

**Kedves Felhasználó!**

Gratulálunk a Polar FS1/FS2c/FS3c™ pulzusszám mérő óra vásárlásához! E felhasználói kézikönyv a termék használatához és karbantartásához szükséges információkat tartalmazza. Tanulmányozzuk végig alaposan, hogy megértsük az egyes funkciók működését, és a lehető leg sokoldalúbban használhassuk a Polar pulzusszám mérő órát.

A Polar weboldalakon összeállíthatjuk személyes edzésprogramunkat, online edzésnaplót vezethetünk, és hasznos tippeket, valamint edzéseinket segítő háttérinformációkat olvashatunk: [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) (angol nyelvű honlap) és [www.polarorak.hu](http://www.polarorak.hu) (magyar nyelvű honlap).

## QUICK GUIDE

„Pontos idő”  
kijelző

Az Exercise (Edzés)  
üzemlében  
ellenőrizhetjük a  
pulusszámunkat.

A File (Memória)  
üzemlében  
a legutolsó  
edzés adatait  
tekinthetjük meg.

A Zone (Zóna) üzem-  
lében manuálisan  
állíthatjuk be  
pulzus-célzónánk  
határértékeit.

A Time (Idő)  
üzemlében  
beállíthatjuk a  
pontos időt.

A Date (Dátum)  
üzemlében  
a dátumot  
állíthatjuk be  
(FS2c/FS3c).

Az User (Felhasz-  
náló) üzemlé-  
ben beállíthatjuk  
az életkorunkat  
(FS3c).



Az óra gombjának megnyomásával és nyomva tartásával az Exercise (Edzés) üzemlé kivételével bármely más üzemléből visszaléphetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz.

\*Az Exercise (Edzés) üzemlében a „Szívérítés” funkció segítségével váltogathatjuk az óra kijelzőjén megjelenő információkat.

# TARTALOMJEGYZÉK

Az FS2c/FS3c típusokra vonatkozó információkat kék színű betűk jelzik.

Csak az FS3c típusra vonatkozó információkat szürke háttér jelzi.

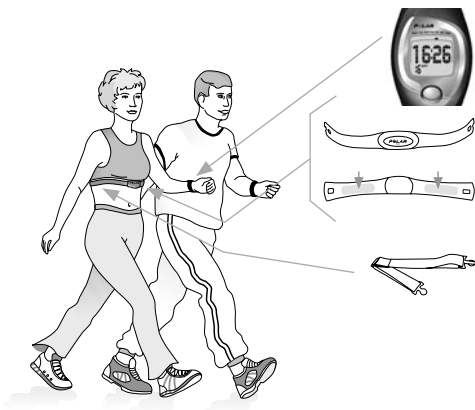
A többi információ mindhárom típusra érvényes (FS1/FS2c/FS3c).

<b>1. BEVEZETŐ AZ FS1, FS2c ÉS FS3c PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRÁK HASZNÁLATÁHOZ .....</b>	<b>6</b>
1.1 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA ÉS TARTOZÉKAI .....	6
1.2 AZ ÓRA GOMBJA ÉS A KIJELEZŐN LÁTHATÓ JELEK .....	7
<b>2. EDZÉS .....</b>	<b>9</b>
2.1 A PULZUSSZÁM MÉRÉSE .....	9
2.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK .....	11
2.3 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA .....	12
<b>3. AZ ELMENTETT EDZÉSAADATOK ELŐHÍVÁSA .....</b>	<b>13</b>
<b>4. BEÁLLÍTÁSOK .....</b>	<b>14</b>
4.1 AZ IDŐ BEÁLLÍTÁSAI .....	14
4.2 A DÁTUM BEÁLLÍTÁSA (FS2c/FS3c) .....	15
4.3 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK (FS3c) .....	17
4.4 A PULZUS-CÉLZÓNA HATÁRÉRTÉKEI .....	18
<b>5. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS .....</b>	<b>20</b>
<b>6. ÓVINTÉZKEDÉSEK .....</b>	<b>21</b>
6.1 EDZÉS KÖZBENI INTERFERENCIA .....	21
6.2 AZ EDZÉS SORÁN ELŐFORDULÓ KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA .....	22
<b>7. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK .....</b>	<b>23</b>
<b>8. MŰSZAKI ADATOK .....</b>	<b>24</b>
<b>9. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA .....</b>	<b>25</b>
<b>10. FELELŐSSÉG-ELHÁRÍTÁSI NYILATKOZAT .....</b>	<b>26</b>

# 1. BEVEZETŐ AZ FS1, FS2C ÉS FS3C PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRÁK HASZNÁLATÁHOZ

A következő fejezet az FS1/FS2c/FS3c típusú pulzusszám mérő órával és tartozékaival kapcsolatos információkat és a felhelyezéssel, indítással kapcsolatos útmutatásokat tartalmazza.

## 1.1 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA ÉS TARTOZÉKAI



### A pulzusszám mérő óra

A pulzusszám mérő óra a szívfrekvenciát, az edzésidőt és a pontos időt mutatja, és karóráként is használható.

### A Polar mellkasi jeladó

Edzés közben mindig viseljük a mellkasi jeladót! Az elektródák a jeladó hátoldalán találhatók. Az elektródák folyamatosan érzékelik a szívfrekvencia-jeleket és továbbítják azokat a pulzusszám mérő órának.

### A rugalmas pánt

A rugalmas pánt segítségével rögzíthetjük a jeladót a mellkasunk körül.

### A Polar Web Szolgáltatás

A [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) egy olyan összetett internetes szolgáltatás, amely az edzéseinkhez nyújt további segítséget. Az ingyenes regisztráció hozzáférést biztosít számunkra az edzésnaplóhoz, a tesztekhez, különböző kalkulátorokhoz, kimutatásokhoz és érdekes újságcikkekhez. Mindemellett a legújabb termékekről és szolgáltatásokról is tájékozódhatunk a [www.polarorak.hu](http://www.polarorak.hu) weboldalon. product tips and support online at [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## 1.2 AZ ÓRA GOMBJA ÉS A KIJELEZŐN LÁTHATÓ JELEK

Ebben a fejezetben a pulzusszám mérő óra működésével és a kijelzőn megjelenő jelek értelmezésével kapcsolatos információkat olvashatunk.

**A Polar FS1, FS2c és FS3c típusú pulzusszám mérő órák egy gombbal működtethetők.**

A gomb funkciói:

- A pulzusszám mérés és az időmérő (stopper) elindítása és leállítása.
- Tovább lépés a következő üzemmódba.
- A kiválasztott/beállított érték rögzítése (elmentése).
- A gomb megnyomásával és nyomva tartásával visszatérés a „Pontos idő” üzemmódba (ez a funkció egyedül az „Edzés” – EXE – üzemmódban nem használható).
- A gomb megnyomásával és nyomva tartásával az „Edzés” (EXE) üzemmódban a pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzésének bekapcsolása.
- A háttérvilágítás bekapcsolása (csak az FS2c és FS3c típusok esetén).
  - Az „Éjszakai üzemmód” beállítását a Pontos idő kijelzőtől indulva az óra gombjának megnyomásával és nyomva tartásával tudjuk aktiválni. Ezután a gomb egyszeri megnyomásával azonnal bekapcsolható a háttérvilágítás. Az „Éjszakai üzemmód” automatikusan kikapcsol abban az esetben, ha öt percen belül egyszer sem nyomjuk meg az óra gombját. Ha az öt perc lejártá előtt bármikor megnyomjuk a gombot, akkor újra kezdődik az „Éjszakai üzemmód” automatikus kikapcsolására vonatkozó öt perces visszaszámlálás. Ha az „Éjszakai üzemmód” aktiválása után elkezdjük az edzést, akkor a funkció az edzés teljes időtartama alatt elérhető marad, így edzés közben a „Szívérítés” segítségével bármikor bekapcsolhatjuk a háttérvilágítást.

## A kijelzőn látható jelek:

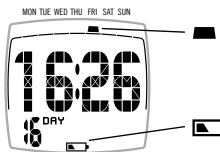


Az óra szimbólum a pontos időt jelzi az Edzés (Exercise) és az Idő beállítás (Setting – Time) üzemmódban.

A megadott pulzus-célzóna túllépését jelző szimbólum az Edzés üzemmódban csak akkor látható a kijelzőn, ha ezt megelőzően bekapcsoltuk a pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzését.



A szív szimbólum azt jelzi, hogy a pulzusszám mérése folyamatosan zajlik, és szívfrekvenciánk a beállított pulzus-célzóna határértékeken belül van.



A hét napját mutató jel a „Pontos idő” üzemmódban jelenik meg a kijelzőn. A hét napjait (MON TUE WED THU FRI SAT SUN = H, K, Sze, Cs, P, Szo, V) a kijelző keretébe nyomtatva találjuk meg (FS2c és FS3c típusok estén).

A „Pontos idő” üzemmódban megjelenő elem szimbólum az óra elemének lemerülésére utal. Ezzel kapcsolatban további információkat a „Kezelés és karbantartás” fejezetben, a ??? oldalon olvashatunk.



A menü-szinteket mutató jel arra utal, hogy az adott menüben hány menüpont található. A menüben történő lépegetés közben a jelzés megmutatja, hogy éppen hányadik szinten (almenüben) vagyunk.

## 2. EDZÉS

Ebből a fejezetből megtudhatjuk, hogyan kezdjük el a pulzusszám mérő óra használatát, és hogyan helyezzük fel helyesen a mellkasi jeladót.

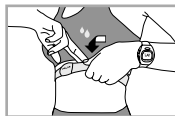
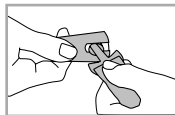
Az edzések megkezdése előtt ajánlatos lenne beállítanunk pulzus-célzónánk határértékeit és az ezek túllépésére vonatkozó figyelmeztető hangjelzést. Ezzel kapcsolatban további információkat a „A pulzus-célzóna határértékei” fejezetben, a ??? oldalán olvashatunk.

### 2.1 A PULZUSSZÁM MÉRÉSE

A pulzusszám méréséhez viselnünk kell a mellkasi jeladót.

A kódolt pulzusszám mérés csökkenti más, a közelünkben található pulzusszám mérő órák által keltett zavaró jeleket (más szóval: interferenciát). A kódolás sikeres elvégzése és az edzés közbeni zavarmentes pulzusszám mérés érdekében mindig tartsuk a pulzusszám mérő órát a mellkasi jeladó 1 méteres hatótávolságán belül (FS2c/FS3c).

A pulzusszám mérés indítása előtt győződjünk meg arról, hogy nem tartózkodunk más, pulzusszám mérő órát viselő személyek, vagy bármiféle elektromágneses jeleket kibocsátó zavarforrás közelében (ezzel kapcsolatban további információkat az „Övintézkedések” fejezetben, a ??? oldalán olvashatunk).



1. A mellkasi jeladó egyik végét kapcsoljuk össze a rugalmas pánttal.
2. Állítsuk be a rugalmas pánt hosszát úgy, hogy megfelelően feszes, de kényelmes legyen. Rögzítsük az övet a mellkasunkon, közvetlenül a mellizmok alatt, majd a rugalmas pánt másik végét is kapcsoljuk össze a jeladóval.
3. Ezután emeljük el a mellkasi jeladót a mellkasunkról, és nedvesítsük be a hátoldalán található két recés felületű elektródát. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródák szorosan tapadjanak bőrünkhez, és a jeladó Polar logója közepén, felfelé néző helyzetben legyen (ne fordítva).
4. Csatoljuk fel a csuklónkra a pulzusszám mérő órát úgy, mint bármely más karórát.



5. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg az óra gombját a menübe történő belépéshez. A kijelzőn az **EXE** (Edzés) felirat jelenik meg. Ha az edzés közben használni szeretnénk az „Éjszakai üzemmód” funkciót, akkor az edzés indítását megelőzően aktiválnunk kell azt a „Pontos idő” kijelzőtől indulva, az óra gombjának megnyomásával és nyomva tartásával (FS2c/FS3c).




6. Az EXE (Edzés) menü kiválasztását követő három másodpercen belül az órán elindul az edzési üzemmód és az időmérő (stopper). A stopper számjegyei futni kezdenek és amennyiben a kódolás sikeres volt, a szív szimbólum körüli keret villogni kezd.



7. Ezután 15 másodpercen belül a pulzusszámunk és a szív szimbólum is megjelenik a kijelzőn.

A villogó szív szimbólum jelzi, hogy a pulzusszám mérése folyamatosan zajlik. A szív körüli keret arra utal, hogy a kódolt jelátvitel történik (FS22/FS3c).

**Megjegyzés:**

- Indításkor a szív szimbólum nem látható azonnal; megjelenéséhez bizonyos időre van szükség.
- Ha az óra nem érzékeli a pulzusszám-jeleket, akkor az időmérő továbbra is fut, de a villogó szív-keret eltűnik. Ellenőrizzük, hogy a mellkasi jeladó elektródái elég nedvesek-e, és a rugalmas pánt megfelelően feszesen fekszik-e a melkasunkon.
- Ha a kódolás sikertelen volt, a szív szimbólum körüli keret 15 másodperc múlva eltűnik. A kódolás megismétléséhez helyezzük a pulzusszám mérő órát a mellkasi jeladó Polar logójának közvetlen közelébe. Ha nem sikerült a kódolás, és a szív szimbólum keret nélkül  villog, elkezdhetjük ugyan az edzést, de a pulzusszámunk mérését tévesen befolyásolhatják más pulzusszám mérő órákból érkező jelek (FS2c/FS3c).



## 2.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

### Az edzésadatok ellenőrzése




#### „Szívérítés” funkció


Ha a pulzusszám mérő órát edzés közben a mellkasi jeladó Polar logójához közelítjük, ezzel a kijelzőn megjelenő információkat



(pulzusszám/edzésidő/pontos idő) váltogathatjuk. Tartsuk az órát a mellkasi jeladó közvetlen közelében, amíg a kijelzőn megjelenik a keresett adat.



#### 1. Pillanatnyi pulzusszám

A  jel azt mutatja, hogy pulzusszámunk a megadott pulzus-célzónán belül van.

 jel arra utal, hogy pulzusszámunk a megadott pulzus-célzója alatt van.

  jel arra utal, hogy pulzusszámunk a megadott pulzus-célzója felett van.

E jelzéseken kívül a pulzusszám számjegyeinek villogása és a pulzus-célzója figyelmeztető hangjelzése (amennyiben a hangjelzést bekapcsoltuk) is jelzik a megadott pulzus-határértékek túllépését.



#### 2. Edzésidő

(Az egy órás edzésidő eléréséig percben és másodpercben, annak átlépésekor pedig órában és percben kerül kijelzésre.)



#### 3. Pontos idő

### A háttérvilágítás bekapcsolása (FS2c/FS3c)

Ha a „Pontos idő” üzemmódban az óra gombjának megnyomásával és nyomva tartásával még az edzés indítása előtt beállítottuk az „Éjszakai üzemmód” funkciót, akkor a „Szívérítés” segítségével bármikor bekapcsolhatjuk a háttérvilágítást.

**Megjegyzés:** Ha beállítottuk az „Éjszakai üzemmód” funkciót, akkor a „Szívérítés” először a háttérvilágítást fogja bekapcsolni. A kijelzőn megjelenő információk váltogatásához a pulzusszám mérő órát hosszabb ideig a mellkasi jeladó Polar logója előtt kell tartanunk, míg a keresett információ megjelenik az óra kijelzőjén.

## Grafikus edzésidő-jelző

A hat edzésidő-jelző téglalap mindegyike 10-10 perc testmozgással eltöltött időtartamot szimbolizál. Amikor elindítjuk az edzést, a kijelzőn megjelennek az edzésből eltelt percek és másodpercek, valamint az első edzésidő-jelző téglalap villogni kezd. Ezáltal bármikor, bármelyik edzésünk során grafikus formában is nyomon követhetjük az eltelt edzésidőt.




Tíz perc edzéssel eltöltött idő után a második téglalap kezd villogni.



Egy óra edzéssel eltöltött idő után a hat teli téglalap eltűnik, és újra az első kezd üresen villogni a kijelzőn.

## A pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzés be- vagy kikapcsolása

Az Edzés (EXE) üzemmódban az óra gombjának megnyomásával és nyomva tartásával lehetőségünk van be- vagy kikapcsolni a pulzus-célzóna határértékeinek túllépésére figyelmeztető hangjelzést. Bekapcsolás esetén az **ON**, kikapcsoláskor az **OFF** opciót kell kiválasztanunk. Edzés közben a pulzus-célzóna határértékeinek túllépésére utaló jel  a kijelzőn a szív szimbólum mellett fog előtűnni/eltűnni.

***Megjegyzés:** Ajánlatos még az edzés megkezdése előtt be- vagy kikapcsolni a pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzését, hogy elkerüljük a pulzusszám mérő óra edzés közbeni véletlen leállítását.*

## 2.3 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA



Az edzés leállításához nyomjuk meg az óra gombját. A kijelzőn a **STOP** felirat jelenik meg, és a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” üzemmódba.

### 3. AZ ELMENTETT EDZÉSADATOK ELŐHÍVÁSA

Az előző edzés adatai addig tárolódnak el a pulzusszám mérő óra memóriájában, amíg el nem indítjuk az újabb edzést. Ekkor a korábbi edzésadatok helyére az újak kerülnek. A FILE (Memória) üzemmód egy véletlen óra-indítás és adattörlés elleni védelemmel rendelkezik, mivel az új edzésadatok csak akkor írják felül a régieket, ha az edzésadatok rögzítése több mint egy percig tartott.



1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg többször az óra gombját, amíg a **FILE** felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Várjuk három másodpercet a FILE menübe történő belépéshez. A kijelzőn először az edzés teljes időtartama jelenik meg.

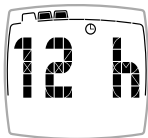


3. Nyomjuk meg az óra gombját. A kijelzőn az edzés átlagos pulzusszáma jelenik meg.
4. Nyomjuk meg az óra gombját. A kijelzőn az edzés maximális pulzusszáma jelenik meg (FS2c/FS3c).
5. Nyomjuk meg az óra gombját. A kijelzőn az utolsó edzés dátuma jelenik meg (FS2c/FS3c).
6. Nyomjuk meg az óra gombját a „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez.

## 4. BEÁLLÍTÁSOK

### 4.1 AZ IDŐ BEÁLLÍTÁSAI

1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg többször az óra gombját, amíg a **TIME** felirat megjelenik a kijelzőn. Várjunk három másodpercet az „Idő beállítások” menübe történő belépéshez.



2. A kijelzőn a **12h** vagy a **24h** felirat villog. Nyomjuk meg az óra gombját a 12 órás (angolszász) idő kijelzés vagy a 24 órás idő kijelzés kiválasztásához.



Várunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítást megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját.

Ha a gomb három másodpercen belüli megnyomásával nem erősítjük meg a választásunkat, a pulzusszám mérő óra ismételten visszatér az idő kijelzési mód kiválasztásához.

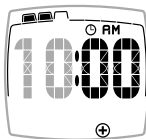
3. Ha a 12 órás idő kijelzési módot választottuk, a kijelzőn az **AM** (dél előtt) vagy **PM** (dél után) felirat villog.



Nyomjuk meg az óra gombját az **AM** vagy **PM** opció kiválasztásához.

Várunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítást megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját.

4. A kijelzőn az órák számjegyei villognak.

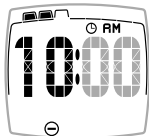


Ha a kijelzőn a  $\oplus$  jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket. Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége  $\ominus$  jelenik meg.

Ha a kijelzőn a  $\ominus$  jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket. Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége  $\oplus$  jelenik meg.

Ha a kijelzőn az általunk kiválasztott érték látható, várjunk, amíg a pulzusszám mérő óra továbblép a percek beállításához.

5. A kijelzőn a percek számjegyei villognak.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket.

Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége **-** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **-** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket. Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.

Ha a kijelzőn az általunk kiválasztott érték látható, várjunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját. Ekkor a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

## 4.2 A DÁTUM BEÁLLÍTÁSA (FS2C/FS3C)

A dátum kijelzése eltérő lehet, attól függően, hogy az óra beállításoknál a 12 órás vagy a 24 órás időkijelzési módot választottuk.

12 órás időkijelzési mód esetén: HÓNAP – NAP

24 órás időkijelzési mód esetén: NAP – HÓNAP

1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg többször az óra gombját, amíg a **DATE** felirat megjelenik a kijelzőn. Várjunk három másodpercet a „Dátum beállítás” menübe történő belépéshez.
2. A kijelzőn a hónap (12 órás időkijelzés esetén) vagy a nap (24 órás időkijelzés esetén) számjegyei villognak.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket. Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége **-** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **-** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket. Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.

Ha a kijelzőn az általunk kiválasztott érték látható, várjunk, amíg a pulzusszám mérő óra továbblép a napok (12 órás időkijelzés esetén) vagy a hónapok (24 órás időkijelzés esetén) beállításához.

3. A kijelzőn a napok (12 órás időkijelzés esetén) vagy a hónapok (24 órás időkijelzés esetén) számjegyei villognak.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket.

Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége

**-** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **-** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket.

Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.

Ha a kijelzőn az általunk kiválasztott érték látható, várjunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját.

4. A kijelzőn a **DAY** (nap) felirat villog. A hét aktuális napját mutató jelzés villog.

A hét napjainak nevét a kijelző keretébe nyomtatva találjuk meg. Ha a kijelzőn **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával kiválaszthatjuk a megfelelő napot.



A hét napjainak kijelzése

MON = hétfő

TUE = kedd

WED = szerda

THU = csütörtök

FRI = péntek

SAT = szombat

SUN = vasárnap

Ha a hét napjait jelző vonalat visszafelé szeretnénk mozgatni, várjunk, amíg a kijelzőn a **-** jelenik meg, és ekkor nyomjuk meg az óra gombját.

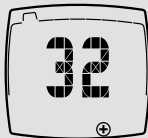
Várjunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat, majd a kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg a gombot. Ekkor a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

**Megjegyzés:** A pulzusszám mérő óra szőkőévben is továbblép február 29-ére. Ekkor a dátum beállításoknál írhatjuk be a helyes dátumot.

### 4.3 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK (FS3C)

#### Az életkor beállítása

1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg többször az óra gombját, amíg az **USER** felirat megjelenik a kijelzőn. Várjunk három másodpercet a „Felhasználói beállítások” menübe történő belépéshez.
2. A kijelzőn két másodpercre megjelenik az **AGE** (életkor) felirat. Az évek számjegyei villognak.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket. Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége **⊖** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **⊖** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket. Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.

3. Ha a kijelzőn a helyes érték látható, várjunk, amíg megjelenik az **OK?** felirat, majd a kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg a gombot.

A kijelzőn megjelenő **ZONE SET** (célzóna beállítások) felirat azt jelzi, hogy az óra elvégezte az életkorunk alapján kiszámított pulzus-határértékek automatikus beállítását. Ekkor a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

**Megjegyzés:** Ha beállítjuk az életkorunkat, akkor az életkor alapján kiszámított pulzus-határértékek felülírják a korábban rögzített pulzus-célzóna határértékeket (feltéve, ha azokat ezt megelőzően manuálisan beállítottuk). Ha módosítani szeretnénk az életkorunk alapján meghatározott pulzus-határértékeket, azt később a **ZONE** menüben bármikor megtehetjük.

**Megjegyzés:** Ha három másodpercen belül nem változtatunk a kijelzőn látható értékeken, akkor megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját. Ha három másodpercen belül nem erősítjük meg a kijelzőn megjelenített értékeket, a pulzusszám mérő óra visszalép a menü elejére, és újra kéri a beállítások elvégzését.

## 4.4 A PULZUS-CÉLZÓNA HATÁRÉRTÉKEI

Az edzés megkezdése előtt ajánlatos beállítanunk a kiválasztott pulzus-célzóna határértékeit és az ezek túllépésére vonatkozó figyelmeztető jelzést. Csak így lehetünk biztosak abban, hogy a megfelelő intenzitási szinten végezzük az edzést. Személyre szabott pulzus-célzónáink meghatározásához olvassuk el a pulzusszám mérő óra dobozában található „Fitness útmutató” című füzetet.

A Polar pulzusszám mérő óra az életkorunk alapján automatikusan meghatározza a pulzus-célzónánkat, ha a Felhasználói beállítások menüben korábban megadtuk az életkorunkat (FS3c).

### A pulzus-célzóna határértékeinek túllépésére figyelmeztető hangjelzés be- vagy kikapcsolása (ON/OFF)

1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva nyomjuk meg többször az óra gombját, amíg a **ZONE** felirat megjelenik a kijelzőn. Várjunk három másodpercet a „Pulzus-célzóna határértékek beállítása” menübe történő belépéshez.
2. A kijelzőn a **BEEP** (csipogás) felirat jelenik meg és az **ON** (bekapcsolás) vagy az **OFF** (kikapcsolás) opció villog.



Nyomjuk meg az óra gombját a megfelelő opció kiválasztásához. Várjunk, amíg a kijelzőn megjelenik az **OK?** felirat. A kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg az óra gombját.

A pulzusszám mérő óra továbblép a pulzus-célzóna határértékeinek manuális beállítási lehetőségére.

### A pulzus-célzóna határértékeinek manuális beállítása

3. A kijelzőn két másodpercre megjelenik a **HIGH** (felső határérték) felirat.

A gyárilag beállított 160 bpm-es felső határérték villog.

Abban az esetben, ha a Felhasználói beállítások menüben megadtuk az életkorunkat (FS3c), az életkor alapján automatikusan meghatározott felső határérték villog.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket. Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkenésének lehetősége **-** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **-** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket. Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.



4. Ha a kijelzőn a helyes érték látható, várjunk, amíg megjelenik az **OK?** felirat, majd a kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg a gombot.
5. A kijelzőn két másodpercre megjelenik a **LOW** (alsó határérték) felirat.

A gyárilag beállított 80 bpm-es alsó határérték villog. Abban az esetben, ha a Felhasználói beállítások menüben megadtuk az életkorunkat (FS3c), az életkor alapján automatikusan meghatározott alsó határérték villog.



Ha a kijelzőn a **+** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával növelhetjük a megjelenített értéket.

Ha növeltünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték csökkentésének lehetősége **-** jelenik meg.

Ha a kijelzőn a **-** jel látható, az óra gombjának többszöri megnyomásával csökkenthetjük a megjelenített értéket.

Ha csökkentettünk a megjelenített értéken, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén két másodpercen belül az érték növelésének lehetősége **+** jelenik meg.

6. Ha a kijelzőn a helyes érték látható, várjunk, amíg megjelenik az **OK?** felirat, majd a kiválasztott beállítás megerősítéséhez nyomjuk meg a gombot.

## 5. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

A Polar pulzusszám mérő óra kiváló tervezésű és gyártású, csúcstechnológiájú termék, amely gondos kezelést igényel. Az alábbi tanácsok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig elégedetten használjuk a terméket.

A pulzusszám mérő órát tároljuk hűvös és száraz helyen. Ne tartsuk párás környezetben, vagy úgynevezett „nem-lélegző” anyagú, pl. nylon tasakban, illetve ne érintkezzen más jó elektromos vezető-képességű anyagokkal, mint pl. a nedves törölköző, mivel ilyenkor a jeladó bekapcsolt állapotban marad, amely csökkenti az elemek élettartamát.

### Szervizelés

A két éves garanciális időszak alatt javasolt a szükséges javításokat a hivatalos Polar Szerviz Központtal (Fitness Trade, 1183 Budapest, Gyömrői u. 91. Tel: 06-1/297-1510) elvégeztetni. A garancia nem terjed ki a felületi sérüléseire és az illetéktelen szervizelés következtében bekövetkező károokra.

### A pulzusszám mérő óra kezelése


- Tartsuk a pulzusszám mérő órát tisztán. Tisztítását langyos szappanos vízzel végezzük, majd puha törölközővel töröljük szárazra. Soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- Soha ne tegyük el az órát nedvesen. Ha izzadásgcseppek vagy más nedvesség marad az elektródákon, a jeladó bekapcsolt állapotban marad, amely lerövidíti az elem élettartamát.
- Ne tegyük ki a pulzusszám mérő órát szélsőséges hidegnek vagy melegnek. Az óra működési hőmérséklete -10 oC és +50 oC között van.
- Ne tegyük ki a pulzusszám mérő órát huzamosabb ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.

- Ne hajlítsuk vagy nyújtsuk meg a mellkasi jeladót, mert ezzel megsérthetjük a beépített elektródáit.
- A jeladót csak törölközővel szárítsuk meg. Más módon történő durva szárítás, dörzsölés az elektródák sérüléséhez vezethet.

### A mellkasi jeladó eleme

A jeladó elemének becsült élettartama 2500 óra. Ha meggyőződöttünk róla, hogy a jeladó eleme lemerült, vegyük fel a kapcsolatot a területileg illetékes Polar Szakszervizzel az elemcsere elvégzéséhez. A Polar újrahasznosítható hulladékként kezeli a lemerült jeladókat.

### A pulzusszám mérő óra eleme

Az óra elemének becsült élettartama normál használat (napi egy óra/heti 7 edzés) esetén 2 év. A  jel alacsony elem-töltöttségre utal, és az elem cseréjének időszerűségére hívja fel a figyelmünket. Vegyük figyelembe, hogy a háttérvilágítás és a különböző hangjelzések használata gyorsabban lemeríti az elemet. Saját kezűleg ne nyissuk fel a pulzusszám mérő óra fedelét! A vízállóság megőrzése és a minőségi alkatrészek használata érdekében a pulzusszám mérő óra elemét csak hivatalos Polar Szakszervizben cseréltesse ki, ahol az elemcserével egy időben a Polar pulzusszám mérő óra teljes körű időszakos átvizsgálását is elvégzik.

### Megjegyzés:

- Hideg időben előfordulhat, hogy a kijelzőn megjelenik az alacsony elem-töltöttségre utaló szimbólum, amely újra eltűnik, amennyiben visszatérünk a normál hőmérsékletű környezetbe.
- Illetéktelen szervizelés után az óra vízállósága nem garantálható.
- Az elem élettartamának maximális kihasználása érdekében a háttérvilágítás és a figyelmeztető hangjelzések nem működnek, ha az elem kimerülő félben van (FS2c/FS3c).

## 6. ÓVINTÉZKEDÉSEK

### 6.1 EDZÉS KÖZBENI INTERFERENCIA

#### Elektromágneses interferencia


Jel-átviteli zavarok léphetnek fel magasfeszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékei, trolibusz- vagy villamos vezetékek, televíziók, gépkocsi motorok, kerékpár computerek, egyéb motorral hajtott edzőberendezések mobiltelefonok közelében, vagy elektromos biztonsági kapukon történő áthaladásakor.

#### Edzőberendezések

Egyes elektronikus és elektromos alkatrészeket (pld. LED kijelzők, motorok, elektromos fékek) tartalmazó edzőberendezések is zavarforrásokká válhatnak. A probléma kiküszöbölésére helyezzük át a Polar pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és folytassuk az edzőberendezés használatát.
2. Eközben mozgassuk a pulzusszám mérő órát a berendezés körül addig, amíg megtaláljuk azt a pozíciót, ahol az óra kijelzőjéről eltűnnek a zavaró jelek (pulzusszám keresés vagy keret nélkül villogó szív szimbólum). A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kijelzője előtt, középen a legrosszabb, míg a gép két oldalán általában zavarmentes a vétel.
3. Ezután a jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órátartsuk továbbra is az interferenciától mentes helyen/ pozícióban.
4. Ha a Polar pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel együtt, akkor ez azt jelenti, hogy a használt gép túlságosan nagy elektromos zajforrást jelent, így rádiófrekvenciás pulzusméréssel (Polar órával) együtt nem használható.

#### Jel vételi zavarok

Kódolatlan üzemmódban  az óra 1 méteres hatótávolságban a más jeladókból érkező jeleket is érzékeli. Több kódolatlan jeladó együttes működtetése valószínűleg adatkijelzést eredményezhet.

#### A Polar pulzusszám mérő óra vízben történő használata

A Polar pulzusszám mérő óra vízálló, így úszás közben is használható. A vízállóság megőrzése érdekében ne üzemeltessük a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

A pulzusszám vízben történő mérése közben jel-vételi zavarokat tapasztalhatunk a következő okokból kifolyólag:

- A magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz túlságosan jól vezet a jeleket, emiatt a Polar jeladó elektródái rövidre záródhatnak, így az EKG-jeleket a jeladó egység nem tudja érzékelni.
- Vízbeugrás vagy versenyúszás közben az intenzív izommunka akkora vízellenállást okozhat, amely következtében a jeladó elmozdulhat a helyéről, és nem képes az EKG-jeleket érzékelni.
- Az EKG-jelek erőssége nagy egyéni eltérést mutat, és a testszöveti összetételtől is függ. Vízben történő használat esetén – a normál körülmények közötti használatához viszonyítva – jelentősen megemelkedhet a pulzusszám-jelek vételével kapcsolatos problémák száma.

## 6.2 AZ EDZÉS SORÁN ELŐFORDULÓ KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA

Az edzés bizonyos kockázatokat rejt, különösen az ülőmunkát végző személyek esetén.

A rendszeres edzés megkezdése előtt célszerű választ adnunk az alábbi, egészségi állapotunkkal kapcsolatos kérdésekre. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, az edzések megkezdése előtt feltétlenül kérjük ki orvosunk véleményét.

- Az utóbbi öt évben nem edzettünk?
- Magas vérnyomás-értékeink vannak?
- Magas a vérkoleszterin-szintünk?
- Van valamilyen betegségünk, vagy betegség-tünetünk?
- Szedünk-e valamilyen gyógyszert magas vérnyomás, vagy szív- és érrendszeri problémák ellen?
- Volt-e bármiféle légzési problémánk?
- Nemrég épültünk fel egy komoly betegségből vagy orvosi kezelésből?
- Szívritmus-szabályzót, vagy más beültetett elektromos műszert használunk?
- Dohányzunk?
- Gyermekeket várunk?

Ne feledjük, hogy az edzés intenzitásán túl a szív- és vérkeringési rendszerre ható gyógyszerek, a vérnyomás változásai, a pszichés állapot, az asztma, a légzéstartó, valamint az energia italok, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatják szívfrekvenciánkat.

**Nagyon fontos, hogy edzés közben figyeljünk testünk reakcióira!**

Ha váratlan fájdalom, vagy túlzott elfáradást érzünk az edzés során, ajánlott a testmozgást abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

**Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés:** Szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek csak saját felelősségükre használhatják a Polar pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasolt elvégezni orvos jelenlétében egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a pulzusszám mérő óra biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

**Ha allergiásak vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy a termék használata következtében allergiás tünetek lépnek fel,** ellenőrizzük a ??? oldalon, a „Műszaki adatok” fejezetben felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezéséből adódó irritációk elkerülése érdekében viseljünk pólót a mellkasi jeladó alatt. A zavartalan működés érdekében ne felejtjük a pólót az elektródák alatt jól benedvesíteni.

**Megjegyzés:** A nedvesség és a súrlódás együttes hatása a fekete szín jeladó felületéről történő leválását, kopását idézheti elő, amely foltot hagyhat a világos ruházaton.

## 7. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

**Mit tegyek, ha...**

**... az óra nem érzékeli a pulzusszám-jeleket (- -)?**

1. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek és a használati utasításnak megfelelően viseljük-e a jeladót.
2. Ellenőrizzük, hogy tiszta-e a jeladó.
3. Ellenőrizzük, hogy nincs-e a közelünkben valamilyen elektromágneses zavarforrás, mint például egy bekapcsolt pulzusszám mérőt viselő másik személy, televízió, CRT monitor, stb.
4. A szív-arrythmia a megváltozott EKG-hullámformából kifolyólag szabálytalan jel-vételt eredményezhet. Ha ilyesmit észlelünk, azonnal forduljunk orvoshoz.

**... a szív szimbólum szabálytalanul villog?**


1. Ellenőrizzük, hogy a pulzusszám mérő óra a mellkasi jeladó 1 méteres hatósugarában helyezkedik-e el.
2. Ellenőrizzük, hogy a rugalmas pánt nem lazult-e ki az edzés során.
3. Győződjünk meg arról, hogy a mellkasi jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve.
4. Győződjünk meg arról, hogy 1 méteres hatótávolságon belül nincs-e más bekapcsolt pulzusszám mérő készülék.
5. A szív szabálytalan pulzálása (arrythmia) szabálytalan pulzusszám-kijelzéseket eredményez. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

**... a kijelzett pulzusszám szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas?**

Az erős elektromágneses jelek téves pulzusszám-kijelzéseket eredményezhetnek. Tartsuk magunkat távol minden lehetséges zavarforrástól, mint például a magas feszültségű távvezetékek, jelzőlámpák, villamos felső vezetékkel működő vonatok vagy trolibuszok, gépkocsi motorok, kerékpáros számítógépek, motorral vezérelt edzőberendezések (például a fitness-termekben található kardiogépek) vagy mobiltelefonok.

Ha eltávolodtunk minden lehetséges zavarforrástól, de pulzusszámunk ennek ellenére szélsőséges értékeket mutat, csökkentsük le az edzés intenzitását, és ellenőrizzük le pulzusunkat manuális számlálással. Ha úgy érezzük, hogy a pulzálások száma megfelel az óra kijelzőjén megjelenő magas értékeknek, előfordulhat, hogy arrythmiát (szabálytalan szívveréseket) észleltünk magunkon. Az arrythmia nem minden esetben utal komoly betegségre, de a biztonság kedvéért konzultáljunk orvosunkkal.

**...a kijelző elhalványul?**

Az használatodott elemre utaló első jel az alacsony elem-töltöttség  szimbóluma, vagy a kijelző háttérvilágításának bekapcsolásakor a számjegyek elhalványulása (FS2c/FS3c). Ellenőrizzük le az elemek töltöttségét.

**... a pulzusszám mérő óra elemét cserélni kell?**

Javasolt, hogy valamennyi szervizelést a hivatalos Polar Szerviz Központban végeztessünk el. A két éves Nemzetközi Garancia nem vonatkozik az óra hátlapjának sérüléseire és a Polar-ral szerződésben nem álló szervizben végzett javítások következtében keletkezett károokra. A Polar Szerviz az elemcserét követően leteszteli a pulzusszám mérő óra vízállóságát és elvégzi annak teljes körű ellenőrzését.

## 8. MŰSZAKI ADATOK

A Polar FS1/FS2c/FS3c típusú pulzusszám mérő órák rendeltetése, hogy

- segítsék a felhasználót egyéni fitness-céljainak elérésében, valamint
- kijelazzék az adott sporttevékenység közben elért fizikai erőfeszítés intenzitását.

A terméket semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas. A szívfrekvencia ütés/perc számértékekben (bpm) kerül kijelzésre.

A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281 számú nemzetközi szabvány szerint tesztelték. Vízállóságuk alapján a különböző típusú pulzusszám mérő órák három kategóriába sorolhatók. Az óra hátlapján ellenőrizhetjük, hogy az általunk megvásárolt termék mely vízállósági kategóriába tartozik, majd vessük azt össze az alábbi táblázatban közölt adatokkal. Az itt látható táblázatban szereplő meghatározások nem feltétlenül egyeznek meg más gyártók termékeire vonatkozó kategóriákkal.

A hátlap felirata	Vízsepp, izzadság, esősepp, stb.	Fürdés és úszás	Szabad merülés pipával (palack nélkül)	Búvár merülés (oxigén-palackkal)	Vízállóságra vonatkozó jellemzők
Water resistant	X				Vízseppnek, esőnek, izzadságnak ellenáll.
Water resistant 50m	X	X			Minimális fürdőzés és úszás esetén vízálló.
Water resistant 100m	X	X	X		Vízben használható, de mély merülésre nem alkalmas.

### Pulzusszám mérő óra

Elem típusa: CR 2025  
 Elem élettartama: átlagosan 25 év (napi 1 óra, heti 7 nap használat mellett)  
 Működési hőmérséklet: -10 oC és +50 oC között  
 Csuklópánt anyaga: termoplasztikus polyuretán (TPU)  
 Hátlap és csuklópánt rozsdamentes acél, amely megfelel a csatlakoztatásra vonatkozó 94/27/EU rendeletben és annak 1999/C 205/05 kiegészítésében meghatározott feltételeknek.  
 Időmérés pontossága: maximum +/- 2 mp/nap eltérés

Pulzusszám mérés pontossága: +/- 1% vagy +/- 1 bpm, minden esetben a magasabb érték, állandó terhelési körülmények között  
 Pulzusszám mérés Tartománya: 15 – 240 bpm között  
 Időjelzés: 12 vagy 24 órás  
 Edzésidő: 0 – 23:59  
 Pulzus-határértékek: 30 – 199 bpm  
 Edzésidő jelzés: 1 órán belül – perc:másodperc  
 1 órán túl – óra:perc

## 9. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

### Mellkasi jeladó

Elem típusa:	beépített lítium elem
Elem élettartama:	átlagosan 2500 óra
Működési hőmérséklet:	-10 oC és +50 oC között
Anyaga:	polyuretán
Vízállóság:	100 méterig

### Rugalmas pánt

Kemény rész anyaga:	polyuretán
Rugalmas rész anyaga:	nylon, polészter és természetes gumi, valamint minimális mennyiségű latex

- Az itt közölt Korlátozott Polar Nemzetközi Garanciát a terméket az Egyesült Államokban, illetve Kanadában vásárló fogyasztók számára a Polar Electro Inc. adja ki. A Korlátozott Polar Nemzetközi Garanciát azon fogyasztók számára, akik a terméket más országokban vásárolták, a Polar Electro Oy adja ki.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garatálja az eredeti fogyasztó / jelen termék vásárlója számára, hogy a termék a vásárlás napjától számított két éven belül anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Kérjük, őrizze meg a blokkot és a Nemzetközi Garanciakártyát, amely a vásárlás igazolására szolgál!
- A garancia nem terjed ki az elemre, a helytelen használat, a hibás használat, balesetek vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó, a helytelen karbantartásból, kereskedelmi célú használatból, a megrepedt vagy eltörött tokokból eredő károokra és a mellkasi jeladó gumi pántjára.
- A garancia nem terjed ki semmiféle olyan közvetlen vagy közvetett károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek a termék használatából kifolyólag, vagy azzal kapcsolatosan merülnek fel. A garancia időtartama alatt az arra illetékes szervizközpont a terméket díjmentesen megjavítja, illetve kicseréli.
- Az itt közölt garancia nem befolyásolja a fogyasztók ide vonatkozó nemzeti és állami jogszabályaiból fakadó törvényes jogait, illetve a vevőnek az értékesítési / beszerzési szerződésből fakadó, a kereskedővel szemben fennálló jogait.

## 10. FELELŐSSÉG-ELHÁRÍTÁSI NYILATKOZAT

**CE 0537** Ez a CE jelzés igazolja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC szabvány előírásainak.

A Polar Electro Oy ISO 9001: 2000 minősítéssel rendelkező cég.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.

Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható fel, illetve nem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos hozzájárulása nélkül.

A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán<sup>TM</sup> szimbólummal jelzett nevek és logók a Polar Electro Oy márkajelzései. A felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkajelzései.

- Jelen dokumentum csak tájékoztatási célokat szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának megfelelően a benne szereplő termék változtatásának jogát fenntartjuk.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal képviselői vagy felelősséget a jelen dokumentummal, ill. az itt leírt termékkel kapcsolatban. A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal felelősséget a termék semmilyen szándékos vagy véletlen rongálása, sérülése, alkatrész elvesztése, a jelen dokumentáció vagy az itt leírt termék használatából származó anyagi veszteségre vonatkozóan.

Ezen terméket a felsoroltak közül egy, vagy több szabadalom védi: 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 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, US 6361502. További szabadalmak bejegyzése folyamatban van.