

POLAR FT1 POLAR FT2



Användarhandbok

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. FÖRDELAR MED DIN POLAR FT1/ POLAR FT2 TRÄNINGSDATOR.....	3
2. KOMMA IGÅNG	5
Lär känna din FT1/FT2 träningsdator	5
Menystruktur	5
Symboler på displayen.....	5
Enkel enknappsmanövrering.....	6
Inställningar	6
Ställa in tid	6
Ställa in datum	7
Ställ in din ålder*	8
Ställa in alarm och gränsvärden för din pulszon	8
3. TRÄNING	10
Tag på dig pulssensorn	10
Starta träningen.....	10
Funktioner under träning	10
Avsluta träningen	11
4. SE TRÄNINGSFIL	12
5. VIKTIG INFORMATION	13
Produktskötsel	13
Service	13
Byta batterier	13
Säkerhetsföreskrifter.....	13
Felsökning	15
Tekniska specifikationer	16
Garanti och ansvarsfriskrivning	16

1. FÖRDELAR MED DIN POLAR FT1/ POLAR FT2 TRÄNINGSDATOR



ENKEL ATT ANVÄNDA VID TRÄNING

Med FT1/FT2 träningsdator kan du på ett enkelt sätt börja med pulsbaserad träning.

MOTIVATION

FT1/FT2 träningsdator ger dig handledning och motiverar dig att träna i rätt pulszon för förbättrad kondition.

Pulsbaserad träning

Din puls är en enkel, tillförlitlig och personlig indikator på intensiteten i din träning. När du vet din aktuella puls kan du bestämma om du vill öka eller minska intensiteten i din träning, utifrån på dina mål och din konditionsnivå. Även om din kropp på ett naturligt sätt visar hur du reagerar på träning (uppfattad ansträngning, andningsnivå, fysisk förnimmelse), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Puls-mätningen är objektiv och påverkas både av inre och yttre faktorer och är därför ett pålitligt mått på den fysiska konditionen.

Använda din FT1/FT2 träningsdator under träningen:

- Lär dig hur din kropp reagerar på träningen
- Hjälper dig att inte ta ut dig för mycket (som nybörjare ofta vill göra)
- Hjälper dig att kontrollera intensiteten i din träningsrutin
- Ger dig feedback på dina framsteg

Träningsintensitet

Maxpuls är ett värde som används för att definiera dina målpulszoner. Maxpuls är det högsta antalet pulsslag per minut (slag/min) under maximal fysisk ansträngning. En ungefärlig uppskattning av maxpuls kan beräknas baserat utifrån din ålder: $220 - \text{ålder} = \text{maxpuls}$.

Träningsintensiteten kan uttryckas i procent av maxpuls.

Intensitetsnivåerna kan indelas i olika träningszoner: **låg-**, **medel-** och **högintensiv**.

Intensitet	% av maxpuls	Tränings effekter
Hög	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Effekt: Ökar den maximala uthålligheten/kapaciteten • Känsla: Trötthet i musklerna och tung andhämtning • Rekommenderas för: Vältränade personer, vid kortare träningspass
Medel	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Effekt: Förbättrar den aeroba konditionen • Känsla: Lätt andhämtning, måttlig svettning • Rekommenderas för: Alla, vid normala träningspass som är medellånga

SVENSKA

Låg	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Effekt: Förbättrar den grundläggande uthålligheten och främjar återhämtning • Känsla: Behaglig, lätt andhämtning, lätt ansträngning för musklerna, lätt svettning • Rekommenderas för: Alla
-----	--------	---

Tabell 1. Fördelar och effekter av olika träningsintensiteter

Maxpuls (HR_{max})		200	190	180	170	160
HÖG	80 - 90% av HR_{max}	180	171	162	153	144
MEDEL	70 - 80% av HR_{max}	160	152	144	136	128
LÅG	60 - 70% av HR_{max}	140	133	126	119	112
		120	114	108	102	96
Ålder		20	30	40	50	60

Tabell 2. Träningsintensiteter med åldersbaserade puls zoner

2. KOMMA IGÅNG

Lär känna din FT1/FT2 träningsdator

Träningsdatorn visar tid, puls och andra data under träningen. Du kan även använda den som en vanlig klocka.

Pulssensorn skickar EKG-noggrann pulssignal till träningsdatorn.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ned från www.polar.com/support.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta att vidareutveckla våra produkter och tjänster för att bättre tillgodose dina behov.



Menystruktur

Funktionerna i träningsdatorn hanteras med en knapp. Tryck på knappen i **Klockläget** (visar tid på dygnet, datum och veckodag) för att gå till de olika funktionslägena:

Tryck	Funktion	Menystruktur
x 1	EXE (TRÄNING) för att mäta puls och träningstid	
x 2	FILE (FIL) för att se lagrad träningsinformation	
x 3	ZONE (ZON) för att ställa in gränserna för din pulszon manuellt	
x 4	TIME (TID) för att ställa in klockan	
x 5	DATE (DATUM) för att ställa in datum	
x 6	USER (ANVÄNDARE) för att ställa in din ålder*	

* Gäller endast Polar FT2 träningsdator.

Symboler på displayen

Symbol	Beskrivning
	Batteriet i träningsdatorn är svagt.
	Alarmer för pulszonen är aktiverat.
	Klocksymbolen indikerar att klockan visas i Tränings- och Tidsinställningsläget.
	Din puls mäts och pulsen är inom den inställda pulszonen.
	Din puls är under din inställda pulszon.
	Din puls är över din inställda pulszon.
	Veckodagsindikatorn anger aktuell veckodag i Klockläget. Veckodagarna visas upptill på displayramen.
	Indikatorn för menynivån visar antalet menyobjekt. När du bläddrar i menyn anger symbolen var du är i den aktuella menynivån.
	Träningsstidsindikatorn representerar 10 minuters träning.
	När symbolen visas kan du öka värdet som visas genom att trycka på knappen en gång.
	När symbolen visas kan du minska värdet som visas genom att trycka på knappen en gång.

Enkel enknappsmanövrering


Knappen på träningsdatorn har olika funktioner beroende på användningssituation.

Tryck på knappen för att

- Välja funktionsläge (**EXE** (TRÄNING) > **FILE** (FIL) > **ZONE** (ZON) > **TIME** (TID) > **DATE** (DATUM) > **USER** (ANVÄNDARE)*).
- Växla till nästa displayalternativ i **FILE** (FIL).
- Öka ett värde när **+**-symbolen visas. Om du trycker på knappen ökar värdet ett steg för varje tryck.
- Minska ett värde när **-**-symbolen visas. Om du trycker på knappen minskar värdet ett steg för varje tryck. Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.
- Bekräfta ditt val/inställt värde när **OK?** visas.

*Gäller endast Polar FT2 träningsdator.

Tryck och håll in knappen för att

- *Gå tillbaka till Klockläget från alla lägen utom Träningsläget. Tryck och håll in knappen tills **EXIT** visas.*
- *Aktivera/avaktivera alarmet för pulszonen i Träningsläget. Tryck och håll in knappen tills  symbolen visas/försvinner.*
- *Aktivera bakgrundsbelysningen i Klockläget. Efter aktivering av lyset trycker du bara på knappen för att slå på bakgrundsbelysningen i alla funktionslägen. Lys-funktionen avaktiveras automatiskt efter fem minuter om du inte trycker på någon knapp. Om du börjar träna när lys-funktionen är aktiverad, kan du tända bakgrundsbelysningen under träningen med HeartTouch genom föra klockan intill sändarbältet.*

Inställningar

Ställa in tid



1. Utgå ifrån Klockläget och tryck på knappen fyra gånger. **TIME** (TID) visas.



2. Vänta tills **12h** eller **24h** visas och börjar blinka. Tryck på knappen för att välja tidsformat (12h/24h).



3. Vänta sedan tills **OK?** visas och tryck då på knappen för att bekräfta ditt val.



Om du valde tidsformat **12h** väljer du **AM** (förmiddag) eller **PM** (eftermiddag). Vänta tills **OK?** visas och tryck på knappen för att bekräfta ditt val.



-
- Vänta tills timmar börjar blinka på displayen.
Justera värdet med knappen när minus- eller plussymbolen visas.
Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.
-



- Vänta tills minuter börjar blinka på displayen.
Justera värdet med knappen när minus- eller plussymbolen visas.
Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.
-



- När du har justerat värdena ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val.

När du har ställt in tiden återgår träningsdatorn till Klockläget.

Ställa in datum



- Utgå från Klockläget och tryck på knappen fem gånger. **DATE** (DATUM) visas.
-



- Vänta tills dag (vid 24h-tid) eller månad (vid 12h-tid) visas och börjar blinka.
Justera värdet med knappen när minus- eller plussymbolen visas.
Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.
-



- Vänta tills månad (vid 24h-tid) eller dag (vid 12h-tid) visas.
Justera värdet med knappen när minus- eller plussymbolen visas.
Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.
-



- När du har justerat värdena ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val.
-



- DAY** (DAG) visas och veckodagsindikatorn blinkar längst upp på displayen
-



- Veckodagarna visas på displayramen enligt följande:
MON = måndag, **TUE** = tisdag, **WED** = onsdag, **THU** = torsdag, **FRI** = fredag, **SAT** = lördag, **SUN** = söndag
När plussymbolen visas trycker du på knappen för att välja veckodag.



-
7. När du har valt veckodag väntar du tills **OK?** visas och trycker sedan på knappen för att bekräfta ditt val.

När du har ställt in datumet återgår träningsdatorn till Klockläget.

Ställ in din ålder*

*Gäller endast för Polar FT2 träningsdator.



-
1. Utgå från Klockläget och tryck på knappen sex gånger. **USER** (ANVÄNDARE) visas.



-
2. Vänta tills **AGE** (ÅLDER) visas.



-
3. Siffrorna för antal år börjar blinka. Justera värdet med knappen.



-
4. När du har justerat värdet ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val. **ZONE SET** (ZON INSTÄLLD) visas. Din åldersbaserade pulszone har ställts in. Den övre gränsen i zonen är 85% och den nedre gränsen 65% av din maxpuls. Om du vill ändra gränsvärdena enligt de träningsintensiteter som beskrivs i avsnittet Träningsintensitet, se Ställa in alarm och gränsvärden för din pulszone.

När du har ställt in din ålder återgår träningsdatorn till Klockläget.

Ställa in alarm och gränsvärden för din pulszone

För att försäkra dig om att du tränar på rätt intensitetsnivå bör du ställa in gränsvärdena för din pulszone och aktivera alarmet för pulszone innan du påbörjar ett träningspass. Alarmet för pulszone piper när din puls befinner dig utanför din inställda pulszone. För mer information om pulszone och träningsintensiteter, se Fördelar med din Polar FT1/ Polar FT2 träningsdator (sida 3).

Du hör alarmet för pulszone när din puls befinner dig utanför din pulszone.



-
1. Utgå från Klockläget och tryck på knappen tre gånger. **ZONE** (ZON) visas.



-
2. **BEEP** (ALARM) visas och därefter börjar **ON** (PÅ) eller **OFF** (AV) att blinka. Tryck på knappen för att välja **ON** (PÅ - aktivera alarmet), eller **OFF** (AV - avaktivera alarmet).



-
3. När du har valt önskat alternativ ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val.

Polar FT2 träningsdator beräknar automatiskt dina åldersbaserade pulsgränser när du har angett din ålder i användarinställningarna. Men du kan välja att justera gränserna för pulszone manuellt. För FT1 träningsdator måste gränserna anges manuellt.

(För att hoppa över detta, tryck och håll in knappen tills **EXIT** visas.)



-
4. **HIGH** visas. Vänta tills siffrorna för den övre pulsgränsen börjar blinka. Justera värdet. Öka värdet när plussymbolen visas. Minska värdet när minussymbolen visas. Minussymbolen visas två sekunder efter du har ökat ett värde.

 *Den övre pulsgränsen kan inte vara lägre än den nedre pulsgränsen.*



-
5. När du har justerat värdet ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val.



-
6. **LOW** visas. Vänta tills siffrorna för den nedre pulsgränsen börjar blinka. Justera värdet.



-
7. När du har justerat värdet ska du vänta tills **OK?** visas och sedan trycka på knappen för att bekräfta ditt val.

När du är klar med inställningen av pulszone återgår träningsdatorn till Klockläget.

3. TRÄNING

Tag på dig pulssensorn

1. Fäst det elastiska spännbandet i ena änden på pulssensorn.
2. Justera spännbandets längd så att det sitter åt men bekvämt runt bröstkorgen. Tag på dig spännbandet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst spännbandet på pulssensorn.
3. Lätta på pulssensorn från bröstkorgen och fukta de båda räfflade elektrodytorna på baksidan. Kontrollera att de fuktade elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att texten på pulssensorn är i upprätt läge och mittfram på bröstkorgen.



Se Produktskötsel för mer information om hur du underhåller sändarbältet.

Starta träningen

Tag på dig pulssensorn och träningsdatorn innan du börjar träna. För att undvika störningar bör det inte finnas några andra träningsdatorer inom en meters radie från dig när du startar pulsmätningen.



1. Börja registrera ditt träningspass genom att trycka på knappen en gång. **EXE** (TRÄNING) visas på displayen.



2. Tidtagningen startar inom några sekunder. En hjärtformad ram blinkar tills din puls har detekterats (detta bör inte ta längre än 15 sekunder).



3. Din aktuella puls visas sedan på displayen. En blinkande hjärtsymbol betyder att pulsen mäts. Symbolen blinkar i takt med ditt hjärta.

i Alarmet för pulszonen kan du slå **ON** (PÅ) eller **OFF** (AV) i Träningsläget (EXE) genom att trycka och hålla in knappen. Alarmet piper när din puls är utanför din pulszon.

Funktioner under träning



HeartTouch

Du ändrar displayinformation (puls/varaktighet/tid) under träningspasset genom att föra träningsdatorn nära pulssensorns Polar-logotyp. Håll träningsdatorn intill pulssensorn tills du hör ett pipjud och önskad information visas.

i Du kommer att höra ett pipjud även om alarmet för pulszonen är avstängt.



- 1.
- 2.
- 3.



Avsluta träningen



1. Puls

Din aktuella puls i slag per minut.

Symbol 1 = din puls är inom din inställda pulszone.

Symbol 2 = din puls är under din pulszone.

Symbol 3 = din puls är över din pulszone.

2. Träningstiden

visas i minuter och sekunder, eller i timmar och minuter när passet har varat i mer än en timme.

Varje **Träningsstidsindikator** utgör tio minuters träning (blinkande indikator för pågående tiominutersperiod).

Efter en timmes träning (sex träningsstidsindikatorer) startar räknaren om, och endast första indikatorn visas (blinkandes). Du kan använda indikatorerna för att markera tidsmål för ditt träningspass.

3. Klocktid

Aktuell tid på dygnet visas.

Tryck på knappen för att avsluta träningsregistreringen. **STOP** visas och träningsdatorn återgår till Klockläget.

4. SE TRÄNINGSFIL

Träningsinformation från ditt senaste pass sparas i träningsdatorns minne under **FILE** tills du startar ett nytt träningspass. Informationen i filen ersätts då automatiskt av den nya träningsfilen.

Informationen i **FILE** skyddas mot oavsiktliga starter och endast registreringar som pågår i mer än en minut sparas i FILE.



-
1. Utgå från Klockläget och tryck på knappen två gånger.
FILE visas på displayen.



-
2. Vänta tills den **totala träningstiden för träningspasset** visas.



-
3. Tryck sedan på knappen. Din **snittpuls (AVG) under träningspasset** visas.



-
4. Tryck på knappen. Din **högsta puls (MAX) under träningspasset** visas.



-
5. Tryck på knappen. **Datumet för ditt senaste träningspass** visas.

Tryck på knappen för att återgå till Klockläget.

5. VIKTIG INFORMATION

Produktskötsel

Liksom alla andra elektroniska enheter ska träningsdatorn hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

Klocka och pulssensor: Förvara klockan och sändarbältet på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i en fuktig miljö där materialen inte kan andas (en plastpåse eller sportbag) eller med elektriskt ledande material (t.ex en blöt handduk). Utsätt inte för direkt solljus under längre tidsperioder. Rengör med en mild tvällösning, torka med en handduk. Använd aldrig alkohol eller slipande material (stålull eller slipande kemikalier). Sändarbältet bör inte böjas eller vikas. Detta kan skada elektroderna. Tryck inte på knappen på din träningsdator under rinnande vatten.

Elastiskt spännband: Skölj med vatten efter varje användning. Tvätta efter simning. Vid regelbunden användning bör bältet tvättas åtminstone en gång var tredje vecka i tvättmaskinen vid 40 °C. Använd en tvättpåse. Använd inte tvättmedel som innehåller blekmedel eller mjukmedel. Bältet ska inte kemtvättas, torktumlas eller strykas.

Service

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador och följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

Besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta förbättra våra produkter och service för att bättre tillgodose dina behov.

 *Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.*

Byta batterier

Batteri i träningsdatorn

Öppna inte träningsdatorn själv. Vi rekommenderar att du låter ett auktoriserat Polar Service Center byta batteriet. De kommer att testa om din Polar FT1/FT2 är vattenresistent efter batteribytet, samt göra en fullständig funktionskontroll. Observera följande:

- Batteriindikatorn visas när 10-15 % av batteriets kapacitet återstår.
- Batteri tar slut fortare om du använder bakgrundsbelysningen ofta.
- När det är kallt kan batteriindikatorn visas, men den kommer att försvinna när temperaturen stiger.
- Bakgrundsbelysningen och ljudet stängs automatiskt av när batteriindikatorn visas.

Batteri i sändaren

Om du misstänker att batteriet i sändaren är slut ska du kontakta ditt auktoriserade Polar Service Center för att byta ut sändarbältet.

Säkerhetsföreskrifter

Polar träningsdator visar dina prestationsindikatorer. Polar träningsdator har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Ingen annan användning avses.

Polar träningsdator ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Minimera riskerna under träningen

Fysisk aktivitet och träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om svaret är ja på någon av följande frågor rekommenderar vi att du konsulterar en läkare innan du sätter igång med något träningsprogram.


- Har du avstått från att träna under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Tar du några mediciner för högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Återhämtar du dig efter allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningens intensitet kan även mediciner för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, läkemedel, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre intensitet.**

Obs! Bär du pacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga förnimmelser när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud, eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare.

 *Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från sändarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsdatorn eller pulssensorn. Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsdatorn under armen, direkt mot huden.*

Träningsutrustning med elektroniska komponenter kan ge upphov till störningar.

För att hantera dessa problem, testa följande:

1. Ta bort pulssensorns bälte från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta träningsdatorn runt tills du hittar ett område där inga atmosfäriska störningar anges eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorns bälte runt bröstkorgen och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den elektriskt vara för bullrig för trådlös pulsmätning.

För mer information, se www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Vattenresistens hos FT1/FT2 träningsdator

Du kan använda FT1/FT2 träningsdator när du simmar. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte på

knappen under vatten. För mer information, besök www.polar.com/support [http://www.polar.com/support]. Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar- produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

Märkning på baksidan	Typ av vattenresistens
Water resistant	Skyddad mot stänk, svett, regn osv. Ej lämplig vid simning.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/WR 50M	Lämplig vid bad och simning
Water resistant 100 m WR 100M	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttankar)

Felsökning

Om du har tappat bort dig i menyn kan du trycka och hålla in knappen tills träningsdatorn återgår till Klockläget.

Om pulsmätningen blir felaktig, extremt hög eller visar noll (00), kontrollera att inga andra pulssändare finns inom 1 m radie. Se till att sändarbältet sitter åt och att elektrodytorna är fuktade, rena och hela.

Starka elektromagnetiska signaler kan orsaka felaktiga pulsvärden. Elektromagnetiska störningar kan förekomma nära träningsutrustning med elektroniska komponenter, högspänningsledning, trafikljus, luftledning för elektriska tåg, bussar eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar, mobiltelefoner eller vid elektriska säkerhetskontroller.

Om onormala avläsningar visas trots att du undviker störningskällor bör du stanna och kontrollera din puls för hand.

Om du upplever att din puls motsvarar de höga avlästa värdena på displayen, kan du ha drabbats av hjärtarytmi. De flesta fallen av hjärtarytmi är inte allvarliga, men kontakta din läkare i alla fall.

Du kan ha drabbats av hjärtproblem och därmed kan EKG-vågformen ha ändrats. Kontakta i så fall din läkare.

Om pulsmätningen inte fungerar, trots att åtgärderna som nämnts ovan vidtagits, kan batteriet i pulssensorn vara slut.

Checklista vid felsökning

Om du får problem med pulsmätningen bör du beakta följande:

1. Bär du pulssensorn på korrekt sätt? Bältet ska sitta åt men samtidigt kännas bekvämt mot huden med texten synlig och i upprätt läge.
2. Se till att pulssensorns elektroder är rena och ordentligt fuktade.
3. Träningsdatorn måste vara inom en meter från pulssensorn. Träningsdatorn fångar upp sensorns signaler inom en meters avstånd.
4. Är pulssignalerna mycket höga och onormala? Att flytta träningsdatorn kan hjälpa. Störningar kan även orsakas av andra pulsklockor eller träningsutrustning i närheten (se Säkerhetsföreskrifter (sida 13) för ytterligare information).
5. Kemikalier i havsvatten eller vissa bassänger kan påverka upptagningen av EKG-signalen. Bassänger med hög klorhalt och havsvatten är mycket strömförande. Pulssensorns elektroder kan kortsluta och förhindra att sändaren detekterar EKG-signalen korrekt. Att hoppa i vatten eller ansträngande muskelrörelser under tävlings simning kan flytta pulssensorn till en plats på kroppen där EKG-signalen inte kan detekteras. Styrkan på EKG-signalen är individuell och kan variera beroende på individens vävnadssammansättning. Problem inträffar oftare vid pulsmätning i vatten.
6. Batteriet till träningsdatorn kan ha en låg nivå även om batterisymbolen ännu inte är synlig.
7. Pulssensorns batteri kan vara slut.

Tekniska specifikationer

Träningsdatorn

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 2 år (träning 1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i armbandet	Termoplastisk polyuretan
Material i baksida och armbandsspänne	Rostfritt stål som uppfyller kraven enligt EU:s direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om utfällning av nickel från produkter som är avsedda för direkt och varaktig kontakt med huden.
Noggrannhet:	Bättre än ± 2,0 sekunder/dag vid en temperatur på 25 °C.
Pulsmätningens tillförlitlighet	± 1 % eller ± 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst, definitionen avser stabila tillstånd.

Sändarenhet

Batterilivslängd	I genomsnitt 2 500 användartimmar
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material	Polyuretan
Material i spännband:	Spänne: polyuretan, Resår: nylon 46 %, polyester 32 %, rågummi (latex) 22 %

Gränsvärden

Mätintervall för pulsen	15-240 slag/min
Gränser för pulszon	30-199 slag/min
Klocka	24- eller 12-timmarstid
Träningsstid	0 - 23:59
Visning av träningsstid	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Ålder	10 - 99

Garanti och ansvarsfriskrivning

Garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin 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 den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte normalt slitage på batteriet, eller annat slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, brutna eller repade fodral/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008-certifierat företag.



Denna produkt uppfyller kraven i direktiven 2014/53/EU och 2011/65/EU.

Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från 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.

Ansvarsfriskrivning

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Denna produkt skyddas av Polar Electro Oys immaterialrätt, enligt definitionerna i följande dokument: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US

SVENSKA

6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Andra patent är sökta

Tillverkad av 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>].

SV 3.0 11/2013