

POLAR®

POLAR®

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17926242.00 DEU/ENG/FRA/NLD/ESP/PRT/ITA A



GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
GEBRUIKSAANWIJZING
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO UTILIZADOR
MANUALE D'USO

Polar F1/F2/F3™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre Fitness
Fitness Hartslagmeter
Monitor de Frequência Cardíaca
para Fitness
Monitor de Frecuencia Cardíaca
para Fitness
Cardiofrequenzimetro per il Fitness

Gefeliciteerd met de aanschaf van deze nieuwe Polar hartslagmeter.

De Polar F1/F2/F3™ Fitness hartslagmeter is een eenvoudige hartslagmeter die geschikt is voor beginners en ideaal is om een aantal redenen:

- De hartslagmeter herinnert u eraan dat u ten minste 30 minuten per dag moet trainen.
- Tijdens de training geeft de hartslagmeter de hartslag en de trainingsduur weer.
- Met de hartslagmeter kunt u na elke sessie uw gemiddelde hartslag en de totale tijd controleren.
- Een groot, goed leesbaar display.
- Een compact ontwerp.
- Alle functies zijn toegankelijk via één knop.

"Aanbevelingen van experts bevestigen dat lichaamsbeweging regelmatig nodig is voor een betere gezondheid. Volgens de meest recente aanbevelingen krijgen mensen van alle leeftijden het volgende advies: minimaal 30 minuten lichaamsbeweging met een gemiddelde intensiteit (zoals wandelen in een snel tempo) op de meeste, en liefst alle, dagen van de week. Daarnaast wordt erkend dat de meeste mensen een betere gezondheid krijgen als ze zorgen voor lichaamsbeweging met een zwaardere intensiteit en een langere duur."

U.S. Department of Health and Human Services. Lichaamsbeweging en gezondheid: Een rapport van de Surgeon General. Atlanta, Algemene vergadering: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996; 2:6.

Waarom zou u een hartslagmeter moeten gebruiken?

- Met een hartslagmeter kunt u in uw eigen, ideale tempo trainen.
- Het werkt motiverend als u uw eigen vorderingen kunt bijhouden en meten.
- Een hartslagmeter zorgt in een beperkte tijd voor de beste trainingsresultaten.
- Een hartslagmeter geeft u objectieve informatie. Traint u wel goed? Maakt u vorderingen?
- Een hartslagmeter geeft u direct feedback en is om die reden een ideale trainingspartner voor u.

Met de Polar F1/F2/F3 hartslagmeter kunt u op een betrouwbare en handige manier uw hartslag meten. De hartslagmeter is net zo nauwkeurig als een elektrocardiogram (ECG). Op de polsunit kunt u handig uw hartslag zien tijdens het lopen, zwemmen, langlaufen, enzovoort zonder dat uw trainingstempo wordt onderbroken. Bovendien vertrouwen topsporters en amateurs al tientallen jaren op de informatie van hun hartslagmeter. Waarom zou u dat dan niet doen?

Lees verder als u wilt weten hoe u optimaal gebruik kunt maken van uw nieuwe trainingsmaatje.

De grijs gemarkeerde tekst is uitsluitend van toepassing op de F2/F3 hartslagmeter.

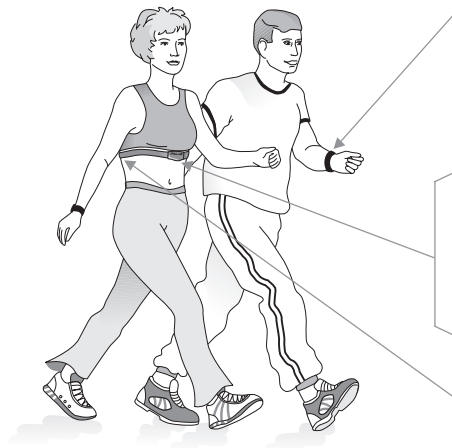
De blauw tekst is uitsluitend van toepassing op de F3 hartslagmeter.

1. INLEIDING F1, F2 EN F3 HARTSLAGMETER	59
1.1 ONDERDELEN HARTSLAGMETER	59
1.2 KNOP OP DE POLSUNIT EN DISPLAYSYMBOLEN	60
2. DE HARTSLAGMETER ACTIVEREN ALS U DEZE VOOR HET EERST GEBRUIKT	61
2.1 UW HARTSLAG METEN	62
2.2 HARTSLAGMETING STOPPEN EN TRAININGSBESTAND BEKIJKEN	63
2.3 HET VORIGE TRAININGSBESTAND BEKIJKEN	63
3. HARTSLAGLIMIETEN IN DE F2/F3 HARTSLAGMETER INSTELLEN	64
4. INSTELLEN VAN DE TIJD VAN DE F3	66
5. HARTSLAGZONE	67
6. ONDERHOUD	68
7. VOORZORGSMAATREGELEN	69
7.1 DE POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE	69
7.2 MOGELIJKE RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN MET UW HARTSLAGMETER	70
8. VEELGESTELDE VRAGEN	71
9. TECHNISCHE GEGEVENS	72
10. INTERNATIONALE GARANTIE	73
11. AANSPRAKELIJKHEID	74

1. INLEIDING F1, F2 EN F3 HARTSLAGMETER

Het volgende hoofdstuk bevat informatie over de onderdelen van de F1, F2 en F3 hartslagmeter en hoe u snel aan de slag kunt.

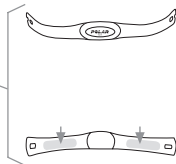
1.1 ONDERDELEN HARTSLAGMETER



Polsunit

Op de polsunit leest u uw hartslag en trainingsduur af.

U kunt uw eigen hartslaglimieten instellen, die u tijdens de training in de gaten kunt houden. U hoort een geluidssignaal of de hartslagwaarde knippert als uw hartslag buiten de hartslaglimieten komt •)))



Borstband

Draag de borstband tijdens het trainen, want de borstband registreert uw hartslag en zendt deze naar de polsunit.

De elektrodeplaten bevinden zich aan de achterkant van de borstband.



Elastisch bandje

Het elastische bandje zorgt dat de borstband goed om uw borst blijft zitten.

1.2 KNOP OP DE POLSUNIT EN DISPLAYSYMBOLEN

Deze paragraaf bevat informatie over de bediening van de polsunit en een overzicht van de symbolen, zodat u de gegevens op het display kunt lezen.

De Polar F1, F2 en F3 hartslagmeter hebben één knop aan de rechterkant van het display.



De functies van de knop:

- De hartslagmeting starten
- De stopwatch starten en stoppen
- De functies activeren die op het display worden weergegeven
- Het vorige trainingsbestand bekijken
- De hartslaglimieten instellen



HeartTouch

Houd de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband en de trainingsduur verschijnt gedurende 6 seconden op het display. **De F3 geeft afwisselend de trainingstijd en tijd weer gedurende 3 seconden.**

Displaysymbolen

AVG Avg (Gemiddelde)

Geeft aan dat de gemiddelde hartslag op het display wordt weergegeven. Dit wordt uitgedrukt in hartslagen per minuut (hsm). Dit is de gemiddelde hartslag die gedurende een bepaalde periode is gemeten (bijvoorbeeld tijdens een trainingssessie).

TOTAL Total (Totaal)

Geeft aan dat de totale trainingstijd op het display wordt weergegeven.



Indicatie voor de trainingsduur

Deze indicatie bevat 6 bolletjes; elk bolletje staat voor 10 minuten. Eén cyclus met bolletjes duurt dus 60 minuten. Als alle bolletjes zwart zijn, start de cyclus opnieuw. Uw gezondheid verbetert al als u zorgt dat u per dag 3 bolletjes scoort.



Hartsymbool

Geeft aan dat uw hartslag wordt gemeten.



Alarm voor de hartslag

Geeft aan of het alarm voor de hartslagzone is ingeschakeld in de functies **SET** (Instellen) en **EXERCISE** (Training).



Tijd

Geeft de tijd weer in de **MEASURE**- en **FILE**-functie.

2. DE HARTSLAGMETER ACTIVEREN ALS U DEZE VOOR HET EERST GEBRUIKT

Dit hoofdstuk bevat informatie over het activeren van de hartslagmeter als u deze voor het eerst gebruikt en het dragen van de borstband.

Voordat u begint met trainen, is het raadzaam eerst het gedeelte over de hartslagzone op pagina 67 te lezen. Aan de hand van deze informatie kunt u uw persoonlijke hartslagzone bepalen.

Als u uw hartslaglimieten hebt vastgesteld, kunt u doorgaan naar pagina 64, waar u instructies vindt over het instellen van uw polsunit.

Borstband



1. Bevestig een uiteinde van de borstband aan het elastische bandje.



2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastische bandje aan de andere kant van de borstband.



3. Haal de borstband iets van de borst en **maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig**. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.

4. Draag de polsunit als horloge en druk op de knop aan de rechterkant als u de training wilt bijhouden. Zie de volgende pagina voor meer informatie over het meten van de hartslag.

2.1 UW HARTSLAG METEN



1. Druk op de knop om de hartslagmeting te starten. Blijf minimaal 1 meter verwijderd van andere personen met een hartslagmeter totdat het hartslagsymbool ♥ verschijnt en regelmatig knippert.

2. De stopwatch begint te lopen. Uw hartslag verschijnt binnen 6 seconden. Het hartslagsymbool ♥ knippert in de maat van uw hartslag.



Voordat de stopwatch begint te lopen, worden de tijdens de training gebruikte hartslaglimieten eerst één keer op het display weergegeven. Het alarmsymbool (♥) voor de hartslagzone wordt weergegeven, mits u dit hebt ingeschakeld.



Indicatie voor de trainingsduur

1 bolletje = 10 minuten training, 6 bolletjes = 1 uur training. Als alle bolletjes na 1 uur zwart zijn, start de cyclus opnieuw.

Na 9 uur en 59 minuten training, keert de polsunit terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd). Druk op de knop om de hartslagmeting opnieuw te starten. Hierdoor wordt het vorige bestand gewist.

3. Houd de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband als u de trainingsduur tijdens het trainen wilt controleren. De trainingsduur verschijnt gedurende 6 seconden op het display.



Als de polsunit geen hartslagsignaal registreert, wordt 00 als hartslagwaarde op het display weergegeven. Als langer dan 5 minuten geen hartslagsignaal wordt geregistreerd, keert de polsunit automatisch terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd).

2.2 EEN BESTAND STOPPEN EN BEKIJKEN

1. Druk op de knop om de registratie van de training te stoppen.



2. De bestandsweergave start en de gemiddelde hartslag (AVG), de totale trainingsduur (TOTAL) en de starttijd (F3) knipperen afwisselend 3 keer gedurende 3 seconden.



3. De polsunit keert automatisch terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd).



2.3 HET VORIGE TRAININGSBESTAND BEKIJKEN

1. Als de polsunit in de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd) staat, houdt u de knop ingedrukt totdat **FILE** (Bestand) op het display verschijnt. Laat de knop los. **FILE** (Bestand), **SET** (Instellen) en **TIME** (Tijd) knipperen afwisselend. Als **FILE** (Bestand) op het display verschijnt, drukt u op de knop om naar de **FILE**-functie te gaan.



2. In het bestand worden uw vorige gemiddelde hartslag, de totale trainingsduur en de starttijd (F3) weergegeven. Deze waarden knipperen 3 keer, waarna de polsunit terugkeert naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd).



Als u op de knop drukt, kunt u op elk gewenst moment het bestand sluiten.

Opmerking: de gegevens van uw vorige trainingsbestand worden bewaard totdat u een nieuwe trainingssessie opslaat. Op dat moment worden de oude gegevens vervangen door de nieuwe gegevens.

Opmerking: als u per ongeluk op de knop drukt en de stopwatch gaat lopen, hebt u één minuut de tijd om de hartslagmeting te stoppen en het vorige trainingsbestand te behouden.

3. HARTSLAGLIMIETEN IN DE F2/F3 HARTSLAGMETER INSTELLEN

Voordat u gaat trainen, is het raadzaam uw hartslaglimieten en het alarm in te stellen. Op deze manier weet u zeker dat u op het juiste inspanningsniveau (licht, gemiddeld, zwaar) traint. Zie pagina 67 voor meer informatie over het bepalen van uw persoonlijke hartslagzone.

Als u een instelling hebt overgeslagen, bladert u naar het einde en begint u opnieuw vanaf stap 1 om de instellingen op te geven. U kunt ook de knop ingedrukt houden totdat het display terugkeert naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd). Vervolgens begint u opnieuw bij stap 1 om de instellingen op te geven.

HI = bovenlimiet

LO = onderlimiet

Ok = time-out van 3 seconden; goedkeuring van de door u ingestelde limiet

BEEP = alarm voor de hartslag is aan/uit

1. Als de polsunit in de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd) staat, houdt u de knop ingedrukt totdat **FILE** (Bestand) op het display verschijnt. Laat de knop los.



2. Als **SET** (Instellen) op het display verschijnt (**SET**, **FILE** en **TIME** knipperen afwisselend), drukt u op de knop om naar de **SET**-functie te gaan.



3. **HI** verschijnt kort op het display, gevolgd door de bovenlimietwaarde (standaard 160). Druk op de knop om de bovenlimiet te wijzigen. De limiet kan worden ingesteld in stappen van 5 hartslagen. Druk op de knop tot u de gewenste limiet hebt bereikt en wacht 3 seconden tot uw keuze is goedgekeurd. **Ok** wordt op het display weergegeven.



4. **LO** verschijnt kort op het display, gevolgd door de onderlimietwaarde (standaard 80). Druk op de knop om de onderlimiet te wijzigen. De limiet kan worden ingesteld in stappen van 5 hartslagen. Druk op de knop tot u de gewenste limiet hebt bereikt en wacht 3 seconden tot uw keuze is goedgekeurd. **Ok** wordt op het display weergegeven. U hebt de hartslaglimieten ingesteld. (De waarde van de ondergrens kan niet hoger zijn dan de waarde van de bovengrens.)



Beep wordt kort op het display weergegeven. U hebt 2 opties: u kunt het alarm voor de hartslag instellen op **On** (Aan) of **OFF** (Uit).

5. **Alarm voor de hartslagzone inschakelen**
On (Aan) knippert op het display. Wacht 3 seconden als u het alarm wilt instellen op **On** (Aan). **Ok** wordt weergegeven en de polsunit keert terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd).



6. **Alarm voor de hartslagzone uitschakelen**

Als u het alarm van **On** (Aan) op **OFF** (Uit) wilt zetten, drukt u op de knop als **On** (Aan) op het display knippert. **OFF** (Uit) begint te knipperen. Wacht 3 seconden als u het alarm wilt instellen op **OFF** (Uit). **Ok** wordt weergegeven. De polsunit keert terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd). U hebt het alarm ingesteld.



Opmerking: Als u een van de limieten snel wilt wijzigen, herhaalt u stap 1 tot 3 en wacht u niet 3 seconden tot uw keuze is goedgekeurd, maar houdt u de knop ingedrukt. De polsunit keert terug naar de functie **OFF** (Uit)/ **TIME** (Tijd).

4. INSTELLEN VAN DE TIJD VAN DE F3

Begin met de tijdweergave op het display, houd de knop ingedrukt totdat de aanduiding **FILE** wordt weergegeven. Laat de knop los. **FILE**, **SET** en **TIME** wisselen elkaar af. Wanneer **TIME** op het display wordt weergegeven, druk op de knop om de **TIME**-functie te starten.



1. 12-uurs / 24-uurs notatie selecteren

24h knippert op het display.

Selecteer 12h of 24h door de knop in te drukken.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.



2. 24-uurs notatie: stel uur en minuten in

De uren knipperen op het display.

Druk op de knop om de uren in te stellen.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.

De minuten knipperen op het display.

Druk op de knop om de minuten in te stellen.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.

3. AM/PM selecteren

Als u kiest voor de 12-uurs notatie, knippert **AM** op het display.

Druk op de knop om **AM** of **PM** te selecteren.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.



4. 12-uurs notatie: stel uur en minuten in

De uren knipperen op het display.

Druk op de knop om de uren in te stellen.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.

De minuten knipperen op het display.

Druk op de knop om de minuten in te stellen.

Wacht 3 seconden om zo uw keuze te bevestigen.

Ok wordt weergegeven op het display.

5. HARTSLAGZONE

Uw aanbevolen hartslagzone omvat een bereik tussen de onderlimiet en bovenlimiet voor uw hartslag die worden uitgedrukt als percentages van de maximale hartslag (HF_{\max}) of als slagen per minuut. HF_{\max} is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij een maximale fysieke inspanning.

Om uw maximale hartslag te bepalen, kunt u de leeftijdsformule gebruiken; $HF_{\max} = 220 - \text{leeftijd}$. U kunt een nauwkeurigere berekening van uw HF_{\max} laten maken door naar uw dokter of een sportfysioloog te gaan en een inspanningstest te doen.

Intensiteit van de hartslagzones

Als uw hartslag 60-70 % van uw HF_{\max} is, bevindt u zich in de hartslagzone met een **lichte intensiteit**. Deze intensiteit voelt voor de meeste personen redelijk gemakkelijk aan. Deze zone is goed voor gewichtscntrole, verbeteren van uw uithoudingsvermogen en aëroë conditie. Sporten in deze zone is ook goed voor uw gezondheid.

Verhoogt u uw hartslag tot 70-80% van uw HF_{\max} , dan bevindt u zich in de hartslagzone met een **gemiddelde intensiteit**. Deze zone is met name goed voor personen die regelmatig sporten. Sporten in deze zone is effectief voor het verbeteren van uw aëroë conditie.

Op 80-90% van uw HF_{\max} bevindt u zich in de hartslagzone met een **zware intensiteit**. U haalt zwaar adem, heeft vermoeide spieren en voelt zich vermoeid. Deze intensiteit wordt alleen aanbevolen aan personen met een goede conditie die vaker trainen en dan ook niet elke training.

De onderstaande tabel bevat schattingen van de aanbevolen hartslagzones in slagen per minuut, met intervallen van 5 jaar. Bereken uw eigen HF_{\max} , noteer uw aanbevolen hartslagzones en selecteer de zones die geschikt zijn voor uw training.

Leef-tijd	HF_{\max} (220- leeftijd)	Lage intensiteit 60-70% van HF_{\max}	Gemiddelde intensiteit 70-80% van HF_{\max}	Hoge intensiteit 80-90% van HF_{\max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Verschillende hartslagzones hebben verschillende voordelen voor de gezondheid en conditie. De hartslagzone die het beste bij u past is afhankelijk van uw doel en basisconditie. Vergeet vooral niet om tussen de verschillende hartslagzones te wisselen om zo variatie in uw training te brengen!

6. ONDERHOUD

Uw Polar hartslagmeter is een geavanceerd apparaat waarmee u zorgvuldig moet omspringen. Als u de hartslagmeter op de volgende manier zorgvuldig onderhoudt, kunt u jarenlang plezier hebben van dit product.

Onderhoud van de Polar hartslagmeter

- Maak de borstband na gebruik regelmatig schoon met zachte zeep en water. Droog de borstband zorgvuldig af met een zachte handdoek.
- Berg de Polar borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Berg de hartslagmeter op een droge, koele plaats op. Bewaar de hartslagmeter niet in luchtdicht materiaal, zoals een plastic tas of sporttas, als de hartslagmeter nat is.
- De borstband mag niet worden gebogen of gevouwen. De elektrodeplaten kunnen daardoor beschadigd raken.
- Droog de borstband uitsluitend af met een handdoek. Onjuiste behandeling kan de borstband beschadigen.
- Voorkom dat de hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder -10 °C (14 °F)) of extreem hoge temperaturen (boven +50 °C (122 °F)).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd. Laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.

Batterijen voor de borstband

De verwachte levensduur van de batterij voor de borstband is 2500 gebruiksuren. Voor een vervangende borstband kunt u contact opnemen met uw Polar Service Center. Zie uw service- en registratiekaart voor meer informatie.

Batterijen voor de polsunit

De verwachte levensduur van de batterij van een polsunit is 2 jaar bij normaal gebruik (2 uur per dag, 7 dagen per week). Maak de polsunit niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door een erkend Polar Service Center, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar hartslagmeter uitgevoerd.

Service

Neem contact op met een erkend Polar Service Center voor onderhoud van de Polar hartslagmeter. Zie uw service- en registratiekaart voor meer informatie. Na service door derden wordt waterdichtheid niet gegarandeerd.

7. VOORZORGSMAATREGELEN

7.1 DE POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE

Elektromagnetische interferentie

Er kan zich interferentie voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, fitnessapparatuur en mobiele telefoons, maar ook als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.

Fitnessapparatuur

Verschillende soorten fitnessapparaten met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door hun diffuse straling. U kunt dit probleem proberen op te lossen door de pols unit als volgt te verplaatsen:

1. Doe de borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u gewend bent.
2. Verplaats de polsunit totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig interferentie optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de polsunit op de storingsvrije positie.

Opmerking: Als de Polar hartslagmeter nog steeds niet goed werkt met het fitnessapparaat, is de apparatuur wellicht elektronisch ongeschikt voor toepassing van draadloze hartslagmeting.

Storing

De F1, F2 en F3 polsunit zijn niet gecodeerd en vangen borstbandsignalen op binnen een straal van 1 meter. Andere ongecodeerde signalen afkomstig van meerdere borstbanden kunnen onjuiste meetwaarden veroorzaken.

De Polar hartslagmeter onder water gebruiken

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot een diepte van 30 meter. Druk onder water niet op knop van de polsunit, zodat de waterdichtheid behouden blijft. Als u uw hartslag onder water wilt meten, kunt u last hebben van interferentie om de volgende redenen:

- Zwembadwater met veel chloor en zeewater kan sterk geleidend zijn. Dit kan kortsluiting in de elektrodeplaten van de Polar borstband veroorzaken, waardoor de ECG-signalen niet worden geregistreerd door de polsunit.
- Als u in het water springt of heftige spierbewegingen maakt tijdens zwemwedstrijden, kan de borstband op het lichaam verschuiven naar een positie waar geen ECG-signaal kan worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signaal varieert per persoon en is ook afhankelijk van de samenstelling van het lichaamsweefsel.

In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is veel hoger dan daarbuiten.

7.2 MOGELIJKE RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN MET UW HARTSLAGMETER

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt. Voordat u begint met actief sporten, is het raadzaam de volgende vragen over uw gezondheidstoestand te beantwoorden. Als u een van de onderstaande vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Hebt u een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Draagt u een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training, kunnen ook medicijnen voor hartaandoeningen, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, de luchtwegen, enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u tijdens het sporten plotseling pijn voelt of u uitzonderlijk moe voelt, is het raadzaam te stoppen of op een lager inspanningsniveau door te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillators en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur. Dragere van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam om u vóór gebruik van de hartslagmeter onder toezicht van een arts aan een gezondheidstest te onderwerpen. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid of als u vermoedt dat het product een allergische reactie veroorzaakt, controleert u de materialen in het hoofdstuk *Technische gegevens* op pagina 72. Draag de borstband over een shirt om de kans op huidreacties te vermijden. Voor een probleemloze werking moet u het shirt onder de elektrodeplaten echter goed vochtig maken.

Opmerking: Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en een zwarte vlek achterlaten op lichte kleding.

Wat moet ik doen als...

...de hartslag niet wordt weergegeven (00)?

1. Controleer of de elektrodeplaten (geribbelde delen) aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn en of u de borstband draagt volgens de instructies.
2. Controleer of de borstband schoon is.
3. Controleer of er geen bronnen van elektromagnetische straling, zoals televisies, mobiele telefoons, monitoren, enzovoort in de buurt van de Polar polsunit zijn.
4. Hebt u hartproblemen waardoor de vorm van uw ECG-diagram is veranderd? Raadpleeg in dat geval uw arts.

...het hartsymbool onregelmatig knippert?

1. Controleer of uw polsunit zich binnen het transmissiebereik bevindt en niet meer dan 1 meter is verwijderd van de Polar borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
3. Controleer of de elektrodeplaten (geribbelde delen) aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn.
4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik van 1 meter is.
5. Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...de hartslagmeting onregelmatig of buitengewoon hoog is?

U bent misschien in de buurt van sterke elektromagnetische signalen geweest, die de onregelmatige metingen op het display van de polsunit hebben veroorzaakt. Controleer uw omgeving en vermijd de storingsbron.

...de batterij van de polsunit moet worden vervangen?

Het is raadzaam om alle onderhoud door een erkend Polar Service Center te laten verrichten. De internationale garantie van 2 jaar geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro. Het Polar Service Center test na het vervangen van de batterij of uw polsunit waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Polar F1/F2/F3 hartslagmeter.

9. TECHNISCHE GEGEVENS

Het doel van dit product is:

- gebruikers te helpen bij het bereiken van hun persoonlijke doelen op het gebied van conditie;
- het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weergeven tijdens het trainen.

Geen andere toepassing is beoogd. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Polsunit

Batterijtype:	CR 1632
Levensduur batterij:	gemiddeld 2 jaar (2 uur/dag, 7 dagen/week)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C (14 °F tot 122 °F)
Waterdichtheid:	maximaal 30 meter
Polsbandje en lusje:	thermoplastisch polyurethaan (TPU)
Gesp en tong polsbandje:	polyoxymethyleen (POM)
Materiaal van achterkant:	roestvrij staal conform de EU-richtlijnen over het vrijkomen van nikkel (EU-richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05).

Nauwkeurigheid van de hartslagmeting:	± 1% of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.
---------------------------------------	---

Totale trainingsduur:	9 u 59 min.
Display trainingsduur < 1 u:	mm:ss
Display trainingsduur > 1 u:	uu:mm
Minimale trainingsduur die wordt opgeslagen:	1 min.
Hartslaglimieten:	30 - 195 hsm

Polar borstband

Batterijtype:	ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij:	gemiddeld 2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C (14 °F tot 122 °F)
Materiaal:	polyurethaan
Waterdichtheid:	waterdicht

Elastisch bandje

Materiaal van de gesp:	polyurethaan
Materiaal elastisch bandje:	nylon, polyester en natuurlijke rubber inclusief een kleine hoeveelheid latex

10. INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product in de VS of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Oy voor klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit product garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende 2 jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon of Internationale garantiekaart. Dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij en schade als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen, verwaarlozing, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik en gebarsten of gebroken behuizingen en elastisch bandje.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies of kosten die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit of samenhangen met het product. Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.



Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijn 93/42/EEC.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf.

POLAR®

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool TM in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool [®] in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

11. AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade die direct of incidenteel, voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:
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.

In afwachting van andere patenten.