

# s3+ stegsensor W.I.N.D.

Bruksanvisning

1.



2.



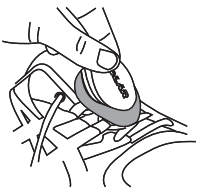
3.



4.



5.



Grattis! Polar s3+ stegsensor™ W.I.N.D. är det bästa valet om du vill förbättra din löpteknik och -effektivitet. Genom användning av känsliga rörelsesensorer för att spåra fotens position, skyddar den mot signalbortfall och ger väldigt precisa mätningar av hastighet, sträcka, stegfrekvens och steglängd.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

För videohandledning, gå till [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

Vänligen följ bilderna på framsidan.

## **Sätt i batteriet i stegsensorn**

Innan du använder s3+ stegsensor\* för första gången, sätt i batteriet (medföljer förpackningen).

1. Öppna batteriluckan genom att vrida den moturs till OPEN med hjälp av ett mynt (se bild 1).
2. Sätt i batteriet med pluspolen (+) vänd mot luckan (se bild 2). Se till att förseglingsringen ligger i sitt spår så att sensorn förblir vattenskyddad.
3. Sätt i luckan med batteriet i sensorn.
4. Tryck luckan på plats och stäng den genom att vrida medurs från OPEN till CLOSE med ett mynt (se bild 3).

## Lägga till en ny stegsensor till din träningsdator

Din nya s3+ stegsensor måste programmeras in på din Polar träningsdator för att den ska kunna analysera din löpteknik och -effektivitet. Det kallas "Teaching" (att lära in). Mer information finns i bruksanvisningen till träningsdatorn eller på [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



*s3+ stegsensor kan fästas antingen i skosnörena eller i håligheten i sulan på en särskild löparsko.*

### Fäst stegsensorn i skosnörena

1. Lossa skosnörena och placera hållaren, börja längst upp mot plösen (se bild 4). Se till att spännet är vänt uppåt.
2. Trä i skosnörena genom hålen på sidorna på hållaren och ut genom hålet längst ner på hållaren (se bild 4). Trä snörena genom det lilla spännet på plösen för att vara säker på att hållaren inte rör sig när du springer.
3. Dra åt snörena.
4. Passa in sensorns front i hållaren och tryck fast sensorns bakre del (se bild 6). Fäst spännet.
5. Se till att stegsensorn inte kan röra sig och sitter i linje med din fot. Ju bättre fotsensorn är fastsatt, desto tillförlitligare mäts hastighet och sträcka.

## Kalibrera s3+ stegsensor

Kalibrering av sensorn förbättrar noggrannheten för mätning av hastighet, tempo och sträcka. Vi rekommenderar att du kalibrerar sensorn innan du använder den för första gången, om du gör markant förändring av ditt löpsteg eller om sensorns placering på skon ändras betydande (om du t.ex. har nya skor eller om du flyttar sensorn från din högra till din vänstra sko). Du kan kalibrera sensorn genom att springa en uppmätt sträcka eller genom att manuellt ställa in kalibreringsfaktorn. Kalibreringen bör utföras i det tempo du normalt springer. Om du springer i olika tempon bör kalibreringen utföras i ditt genomsnittstempo.

### Kalibrera stegsensorn under träning

**(kalibrering vid rörelse):** Du kan kalibrera stegsensorn under vilken fas som helst under träningspasset med korrektion för sträcka, när du har sprungit en uppmätt sträcka, helst längre än 1 000 meter. Kalibrera stegsensorn enligt bruksanvisningen för den Polar-produkt det gäller.

### Ställa in kalibreringsfaktorn manuellt:

Kalibreringsfaktorn beräknas som förhållandet mellan den faktiska sträckan och den okalibrerade sträckan. Om du exempelvis springer 1 200 m och Polar-produkten visar en sträcka på 1 180 m med kalibreringsfaktor 1,000. Beräkna den nya faktorn enligt följande:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . Faktorns mätområde är 0,500-1,500.

## Service

Under de två år då garantin gäller rekommenderar vi att du endast låter auktoriserade Polar serviceverkstad utföra service på produkten. Garantin täcker inte skador och följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

**Byta batterier:** Följ de givna instruktionerna om du ska byta batterier till stegsensorn själv. För att batterilocket ska hålla så länge som möjligt ska du bara öppna det när du behöver byta batteri. Vid batteribyte ska du kontrollera att förseglingsringen inte är skadad. Batterisatser med förseglingsringar finns att köpa hos välsorterade Polar-återförsäljare samt auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA och Kanada finns förseglingsringar endast att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder.

Om du vill att Polar ska byta batterierna, ta kontakt med en auktoriserad Polar-serviceverkstad. Verkstaden testar stegsensorn när batterierna bytts ut.



*Förvara batterierna på behörigt avstånd från barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.*

## Skötsel och underhåll

Din säkerhet är mycket viktig för oss. Utformningen av stegsensorn är gjord för att minimera risken för att den ska fastna i något. Var ändå försiktig när du t.ex. springer i snårskog med stegsensorn.

Polar s3+ stegsensor är vattenresistent och är säker att användas i regn. Sänk inte ned stegsensorn i vatten eftersom den inte är avsedd för undervattensaktiviteter. Utsätt inte för direkt solljus under längre tidsperioder.

Förvara din stegsensor svalt och torrt. Förvara den inte i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (en blöt handduk).

## Teknisk specifikation

Batterilivslängd:	Ca 200 timmars användning
Batteri:	CR2430
Förseglingsring:	O-Ring 25,0 x 1,2; material: silikon
Arbetstemperatur:	-10 °C till +50 °C
Noggrannhet:	±3 % eller bättre efter kalibrering, definitionen avser stabila förhållanden.

## Begränsad Internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga och gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot försäljaren vid eventuella tvister med avseende på försäljnings-/köpavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt denna produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar kunden som ursprungligen köpt produkten att den är fri från defekter i fråga om material och utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Kvittot på det ursprungliga köpet är ditt inköpsbevis!**
- Garantin omfattar inte batteriet, normalt slitage, skada till följd av felaktig användning, missbruk, olyckor eller bristande efterlevnad av angivna försiktighetsåtgärder; felaktigt underhåll, kommersiellt bruk, spruckna, trasiga eller repade fodral/displayer, elastiska band och Polar klädesplagg.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller tillfälliga skador, följdskador eller speciella skador som uppstår i samband med användning av produkten.
- Artiklar som köps i andra hand omfattas inte av den tvååriga (2) garantin, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller ersättas på något av Polars auktoriserade servicecenter, oavsett inköpsland.

Garantin för alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen har marknadsförts.



## Ansvarsfriskrivning

- Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkten som beskrivs i bruksanvisningen kan komma att ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna bruksanvisning eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarig för några förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.



Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 1999/5/EG.

Tillämplig Försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på

[www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2002/96/EG om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2006/66/EG av den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna.

## **SVENSKA**

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440  
KEMPELE.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2000-certifierat  
företag.

Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får  
användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från  
Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med  
symbolen <sup>TM</sup> i denna bruksanvisning eller på  
förpackningen till denna produkt är varumärken som  
tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper som  
märkts med symbolen ® i denna bruksanvisning eller  
på förpackningen till denna produkt är registrerade  
varumärken som tillhör Polar Electro Oy.

Manufactured by

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

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*