

# POLAR s3+ STRIDE SENSOR

Brukerveiledning

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

1.



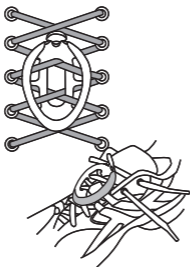
2.



3.



4.



5.



Gratulerer! Polar s3+ løpesensor™ W.I.N.D. er det beste valget for å forbedre din løpsteknikk og -effektivitet. Benytter følsomme inertiale sensorer for å måle fotens posisjon, og gi nøyaktige og svært responsive målinger av hastighet, distanse, frekvens og steglengde.

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken kan lastes ned fra [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

For videoveiledninger kan du gå til [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Følg illustrasjonene på forsiden.

## **Slik installerer du batteriet i løpesensoren**

Før du bruker s3+ løpesensor for første gang, må du sette inn batteriet (følger med i pakken).

1. Åpne batteridekselet ved å skru det mot urviserne til OPEN ved hjelp av en mynt (se bilde 1).
2. Sett inn batteriet i dekselet med den positive (+) siden mot dekselet (se bilde 2). Pass på at tetningsringen ligger i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Plasser dekselet med batteriet i sensoren.
4. Trykk lokket på plass og lukk det ved å skru med urviserne fra OPEN til CLOSE ved hjelp av en mynt (se bilde 3).

## Innlæring av en ny løpesensor i treningscomputeren

Din nye s3+ løpesensor må introduseres i Polar-treningscomputeren for å analysere løpsteknikk og -effektivitet. Dette kalles innlæring. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese brukerhåndboken for treningscomputeren eller gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



*S3+ løpesensor kan plasseres enten på skolissene eller i hulrommet i sålen på en spesialløpesko.*

### Slik fester du løpesensoren på skolissene

1. Knytt opp skolissene og plasser holderen oppå tungen på skoen (se bilde 4). Sørg for at klaffen på holderen vender oppover.
2. Tre skolissene gjennom hullene på sidene av holderen og ut gjennom hullet nederst på holderen (se bilde 4). Tre skolissene gjennom den lille klaffen på tungen på skoen for å sikre at holderen ikke beveger seg mens du løper.
3. Knytt skolissene.
4. Plasser den fremre delen av sensoren i holderen, og skyv på den fra bakenden (se bilde 5). Fest klaffen.
5. Pass på at sensoren ikke beveger seg og er stilt på linje med foten. Jo sikrere sensoren sitter, jo mer nøyaktig vil den kunne måle hastighet og distanse.

## Kalibrer s3+ løpesensor

Kalibrering av løpesensoren forbedrer nøyaktigheten ved måling av hastighet, frekvens og distanse. Det anbefales at du kalibrerer løpesensoren før du bruker den for første gang, hvis det er betydelige endringer i løpestilen eller hvis plasseringen av løpesensoren på skoen endres dramatisk (f.eks. hvis du har nye sko eller hvis du flytter sensoren fra høyre sko til venstre sko).

Du kan kalibrere løpesensoren ved å løpe en kjent, nøyaktig distanse eller ved å stille inn kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibrering bør utføres i den hastigheten du vanligvis løper. Hvis du løper i ulike hastigheter, bør kalibreringen utføres i gjennomsnittshastigheten.

### **Kalibrere løpesensoren under trening**

**(underveis kalibrering):** Du kan kalibrere løpesensoren i en hvilken som helst fase av en treningsøkt med faktisk distansekorreksjon. Når du har løpt en kjent distanse, fortrinnsvis mer enn 1000 meter, kan du kalibrere løpesensoren i henhold til anvisningene i brukerhåndboken for det aktuelle Polar-produktet.

### **Stille inn kalibreringsfaktoren manuelt:**

Kalibreringsfaktoren beregnes som forholdet mellom den faktiske distansen og den ukalibrerte distansen. Hvis du for eksempel løper 1200 meter og Polar-produktet viser en distanse på 1180 meter med kalibreringsfaktoren 1,000. Du kan beregne den nye faktoren som følger:  $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$ . Måleområdet for faktoren er 0,500-1,500.

### **Service**

I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at du gir produktet service kun hos et godkjent Polar servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.

**Slik skifter du batterier:** For å skifte batteriene i løpesensoren på egen hånd, følg de angitte instruksjonene. Batteridekselet varer lenger dersom du kun åpner det når du trenger å skifte batteri. Når du skifter batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polarforhandlere og godkjente Polar servicesentere. I USA og Canada er tetningsringer bare tilgjengelig hos godkjente Polar servicesentre.

Hvis du ønsker at Polar skal skifte batteriet, tar du kontakt med et godkjent Polar servicesenter. Serviceverkstedet tester løpesensoren etter at batteriet er skiftet.



*Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis batteriene svelges. Batteriene bør avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale bestemmelser.*

## **Stell og vedlikehold**

Din sikkerhet er viktig for oss. Løpesensoren har en utforming som minimerer muligheten for at den henger seg fast i noe. Uansett må du være forsiktig når du løper med løpesensoren i kratt, for eksempel.

Polar s3+ løpesensor er vanntett og kan trygt brukes i regnvær. Ikke bruk løpesensoren i vann. Den er ikke ment for bruk ved undervannsaktiviteter. Må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

Oppbevar løpesensoren tørt og kjølig. Ikke oppbevar den i et fuktig miljø, innpakket i materialer som ikke puster (plastpose eller sportsbag) og heller ikke med ledende materiale (et vått håndkle).

## Tekniske spesifikasjoner

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Batteriets levetid:       | Gjennomsnittlig 200 timers bruk   |
| Batteritype:              | CR2430  |
| Tetningsring for batteri: | O-ring 25,0 x 1,2, silikonmateriale   |
| Driftstemperatur:         | -10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F  |
| Nøyaktighet:              | ±3 % eller bedre når den er kalibrert.<br>Definisjonen gjelder under stabile forhold. |

## Begrenset Internasjonal Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.



- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.

## **Ansvarsfraskrivelse**

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og produktene som beskrives i den, er riktige.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy står ikke ansvarlig for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440  
KEMPELE.

Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken skal bli brukt eller reproduisert i noen form eller på noen måte uten forutgående skriftlig tillatelse fra Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med ™-symbol i denne brukerhåndboken eller i pakningen for dette produktet, er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med ®-symbol i denne brukerhåndboken eller i pakningen for dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæringen finner du på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2002/96/EC fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatorer som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land.

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**®  
LISTENS TO YOUR BODY