

POLAR®

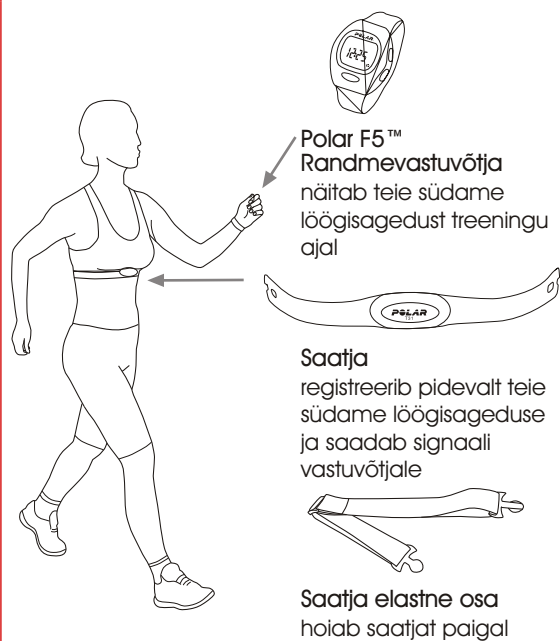
F5

Kasutusjuhend

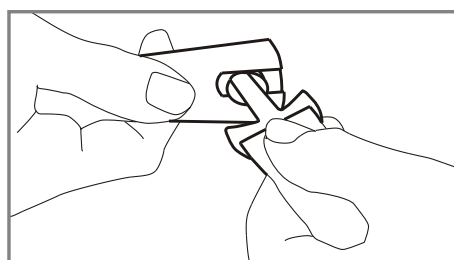
Sisukord

1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine
2. Polar F5 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. Hooldus ja korrashoid
12. Ettevaatusabinõud
13. Tehnilised andmed
14. Polari piiratud rahvusvaheline garanti
15. Disclaimer

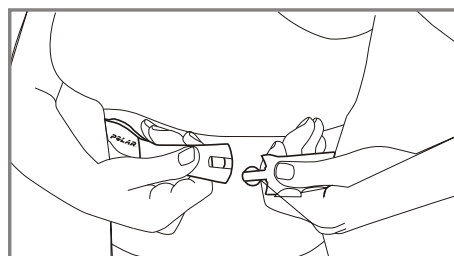
1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine



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

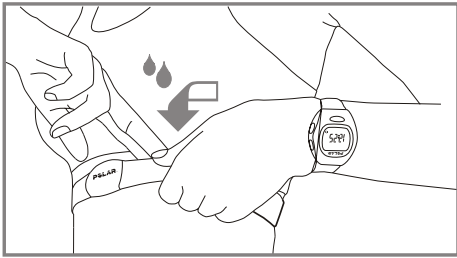


1. Kinnitage saatja üks ots elastse osa külge.

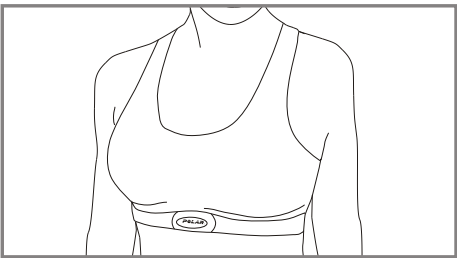


2. Reguleerige elastse osa pikkust, nii et see oleks ümber keha mugavalt, kuid tihedalt. Asetage saatja rinnalihaste alla, pingutage elastset osa ja ühendage elastse osa teine ots saatjaga.

2. Polar F5 funktsioonid ja režiimid



3. Tõmmake saatja keha pinnast eemale ning niisutage kaks soonilist ala (elektroodi) saatja tagaküljel.



4. Kontrollige, et niisked elektroodid oleksid vastu keha ja saatja Polari logo keskel ning õiget pidi.



Reset
Tehaseseadete taastamine.

Up
Liikumine järgmisesse režiimi või valitud näidu suurendamine.

Signal/Light
Helisignaali sisse- ja väljalülitamine.

Down
Liikumine eelmisesse režiimi või valitud näidu vähendamiseks.

OK
Südame löögsageduse mõõtmise alustamine. Stopperi käivitamine ja seiskamine. Menüüsse sisenemine. Valiku kinnitamine.

Heart Touch funktsioon

Tooge vastuvõtja treeningu ajal Polari logo lähedale saatja ja saate kontrollida kellaäega.

Nuppude kasutamine

- Edasi või tagasi liikumiseks vajutage nuppe Up või Down.
- Näidu valimiseks, mida soovite muuta, vajutage nuppu OK. Näit hakkab vilkuma.
- Vajutage nuppu Up või Down näidu muutmiseks (Näit muutub kiiremini, kui hoiate nuppu all).
- Ükskõik millise režiimist võib kellaajarežiimi naasta vajutades ja hoides all nuppu OK.

Kellaajarežiim

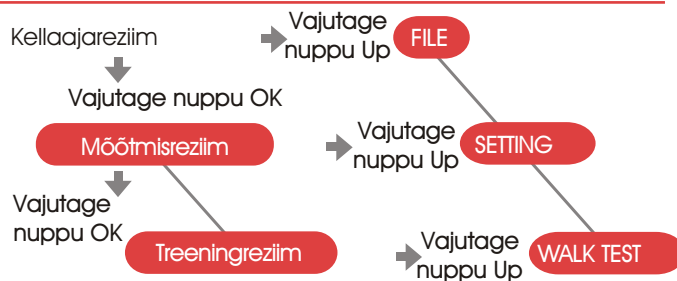
- Kõigi funktsioonide käivitamise alguspunkt
- Ekraanil on kellaäeg ja kuupäev

Vajutage ja hoidke all nuppu OK kellaajarežiimi naasmiseks ükskõik millise seadete või treeningu taasesitamise režiimi tsüklist.

Kui äratuskell on sisse lülitatud, ilmub kellaajarežiimis ekraanile helisignaali sümbol . Äratuse käivitamisel kostub helisignaali 1 minuti jooksul. Selle väljalülitamiseks vajutage ükskõik millist randmevastuvõtja nuppudest.

Treeningu salvestamise režiim

- Treeningrežiimis saate mõõta oma südame löögsagedust ja salvestada treeninginformatsiooni.
- Te võite treeningu ajal ekraanilt jälgida erinevat informatsiooni.



Failrežiim

- Salvestatud treeninginformatsiooni vaatamine.

Seadete režiim

- Erinevate näitude seadmine
 - mõõtühikud: kaal, pikkus, kellaäeg
 - kasutaja andmed
 - kontrollvahemiku piirid
 - kellafunktsioonid: äratus, kell, kuupäev

Walk Test režiim

- Põhineb 2 km/1,24 miili kõndides läbimisel
- On võimalik hinnata südame ja veresoontkonna võimekust

3. Kasutamise alustamine ja lõpetamine

Polar F5 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:

Möötühikud – kg/cm või lbs/inch

24h või 12h kellaajarežiim

Kellaeg

Kuupäev

Kehakaal

Pikkus

Sugu

Sünnipäev

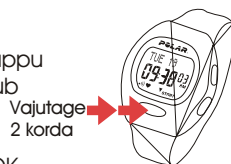
Sünnipäeva seadmise järel arvutatakse automaatselt teie vanuse põhjal kontrollvahemiku piirid.

Kui seadete tegemine lõpeb, naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

Te võite loobuda seadete tegemisest vajutades ja hoides all nuppu OK, kuid te ei saa alustada südamelöögisageduse mõõtmist 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 salvestatamine toimub vaid siis, kui stopper on käivitatud.



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.

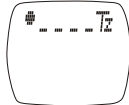
1. Südame löögisagedust kontrollvahemiku piires kuvatakse

a) absoluutse südame löögisagedusena või

b) protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest 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 südame löögisagedusest



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.

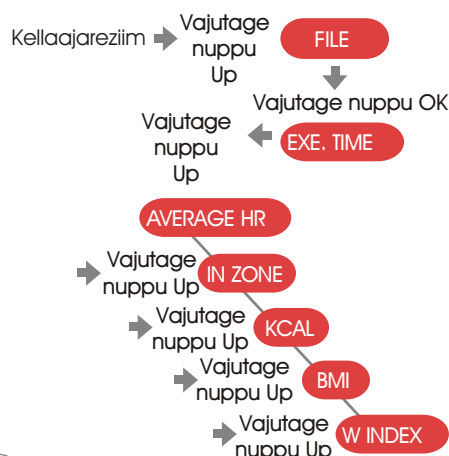
5. Treeningu järel

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 patarei tööiga.

NB!

Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib saatja materjal määrada heledaid riideid.

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 piirides 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 teadasaamiseks.

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

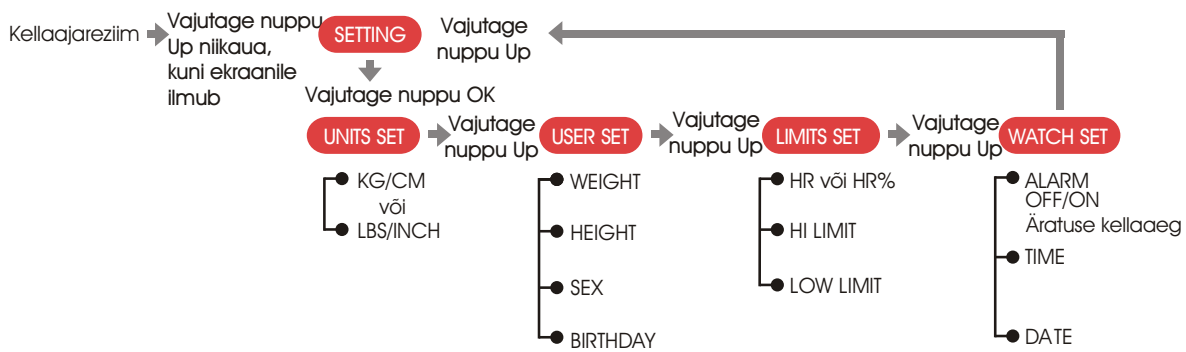
- Vajutage nuppu Up, ekraanile ilmub USER SET
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub WEIGHT

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 – kehapiikkuse seadmine

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



2.3. SEX – soo seadmine

- Kehapikkuse seadmise järel ilmub ekraanile SEX ja vilkuma hakkab MALE (mees) või FEMALE (naine).
- 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. Kellaajarežiimis 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 kellaajarežiimi naasmiseks.

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

8. Kontrollvahemik

Teie südamelöögisageduse kontrollvahemikuks on ülemine ja alumine piir väljendatuna kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (SLSm_{ax}). SLSm_{ax} on teie südame löögisagedus maksimaalse kehalise pingutuse korral.

Oma SLSm_{ax} saate teada valemist 220-vanuse. Täpsema näidu saamiseks on teil võimalik teha maksimaalse pingutuse test oma arsti või treeneri järelevalve all.

Teil on võimalik kontrollvahemiku piirid seada kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Viimaseid pole võimalik seada, kui te pole sisetanud oma sünnipäeva. Sünnipäeva seadmisel arvutab vastuvõtja automaatselt piirid, mis on tasemel 65-85 % teie maksimaalsest südamelöögisagedusest.

Südame löögisageduse intensiivsuse tsoonid

Kui teie südamelöögisagedus on tasemel 60-70 % maksimaalsest, olete **madala intensiivsuse tsoonis**. Selline treening tundub enamusele inimestest kergena.

Kui teie südamelöögisagedus on tasemel 70-80 % maksimaalsest, olete **mõõduka intensiivsuse tsoonis**. See intensiivsus sobib regulaarselt harjutavatele inimestele. Selline treening on eriti efektiivne aeroobse võimekuse parandamiseks.

Kui teie südamelöögisagedus on tasemel 80-90 % maksimaalsest, olete **kõrge intensiivsuse tsoonis**. Sellise koormuse korral hingeldate te tugevalt, tunnete, et teie lihased väsivad ning tunnete väsimust.

Allpool on tabel, millest leiata vanuse põhjal 5-aastase intervalliga arvutatud erinevatele intensiivsuse tasemele vastavad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Teil on võimalik endal välja arvutada kontrollvahemiku piirid vastavalt teie isiklikule maksimaalsele südame löögisagedusele.

Vanus	Madal intensiivsus 60-70% SLSm _{ax}	Mõõdukas intensiivsus 70-80% SLSm _{ax}	Kõrge intensiivsus 80-90% SLSm _{ax}
20	120-140	140-160	160-180
25	117-137	137-156	156-176
30	114-133	133-152	152-171
35	111-130	130-148	148-167
40	108-126	126-144	144-162
45	105-123	123-140	140-158
50	102-119	119-136	136-153
55	99-116	116-132	132-149
60	96-112	112-128	128-144
65	93-109	109-124	124-140

Erinevates südame löögisageduse intensiivsuse tsoonides treenimine avaldab organismile erinevat mõju. Treeninguteks valitav südame löögisagedus sõltub teie seisundist ja treeningu eesmärgist. Treeningute mitmekesistamiseks kasutage erinevaid kehalise koormuse intensiivsuse tasemeid.

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 veresoone võimekust.

Testi tulemus, Walkindex arvutatakse vanuse, kehamassiindeksi, 2km läbimise tulemuse ja testi lõpus mõõdetud südame löögisageduse põhjal. Walkindex aitab võrrelda teie kehalist võimekust teiste samaaegsete 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 järelevalve 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
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<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.

Testi läbiviimine

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu Up või Down, kuni ekraanile ilmub WALKTEST. Vajutage nuppu OK. Vastuvõtja juhatab teid seadete tegemise juurde, kui need ei ole eelnevalt 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 failirežiimis uueneb automaatselt.
7. Vajutage nuppu OK kellaajarežiimi 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.

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

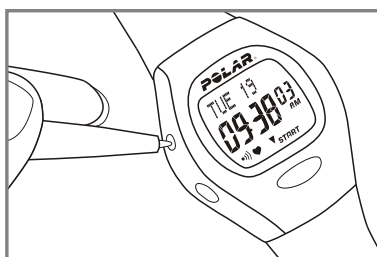
Jätkake oma praegust treeningkava hea tervise saavutamiseks. Suurendage koormust vormi parandamiseks.

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.

10. Tehaseadete taastamine



Tehaseadete taastamine taastab kõik esialgsed näidud sellistena, millised need olid enne esimest sisselülitamist.

Kui vastuvõtja ei reageeri nupulevajutustele, taastage tehaseaadet.

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 energiasäästurežiimi. Sellest võib vastuvõtja välja tuua vajutades suvalist nuppu kaks korda.

11. Hooldus ja korrashoid

Polari südame löögisageduse monitor on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikkusega. Siin on teile abiks allpool toodud soovitusel, mis aitavad teil garantii kohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

Polari südame löögisageduse monitoride hooldus

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage see korralikult pehme rätiga. Hoidke randmevastuvõtja puhtana ja pühkige see alati kuivaks. Ärge kasutage puhastamiseks abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastuskemikaalid.
- Ärge puhastage saatjat muul moel kui ainult pehme käterätiga. Vale käsitlemine võib kahjustada elektroode.
- Ärge pange saatjat hoiule märjana. Higi ja niiskus võivad hoida elektroode märjana ja saatjat sisselülitatuna, mis vähendab saatja patarei tööiga.
- Hoidke südame löögisageduse monitori puhtas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda märjana mittehingavast materjalist pakendis, näiteks kilekotis või spordikotis.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma ja kuuma eest. Töötemperatuur on -10°C kuni +50°C.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

Hooldus

Soovitame teil 2-aastase garantiiperioodi jooksul lasta oma südame löögisageduse monitori hooldada Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu Polar Electro poolt volitamata isikute poolt tehtud hooldustöödest põhjustatud rikked ja kahjud.

Saatja patareid

Polari saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Kui te kahtlustate, et saatja patarei on tühi, võtke ühendust Polari volitatud teeninduskeskusega uue saatja ostmiseks. Polar töötleb vanad vööandurid ümber.

Randmevastuvõtja patareid

Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas) on 1 aasta. Pöörake tähelepanu sellele, et ülemäärasel taustvalguse ja helisignaalide kasutamisel tühjeneb patarei kiiremini.

Ärge avage Polari randmevastuvõtjat ise. Veekindluse ja originaalosaade kasutamise tagamiseks tohib randmevastuvõtja patareid vahetada ainult Polari volitatud teeninduskeskus. Samaaegselt soovitatakse läbi viia ka südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

3. Kinnitage saatja uuesti ümber riidkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.

4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste

Polari F5 randmevastuvõtja registreerib saatja signaalid 1 meetri raadiuses. Enam kui ühelt saatjalt pärinevate signaalide samaaegne vastuvõtmine võib olla ebaõigete näitude põhjuseks.

Südame löögisageduse monitori kasutamine veekeskonnas

Polari südame löögisageduse monitor on veekindel kuni 30 meetri sügavuseni. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppudele vajutada.

Südame löögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel:

- Suure kloorisisaldusega basseini vesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades saatja elektrodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

12. Ettevaatusabinõud

12.1 Häired treeningute ajal

Elektromagnetilised häired

Häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektriraudteede liinid, trollid, trammid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, mootoriga treeningvarustus ja mobiiltelefonid, samuti elektrooniliste turvavaravate läbimine.

Treeningvarustus

Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiata ala, kus puudub ekraanil väärnäit või vilkuv südame sümbol. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.

12.2 Riskide vähendamine treeningute ajal

Treening 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 tegelenud regulaarse kehalise treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrge vererõhk
- kui teil on kõrge vererõhk
- kui teil on haiguse märke või sümptomeid
- kui te taastute raskest haigusest 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, vereringe, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Olge tähelepanelik oma keha reaktsioonide suhtes kehalise koormusele. Kui te tunnete tavapärase treeningintensiivsuse 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 Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitatav kanda elektrodidega vastu puhas nahka, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polari saatjat särki peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektrodide alla.

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

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

13. Tehnilised andmed

Polari südameelögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südame löögisagedus esitatakse numbriliselt südameelöökide arvuna minutis.

Polari saatja

Patari tüüp: Sisseehitatud liitumpatarei
Patari tööiga: Keskmiselt 2500 kasutustundi
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C
Materjal: Polüuretaan
Veekindel

Polari elastne rihm

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

Randmevastuvõtja

Patari tüüp: CR 2032
Patari 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 panna: Polüoksümetüleen

Tagakaas ja rihma panna 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.

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

Tehaseseaded

Kellaeg 24h

Äratus OFF

Hellsignaali On

Sünnipäev 0

Kontrollvahemiku ülemine piir 160

Kontrollvahemiku alumine piir 80

Piirväärtused

Kellaeg 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

14. Polari piiratud garantii

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro OY selle südameelögisageduse monitori esmaastjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- Hoidke alles ostuarve või rahvusvaheline garantiikaart. See on teie ostu tõestuseks.
- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patari kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommertskasutusest, korpuse möränemisest või purunemisest ning elastse osa purunemisest.
- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või vigane südameelögisageduse monitor vahetatakse 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 © 2004 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. The names and logos marked with a "™" symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a "®" symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks 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, DE 9219139.8, 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, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240. Other patents pending.

15. Disclaimer

- Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma ette teatamiseta 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

Uku tn 4

Tallinn

10918

Telefon 670 70 77

Faks 670 70 78

mefo@mefo.ee

<http://polar.mefo.ee>

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud AS Mefo poolt 30. oktoobril 2004. aastal.