Jos Polar Move ei reagoi minkään näppäimen painamiseen tai siinä näkyy epätavallisia lukemia, nollaa sykemittari** painamalla kaikkia neljää näppäintä (YLÖS, ALAS, PUNAINEN ja LUKITUS) samanaikaisesti neljän sekunnin ajan. Näyttö tyhjenee hetkellisesti. Paina VIHREÄÄ näppäintä ja näyttöön tulee pian **Syötä perusasetukset**. Syötä kellonaika ja päivämäärä. Painamalla pitkään PUNAISTA näppäintä näyttö palaa ajannäyttötilaan. Aikaa ja päiväystä lukuun ottamatta asetukset tallennetaan.

**Jos sykelukema on virheellinen, epätavallisen korkea tai nolla (00)**, varmista, ettei muita sykesensoreita ole metrin säteellä, että sykesensorin kiinnitysvyö/tekstiilelektrodit ovat tiiviisti ihoasi vasten, että elektrodit on kostutettu ja että ne ovat puhtaat ja ehjät.

**Vahvat sähkömagneettiset signaalit voivat aiheuttaa epäsäännöllisyyttä mitatuissa lukemissa..**

Sähkömagneettisia häiriöitä voi esiintyä sähkölinjojen, liikennevalojen, rautatie- tai raitiovaunulinjojen ilmajohtimien, televisioiden, autonmoottoreiden, polkupyörätietokoneiden, joidenkin moottoroitujen kuntoiluvälineiden tai matkapuhelinten läheisyydessä sekä kuljettaessa metallintunnistinporttien läpi. Virheellisten lukemien välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

**Jos sykelukema on yhä virheellinen siirryttyäsi kauemmas häiriölähteestä**, hidasta vauhtiasi ja tarkista pulssi manuaalisesti. Jos tuntemasi syke vastaa näytössä olevaa korkeaa lukemaa, sydämessä voi olla rytmihäiriöitä. Useimmissa tapauksissa satunnaiset rytmihäiriöt ovat vaarattomia, mutta ota siitä huolimatta yhteyttä lääkäriin.

**Jos olet kokeillut yllämainittuja toimia eikä sykkeen mittaus edelleenkään onnistu**, sykesensorin paristo voi olla tyhjä.

Sydämen toimintahäiriö on voinut muuttaa sydämesi EKG-käyrän muotoa siten, että sykesensori ei pysty havaitsemaan sitä. Jos epäilet tätä, ota yhteyttä lääkäriin.



## Tekniset tiedot

### Polar Move -sykemittari

Paristotyyppi	CR 1632
Pariston kesto	Noin 6 kuukautta (harjoittelua 6 h/vrk, 5 vrk/vko)
Toimintalämpötila	-10 °C to +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 ± 0,5 sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa.
Sykkeenmittauksen 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 to +50 °C
Lähetinyksikön materiaali	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaalit	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

### Raja-arvot

Kronometri	23 h 59 min 59 s
Syke	15 - 240 lyöntiä minuutissa
Kokonaisaika	0 - 9999 h 59 min 59 s
Kalorikertymä	0 - 999999 kcal/Cal
Harjoituskertojen kertymä	65 535
Syntymävuosi	1921 - 2020

### Vesitiiviys

Polar Move -sykemittaria voi käyttää uinnin aikana. Jotta se pysyisi vesitiiviinä, älä paina sen näppäimiä veden alla. Lisätietoja saat osoitteesta <http://www.polar.com/fi/tuki>. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen ISO 2281 -standardin mukaisesti. Tuotteet on jaettu vesitiiviuden mukaan kolmeen kategoriaan. Tarkista oman Polar- tuotteesi takakannesta vesitiiviyskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Takakannen merkintä	Vesitiiviysominaisuudet
Water resistant	Vesitiivis Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Ei sovellu uimiseen.
Water resistant 30 m/50 m (WR 30M/ WR 50M)	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen
Water resistant 100 m (WR 100M)	Soveltuu uimiseen ja snorklaukseen (ei paineilmalaitteita)

### Rajoitettu 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 Oy:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta. Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. myöntää tämän tuotteen alkuperäiselle kuluttajalle/ostajalle yhden vuoden takuun ostopäivästä lukien. Takuu kattaa tuotteen raaka-aine- ja valmistusviat.

- **Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita 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.
- Takuuajana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.

## CE 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta [http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).

Lakisääteiset tiedot ovat luettavissa osoitteessa [http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).



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. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

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).

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 sertifioitu yhtiö.

© 2013 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. 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 olevat 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 ennakkoilmoitusta, 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.

Tämä tuote on suojattu Polar Electro Oy:n seuraavissa asiakirjoissa määritetyillä immateriaalioikeuksilla: FI 88972, DE4223657.6 A, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI110915, US7324841, EP1361819, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Muita patenttihakemuksia vireillä.

Polar Move -sykemittari hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita: Henkilökohtainen OwnCal®-kalorilaskenta; WearLink®-teknologia sykkeenmittauksessa.

Valmistaja:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 KEMPELE  
Puh +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>]

17943202.01 FIN 05/2013