

Polar RS300X™

РУКОВОДСТВО
ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

СОДЕРЖАНИЕ

1. НАЧАЛО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	3
Элементы изделия	3
Кнопки монитора и структура меню.....	4
Базовые установки	5
Символы дисплея.....	6
2. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ	7
Фитнес-тест Polar	7
Границы OwnZone.....	11
3. ТРЕНИРОВКА	12
Как надеть передатчик	12
Использование датчика Polar S1 foot pod*	13
Использование датчика Polar G1 GPS*	15
Начало тренировки	17
Во время тренировки.....	18
Окончание тренировки	21

4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	22
Обзор	22
Просмотр данных тренировки.....	23
Передача данных.....	28
5. УСТАНОВКИ	29
Установки часов	29
Установки тренировки.....	30
Установки функций	32
Установки пользователя	33
Общие установки	35
6. СЕРВИСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	36
Уход за монитором	36
Меры предосторожности.....	38
Неполадки и их устранение	41
Технические спецификации.....	42
Гарантия и правовые пояснения.....	43

1. НАЧАЛО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Элементы изделия

Монитор показывает и записывает ваш пульс и данные тренировки во время ее проведения.

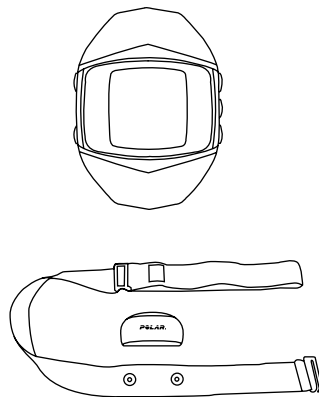
Кодированный передатчик Polar Wearlink®+ считывает сигналы сердечных сокращений и посылает их на монитор. Зона электродов на ремне регистрирует сигналы пульса.

Аксессуары:

Датчик скорости и расстояния Polar S1 foot pod™ передает измерения скорости бега и пройденного расстояния на Ваш монитор.

Датчик скорости и расстояния Polar G1 GPS передает измерения скорости и расстояния на ваш монитор. Датчик Polar G1 GPS можно использовать в различных видах спорта, в дополнение к бегу.

Зарегистрируйте ваш монитор на сайте <http://register.polar.fi/> , чтобы получить доступ к дополнительной информации и сервисам.



Монитор и структура меню

▲ **кнопка ВВЕРХ:** вход в меню и движение в выбранном списке, ввод показателей.

▼ **кнопка ВНИЗ:** вход в меню и движение в выбранном списке, ввод показателей.

КРАСНАЯ кнопка: подтверждение выбора, вход в меню тренировок, старт тренировки (длительное нажатие)

■ **кнопка НАЗАД:**

Возвращение на предыдущий уровень

Отмена выбора

Изменение установок

При длительном нажатии возвращение в режим времени

☰ **кнопка ПОДСВЕТКИ:**

подсветка дисплея

при длительном нажатии вход в быстрое меню в режиме времени (блокировка кнопок или установка сигнала тревоги) или во время тренировки (выбор звуковых сигналов или блокировка кнопок).

♥-**Touch:** для просмотра информации во время тренировки без нажатия на кнопки, поднесите монитор к нагрудному передатчику в области логотипа Polar. См раздел «Установки функций» для дальнейшей информации.



Базовые настройки

Для активации монитора нажмите любую кнопку и удерживайте в нажатом состоянии более 1 секунды. Однажды активированный, монитор нельзя выключить.

Нажмите **Красную** кнопку и выберите язык с использованием кнопок ▲ / ▼ (можно выбрать английский, немецкий, испанский или французский язык). Подтвердите **красной** кнопкой.

Появится надпись **Start with basic settings**.

Нажмите **Красную** кнопку и продолжите базовые установки.

Выберите **формат времени** (Time).

Введите **время** (часы и минуты).

Введите **дату**.

Выберите единицы измерения (Units) (кг, сантиметры, KCAL). Калории всегда измеряются как килокалории.

Введите **вес (Weight)**.

Введите **рост (Height)**.

Введите **дату рождения (Date of birth)**.

Введите **пол (Sex)**.














На дисплее появится надпись **Settings OK?**

Для подтверждения установок, выберите **Yes** с подтверждением **Красной** кнопкой. Дисплей автоматически переключится в режим Time (Время).

Для изменения установок, выберите **No**. Нажмите кнопку **НАЗАД** до возвращения к установкам, которые вы хотите изменить.

Для изменения персональных установок позже, см. раздел «Установки пользователя».

Символы дисплея

символ	описание
	Низкий заряд батареи.
	Функция будильника активирована.
	Используется время 2.
	Функция блокировки кнопок активирована.
	Текущая скорость/темп.
	Используется GPS датчик. Если символ мигает, монитор пытается установить связь с датчиком GPS или датчик GPS пытается установить связь со спутником.
	Сигналы пульса определены, когда символ мигает.
	Используется датчик скорости и расстояния. Если символ мигает, монитор пытается установить связь с датчиком.
	Монитор в режиме записи тренировки.
	Общая продолжительность тренировки.
	Время круга.
	Сожженные калории.
	Время дня.

2. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Фитнес-тест Polar

Для эффективных тренировок и мониторинга вашего прогресса, необходимо знать ваш текущий фитнес-уровень. Фитнес-тест Polar – простой и быстрый путь определить ваш кардиореспираторный фитнес-уровень и аэробные возможности. Тест проводится в состоянии покоя.

Результатом теста является величина – Polar OwnIndex®. Этот показатель сопоставим с максимальным потреблением кислорода ($VO_{2\max}$, МПК) и отражает возможность организма усваивать кислород. Для детальной информации см. раздел «Интерпретация результатов фитнес-теста».

Величина OwnIndex влияет на точность подсчета затраченных калорий во время тренировки.

Тест разработан на основе показаний здоровых взрослых людей. Для получения точных данных теста необходимо следовать следующим рекомендациям:

избегайте беспокойства. Чем больше вы расслаблены и чем более спокойная окружающая обстановка, тем более точные результаты будут получены (необходимо выключить телевизор, радио, телефон и т.п.) избегайте тяжелых физических нагрузок, алкогольных напитков или фармакологических препаратов в день проведения теста и в предыдущий день.

не ешьте тяжелую пищу и не курите 2-3 часа до теста.

старайтесь проводить измерения в одном и том же месте, в одно и то же время, в одних и тех же условиях окружающей среды. вводите точную информацию в Установки пользователя.

Проведение фитнес-теста

Наденьте передатчик, лягте на спину.

В режиме Time, нажимая на кнопки ▲ / ▼ , выберите > Test>Start.

Лежите спокойно и расслабленно в течение 1-3 минут. Подтвердите **Start**, нажав на **Красную** кнопку. Монитор начнет измерение пульса. На дисплее появится надпись **Fitness test starts in 5 sec** и ваш текущий пульс. Тест начнется. На дисплее появится надпись **Fitness Test Lay Down**.

Лежите спокойно. Держите ваши руки рядом с телом и избегайте каких-либо движений. Не разговаривайте с другими людьми.

Тест завершится примерно через 5 минут и прозвучит звуковой сигнал. На дисплее появится результат теста. Нажмите **Красную** кнопку.

На дисплее появится надпись **Update to VO_{2max} ?** (**Обновить результаты VO_{2max}/МПК?**)

При выборе **Yes** показатель OwnIndex сохранится в установках пользователя. Выбирайте **No**, только если вы знаете свой показатель максимального потребления кислорода (МПК) и если

эти показатели отличаются более чем на один фитнес-уровень (см. таблицу на следующей странице) от полученного результата OwnIndex. Показатель OwnIndex сохранится в установках пользователя.

Проблемы при проведении теста

Set your personal activity level появляется на дисплее > установите ваш уровень активности. См. раздел «Установки пользователя» для дальнейшей информации.

Fitness Test Failed появляется на дисплее или нет показателей пульса на дисплее. Проверьте достаточно ли смочены электроды передатчика и достаточно ли плотно он прилегает к коже. Если фитнес-тест прервался, предыдущий показатель OwnIndex не будет заменен.

No heart rate shown > Test fails появляется на дисплее.

Проверьте достаточно ли смочены электроды передатчика и достаточно ли плотно он прилегает к коже.

Интерпретация результатов фитнес-теста

Оцените полученный показатель OwnIndex с показателями, приведенными в таблице для вашего возраста.

Классификация основывается на литературных данных 62 исследований, где $VO_{2\max}$ измерялся прямым методом у здоровых взрослых людей в США, Канаде и 7 европейских странах.

По материалам: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Возраст	очень низкий	низкий	удовл.	умеренный	хороший	очень хороший	отл.
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Сравнивайте результаты фитнес-теста

Результаты фитнес-теста содержат 16 ваших последних измерений. В среднем требуется 6 недель регулярных тренировок для улучшения ваших аэробных показателей. Для улучшения ваших показателей более эффективно, вам нужно тренироваться в видах спорта с задействованием крупных мышечных групп.

Кнопками ▲/▼ выберите > **Test** > **Trend**.

Столбцы с результатами OwnIndex и датой последнего теста появятся на дисплее. Нажимая кнопки ▲/▼ вы можете просмотреть результаты предыдущих тестов.

Удаление результатов OwnIndex

Выберите показатель, который вы хотите удалить.

Нажмите и удерживайте кнопку подсветки.

Delete value? No/Yes появится на экране. Подтвердите ваш выбор Красной кнопкой.

Расчетный максимальный пульс (HR_{max-p})

Расчетный максимальный пульс может быть определен во время фитнес-теста Polar. Максимальный пульс определяет ваш индивидуальный максимальный пульс более точно, чем формула, основанная на возрасте (220-возраст). Более точный способ определения максимального пульса – проведение нагрузочного теста в лаборатории в присутствии врача или физиолога.

Включите функцию определения расчетного максимального пульса, выбрав кнопками ▲/▼ > **Test** > HR_{max-p} > **On**.

Границы OwnZone

Ваш беговой компьютер может определять Вашу индивидуальную аэробную (кардиоваскулярную) пульсовую зону автоматически. Эта функция называется OwnZone®(OZ). OwnZone дает уверенность, что Вы тренируетесь в правильных границах с безопасной нагрузкой.

Начало каждой тренировки с определения OwnZone гарантирует определение безопасных и эффективных пульсовых зон в зависимости от вашего текущего состояния. Рекомендуется обязательно определять границы OwnZone при изменении условий тренировки или спортивных и пользовательских установок, а также если вы не восстановились полностью после предыдущей тренировки или возобновили тренировку после длительного перерыва (неделя и больше).

Границы OwnZone определяются в течение 1-5 минут во время разминки с постепенно повышающейся нагрузкой: ходьба, медленный бег, бег или с нагрузкой в других видах спорта. Нач-

ните медленно, поддерживая пульс ниже 100 уд/мин / 50% от макс ЧСС. После каждой минуты, увеличивайте вашу скорость постепенно на 10 уд/мин/ 5% ЧСС_{макс}.

До начала теста убедитесь, что:

Вы ввели корректную пользовательскую информацию.

Вы выбрали тренировку с OwnZone ▲/▼
(**Settings > Exercise > OwnZone > Select**).

Если определение OwnZone выбрано вместе с тренировкой, каждая тренировка будет начинаться с определения OwnZone

Наденьте передатчик и монитор.

В режиме Time нажмите **Красную** кнопку и выберите **Start** чтобы начать определение OwnZone.

После определения границ на дисплее появится сообщение **OwnZone updated** и будут показаны границы зоны.

3. ТРЕНИРОВКА

Как надеть передатчик

Для измерения Вашей частоты пульса необходимо надеть передатчик.

Смочите область электродов эластичного ремня водой.

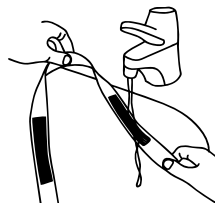
Присоедините передатчик к эластичному ремню. Установите длину ремня соответственно окружности Вашей грудной клетки так, чтобы он облегал плотно грудную клетку и Вам было комфортно.

Разместите ремень на груди под грудными мышцами и закрепите концы ремня.

Убедитесь, что увлажненные части электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится посередине груди и не перевернут.

Отсоединяйте передатчик от ремня, когда вы не тренируетесь. Это позволит увеличить срок работы батареи. См. раздел «Сервисная информация» для детальных инструкций.

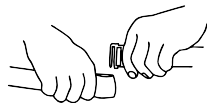
1.



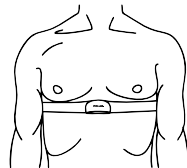
2.



3.



4.



Датчик скорости и расстояния Polar S1 foot pod*

Датчик Polar S1 foot pod должен быть активирован с монитора до начала использования:

▲ / ▼ > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod**.

Установите батарею в датчик перед первым использованием.

Чтобы обеспечить точность измерения скорости/темпа и дистанции, необходимо откалибровать датчик. См. инструкцию к датчику.

Во время тренировки



Если вы включили функцию **Help**, при включении датчика на дисплее будет сообщение **Footpod signal found** и символ X.

Если на мониторе появляется надпись **Check Footpod!**, это означает, что монитор не получает сигнал от датчика.

Поменяйте батарейку, если зеленый свет индикатора на датчике изменится на красный.

* опция

Крепление датчика скорости S1 Foot Pod на обувь

Для точного измерения скорости/темпа и расстояния необходимо правильно установить датчик скорости.

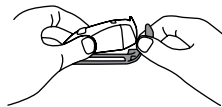
Отсоедините вилку от датчика.

Ослабьте шнурки и установите вилку под ними на язычке обуви. Затяните шнурки.

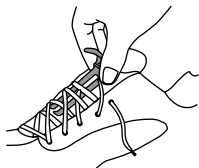
Установите переднюю часть датчика (ближе к КРАСНОЙ кнопке) на вилке и прижмите его сверху. Закрепите клапан. Убедитесь, что датчик не болтается и выровнен по отношению к ноге.

Как только показатели Вашего пульса появятся на мониторе, включите датчик, нажимая и удерживая КРАСНУЮ кнопку на датчике до тех пор, пока не начнет мигать индикатор зеленого цвета.

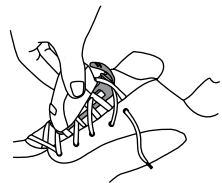
1.



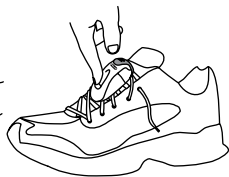
2.



3.



4.



GPS-датчик Polar G1 *

Для того, чтобы воспользоваться GPS-датчиком, его необходимо активировать через монитор:
UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) > Settings (Установки) > Characteristics (Характеристики) > Sensor
(Датчик) > GPS.

Перед первым использованием GPS-датчика установите батарейку. Смотрите руководство по эксплуатации GPS-датчика Polar G1.

* Требуется дополнительный GPS-датчик Polar G1.

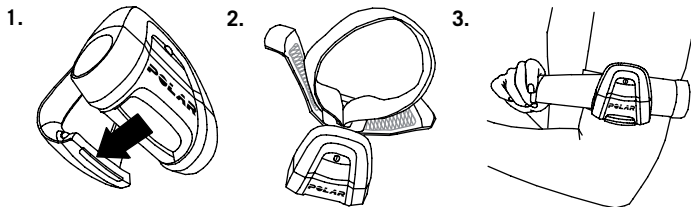
Как носить GPS-датчик

Откройте зажим.

Протяните ленту через петли на зажиме и затяните.

Расположите ленту вокруг плеча и закрепите. Наденьте датчик и монитор на одну руку. Убедитесь, что логотип «POLAR» находится в вертикальном положении.

Как только показатели вашего пульса появятся на мониторе, включите GPS-датчик. Дальнейшие инструкции по включению датчика приводятся в руководстве по эксплуатации GPS-датчика Polar G1.



i Датчик можно также можно закрепить на ремне или на рюкзаке, не пользуясь лентой.

Начало тренировки

Наденьте монитор, передатчик и либо датчик скорости, либо GPS-датчик.

В режиме **Time (Время)** нажмите КРАСНУЮ кнопку и выберите **Start (Старт)** для начала записи времени тренировки или выберите **Settings (Установки)** для изменения режимов звука, отображения пульса или других установок до начала тренировки. Запись тренировки также можно начать длительным однократным нажатием на КРАСНУЮ кнопку.

Для изменения установок во время тренировки нажмите кнопку ВАСК (Назад) и выберите режим **Settings (Установки)**.



Информация о вашей тренировке сохранится, если секундомер был включен как минимум одну минуту.

Во время тренировки

Во время тренировки отображается следующая информация. Для выбора установок нажимайте кнопки UP/DOWN (Верх/Вниз). Вы можете изменить установки дисплея, нажав BACK (Назад) > **Settings (Установки)** > **Display (Дисплей)**. В течение нескольких секунд появляется название дисплея. Название указывает на нижний ряд информации.



Heart Rate (Пульс)

Lap time (Время отрезка)/ Speed (Скорость)/ Pace /(Темп)

Stopwatch (Секундомер)

Heart Rate (Пульс)



Stopwatch (Секундомер)

Heart Rate (Пульс)

Lap time (Время отрезка)

Stopwatch (Секундомер)



Lap time (Время отрезка)

Sport zones (Пульсовые зоны)/ Target heart rate zone (Целевая пульсовая зона) /Target speed/pace zone (Целевая зона скорости/темпа)

Heart Rate (Пульс)

Lap time (Время отрезка)



Pace/Speed (Темп/Скорость)

(только при использовании датчика скорости или GPS-датчика)

Stopwatch (Секундомер)

Distance (Расстояние)

Pace/Speed (Темп/Скорость) (в зависимости от выбранного режима)



Distance (Расстояние)

(только при использовании датчика скорости или GPS-датчика)

Номер зоны и таймер обратного отсчета или расстояние / Время отрезка (время отрезка будет отображаться на дисплее, если вы не установили таймеры или дистанцию, которые напоминают о необходимости изменить зону)

Sport zones (Пульсовые зоны)/ Target heart rate zone (Целевая пульсовая зона) /Target speed/pace zone (Целевая зона скорости/темпа)

Distance (Расстояние)

Quick меню (Быстрое меню):

Для доступа к быстрому меню во время тренировки нажмите и удерживайте кнопку Light (Подсветка). Быстрое меню предоставляет быстрый доступ к блокировкам, звуковым настройкам во время тренировки и другим установкам.

📶 - Touch (автоматическая функция):

Показывает выбранную информацию во время тренировки без нажатий на кнопки, если поднести монитор близко к передатчику. Установите функцию 📶 - Touch: UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) > **Settings (Установки)** > **Features (Характеристики)** > 📶 - Touch

Lap (Отрезок):

Нажмите КРАСНУЮ кнопку для того, чтобы отметить отрезок во время тренировки. Дисплей возвращается в обычное состояние после того, как на экране в течение нескольких секунд отображается информация об отрезке.



Вы можете приблизить показатели среднего и верхнего ряда информации на дисплее во время тренировки, нажимая и удерживая кнопку UP/DOWN. Возврат к обычному меню происходит путем повторного нажатия и удержания этих кнопок.

Остановка тренировки

Нажмите кнопку BACK (НАЗАД) для паузы в записи тренировки.

Нажмите кнопку BACK еще раз или выберите **Exit (Выход)** из **Stop menu (Стоп меню)** для остановки тренировки.

Отстегните передатчик от ремня и промывайте ремень под струей воды после каждого использования. После каждого пятого использования стирайте ремень в стиральной машине при температуре 40°C/104°F.

Продолжение тренировки:

Продолжите записывать тренировку, нажав кнопку **Continue (Продолжение)** из **Stop menu**.

Summary (Резюме):

Просмотр суммарной информации при помощи кнопки **Summary (Резюме)** из **Stop menu**. Дальнейшая информация представлена в главе «После тренировки».

4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Summary (Резюме)

После остановки тренировки можно посмотреть суммарную информацию о тренировке, выбрав кнопку Summary из Stop menu. Более подробную информацию о тренировке можно найти с помощью кнопок UP/DOWN > **File (Файл)**. Смотрите «Просмотр данных о тренировке».

С помощью кнопок UP/DOWN можно посмотреть следующую информацию:

Max HR	Максимальный пульс во время тренировки
Avg HR	Средний пульс во время тренировки
Duration	Общее время тренировки
Max pace / Max speed*	Максимальные темп / скорость во время тренировки
Avg pace / Avg speed*	Средние темп / скорость во время тренировки
Distance*	Общее расстояние в км / милях

* Для просмотра данных о скорости и расстоянии необходимы дополнительные датчики: GPS-датчик или датчик скорости.

Просмотр данных о тренировке

Для просмотра данных о тренировке выберите подменю **Exercise Log (Запись упражнений)**, **Weekly (Еженедельно)** и **Totals (Общее)** при помощи режима UP/DOWN > File.

Запись упражнений



Запись упражнений

16 последних тренировок отображаются на дисплее в виде столбиков. Вы можете сравнить продолжительность тренировки и общую динамику.

Переход между тренировками осуществляется с помощью кнопок UP/DOWN. Тип и дата выбранной тренировки изображаются на дисплее.

Когда файл Exercise Log заполняется, старый тренировочный файл заменяется последним на данный момент. Если вы хотите сохранить этот файл в течение длительного периода времени, поместите его на веб-сервис Polar на сайте www.polarpersonaltrainer.com. Более подробная информация приводится в главе «Передача данных».

Для просмотра информации о тренировке выберите столбик на дисплее и нажмите КРАСНУЮ кнопку. На дисплее будет отражена следующая информация о тренировке (в зависимости от ее наличия).



Если над КРАСНОЙ кнопкой появляется ОК, можно просмотреть более подробную информацию.



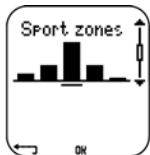
Basic information (Основная информация)

Тип тренировки

Дата

Время

Продолжительность тренировки



Пульсовые зоны

Относительная продолжительность тренировки в пульсовых зонах



Информация об отрезках

Количество отрезков

Средняя продолжительность отрезка

Лучший отрезок и продолжительность

Режим **Weekly** (Еженедельно)

В режиме **Weekly** вы можете просмотреть суммарные данные о ваших тренировках за прошедшую неделю. Переключение между неделями осуществляется с помощью кнопок UP/DOWN. Столбик справа, обозначенный как **This week (Эта неделя)**, показывает данные о тренировках за текущую неделю. Другие столбцы (называются по воскресеньям данной недели) отражают результаты последних 15 недель. Для просмотра более подробной еженедельной информации выберите неделю и нажмите на КРАСНУЮ кнопку.

На дисплее отображается следующая информация:

Название недели, количество сожженных калорий, общее расстояние и общая продолжительность тренировки.

Относительная продолжительность тренировки в различных пульсовых зонах. Более подробную информацию о тренировке в пульсовой зоне можно получить, нажав на КРАСНУЮ кнопку. На дисплее отображается индивидуальная продолжительность каждой пульсовой зоны.

Обратите внимание, что суммарную информацию за неделю нельзя удалить.

Totals (Общее)

Totals включает информацию, записанную во время тренировок. Используйте режим Totals как сезонный (или месячный) счетчик показателей Ваших тренировок. Показатели автоматически обновляются после каждой тренировки. Общие показатели содержат следующую информацию, включая дату последнего обнуления:

Total Distance (общая дистанция при наличии информации)

Total Duration (общая продолжительность тренировок)

Total Calories (общее количество сожженных калорий)

Total Exerc. Count (общее количество тренировок)

Общие показатели могут быть обнулены или удалены (смотрите следующий раздел). Для обнуления выберите **Reset Totals** из меню **Totals**. Выберите показатели, которые Вы хотите обнулить (**All (Все)**, **Distance (Дистанция)**, **Duration (Продолжительность)**, **Calories (Калории)**, **Exerc. Count (Количество тренировок)**).

Delete (Удаление)

Для удаления файлов выберите функцию **Delete (Удаление)** из режима **File (Файл)**. В режиме **Delete**:

Выберите **Exercise (Тренировка)**, если хотите удалить информацию о тренировке. Затем выберите тренировку, которую Вы хотите удалить.

Выберите **All Exerc. (Все тренировки)**, если хотите удалить информацию обо всех тренировках.

Выберите **Totals (Общее)**, если хотите обнулить всю статистику. Затем выберите ту информацию, которую хотите удалить. Можно удалить **All (Все)**, **Distance (Дистанция)**, **Duration (Продолжительность)**, **Calories (Калории)** или **Exerc. Count (Количество тренировок)**.

Передача данных

Вы можете перенести данные о тренировках с RS300X в свой интерактивный дневник тренировок на сайте **polarpersonaltrainer.com** после регистрации. Передача данных осуществляется с помощью устройства Polar FlowLink® (можно приобрести отдельно) и программного обеспечения WebSync.

Загрузите программное обеспечение WebSync с сайта polarpersonaltrainer.com и установите его на своем компьютере, следуя инструкциям на экране.

Передача информации о тренировках

Откройте на своем компьютере программное обеспечение для передачи данных WebSync.

Подключите устройство FlowLink через USB-порт.

Поместите свой RS300X на FlowLink дисплеем вниз.

Следуйте инструкциям на экране компьютера для передачи данных с монитора сердечного ритма на сайт polarpersonaltrainer.com. Более подробные инструкции приводятся в разделе Help (Помощь) на сайте polarpersonaltrainer.com.

5. УСТАНОВКИ

Установки часов

Выберите показатель, который вы хотите изменить и нажмите КРАСНУЮ кнопку. Настройте показатели с помощью кнопок UP/DOWN и подтвердите, нажав КРАСНУЮ кнопку.

Найти установку часов можно с помощью кнопок UP/DOWN > **Settings** > **Watch (Часы)**.

Установка даты и времени

Установите местное время (**Time 1**) и разницу во времени (**Time 2**). С помощью **Time zone (Часовой пояс)** Вы можете выбрать необходимый часовой пояс. В режиме просмотра **Time** вы можете легко изменить часовой пояс с Time 1 на Time 2, нажимая и удерживая кнопку DOWN.

Установите дату в режиме **Date (Дата)**.

Event (Событие)

Вы можете ввести событие в память вашего монитора сердечного ритма. Нажимая и удерживая кнопку UP в режиме **Time**, вы будете видеть количество дней, оставшихся до этого события.

Выберите **Event** в меню установок **Watch**.

Установите **дату (Date)** события.

Присвойте событию название.

Для изменения подробностей события воспользуйтесь установками **Event**.

View (Просмотр): просмотрите название и дату текущего события.

Date (Дата): Измените дату события.

Rename (Переименовать): Переименуйте текущее событие.

Delete (Удалить): Удалите текущее событие.

Alarm (Будильник)

Выберите **Alarm** в меню установок **Watch**. Установите будильник в один из режимов: **Once (Однажды)**, **Monday to Friday (понеделник-пятница)**, **Daily (Ежедневно)** или выключите его (**Off**).

Нажмите кнопку **BACK** для остановки будильника или **КРАСНУЮ** кнопку для переноса сигнала на 10 минут. Функция будильника работает во всех режимах, кроме тренировки.

Exercise Settings (Установки тренировок)

Выберите установки тренировок следующим образом: **UP/DOWN > Settings > Exercise**. В меню **Exercise** предлагается пять видов тренировок, каждая из которых имеет собственные установки.

Free (Произвольная): Не требуется предварительных установок для тренировки.

Basic (Базовая): Тренировка с умеренной интенсивностью.

Interval (Интервальная): Тренировка с интервалами.

OwnZone (Индивидуальная тренировочная зона): Тренировка в индивидуальной тренировочной зоне.

Add new (Добавить новые): Добавить новые тренировки.

Все варианты тренировок, за исключением **Free (Произвольной)**, имеют следующие установки:

Select (Выбор): Выбор опции при установке тренировки.

View (Просмотр): Просмотр подробностей при установке тренировки. Выберите Number of zones (Количество зон), Zone type (Тип зоны: Heart Rate (Пулсовая зона) или Speed/Pace (Скорость/Темп)), границы зоны(зон) и Zone guide (Timers (Таймеры), Distances (Дистанции) или Off (Выключение)).

Смотрите «Ручная настройка пульсовых зон». Функция Zone guide автоматически изменяет зону во время тренировки в соответствии с установками (установками времени или дистанции) и предупреждает Вас об этом. При выборе режима OwnZone настройка Zone guide происходит в ручном режиме.

Rename (Переименовать): Переименовать установки тренировки.

Default (Стандартные): Восстанавливает стандартные настройки.

Ручная настройка пульсовых зон:

Границы HR zone 1: Установите границы зоны 1. При установке верхней границы нижняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.

Границы HR zone 2: Установите границы зоны 2. При установке нижней границы верхняя граница зоны 1 устанавливается автоматически. При установке верхней границы нижняя граница зоны 3 устанавливается автоматически.

Границы HR zone 3: Установите границы зоны 3. При установке нижней границы верхняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.

Feature Settings (Установка функций)

Выберите установку функций следующим образом: UP/DOWN > **Settings** > **Features**.

S sensor (датчик скорости): Выберете датчик скорости, который хотите использовать.

Опции: Footpod, GPS или Off.

Footp.calibr.:

Run (Бег): Калибровка датчика скорости при беге. Включите датчик скорости.

Установите Calibration Distance (Дистанция калибровки) (предпочтительно не более 1000 м), т.е. ту дистанцию, которую Вы намерены пробежать, в километрах.

Нажмите кнопку Start и на дисплее появится надпись Run ... km (Бегите ... км)

> Нажмите КРАСНУЮ кнопку на мониторе. Начните бег, сделав первый шаг с линии старта ногой с датчиком, и пробегите дистанцию в ровном темпе.

На дисплее появится надпись Press OK after ... km (Нажмите кнопку ОК после ... км)

> Остановитесь точно на финишной линии и нажмите КРАСНУЮ кнопку.

На дисплее появится надпись **Stand Still. Receiving Data (Стойте спокойно. Получение данных)** > Стойте спокойно с опущенными вниз руками и ждите, пока монитор не получит данные с датчика.

Когда калибровка успешно закончится, появится надпись Calibration Complete (Завершение калибровки) и на дисплее появятся калибровочные величины. Использован новый калибровочный фактор.

Ручная калибровка: Если Вы знаете калибровочный фактор (например, Вы откалибровали датчик скорости ранее), Вы можете установить фактор вручную.

На дисплее появляется надпись Calibration Factor 0.000 > Корректировка показателей. Когда калибровка успешно закончится, появится надпись Calibration Complete (Завершение калибровки) и на дисплее появятся калибровочные величины.

Более подробная информация приводится в руководстве по калибровке датчика скорости Polar S1 foot pod.



Калибровка проводится в метрических единицах. Это сделано потому, что длина стандартного бегового круга составляет 400 метров даже в странах, использующих неметрическую систему измерения.

Speed View (Отображение скорости): Выберите km/h (км/ч) или min/km (мин/км).

A.lap: Установите автоматический отрезок в режиме On (Включен) или Off (Выключен). При включенном режиме (On) введите дистанцию отрезка.

Touch: Установите информацию, которая связана с функцией Touch. Опции: Show limits (показать границы), Take Lap (выбрать отрезок), Change view (Изменить просмотр), Light (подсветка) или Off (Выключен).

HR view (Просмотр пульса): Установите режим просмотра пульса. Опции: HR (Пульс) и HR% (Процент от максимального пульса).

Sport zones (Пульсовые зоны): Установите нижние границы для 5 пульсовых зон.

User Settings (Установки пользователя)

Выберите установки пользователя следующим образом: UP/DOWN > Settings > User.

Weight (Вес): Введите свой вес.

Height (Рост): Введите свой рост.

Birthday (День рождения): Введите свою дату рождения.

Sex (Пол): Выберите Male (Мужской) или Female (Женский).

Activity (Двигательная активность): Выберите уровень активности, который наиболее всего соответствует Вашему уровню физической активности в течение последних трех месяцев.

Low (низкий): 0-1 час в неделю. Вы не занимаетесь регулярно активными видами спорта и не тренируетесь с нагрузками высокой интенсивности. Например, Вы прогуливаетесь только для своего удовольствия, или изредка проводите достаточно интенсивные тренировки, вызывающие учащение дыхания и потоотделение.

Moderate (умеренный): 1-3 часа в неделю. Вы занимаетесь спортом регулярно с целью поддержания здоровья или восстановления. Например, вы пробегаете 5-10 км или 3-6 миль в неделю или занимаетесь 1-3 часа в неделю с сопоставимой нагрузкой небольшой интенсивности, или ваша работа требует умеренной физической активности.

High (высокий): 3-5 часов в неделю. Вы тренируетесь, как минимум, 3 раза в неделю с высокими нагрузками. Например, вы пробегаете 10-20 км или 12-31 мили в неделю или занимаетесь 3-5 часов в неделю с сопоставимой физической нагрузкой.

Top (высший): 5+ часов в неделю. Вы регулярно тренируетесь с тяжелыми нагрузками как минимум 5 раз в неделю, или ваши тренировки направлены на подготовку к соревнованиям.

Heart rate (частота пульса): HRmax (максимальная частота пульса) рассчитывается автоматически. Корректируйте показатели только в том случае, если вы знаете результаты лабораторного теста. Вы также можете установить HR sit (частоту пульса в положении сидя).

VO₂^{max} (Максимальное потребление кислорода): Данный показатель, основанный на возрасте, показан по умолчанию. Если вы проходите фитнес-тест Polar, ваши показатели OwnIndex заменяют данные показатели. Если вам известен показатель максимального потребления кислорода, определенный в лаборатории, вы можете заменить показатели OwnIndex данными показателями.

General Settings (Общие установки)

Выберите общие установки следующим образом: UP/DOWN > **Settings** > **General**.

Sound (Звук): Установите уровень громкости **Volume (Vol 2, Vol 1** или **Off**) и **TZ Alarm** (сигнал тревоги целевой зоны: **On** или **Off**).

Keypad Lock (Блокировка кнопок): Выберите режим блокировки **Manual (Ручной)** или **Automatic (Автоматический)**. При выборе автоматического режима блокировки, блокировка активизируется, если вы не нажимаете кнопки в течение 1 минуты.

Help (Помощь): Выберите режим **On** или **Off**. Когда функция Help включена, вы получаете информацию о функциях монитора.

Units (Единицы): Выберите метрические (килограммы, километры, сантиметры, килокалории) или неметрические единицы (фунты, футы, калории). Калории всегда измеряются в килокалориях.

Language (Язык): Выберите язык пользовательского интерфейса (**английский, немецкий, испанский или французский**).

Sleep (Спящий режим): Выберите режим **On** или **Off**. Активизация спящего режима экономит энергию батареи, когда монитор не используется в течение длительного времени. Функция «Будильник» работает в спящем режиме. Для вывода монитора из спящего режима: нажмите любую кнопку > На дисплее появится надпись **Turn Display on? (Включить дисплей?) No / Yes (Да/Нет)**.

6. ИНФОРМАЦИЯ ПО УХОДУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Уход за монитором Polar RS300X

Монитор: Чистите монитор слабым мыльным раствором и вытирайте насухо полотенцем. Никогда не используйте спирт или какие-либо абразивные материалы (металлические мочалки или чистящие химикаты). Не храните монитор во влажной среде, в «не дышащем» материале (полиэтиленовый пакет или спортивная сумка) или с проводящими материалами (влажным полотенцем).

Передачик: Отсоединяйте передачик от ремня и промывайте под струей проточной воды после каждого использования. Высушивайте контакты мягким полотенцем. Никогда не используйте спирт или какие-либо абразивные материалы.

Ремень передачика регулярно стирайте в стиральной машине при температуре 40°C /104°F

как минимум после каждого пятого использования. При стирке кладите ремень в специальный мешочек. Не отжимайте, не сушите в центробежной сушилке, не гладьте и не отбеливайте ремень. При стирке не используйте отбеливатели или кондиционеры. Никогда не стирайте передачик в стиральной машине и не сушите в сушике!

Сушите и храните ремень и передачик раздельно.

Сервис

Монитор Polar RS300X помогает в достижении индивидуальных тренировочных целей и показывает уровень физической нагрузки и интенсивности во время тренировок. Иное использование монитора не предусмотрено. В течение двухлетнего гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать изделие только в авторизованном сервисном центре «Polar». Гарантия не распространяется на повреждения или последующий ущерб, вызванные обслуживанием в сервисном центре, не авторизованном компанией «Polar Electro».

Замена батарей

Внимание!

При установке неправильного типа батареи существует возможность взрыва.

Монитор

Открытие опломбированной задней крышки монитора аннулирует гарантию. Рекомендуем проводить замену батареи в авторизованном сервисном центре «Polar» даже по окончании гарантийного периода. В центре ваш монитор проверят на водонепроницаемость после замены батареи, а также проведут его полную проверку.

Датчик скорости S1 foot pod

Смотрите руководство по эксплуатации датчика скорости S1 foot pod.

GPS-датчик G1

Смотрите руководство по эксплуатации GPS-датчика G1.

Передачик

Заменяйте уплотнительное кольцо крышки батареи при каждой замене батареи. Набор уплотнительных колец/батарей можно приобрести только в розничной сети «Polar» и в авторизованных сервисных центрах «Polar». В США и в Канаде дополнительные уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованном сервисном центре «Polar». Храните батареи в местах, недоступных для детей. Если ребенок проглотил батарею, немедленно обратитесь к врачу. Батареи должны утилизироваться согласно местному законодательству.

При работе с новой, полностью заряженной батареей, избегайте одновременного контакта с обеих сторон с металлическими или токопроводящими инструментами, например, со щипцами. Короткое замыкание может способствовать быстрой разрядке батареи. Как правило, короткое замыкание не повреждает батарею, но может уменьшить ее емкость и срок службы.

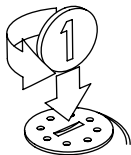
Откройте крышку батарейного отсека передатчика, повернув крышку монетой из положения CLOSE в положение OPEN.

Установите новую батарею. Убедитесь в том, что положительная (+) сторона смотрит вверх.

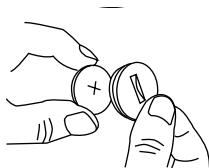
Замените старое уплотнительное кольцо новым, плотно уложив его в желобок на крышке для обеспечения водонепроницаемости.

Установите крышку батарейного отсека и поверните по часовой стрелке из положения OPEN в положение CLOSE.

1



2



Меры предосторожности

Снижение возможных рисков: Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. До начала регулярных тренировок ответьте на следующие вопросы, касающиеся вашего здоровья. Если вы отвечаете «да» на некоторые из этих вопросов, вам необходимо проконсультироваться с врачом до начала любых тренировок.

Были ли вы физически неактивны последние 5 лет?

У вас повышенное артериальное давление или повышенный уровень холестерина в крови?

Есть ли у вас симптомы каких-либо заболеваний?

Принимаете ли вы какие-либо сердечные лекарства или лекарства от повышенного давления?

Есть ли у вас проблемы с дыханием?

Вы сейчас восстанавливаетесь после серьезной болезни или лечения?

Вы используете кардиостимулятор или другие имплантированные электронные приборы?

Вы курите?

Вы беременны?

Помните, что наряду с интенсивностью тренировок на частоту пульса также могут влиять лекарства для лечения заболеваний сердца, нормализации артериального давления, психических состояний, бронхиальной астмы, одышки и т.д., а также прием некоторых энергетических напитков, алкоголя и курение.

Важно быть внимательным к ощущениям своего тела во время тренировок. Если вы неожиданно почувствовали боль или сильно устали во время тренировки, немедленно прекратите тренировку или продолжите ее с меньшей интенсивностью.

Лица, использующие кардиостимулятор, дефибриллятор или другой имплантированный электронный прибор, используют монитор Polar на свой страх и риск. Перед началом использования мы рекомендуем снять ЭКГ во время физических упражнений с нагрузкой под наблюдением врача. Данная ЭКГ должна подтвердить безопасность одновременного использования монитора Polar RS300X и кардиостимулятора.

Если у вас аллергия на любое вещество, контактирующее с кожей, или, если вы подозреваете возникновение аллергической реакции в связи с использованием продукта, проверьте материалы, использованные при изготовлении прибора, которые перечислены в технических характеристиках. Во избежание каких-либо кожных реакций, одевайте передатчик поверх футболки. При этом необходимо увлажнить футболку под электродами передатчика, чтобы улучшить проводимость. Если вы наносите средства от насекомых на кожу, убедитесь в том, чтобы вещество не попало на контакты передатчика.

Тренажерное оборудование с электронными компонентами может оказывать влияние на прием сигнала. Для устранения этих проблем попытайтесь сделать следующее:

Снимите передатчик с груди и используйте тренажерное оборудование, как бы вы делали это в обычных условиях.

1. Перемещайте монитор вокруг дисплея тренажера, пока вы не найдете зону, в которой не появляются помехи, или на дисплее отсутствует мигающий символа сердца. Наиболее сильные помехи чаще всего отмечаются прямо перед дисплеем тренажера, в то время как слева или справа от дисплея они относительно малы.
2. Снова наденьте передатчик на грудь и поместите монитор в область с минимальными помехами.

Если ваш монитор RS300X все еще не работает с тренажером, скорее всего, данный тренажер имеет слишком сильные электрические помехи для беспроводного измерения пульса.

Polar RS300X можно использовать при плавании. Для обеспечения водонепроницаемости не нажимайте кнопки монитора под водой. Для более подробной информации ознакомьтесь с материалами сайта <http://support.polar.fi>. Изделия Polar проходят проверку на водонепроницаемость в соответствии со стандартами ISO 2281. В зависимости от уровня водонепроницаемости изделия Polar делятся на три категории. Проверьте категорию водонепроницаемости вашей модели монитора Polar в соответствии с приведенной ниже таблицей. Примите к сведению, что данные характеристики не обязательно соответствуют маркировке изделий других производителей.

Маркировка на крышке монитора	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаемый	Защищен от брызг, пота, капель дождя. Не подходит для плавания.
Водонепроницаемый 30м/50м	Подходит для купания и плавания.
Водонепроницаемый 100 м	Подходит для плавания и плавания под водой с маской и трубкой (без баллонов с воздухом).

Поиск и устранение неисправностей

Если вы не знаете, в каком месте меню находиться, нажмите и удерживайте кнопку BACK (Назад) пока на дисплее не появится время.

Если нет реакции от какой-либо кнопки, или на дисплее монитора отражаются необычные показатели, перезагрузите монитор, нажав одновременно на четыре кнопки UP, DOWN, BACK и LIGHT в течение четырех секунд. Все установки, кроме даты и времени, сохраняются.

Если частота пульса беспорядочна, очень высокая или на дисплее отображается нуль (00), убедитесь в том, что в радиусе 1 м от вас нет других кардиопередатчиков, и передатчик имеет хороший контакт с грудной клеткой, электроды передатчика достаточно увлажнены, поверхность их чистая и неповрежденная.

Если вы не видите измерения пульса в спортивном костюме, используйте ремень. Если в таком случае монитор работает, то проблема, скорее всего, в костюме. Свяжитесь с продав-

цом/производителем спортивной одежды.

Сильные электромагнитные сигналы могут вызывать беспорядочные показания пульса. Электромагнитные помехи могут возникнуть возле линий высоковольтной электропередачи, некоторых электродвигателей тренажеров и сотовых телефонов. Для избежания таких помех переместитесь из области влияния возможных источников.

Если, несмотря на перемещение, показатели пульса остаются беспорядочными, замедлите скорость и проверьте пульс вручную. Если чувствуете, что реальная частота пульса соответствует высоким показаниям на дисплее монитора, это может быть проявлением аритмии сердца. В большинстве случаев аритмия не представляет серьезной опасности, но, тем не менее, проконсультируйтесь с врачом.

Если в результате действий, указанных выше, показания на дисплее не нормализуются, возможно, что разрядилась батарея монитора.

Технические характеристики

Монитор сердечного ритма

Тип батареи:	CR 2032
Срок службы батареи:	в среднем 1 год (тренировки 1ч/день, 7 дней/в неделю)
Рабочая температура:	-10 °C до +50 °C / +14 °F до +122 °F
Материал ремня:	полиуретан
Тыльная сторона монитора и застежка ремня запястья:	Высококачественная сталь, изготовленная в соответствии с директивой ЕС94/27/ЕС и поправкой 1999/С 205/05 о выделении никеля из изделий, предназначенных для длительного контакта с кожей.
Точность часов:	менее чем $\pm 0,5$ секунд / день при температуре 25°C/ 77°F.
Точность измерения пульса:	$\pm 1\%$ или ± 1 удар в минуту, в устойчивом состоянии

Передачик

Тип батареи:	CR 2025
Срок службы батареи:	в среднем 2 года (1ч/день, 7дней/в неделю)
Уплотнительное кольцо:	уплотнительное кольцо 20,0 x 1,0, материал FPM
Рабочая температура:	-10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
Материал передатчика:	полиамид
Материал ремня:	35% полиэстер, 35% полиамид, 30% полиуретан

Предельные значения

Хронометр	23 часа 59 минут 59 секунд
Пульс	15-240 ударов в минуту
Общее время тренировки:	0-9999 часов 59 минут 59 секунд
Общее кол-во калорий:	0-999 999 ккал/кал
Общее количество тренировок:	65 535
Год рождения:	1921-2020
Максимальная скорость с GPS-датчиком:	199,9 км/ч
Максимальная скорость с датчиком скорости:	29,5 км/ч
Максимальное количество файлов:	16
Максимальное количество отрезков:	99
Максимальная продолжительность тренировки:	99:59:59
Максимальная дистанция тренировки:	655,3 км
Общая дистанция:	9999,9 км/ч

Требования к системе передачи данных

Программное обеспечение Polar WebSync и устройство Polar Flow Link	PS MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit
--	--------------------------------------

Гарантия и отказ от права

Ограниченная международная гарантия Polar

Данная международная гарантия Polar выдана компанией «Polar Electro Inc.» для потребителей, купивших это изделие в США или Канаде. Данная международная гарантия Polar выдана компанией «Polar Electro Oy» для потребителей, купивших это изделие в других странах.

Компания «Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.» гарантирует покупателям этого изделия отсутствие дефектов данного товара в отношении материала и качества изготовления в течение двух лет с момента покупки.

Пожалуйста, сохраните квитанцию или сервисную карту Polar в качестве доказательства покупки!

Гарантия не распространяется на батарею, повреждения вследствие неправильного использования, злоупотребления, несчастного случая или несоблюдения предосторожностей, непрофессионального обслуживания, коммерческого использования, с поврежденным или сломанным корпусом.

Гарантия не покрывает повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденная, последующие или специальные, возникающие в связи или связанные с изделием. В течение периода гарантии изделие будет отремонтировано или заменено в авторизованном сервисном центре «Polar» бесплатно.

Эта гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя в соответствии с национальным законодательством или права потребителя против дилера, возникающие в результате договора купли-продажи.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Финляндия

«Polar Electro Oy» является сертифицированной компанией в соответствии с требованиями ISO 9001:2000.

Авторские права защищены. Никакая часть этого руководства не может быть использована или воспроизведена в любой форме или любыми средствами без предварительного письменного разрешения компании «Polar Electro Oy». Названия и эмблемы, маркированные знаком™ в этом руководстве или на упаковке этого продукта являются торговыми марками компании «Polar Electro Oy». Названия и эмблемы, маркированные знаком® в этом руководстве или на упаковке этого продукта являются зарегистрированными торговыми марками «Polar Electro Oy», кроме названия Windows, которое является торговой маркой корпорации «Microsoft».

Отказ от прав

Материалы, приведенные в этом руководстве, предназначены только для информационных целей. Описываемая продукция постоянно совершенствуется и изменяется без предварительного уведомления в соответствии с постоянной программой развития производителя.

Компания «Polar Electro Inc./Polar Electro Oy» не делает никаких представлений или гарантий относительно этого руководства, или изделий, описанных здесь.

Компания «Polar Electro Inc./Polar Electro Oy» не несет ответственности за какие-либо ущерб, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или специальные, или возникающие в связи с использованием материала изделий, описанных здесь.

Данное изделие защищено следующими патентами: FI6815, EP1245184, US7076291, HK104842, FI114202, US6537227, EP1147790, HK104006, FI111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US62770, FI110303B, EP0748185, JP3831410, US6104947, DE69532803.4-0, FI88972, DE4223657.6A, FI9219139.8, FR92.19150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US548681, FI110915, US7324841. Рассматриваются заявки на другие патенты.

Произведено компанией «Polar Electro Oy», Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE

Тел.: +358 8 5202 100, факс: +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Настоящее изделие соответствует Директиве 93/42/ЕЕС. С соответствующим заявлением о соответствии можно ознакомиться на сайте www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Изделия Polar являются электронными приборами и соответствуют Директиве 2002/96/ЕС Европейского парламента и Европейского совета по отходам электрического и электронного оборудования. В связи с этим данные приборы должны отдельно утилизироваться в странах ЕС. Компания «Polar» стимулирует минимизацию воздействия отходов на окружающую среду и здоровья человека также и за пределами Европейского союза посредством выполнения местных норм утилизации отходов и, по-возможности, отдельного сбора электронных приборов.



Данная маркировка означает, что изделие защищено от электрического шока.

Официальный дистрибьютор
компания «ALION»
тел: (495) 727-18-18
www.alion.ru
info@alion.ru

Сервисный центр POLAR в Москве: Нахимовский пр., 56
телефон: (499) 744-34-72

Сервисный центр POLAR в Санкт-Петербурге: наб. Карповки, 6
телефон: (812) 346-13-38, 347-55-16

