

Polar RS800CX™

Alustamisjuhend

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Sisukord

1. POLAR RS800CX TREENINGKOMPUUTRI OSAD.....	3		
Lisaseadmed	4		
2. KASUTAMISE ALUSTAMINE.....	5		
Menüüstruktuur	7		
3. TREENINGUKS VALMISTUMINE	8		
Treeningute planeerimine	8		
Lisavarustuse kasutamine RS800CX treeningkompuutriga	9		
4. TREENING.....	10		
Vööanduri pealepanemine	10		
Treeningu alustamine.....	11		
Informatsioon ekraanil.....	12		
Kuvarežiimi personaliseerimine	15		
		Treeningute kombineerimine	15
5. PÄRAST TREENINGUT	16		
6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA	17		
Hooldus ja korrashoid	17		
Toote eest hoolitsemine.....	17		
Hooldamine.....	18		
Patareide vahetamine	18		
Ettevaatusabinõud.....	19		
Häired treeningu ajal	19		
Riskide vähendamine treeningu ajal	20		
Tehnilised andmed.....	22		
Garantii ja Disclaimer.....	25		

1. POLAR RS800CX TREENINGKOMPUUTRI OSAD

Õnnitleme! Olete soetanud täieliku treeningsüsteemi oma treeningvajaduste rahuldamiseks. Käesolev juhend aitab Teid uue Polar RS800CX treeningkompuutri kasutamisel. Üksikasjalikumad juhised leiate pakendis sisalduva CD-ROMi peal olevast täielikust kasutusjuhendist.

- Polar RS800CX treeningkompuuter: kuvab ja salvestab südame löögisageduse ja teised treeningu andmed treeningu ajal.
- Polar WearLink® W.I.N.D. vööandur: saadab südame löögisageduse signaali treeningkompuutritele. Koosneb saatjast ja kummipaelast.
- CD-ROM: sisaldab **Polar ProTrainer 5™** tarkvara ja täielikku RS800CX treeningkompuutri kasutusjuhendit.

Polar ProTrainer 5 tarkvara abil saate oma treeninguid eelnevalt planeerida kasutades mitmeid planeerimisvõimalusi ning seejärel need seadistused oma Polari tootesse üle kanda. Pärast treeningut saate tulemusi analüüsida mitmekülgsete graafikute abil, mida on võimalik vastavalt oma vajadustele kohandada.



Laadige alla täielik kasutusjuhend CD-lt ja lugege see hoolikalt läbi, et oma treeningkompuutrit maksimaalselt ära kasutada.

Lisaseadmed

- Jooksuandur Polar s3™ W.I.N.D.: saadab mõõdetud kiiruse/tempo ja vahemaa andmed treeningkompuutrile. Andur mõõdab ka sammude sagedust ja sammupikkust.
- GPS andur Polar G3™: edastab kiiruse, läbitud vahemaa ja asukoha andmeid, samuti informatsiooni teekonna kohta kõikide välispordialade puhul kasutades GPS-tehnoloogiat (Global Positioning System).



Teekonna andmed saate üle kanda Polar ProTrainer 5 tarkvarasse, et vaadata neid Google Earth'is või muuta need GPX formaati. Täiendavat informatsiooni leiate tarkvara abifailist.

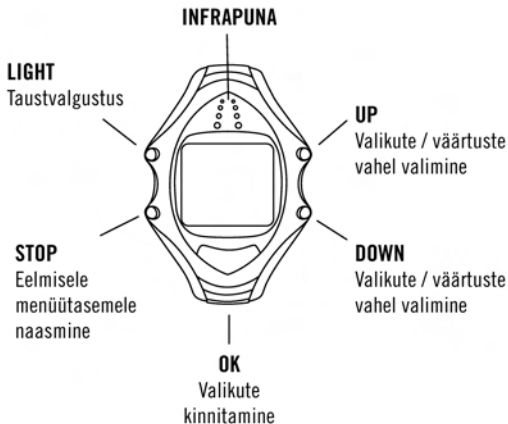
- Kiiruseandur Polar Cycling Speed Sensor™ W.I.N.D.: mõõdab kiirust ja läbitud vahemaad jalgrattasõidu ajal.
- Väntamissageduse andur Polar Cadence Sensor™ W.I.N.D.: mõõdab väntamissagedust ehk vändapöörete arvu minutis jalgrattasõidu ajal.

2. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Enne treeningkompuutriga treeningute alustamist tuleb Teil teha põhiseadistused. Sisestage võimalikult täpsed andmed, et saada korrektset tagasisidet oma tegevuse kohta treeningu ajal.

Andmete muutmiseks kasutage nuppe UP ja DOWN ning valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Näidud muutuvad kiiremini, kui vajutate ja hoiate all nuppu UP või DOWN.

1. Treeningkompuutri sisselülitamiseks vajutage kaks korda nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub Polari logo. Vajutage nuppu OK.
3. **Language** (Keel): Valige **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** või **Italiano**.



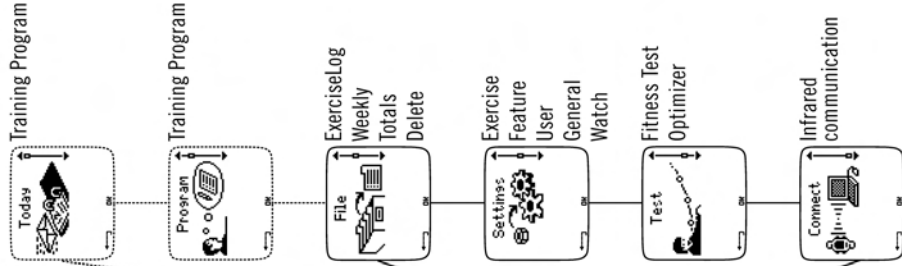
EESTI

4. Ekraanile ilmub **Start with basic settings**. Vajutage nuppu OK.
5. **Time** (Kellaaeg): Valige **12h** või **24h** režiim. **12h** režiimi puhul valige **AM** või **PM**. Sisestage kohalik aeg.
6. **Date**: Sisestage kuupäev, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
7. **Units**: Valige meetermõõdustiku (kg/cm/km) või inglise süsteemi (lb/ft/mi) mõõtühikud.
8. **Weight**: Sisestage oma kehakaal. Mõõtühikute vahetamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
9. **Height**: Sisestage oma pikkus. Kui kasutate inglise süsteemi mõõtühikuid, sisestage pikkus esmalt jalgades (ft) ja seejärel tollides (in).
10. **Birthday**: Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
11. **Sex**: Valige sugu, **Male** (mees) või **Female** (naine).
12. Ekraanile ilmub **Settings OK?** Valige **Yes**: Seadistused kinnitatakse ja salvestatakse. Treeningkompuutri ekraanile ilmub kellaaeg. Valige **No**, kui seadistused ei ole õiged ning neid on vaja muuta. Vajutage nuppu STOP, et naasta andmete juurde, mida soovite muuta.

6 Kasutamise alustamine

Menüüstruktuur

Menüü ilmub nähtavale, kui olete programmi kuvava treeningu tarkvarast treeningkompuutrisse üle kandnud.



Üles või alla liikumiseks vajutage nuppe UP või DOWN.



Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu STOP.

3. TREENINGUKS VALMISTUMINE

Treeningute planeerimine

Teil on võimalik kasutada juba olemasolevaid treeninguid või koostada treeningkompuutri abil omaenda treeningud. Valige **Settings** > **Exercise**. Teie treeningkompuutrisse on installeeritud järgmised treeningud:

- **Free:** Ilma seadistusteta treening.
- **Basic:** Tavaline keskmise intensiivsusega treening. Kestus ligikaudu 45 min.
- **Interval:** Tavaline intervalltreening. Treening algab 15-minutilise soojendusega, millele järgneb 1-kilomeetrine distants ja 3-minutiline taastumisperiood. Tsüklit korratakse 5 korda. Treening lõppeb 15-minutilise lõdvestusega.
- **OwnZone:** Treeningkompuuter määrab automaatselt kindlaks Teie individuaalse aeroobse (kardiovaskulaarse) südame löögisageduse tsooni. Seda nimetatakse OwnZone'iks. Treeningu soovitatav kestus on 45 minutit.
- **Add new:** Koostage ja salvestage oma isiklik treening. Treeningkompuutri mällu saab salvestada kokku 10 treeningut + 1 Free treening.

Juhised uute treeningute koostamiseks treeningkompuutris leiate kasutusjuhendi peatükist *Treeninguks valmistumine*.



Teil on võimalik koostada ka mitmekülgsemaid treeninguid ja kanda need üle oma treeningkompuutrisse kasutades Polar ProTrainer 5 tarkvara.

Lisavarustuse kasutamine RS800CX treeningkompuutriga

Polar RS800CX treeningkompuuter ühildub järgmiste Polar W.I.N.D anduritega:

Jooksuandur Polar s3 W.I.N.D, GPS andur Polar G3, jalgratta kiiruseandur W.I.N.D ja väntamissageduse andur W.I.N.D jalgratta jaoks.

Uue anduri kasutuselevõtmisel tuleb seda treeningkompuutritele tutvustada. Seda nimetatakse õpetamiseks ja see võtab aega vaid mõned sekundid. Õpetamine on vajalik selleks, et treeningkompuuter registreeriks vaid Teie võoandurilt ja andurilt tuleva signaali ning võimaldaks häirevaba treeningut grupis. Täiendavat informatsiooni leiate kasutusjuhendi lõigust *Funktsioonide seadmine*.



Enne spordiüritusest osavõtmist viige õpetamise protsess läbi kodus. Niimoodi hoiate ära häirete tekkimise, mis tulenevad suurest ülekanderaadiusest.

Kui ostate anduri ja treeningkompuutri ühe komplektina, on andurit juba "õpetatud" töötama koos treeningkompuutriga. Sellisel juhul tuleb Teil andur vaid treeningkompuutris sisse lülitada. Täiendavat informatsiooni leiate kasutusjuhendi lõigust *Funktsioonide seadmine*.

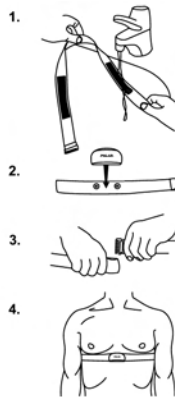
4. TREENING

Vööanduri pealepanemine

Enne treeningu andmete salvestamise alustamist peate Te peale panema WearLink vööanduri.

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.

Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada. Üksikasjalikud juhised pesemise kohta leiate lõigust "Hooldus ja korrashoid".



Treeningu alustamine

Kandke vööandurit ja lisavarustusena saadaval olevat andurit* vastavalt kasutusjuhendis toodud juhistele.

1. Alustage südame löögisageduse mõõtmist vajutades treeningkompuutri nuppu OK. 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile Teie südame löögisageduse näit.
2. Kui Te soovite treeningu ajal kasutada jalatsi või jalgratta andurit*, valige **Settings > Shoes/bikes**. GPS anduri kasutamiseks valige **Settings > GPS > On**.
3. Seiske paigal ja oodake, kuni treeningkompuuter leiab anduri signaali (jooksja/jalgratturi/GPS-i sümbol lõpetab vilkumise).
4. Alustage treeningu andmete salvestamist vajutades nuppu OK.



Teise võimalusena võite valida **Settings** erinevate seadistuste muutmiseks või vaatamiseks enne treeningut. Lisainformatsiooni kõigi võimalike seadistuste kohta leiate kasutusjuhendist.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit Polar s3 W.I.N.D., jalgratta kiiruseandurit W.I.N.D. või väntamissageduse andurit W.I.N.D.

Informatsioon ekraanil

Treeningkompuuter võimaldab Teil samaaegselt näha kolmes erinevas reas esitatud informatsiooni treeningu kohta. Informatsiooni ekraanil on võimalik muuta kasutades nuppe UP ja DOWN. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks kuvarežiimi nimetus. See nimetus vastab alumises reas kuvatud informatsioonile. Kuvarežiim varieerub vastavalt sellele, millised andurid olete installinud, millised funktsioonid on **sisse** lülitatud ning millise treeningu olete valinud.

Treeningu ajal vaikimisi kuvatavad režiimid:



Südame löögisageduse kuva (Heart rate)

Kiirus/tempo / Kalorikulu

Stopper

Südame löögisagedus



Stopperi kuva (Stopwatch)

Kalorikulu

Kellaaeg

Stopper

**Ringiaja kuva** (Lap time)

Zone pointer

Südame löögisagedus

Ringiaeg

**Kiiruse/tempo kuva** (Speed/pace)

Sagedus

Vahemaa

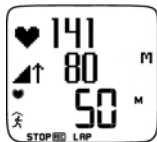
Kiirus/tempo

**Vahemaa kuva** (Distance)

Tagasilugemisega taimer

Zone pointer

Vahemaa / Ringiaeg



Kõrguse kuva (Altitude) (kuvatakse vaid siis, kui kõrguse funktsioon on menüüs **Settings** > **Features**

sisse lülitatud)

Südame löögisagedus

Tõus

Kõrgus



Polar ProTrainer 5 abil koostatud treening

Kui olete tarkvarast programmi alla laadinud, saate treeningu andmeid jälgida eraldi kuvarežiimis.

Lisainformatsiooni leiate lõigust "Programmi kuuluva treeningu sooritamine". Teil ei ole võimalik seda kuvarežiimi treeningkompuutri abil muuta.

Kuvarežiimi personaliseerimine

Personaliseerige oma treeningkompuutri kuvarežiim, et see näitaks just seda informatsiooni, mida soovite treeningu ajal näha, tehes seda kas treeningkompuutri või ProTrainer 5 tarkvara abil. Saadaolev informatsioon sõltub sellest, millised funktsioonid on sisse lülitatud. Lisainformatsiooni leiate kasutusjuhendi lõigust *Treeningkompuutri kuvarežiimi personaliseerimine*.

Treeningute kombineerimine

RS800CX treeningkompuuter võimaldab Teil kombineerida järjestikuseid treeninguid. Kui alustate uue treeninguga tunni aja jooksul pärast eelmist treeningut, ilmub ekraanile **Combine exercises?**

Treeningu kombineerimiseks eelmisega vajutage nuppu YES. Treeningu ajal ilmub ekraanile multispordi kuva. Kokku saab kombineerida kümmet treeningut.



Multispordi kuva (Multi-sport)

Summaarne kombineeritud treeningu kestus

Summaarne kombineeritud treeningul kulutatud kaloreite hulk

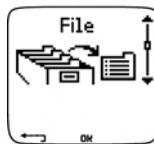
Summaarne kombineeritud treeningul läbitud vahemaa



Polar ProTrainer 5 tarkvara abil saate treeninguid kombineerida ja analüüsida. Täiendavat informatsiooni leiate Polar ProTrainer 5 tarkvara abifailist.

5. PÄRAST TREENINGUT

Hoolitsege vööanduri eest pärast treeningut. **Pärast iga kasutuskorda ühendage vööanduri saatja kummipaela küljest lahti ja loputage kummipaela jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F vähemalt iga viie kasutuskorra järel.** Üksikasjalikku informatsiooni hoolduse ja korrashoiu kohta leiate lõigust "Hooldus ja korrashoid".



Treeningu põhiantmeid näete treeningkompuutri menüüs **File**. Andmete põhjalikumaks analüüsimiseks kandke need üle Polar ProTrainer 5 tarkvarasse. Tarkvara pakub Teile andmete analüüsimiseks erinevaid variante.

- **Exercise log**: Nimekiri maksimaalselt 99 treeningfailist.
- **Weekly**: Kokkuvõtted viimasest 16 nädalast.
- **Totals**: Treeningute summaarsed näidud.
- **Delete**: Treeningfailide kustutamine. Treeningu andmete vaatamiseks vajutage nuppu OK ning liikuge nuppude UP ja DOWN abil.

Täiendavat informatsiooni treeningu andmete vaatamise ja ProTrainer 5 tarkvarasse ülekandmise kohta leiate kasutusjuhendist.

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

Hooldus ja korrashoid

Toote eest hoolitsemine

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polari treeningkompuutrit käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud soovitused aitavad Teil täita garantiikohustusi ja nautida toote kasutamist mitme aasta jooksul.

Pärast iga kasutuskorda ühendage vööanduri saatja kummipaela küljest lahti ja loputage kummipaela jooksva vee all. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F või vähemalt iga viie kasutuskorra järel. See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmedajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse või kuivatisse!

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi. Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamist.

Hoidke treeningkompuutrit ja vööandurit jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke neid niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke neid pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

Töötemperatuur on -10 °C kuni +50 °C / +14 °F kuni +122 °F.

Hooldamine

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovime Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu.

Lisainformatsiooni leiate lõigust "Polari piiratud rahvusvaheline garantii".

Patareide vahetamine

Kui soovite ise treeningkompuutri või võõanduri patareisid vahetada, järgige hoolikalt kasutusjuhendis toodud juhiseid. Kõiki patareisid vahetatakse ühte moodi.

Kui eelistate, et patareivahetuse teostaks Polar, võtke ühendust Polari volitatud teeninduskeskusega. Teeninduskeskus testib anduri tööd pärast patarei vahetust.

Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab treeningkompuutri patarei tühjenemist. Külma tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol ning kaduda taas soojemasse keskkonda naasmisel. Patareipesa kaane maksimaalse eluea tagamiseks avage seda vaid patarei vahetamiseks. Patarei vahetamisel veenduge, et tihendusrõngas ei oleks vigastatud. Vigastuse ilmnemisel tuleb see asendada uuega. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes.



Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Ettevaatusabinõud

Häired treeningu ajal

Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus. Häired võivad tekkida mikrolaineahjude ja arvutite läheduses. RS800CX kasutamisel võivad häired tekkida ka WLAN tugijaamade läheduses. Ekslike näitude või vale käitumise korral tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus ja selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage võõandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningkompuutrit seni, kuni leiata koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange võõandur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningkompuutrit häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui treeningkompuuter endiselt ei tööta treeningvarustusega, on juhtmeta südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

RS800CX treeningkompuutri kasutamine vees.

Treeningkompuuter on veekindel. Sellegipoolest ei ole südame löögisageduse mõõtmine vees all võimalik. Teil on võimalik treeningkompuutrit kasutada vee all kellana, kuid tegemist ei ole sukeldumisel kasutatava vahendiga. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage treeningkompuutri nuppe vees all. Treeningkompuutri kasutamine tugeva vihmaajal võib samuti põhjustada häireid.

Riskide vähendamine treeningu ajal

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame Teil vastata järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", soovitame Teil enne treeningute alustamist arstiga nõu pidada.

- Kas Te olete olnud viimase 5 aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on tähelepanu pöörata oma organismi reaktsioonidele treeningu ajal. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

Märkus neile, kes kasutavad südamerütmurit, defibrillaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet. Südamerütmuriga inimesed kasutavad Polari treeningkompuutrit omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame arsti järelevalve all läbi viia maksimaalse pingutuse testi. Test tagab südamerütmuri ja Polari treeningkompuutri üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" peatükis. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit särki peal, kuid niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib vööanduri must värv hakata maha kuluma, määrides niiviisi heledaid riideid. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku vööanduriga.

Tehnilised andmed

Treeningkompuuter

Patarei eluiga:	1. klassi laserseade. Keskmiselt 1 aasta (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tüüp:	CR2032
Patareipesa tihendusrõngas:	0-rõngas 20.0 x 1.1, silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Randmepaela ja pandla materjal:	Polüuretaan, roostevaba teras
Tagakaas:	Polüamiid, roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus:	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse monitori täpsus:	± 1% või 1 l/min, ükskõik missugune on suurem. See kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15-240

Kiiruse näitude vahemik:	Jooksuandur: 0-36 km/h või 0-22,3 l/min, sagedus 0-255 p/min G3 GPS andur: 0-250 km/h või 0-155,3 miili tunnis Kiiruseandur: 0-127 km/h või 0-78,9 miili tunnis
Kõrguse näitude vahemik:	Väntamissageduse andur: 15-200 p/min -550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft Polari randmestavõtja arvutab kõrguse kasutades standardset keskmist kõrgust kindla õhurõhu juures vastavalt ISO 2533-le.
Tõusu/languse täpsus:	5 m / 20 ft

Treeningkompuutri piirväärtused

Maksimaalne failide arv:	99
Maksimaalne salvestusaeg:	99 h 59 min 59 s
Maksimaalne käsitsi salvestatud ringide arv:	99
Maksimaalne automaatselt salvestatud ringide aeg:	99
Jalatsitega 1/2/3 läbitud summaarne vahemaa:	999 999 km / 621370 miili
Jalgratastega 1/2/3 läbitud summaarne vahemaa:	999 999 km / 621370 miili
Summaarne jalatsitega / GPS anduriga / jalgratastega läbitud vahemaa	999 999 km / 621370 miili
Summaarne läbitud vahemaa:	999 999 km / 621370 miili
Summaarne treeningute kestus:	9999h 59min 59s
Summaarne kalorikulu:	999 999 kcal
Summaarne treeningute arv:	9999
Summaarne tõus:	304795 m / 999980 ft
Summaarne odomeetri näit:	999 999 km / 621370 miili

Vööandur

WearLink W.I.N.D. vööanduri patarei eluiga:	Keskmiselt 2 aastat (3 tundi päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tüüp:	CR2025
Patareipesa tihendusrõngas:	O-rõngas 20.0 x 1.1, silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +40 °C / 14 °F kuni 104 °F
Saatja materjal:	Polüamiid
Kummipaela materjal:	Polüuretaan/polüamiid/polüester/elastaan/nailon

Polar WebLink ja infrapunaühendus, Polar ProTrainer 5™

Nõuded arvutile:	PC
	Windows® 2000/XP (32bit)
	IrDA-ühilduv infrapunaport (sisseehitatud või välise seadmena lisatud)
	Lisaks sellele peab Teie personaalarvuti tarkvaral olema Pentium II 200 MHz protsessor või kiirem, SVGA või kõrgema resolutsiooniga monitor, 50 MB vaba mahtu kõvakettal ja CD-ROM lugeja.

EESTI

Polari treeningkompuuter näitab ära füsioloogilise pinge ja treeningu intensiivsuse taseme. Ekraanile kuvatakse võimekuse näitajad ja keskkonnatingimused nagu kõrgus ja temperatuur. Treeningkompuuter mõõdab ka kiirust ja läbitud vahemaad, kui kasutada koos s3 jooksuanduri/jalgratta kiiruseanduri/G3 GPS anduriga; jooksusammude sagedust, kui kasutada koos s3 jooksuanduriga; väntamissagedust, kui kasutada koos väntamissageduse anduriga ning asukoha andmeid, kui kasutada koos G3 GPS anduriga. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Polari treeningkompuutrit ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust. Lisaks sellele ei tohi seadet kasutada mõõtmiseks õhus toimivate või veealuste tegevuste ajal.

Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiata Polari toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvardeta)

*Samad omadused kehtivad ka Polar WearLink W.I.N.D. vööandurite kohta, millel on tähistus Water resistant 30m.

Garantii ja Disclaimer

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või templiga varustatud Polari klienditeeninduse kaart (Polar Customer Service Card), mis on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, kuritarvitamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest; ebaõigest hooldusest, kommertskasutusest, korpuse mõranemist või purunemist ega elastset kummipaela.

- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeltulijad või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta volitatud teeninduskeskuses.
- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.

CE 0537

See toode vastab direktiividele 93/42/EEC ja 1999/5/EC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE). Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab Teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed eraldi konteineritesse.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440
KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on
sertifitseeritud.

Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga TM selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga © selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk.

Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

www.polar.fi

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY