

POLAR®

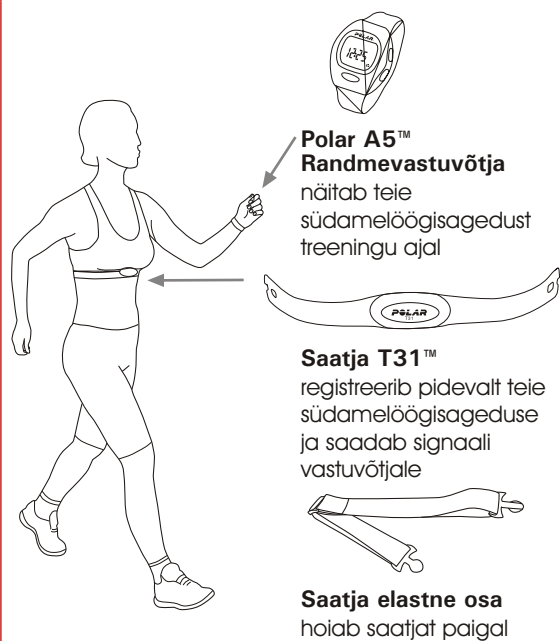
A5

Kasutusjuhend

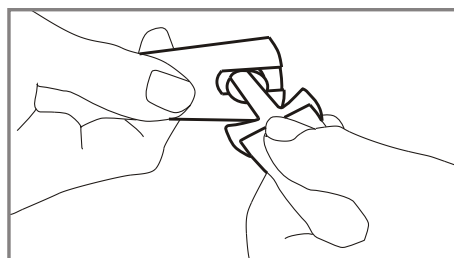
Sisukord

1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine
2. Polar A5 funktsioonid ja režiimid
3. Kasutamise alustamine ja lõpetamine
4. Funktsioonid treeningu ajal
5. Treeningu järel
6. Kuidas taasesitada treeninginformatsiooni
7. Seaded
8. Kontrollvahemik
9. Self Walk Test Polarilt ja UKK Instituudilt
10. Tehaseseadete taastamine
11. Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori kasutamise abil
12. Tehnilised andmed
13. Polari piiratud garantii
14. Disclaimer

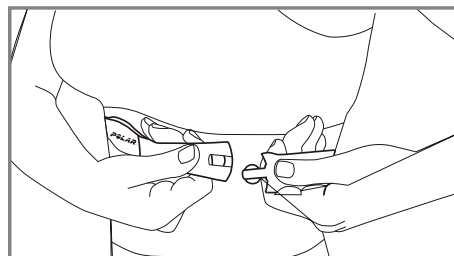
1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine



Hoidke vastuvõtjat 1 meetri piires saatjast. Kontrollige, et te poleks teiste südamelöögisageduse monitore kasutavate inimeste või muude elektromagnetiliste häirete allikate lähedal.



1. Kinnitage saatja üks ots elastse osa külge.



2. Reguleerige elastse osa pikkust, nii et see oleks ümber keha mugavalt, kuid tihedalt. Asetage saatja rinnalihaste alla, pingutage elastset osa ja ühendage elastse osa teine ots saatjaga.

3. Kasutamise alustamine ja lõpetamine

Polar A5 käivitamine

1. Vajutage kaks korda ükskõik millist neljast nupust. Ekraanile ilmub Unit ning vilkuma hakkab LBS/INCH
2. Energiasäästurežiimist väljununa pakub Polar A5 teile seadete tegemise võimalusi. Nuppude Up ja Down abil seadke sobivad valikud. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Seadke järgnevad:
Mõõtühikud – kg/cm või lbs/toll
24h või 12h kellaajarežiim
Kellaeg
Kuupäev
Kehakaal
Pikkus
Sugu
Sünnipäev

Sünnipäeva seadmise järel arvutatakse automaatselt teie vanuse põhjal kontrollvahemiku piirid.

Kui seadete tegemine lõpeb, naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

Te võite loobuda seadete tegemisest vajutades ja hoides all nuppu OK, kuid te ei saa alustada südamelöögisageduse mõtmist enne, kui te pole sisestanud vajalikku infot täielikult.

Kuidas alustada

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK. Mõne hetke pärast ilmub ekraanile teie südamelöögisagedus.
2. Vajutage veelkord nuppu OK. Sellega käivitatakse stopperi ning võite asuda treenima. Treeninginformatsiooni salvestamine algab stopperi käivitamise järel.



Kuidas lõpetada

1. Vajutage nuppu OK stopperi peatamiseks. Ekraanile ilmub QUIT ja peatatud stopperi näit. Mõõtmine ja salvestamine peatuvad.
2. Vajutage nuppu Up või Down treeningrežiimist väljumiseks. Randmevastuvõtja läheb ise mõõtmisrežiimist üle kellaajarežiimi, kui vastuvõtja ei saa 5 minuti jooksul signaali saatjalt.



4. Funktsioonid treeningu ajal

1. Vajutage nuppu Signal/Light taustvalgustuse sisse- ja väljalülitamiseks.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/light helisignaali sisse- ja väljalülitamiseks.
3. Te saate treeningu ajal kontrollida kellaega tuues vastuvõtja saatja lähedale.
4. Vajutage nuppu Up ekraani ülemises reas kuvatava informatsiooni vahetamiseks.

1. Südame löögisagedust kontrollvahemiku piires kuvatakse
a) absoluutse südamelöögisagedusena või
b) protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest vastavalt alumisse ritta valitud informatsioonile.



2. Treeningupunktid Iga 10 minuti järel, mis te veedate kontrollvahemikus treenides, ilmub ekraanile sümbol #



3. Kalorikulu arvestus



5. Vajutage nuppu Down ekraani alumises reas kuvatava informatsiooni vahetamiseks.

1. Südame löögisagedus löökides minutis



2. Südame löögisagedus protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest



3. Stopper



4. Kellaaja näit

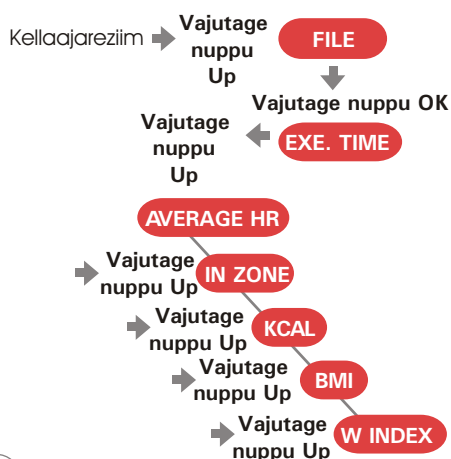


6. Te võite stopperi peatada, vajutades nuppu OK. Veelkordne vajutus nupule OK taaskäivitab stopperi. Taaskäivitamise järel ilmub alumisse ritta südamelöögisageduse näit.

5. Treeningu järel

1. Peske saatja ettevaatlikult nõrgas seebilahuses.
2. Loputage saatja puhtas vees.
3. Kuivatage saatja pehme rätikuga.
4. Hoidke randmevastuvõtja puhtana ja pühkige kuivaks.
5. Hoidke südame löögisageduse monitori puhtas ja kuivas kohas. Mustus vähendab saatja elastsust ja takistab selle tööd. Higi ja niiskus võivad hoida elektroode märjana ja saatjat sisselülitatuna, mis vähendab saatja patareli tööiga.

6. Salvestatud informatsiooni taasesitamine



1. Kellaajarežiimis vajutage nuppe Up või Down, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude Up ja Down abil soovitud treeninguinformatsioon:
EXE. TIME Treeningu kestus
AVERAGE HR Treeningu keskmine südamelöögisagedus
IN ZONE Kontrollvahemiku piires treenitud aeg
KCAL Treeningu ajal kulutatud kalorite hulk
BMI Kehamassiindeks
W INDEX WalkIndex, käimistesti tulemus

Treeninguinformatsioon salvestatakse siis, kui stopper on olnud sisselülitatud üle 1 minuti. Kõige mugavam viis teada saada, kas inimene on ülekaaluline, on kasutada Body Mass Indexit e kehamassiindeksit. Kehamassiindeksi (KMI) abil ei ole võimalik kindlaks teha rasvkoe osakaalu kehas, see on vaid ülekaalulisuse või alakaalulisuse teadaaamiseks.

KMI	Selgitus
< 18,5	Alakaalulisus
18,5 - 24,9	Normaalne kaal
25,0 - 29,9	Ülekaalulisus

Allikas: World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva: World Health Organization, 1998.

KMI väärtus ei tee vahet rasvkoel ja lihaskoel. Seega võib tõstjal olla kõrge KMI väärtus, kuigi tema keha koosneb suuremas osas lihaskoest ja rasvkoe osa on väga väike.

7. Seaded

Seaded ühekaupa

1. Mõõtühikute seadmine

- Alustage kellaajarežiimist
- Vajutage nuppu Up või Down, kuni ekraanile ilmub SETTING
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub UNITS SET
- Vajutage veelkord nuppu OK
- Nuppude Up ja Down abil valige kg/cm või lbs/inch
- Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK

2. Kasutajainfo seadmine

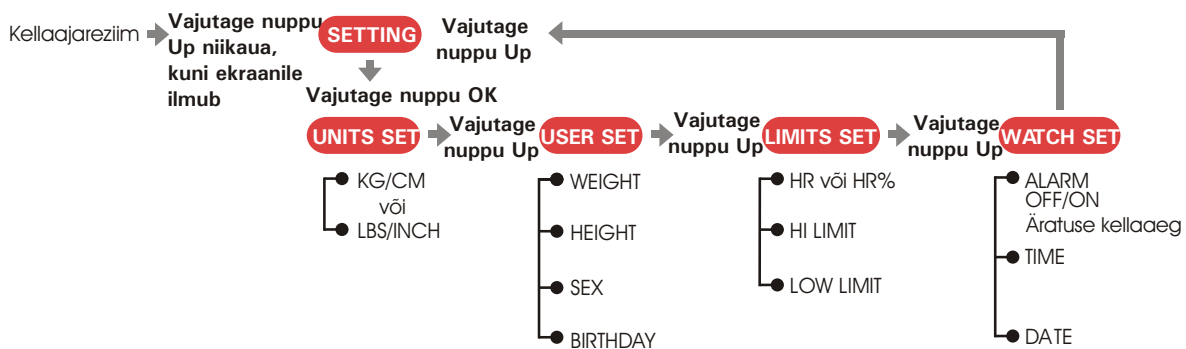
- Vajutage nuppu Up, ekraanile ilmub USER SET
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub WEIGHT

2.1.WEIGHT – kehakaalu seadmine

- Seadke nuppude Up ja Down abil vilkuv kehakaalu näit
- Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK
- Ekraanile ilmub HEIGHT

2.2 HEIGHT – kehapikkuse seadmine

- Kehakaalu seadmise järel ilmub ekraanile HEIGHT
- Seadke nuppude Up ja Down abil vilkuv kehapikkuse näit
- Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks
- Ekraanile ilmub SEX



2.3. SEX – soo seadmine

- Kehapikkuse seadmise järel ilmub ekraanile SEX ja vilkuma hakkab MALE ja FEMALE
- Seadke soovitud väärts nuppude Up ja Down abil. Kinnitage oma valik nupu OK abil
- Ekraanile ilmub BIRTHDAY

2.4. BIRTHDAY – sünnipäeva seadmine

- Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud päev
 - Vajutage nuppu OK
 - Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud kuu
 - Vajutage nuppu OK
 - Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud aasta
 - Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub USER SET
- 12h režiimis on järjekord KUU - PÄEV - AASTA

3. LIMITS – kontrollvahemiku piiride seadmine

- Ekraanil on USER SET
- Vajutage nuppu Up, ekraanile ilmub LIMITS SET
- Vajutage nuppu OK
- Ekraanile vilgub HR või HR%. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite näitu näha löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub HI LIMIT
- Seadke nuppude Up ja Down abil kontrollvahemiku ülemine piir
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub LO LIMIT
- Seadke nuppude Up ja Down abil kontrollvahemiku alumine piir (see ei saa olla kõrgem ülemisest piirist)
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub LIMITS SET

4. WATCH – kellaaja ja kuupäeva seadmine

Äratuskell

- Vajutage nuppu Up piiride seadmisest edasilükkumiseks. Vajutage nuppu OK. Kellaajareziimis vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light
- Vilgub ALARM ON või OFF
- Lülitage äratuskell sisse või välja
- Vajutage nuppu OK
- Kui te lülitasite äratuse sisse, seadke äratuse kellaageg:
 - 12h režiimis valige AM/PM, vajutage nuppu OK
 - Ekraanil vilguvad tunnid. Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud näit. Vajutage nuppu OK
 - Ekraanil vilguvad minutid. Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud näit. Vajutage nuppu OK
- Vajutage nuppu OK

Kellaageg

- Ekraanil on TIME
- Nuppude Up ja Down abil valige 12- või 24-tunnine režiim
- Vajutage nuppu OK
- 12h režiimis valige AM/PM, vajutage nuppu OK
- Ekraanile ilmub TIME ja vilguvad tunnid

- Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
- Ekraanile ilmub TIME ja vilguvad minutid
- Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.

Kuupäev

- Ekraanil on DAY ja vilgub päev
- Nuppude Up ja Down abil seadke päev
- Vajutage nuppu OK
- Ekraanil on MONTH ja vilgub kuu
- Nuppude Up ja Down abil seadke kuu
- Vajutage nuppu OK
- Ekraanil on YEAR ja vilgub aasta
- Nuppude Up ja Down abil seadke aasta
- Vajutage nuppu OK. Vajutage ja hoidke all nuppu OK kellaajareziimi naasmiseks.

12h režiimi puhul on järjekord: KUU - PÄEV - AASTA

8. Kontrollvahemik

Teie südamelöögisageduse kontrollvahemikuks on ülemine ja alumine piir väljendatuna protsentides maksimaalsest südamelöögisagedusest.



Kui teie südamelöögisagedus on tasemel 50-60 % maksimaalsest, olete madala intensiivsuse tsoonis. Selline treening on kerge (nagu näiteks kõndimine), kuid omab tervistavat mõju.



Südamelöögisageduse tõustes 60-70 % maksimaalsest, satute mõõduka koormuse tsooni. See sobib vormi parandamiseks, vastupidavuse arendamiseks ja kehakaalu vähendamiseks.



Tasemel 70-85 % maksimaalsest südamelöögisagedusest olete raske treeningu tsoonis. Selline treening on raske töö, kuid arendab hästi aeroobseid võimeid.

Kontrollvahemiku piirid on võimalik seada löökides minutis või protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest. Protsendina ei saa piire seada, kui te ei ole sisestanud oma vanust.

Kui te sisestate oma sünnipäeva, arvutab vastuvõtja automaatselt piirid, mis on tasemel 65-85 % teie maksimaalsest südamelöögisagedusest (220-vanus). Oma tegeliku maksimaalse südamelöögisageduse teadasaamiseks soovime läbi viia koormustesti arsti juures.

Allikas: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 1995.

9. Self Walk Test Polarilt ja UKK Instituudilt

Self Walk Test Polarilt ja UKK Instituudilt põhineb testitava poolt kiirel kõnnil tasasel maal 2 km läbimisel. Testi eesmärgiks on testida südame ja veresoonekonna võimekust.

Testi tulemus, Walkindex arvutatakse vanuse, kehamassiindeksi, 2km läbimise tulemuse ja testi lõpus mõõdetud südame löögisageduse põhjal. Walkindex aitab võrrelda teie kehalist võimekust teiste samaealiste ja -soolistega. Walkindex on võrreldav VO₂max-ga (ml/min/kg). Test on mõeldud tervetele inimestele vanuses 20-65 aastat. Nooremate ja vanemate inimeste puhul, samuti tõsiselt harjutavate sportlaste puhul ei ole tulemus usaldusväärne.

Polari Self Walk Test on mõeldud järelvalve all tehtud testi järel kordustestide tegemiseks. See tagab tulemuse täpsuse. Test toimub testi tegija täielikul isiklikul vastutusel.

Kontrollige, kas te olete valmis Polari ja UKK Instituudi käimistesti läbimiseks

1. Kas Teil on südame patoloogiaid või südamehaigusi?
2. Kas Teie liigesed on kanged, põletikus või turses?
3. Kas Te tunnete rindkeres pitsitust, kõrvetavat valu või rõhku rindkeres kõndimise ajal?
4. Kas Te tunnete jalutamise ajal nõrkust või peapööritust?
5. Kas Te tunnete end väsinuna?
6. Kas Te tarvitate ravimeid?

	jah	ei
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kui te vastasite kõigile küsimustele eitavalt, võite rahulikult alustada testiga.

Kui te vastasite jaatavalt kasvõi ühele küsimusele, konsulteerige enne testi tegemist arstiga.

WalkIndex ja Kehalise võimekuse klassid (VO₂max, ml/kg/min)

NAISED

Vanus (aastates)	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

MEHED

Vanus (aastates)	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Väga madal - rahuldav

Suurendage treeningute hulka vormi ning tervise saavutamise eesmärgil.

Keskmine

Jätkake oma praegust treeningkava hea tervise saavutamiseks. Suurendage koormust vormi parandamiseks.

Hea - suurepärane

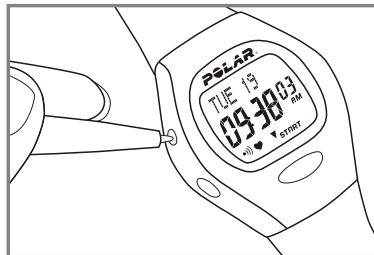
Jätkake oma praegust treeningute kava hea tervise ning vormi säilitamiseks.

Allikad: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: Aviat. Space Environ. Med. 61:3-11, 1990.
Guide for The UKK Institute 2-km Walking Test. UKK Institute 1993.
Laukkanen R. Development and evaluation of a 2-km walking test for assessing maximal aerobic power of adults in field conditions. Doctoral thesis. Kuopio University Publications D. Medical Sciences 23. Kuopio 1993.

Testi läbiviimine

1. Kellaajareziimis vajutage nuppu Up või Down, kuni ekraanile ilmub WALKTEST. Vajutage nuppu OK. Vastuvõtja juhatab teid seadete tegemise juurde, kui need ei ole ellnevalt tehtud.
2. Vajutage nuppu OK 5-minutilise soojenduse käivitamiseks. Soojenduse lõpus kuulete helisignaali. Kui te ei vaja aega soojenduseks, jätke see vahele vajutades nuppu OK.
3. Kui ekraanile ilmub soojenduse järel START, vajutage nuppu OK testi alustamiseks. Mõne hetke jooksul ilmub ekraanile teie südame löögisagedus.
4. Kõndige täpselt 2 km **ühtlases tempos** kõval tasasel pinnasel (teel või rajal) nii kiiresti kui te suudate. Kui teie südamelöögisagedus langeb alla alumise piiri, ilmub ekraanile WALK FASTER ja käivitub helisignaali. Suurendage liikumiskiirust!
5. Vajutage nuppu OK testi lõpetamiseks.
6. Teie WalkIndex, selle selgitus ja testi kuupäev ilmuvad ekraanile. Kehalise võimekuse klasside abil saate võrrelda oma tulemust teiste samas vanuses inimestega. WalkIndexi näit failireziimis uueneb automaatselt.
7. Vajutage nuppu OK kellaajareziimi naasmiseks.
8. Lõdvestuge ja tehke venitusharjutusi testi järel. Kui te ei soovi testi ajal kasutada helisignaali, vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light. Helisignaali sümbol kaob ekraanilt. Te võite testi igal hetkel katkestada vajutades nuppu OK.

10. Tehaseseadete taastamine



Tehaseseadete taastamine taastab kõik esialgsed näidud sellistena, millised need olid enne esimest sisselülitamist. Kui vastuvõtja ei reageeri nupulevajutustele, taastage tehaseseaded.

1. Vajutage nuppu RESET pastapliatsi tera otsaga. Ekraanile ilmuvad kõik võimalikud sümbolid.
2. Vajutage üks kord suvalist nuppu neljast. Kui te ei vajuta ühtegi nuppu 1 minuti jooksul, läheb vastuvõtja üle energiasäästureziimi. Sellest võib vastuvõtja välja tuua vajutades suvalist nuppu kaks korda.

Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori kasutamise abil

Treenimine võib kanda endas riski, eriti nende jaoks, kes seni on olnud istuva eluviisiga. Riski vähendamiseks järgige neid nõuandeid:

Konsulteerige oma perearstiga enne regulaarse treeningu alustamist:

- kui te olete üle 40 aasta vana ja ei ole tegeleenud regulaarse kehalise treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrge vererõhk
- kui teil on kõrge vererõhk
- kui teil on kõrge vererõhk
- kui teil on haiguse märke või sümptomeid
- kui te taastate rasket haigust või ravist, näiteks operatsioonist
- kui te kasutate südamestimulaatorit või teile on implanteeritud mõni muu elektrooniline seade.

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele mõjutavad südamelöögisagedust südame, vereingede, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Olge tähelepanelik oma keha reaktsioonide suhtes kehalise koormusele. Kui te tunnete tavapärase treeningu intensiivsuse kohta ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening katkestada või jätkata madalama intensiivsusega.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud tehniliste andmete peatükis Polar'i südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polar'i saatjat on soovitatav kanda elektroodide vastu puhas nahk, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polar'i saatjat särki peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator või muu elektrooniline seade.

Südamestimulaatoriga inimesed võivad südamelöögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitage me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südamelöögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja töö usaldusväärsus.

12. Tehnilised andmed

Polar'i südamelöögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südame löögisagedus esitatakse numbriliselt südamelöökidena minutis.

Polar'i saatja

Patarei tüüp: Sisseehitatud liitiumpatarei
Patarei tööiga: Keskmiselt 2500 kasutustundi
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C
Materjal: Polüuretaan

Polar'i elastne rihm

Pannalde materjal: Polüuretaan
Rihma materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp: CR 2032
Patarei tööiga: Keskmiselt 2 aastat (2 t päevas, 7 p nädalas)
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C
Veekindlus: kuni 30 meetrit. Nuppu OK võib vajutada vee all.

Rihma materjal: Polüuretaan

Rihma pannal: Polüoksümetüleen

Tagakaas ja rihma pannal on valmistatud roostevabast terasest 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.

Südamelöögisageduse mõõtmise täpsus: $\pm 1\%$ või ± 1 löök minutis, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Tehaseseaded

Kellaäeg 24h
Äratus OFF
Helisignaali ON
Sünnipäev 0
Kontrollvahemiku ülemine piir 160
Kontrollvahemiku alumine piir 80

Piirväärtused

Kellaäeg 23h 59 min 59 s
Kontrollvahemiku piirid 30-240
Stopper 99h 59 min 59 s
Vanus Self Walk Testi puhul 20-65
Self Walk Testi kestus 7-25 min
Sünnipäevade vahemik 1900-1999

13. Polari piiratud garantii

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro OY selle südameelõõgisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. **Hoidke alles ostuarve, mis on Teie ostu tõestuseks.**
- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patareid kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommertskasutusest, korpuse mõranemisest või purunemisest.
- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südameelõõgisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.
- Garantii alla ei kuulu vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südameelõõgisageduse monitori vahetamiseks uue vastu Polari volitatud teeninduse poolt.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

 This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

Copyright © 2001 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

Polar logotype is a registered trademark and Polar A5 is a trademark of Polar Electro Oy.

This product is protected by one or several of the following patents: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463.

Other patents pending.

14. Disclaimer

- Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Finland

Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

Maaletooja:

AS MEFO
Telefon 670 70 77
Faks 670 70 78