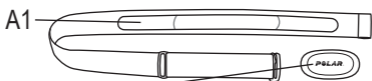


**Polar Soft Strap
Polar H1 Heart Rate Sensor
Polar H2 Heart Rate Sensor**

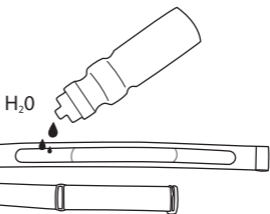
INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR.
LISTENS TO YOUR BODY

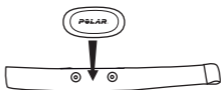


A2

B1



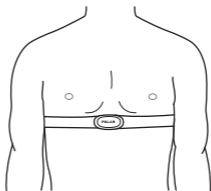
B2



B3



B4



Niniejsza instrukcja obsługi zawiera informacje dotyczące miękkich elektrod i nadajników na klatkę piersiową H1, H2 i H3. Model nadajnika jest podany na kostce.

Najnowszą wersję instrukcji obsługi można pobrać ze strony www.polar.fi/support. Poradniki wideo można obejrzeć na stronie www.polar.fi/support/video_tutorials.

Prosimy postępować zgodnie z rysunkami zamieszczonymi na okładce.

Elementy nadajnika na klatkę piersiową

1. **Elektrody** z tworzywa znajdujące się z tyłu paska nadajnika wykrywają pracę serca. Rysunek A1.
2. **Kostka** przesyła sygnały pulsu do komputera treningowego. Rysunek A2.

Nadajniki na klatkę piersiową Polar pozwalają na przeprowadzenie treningu w grupie, bez zakłóceń pochodzących z innych nadajników na klatkę piersiową.

Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody. Rysunek B1.
2. Zamocuj kostkę na pasku. Rysunek B2.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na drugim końcu paska. Rysunek B3.
4. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
5. Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz czy logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i w pionie. Rysunek B4.



Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody nadajnika będą stale zwilżone, a sensor pomiaru pracy serca będzie aktywny. Skróci to żywotność baterii.

Szczegółowe informacje dotyczące czyszczenia znajdują się w części „Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową”.

Korzystanie z nowego nadajnika na klatkę piersiową

Po zakupie nowego nadajnika na klatkę piersiową H2 lub H3 firmy Polar należy go "nauczyć" z komputerem treningowym, aby pomiar tętna był możliwy. Więcej informacji na temat rozpoczęcia korzystania z nadajnika na klatkę piersiową znajduje się w instrukcji obsługi komputera treningowego firmy Polar.

Korzystanie z sensora pomiaru pracy serca w wodzie

Nadajniki Polar H1 i H2 mogą być stosowane podczas treningu w wodzie wraz z komputerami treningowymi wykorzystującymi analogową transmisję danych. Należy pamiętać, że woda morska i chlorowana charakteryzują się dużą przewodnością; może nastąpić zwarcie elektrod sensora pomiaru pracy serca, co uniemożliwi wykrywanie sygnałów EKG.

Aby osiągnąć jak najlepsze działanie, zaleca się zakładanie sensora pomiaru pracy serca pod strój kąpielowy.



Sensor H3 firmy Polar jest urządzeniem wodoodpornym, nie mierzy jednak tętna w wodzie, ponieważ do przesyłania danych wykorzystuje technologię transmisji 2,4 GHz (W.I.N.D.).

Jak dbać o sensor pomiaru pracy serca

Sensor pracy serca jest nowoczesnym urządzeniem, o które należy dbać. Aby uzyskiwać wiarygodne wyniki pomiarów oraz maksymalnie wydłużyć żywotność sensora pomiaru pracy serca, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami. Pomogą one wypełnić warunki gwarancji.

Kostka: Po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska i wycieraj ją do sucha miękką ściereczką. Gdy zajdzie taka potrzeba, czyść kostkę przy użyciu słabego roztworu mydła. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (np. wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Pasek: Po każdym użyciu przepłucz pasek pod bieżącą wodą i pozostaw do wyschnięcia. Gdy zajdzie taka potrzeba, ostrożnie czyść pasek przy użyciu słabego roztworu mydła. Nie używaj w tym celu mydeł nawilżających, gdyż mogą się one osadzać na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie rozciągaj nadmiernie paska ani nie wyginaj miejsc z elektrodami.

Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii sensora pomiaru pracy serca. Przechowuj sensor pomiaru pracy serca w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego sensora pomiaru pracy serca w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj sensora pomiaru pracy serca na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.



Nigdy nie wkładaj paska ani kostki do pralki lub suszarki!

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe (oprócz wymiany baterii) wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy centrów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.fi/support i na stronach poszczególnych krajów.

Wymiana baterii

Wszystkie kostki posiadają baterie, które mogą być wymieniane przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterie, należy stosować się do instrukcji podanych poniżej oraz sprawdzić oznaczenia na kostce i na rysunku C zamieszczonym na okładce niniejszego podręcznika.

1. Otwórz pokrywę baterii, korzystając z zapięcia na pasku. Rysunek C1.
2. Ostrożnie podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia, np. wykałaczki. Unikaj stosowania narzędzi metalowych. Uważaj, aby nie uszkodzić pokrywy baterii. Rysunek C2.
3. Włóż baterię (CR 2025) w taki sposób, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz. Rysunek C3.
4. Ustaw ząbek w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Usłyszysz kliknięcie. Rysunek C4.

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona - w przeciwnym wypadku wymień ją, co zapewni wodoszczelność kostki.

Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.



Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połamania natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie utylizuj zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

Środki ostrożności

Informacje dla alergików znajdują się na liście materiałów zawartej w części „Dane techniczne”. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał sensora pomiaru pracy serca, nadajnik ze zwilżonymi elektrodami zakładaj na koszulkę.



W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia czarnej farby z powierzchni sensora pomiaru pracy serca i zabrudzenia jasnej odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z sensorem pomiaru pracy serca.

Dane techniczne

Typ baterii	CR 2025
Uszczelka pokrywy baterii	O-ring 20,0 x 0,90, silikonowy
Żywotność baterii nadajnika Polar H1	1500 godz.
Żywotność baterii nadajnika Polar H2	800 godz.
Żywotność baterii nadajnika Polar H3	1600 godz.
Temperatura użytkowania	14°F do 122°F/-10°C do +50°C
Materiał kostki	ABS
Materiał paska	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

W sensorach pomiaru pracy serca zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnCode® – transmisja kodowana

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- **Dowodem zakupu jest paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 93/42/EWG i 1999/5/WE. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.fi/support/.

Informacje o przepisach dostępne są pod adresem www.polar.fi/support/.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubek na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest chroniony przed działaniem wstrząsów elektrycznych.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy.

Zastrzeżenia prawne

Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych.

Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.

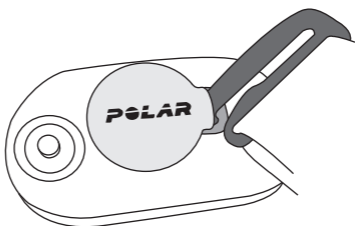
Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednio, pośrednio, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Sensory pomiaru pracy serca Polar H1, H2 i H3 objęte są następującymi patentami: FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003.

Sensory Polar H1 i H2 objęte są również następującymi patentami: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

www.polar.fi

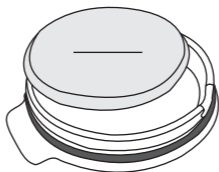
C1



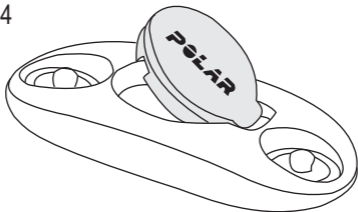
C2



C3



C4



Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY