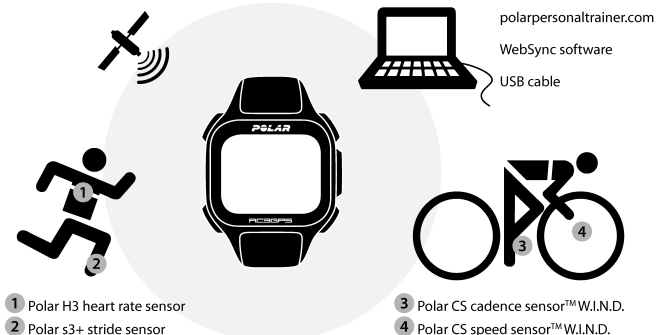


TARTALOM

1. BEVEZETÉS	2
2. ELŐKÉSZÜLETEK	7
3. EDZÉS	10
4. ELEMZÉS	16
5. FONTOS INFORMÁCIÓK	18
A termék karbantartása.....	18
Akkumulátor információk	20
Óvintézkedések	23
Műszaki specifikáció	25
Korlátozott nemzetközi Polar garancia.....	27

1. FEJEZET - BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar RC3 GPS edzőkomputeréhez! Az RC3 GPS rendszere teljeskörű segítséget nyújt edzése során.



A teljes használati útmutató és az első lépések útmutató legújabb verziója a www.polar.fi/support oldalról tölthető le. Videó útmutatókért látogasson el a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos címre.

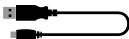
Az edzőrendszer



A globális helymeghatározó rendszernek (GPS) és beépített GPS egységnek köszönhetően a **Polar RC3 GPS pulzsmérő órával** a sebesség és távolság adatok mellett az útvonal információkat is megtekintheti a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásban, bármilyen szabadtéri sport esetén.



Ha a megvásárolt készlet nem tartalmaz pulzsmérőt, kapcsolja azt ki a Sportprofil beállításokban. A további utasításokért tekintse meg a Felkészülés c. fejezetet.



Az akkumulátor töltéséhez, valamint a pulzsmérő óra és a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatás közötti adatátvitelhez csatlakoztassa a Polar RC3 GPS pulzsmérő órát a számítógéphez az **USB kábel** használatával.

A **Polarpersonaltrainer.com** egy online edzésnapló, és egy interaktív edzőközösséget összefogó oldal, hogy mindig motivált legyen. Az edzésadatok részletesebb elemzéséhez tölts fel adatait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra egy USB kábel és a WebSync szoftver használatával.

Optionális Polar tartozékok

A Polar kiegészítők használatával színesítheti az edzéseit és átfogóbb képet kaphat teljesítményéről.



A kényelmes **Polar H3** pulzusmérő pontosan érzékeli a pulzust a szív elektromos jeleiből és valós időben továbbítja a jeleket pulzusmérő óra felé.

A pulzusmérő egy jeladóból és egy pántból áll.

Az s3+ lépéshossz érzékelő a futási sebesség/tempó és távolság adatokat továbbítja az edzőkomputer felé. A lépésszámot és a lépéshosszt is méri.

A CS W.I.N.D. sebességérzékelő vezeték nélküli kapcsolaton keresztül méri a megtett távolságot és a pillanatnyi, az átlagos és a maximális tekerési sebességet és tempót.

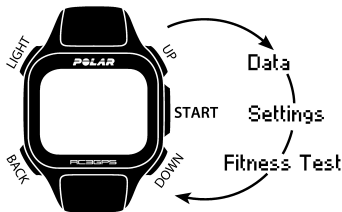
A CS W.I.N.D. pedálfordulatszámmérő vezeték nélküli kapcsolaton keresztül méri a pillanatnyi, az átlagos és a maximális pedálfordulatszámot fordulat/perc értékben.



A kompatibilis szenzorokból származó adatokat a Polar által szabadalmazott 2,4 GHz-es W.I.N.D. technológia továbbítja az edzőkomputer felé. Ez garantálja, hogy edzés közben nem fog fellépni interferencia.

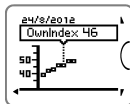
Menüszerkezet és a gombok funkciói

Idő üzemmódban nyomja meg az UP (Fel) gombot a **MENU** (Menü) megnyitásához. Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok használatával léptethet a menüben, majd a kiválasztást az START gombbal hagyhatja jóvá.



- A mentett edzésadatok megtekintéséhez válassza ki a **Data** (Adatok) menüpontot.
- A **Settings** (Beállítások) menüpontban módosíthatja a sportprofilokat, a felhasználói adatokat, az általános beállításokat és az óra beállításait.

- A teszt indításához, vagy az eredmények megtekintéséhez válassza ki a **Fitness test** (Fitness teszt) menüpontot. A Polar Fitness Test leméri aerobikus erőnlétét nyugalmi helyzetben, mindössze öt perc alatt. Az eredmény, a Polar OwnIndex, segítségével kiszámíthatja a maximális oxigén-felvételi értékét (VO_{2max}). Végezze el a tesztet 6 hetente, hogy nyomon követhesse fejlődését.



LIGHT (Világítás)

- Kijelző világítás
- **Nyomva tartva** megnyílik a **QUICK MENU** (GYORSMENU): Idő nézetben aktiválja a billentyűzárát, beállítja a ébresztést és kiválasztja az időzónát. Edzés közben a gombok lezárása, érzékelő keresése, edzéshangok beállítása, automatikus kör ki/bekapcsolása, GPS információk megjelenítése és pulzus zóna határértékek megtekintése.

BACK (Vissza)

- Kilépés a menüből
- Visszatérés a korábbi menüsintre
- Módosítások elvetése
- Kiválasztások megszüntetése
- **Lenyomva és nyomva tartva** visszatérés idő üzemmódba bármelyik üzemmódból.

UP (Fel)

- Léptetés a listákban
- A kiválasztott érték beállítása
- **lenyomva tartva** a kijelzés módosítása.

START/OK

- Kiválasztások jóváhagyása
- Edzés indítása
- Kör indítása
- **Edzés üzemmódban lenyomva tartva** a zónazár ki és bekapcsolása.

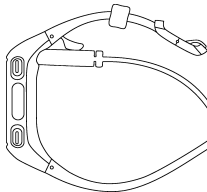
DOWN (Le)

- Léptetés a listákban
- Kiválasztott érték beállítása
- **Nyomva tartva** váltás az 1. és 2. idő között.

2. FEJEZET - ELŐKÉSZÜLETEK

Az akkumulátor feltöltése

Az RC3 GPS egy belső, feltölthető akkumulátorral rendelkezik. Az RC3 GPS készüléket a számítógép USB-portján keresztül, a termékhez mellékelt USB-kábel segítségével töltheti fel. Amennyiben az USB-csatlakozót egy fali konnektorhoz szeretné csatlakoztatni, használjon egy USB adaptert (a csomag nem tartalmazza).



1. Csatlakoztassa a micro USB-csatlakozót az RC3 GPS USB-portjához.
2. Dugja be az USB-csatlakozót a számítógép USB-portjába. Azt javasoljuk, hogy ne használjon USB-hubokat, mivel az USB-hubok nem szolgáltatnak elegendő áramot az RC3 GPS feltöltéséhez.
3. Ekkor a töltést jelző animáció jelenik meg a kijelzőn. Az akkumulátor maximális szintre történő feltöltése 1,5 órát vesz igénybe.
4. Amikor az RC3 GPS teljesen feltöltődött, a **Charging complete** (Töltés befejezve) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Húzza ki a kábelt.

Az RC3 GPS az első feltöltés után az alapbeállításokkal indul el. Az alapbeállítások töltés közben történő megadásához nyomja meg bármelyik gombot.



A töltéshez a csomagban található USB 1.1/2.0 kábelt használja. Az USB-hubról történő töltés esetén a töltési idő hosszabb lehet.

Az alapbeállítások megadása

A teljesítményről adott lehető legpontosabb visszajelzés érdekében a lehető legpontosabb adatokat adja meg.

1. Első lépésként válassza ki a nyelvet. A megerősítéshez nyomja meg a START gombot.
2. Ekkor a **Please enter basic settings** (Kérjük, adja meg az alapbeállításokat) felirat jelenik meg a kijelzőn. Nyomja meg a START

gombot, majd az UP/DOWN (FEL/LE) gombok segítségével adja meg a személyes adatait, majd a megerősítéshez nyomja meg a START gombot.

3. Az alapbeállítások megadása után, állítsa be az aktivitási szintet és amennyiben szükséges a maximális pulzusszámot a **Settings** (Beállítások) > **User information** (Felhasználói adatok) menüpontban.



Nagyon fontos, hogy pontosan adja meg az alapbeállításokat, különös tekintettel a súlyára, a magasságára, a születésnapjára és a nemére, mivel ezek jelentősen befolyásolják a mért értékek pontosságát, mint például a pulzusszám limitek és az elégetett kalória.

Az RC3 GPS beállításával kapcsolatos részletes információkért tekintse meg a

www.polar.fi/support oldalon található teljes kézikönyvet.

A sport profil beállításainak módosítása

A **Sport Profile** (sport profil) funkció segít, hogy egyszerűen tudjon nekivágni az edzésnek. Az RC3 GPS pulzusmérő óra öt sport profillal rendelkezik: egy futáshoz, kettő kerékpározáshoz és kettő egyéb sportokhoz.

A sportprofilokat a **MENU > Settings > Sport Profiles** (Menü > Beállítások > Sportprofilok) menüpontban állíthatja edzési igényeihez. Aktiválhatja például az edzés során használt érzékelőket. Ezután, amikor elindítja az edzést a sport profil segítségével, az RC3 GPS automatikusan érzékeli a szükséges szenzorokat



A pulzusmérő minden sport esetén alapértelmezésnek számít. Ebből

*kifolyólag az RC3 GPS a START gomb megnyomása után automatikusan megpróbálja megkeresni a pulzusérzékelőt az idő nézetben. Amennyiben olyan készletet vásárolt, mely nem tartalmaz pulzusmérőt, kapcsolja ki azt a **MENU (MENÜ) > Settings (Beállítások) > Sport Profiles (Sport profilok) > Running (Futás) > Heart rate sensor (Pulzusérzékelő) > Off (Ki)** opcióval.*

Opcionális érzékelő első aktiválása esetén (s3+ lépéshossz érzékelő, CS sebességérzékelő W.I.N.D. vagy CS lépésszám érzékelő W.I.N.D.) előbb párosítani kell az RC3 GPS készülékkel. A sportprofilok beállításával és az RC3 GPS és az érzékelők párosításával kapcsolatos információkért tekintse meg a www.polar.fi/support címen elérhető teljes használati útmutatót.

3. FEJEZET - EDZÉS

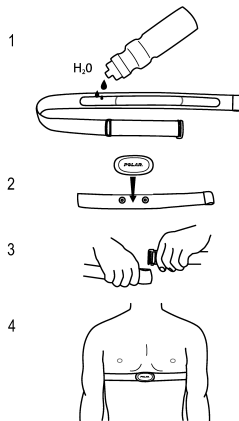
A pulzusmérő használata

A pulzusszám méréséhez viselnie kell a pulzusérzékelőt.

1. Nedvesítse meg a pánt elektródás részét.
2. Erősítse a csatlakozót a pántra.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



Minden használat után válassza le a csatlakozót a pántról, és öblíts le a pántot folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől az elektródák és a pulzusérzékelő aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti a pulzusérzékelő elemének élettartalmát. A tisztításra vonatkozó részletes információkkal kapcsolatban lásd a "Fontos információk" c. fejezetet.



Edzés indítása

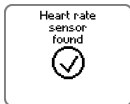
Edzés indításához nyomja meg a START gombot.



Ha az Ön által vásárolt készülékhez nem tartozik pulzusérzékelő, és ha kikapcsolta a pulzusmérőt a Sport Profile (Sportprofil) beállításoknál, akkor hagyja ki az első két lépést, és ugorjon egyből a 3.-ra.



1. Vegye fel az RC3 GPS órát és a pulzusmérőt, és nyomja meg a START gombot. Megjelenik a **Searching for new heart rate sensor** (Új pulzusmérő keresése) üzenet. Ekkor az RC3 GPS elkezd pulzusmérő jelet keresni.



2. Ha az RC3 GPS megtalálja a jelet, akkor megjelenik a **Heart rate sensor found** (Pulzusmérő megtalálva) üzenet. Ezt a műveletet párosításnak hívjuk, és csak egyszer kell elvégezni. A párosítással biztosítható, hogy az RC3 GPS pulzusmérő óra csak az Ön pulzusmérőjéből érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia olyan helyzetekben, amikor más pulzusmérő órák is vannak a közelben.



3. Az RC3 GPS készülék konfigurációs üzemmódba lép. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombok segítségével válassza ki a használni kívánt sportprofil.

Ha aktiválta a GPS funkciót, és/vagy ha a sportprofil egy opcionális érzékelőt is tartalmaz, akkor az RC3 GPS automatikusan elkezd keresni a jelet.

A műholdjelek vételéhez menjen ki a szabadba, egy a magas épületektől és fáktól távol eső helyre. Jó körülmények között a műholdjelek vétele jellemzően 30-60 másodpercet vesz igénybe. Az RC3 GPS hamarabb találja meg a jeleket, ha a keresés közben egyhelyben áll.



4. A pipa azt mutatja, hogy a készülék megtalálta a jelet. Ezen a képen az RC3 GPS óra megtalálta a pulzusmérő jeleit és a GPS jeleket. Ha az RC3 GPS nem talál jeleket, a kijelzőn egy háromszögbe foglalt felkiáltójel jelenik meg.

Amikor az RC3 GPS készülék minden jelet megtalált, nyomja meg a **START** gombot. Megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elindult) üzenet, és elkezdheti rögzíteni az edzését.

Edzés funkciók

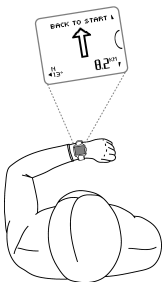


A **Polar sportzónák** segítségével könnyen nyomon követheti az edzés intenzitását menet közben is. A **Zónamutató** funkció egy szív szimbólummal jelzi, hogy jelenleg melyik sportzónában van; ez a szív szimbólum a pulzusnak megfelelően mozog a skálán.

Lehetőség van azonban a kitűzött sportzóna rögzítésére is. Amikor pulzusa a kitűzött sportzóna szint alá vagy fölé megy, akkor az RC3 GPS vizuális és hangjelzéssel jelzi ezt.



*Ha az edzés elején bekapcsolja a pulzus-alapú **ZoneOptimizer** funkciót, akkor biztosíthatja, hogy a megfelelő intenzitással eddzen. A ZoneOptimizer aszerint állítja be a sportzónákat, hogy az adott pillanatban milyen a fiziológiai állapota.*



A **Vissza a kezdőpontra** funkció visszavezeti Önt a kiindulási ponthoz. Az edzés kezdetekor a pulzusmérő óra elmenti az adott pozíciót kezdőpontként. Ha szeretne visszatérni a kezdőpontra, akkor járjon el a következők szerint:

- Válassza a BACK TO START (VISSZA A KEZDŐPONTRA) nézetet.
- Tartsa az RC3 GPS-t vízszintesen maga előtt (úgy, hogy a "POLAR" logó előrefelé nézzen).
- Haladjon, hogy az RC3 GPS meg tudja állapítani a haladási irányt. Egy nyíl jelzi a kezdőpont irányát.
- A kezdőponthoz való visszatéréshez mindig forduljon a nyíl irányába.
- Az RC3 GPS ezenkívül az aktuális koordinátákat és a kezdőponttól mért távolságot is mutatja (légvonalban).



Érdemes azonban egy térképet is magunknál tartani, arra az esetre, ha az RC3 GPS elvesztené a műholdjelet, vagy lemerülne az akkumulátor.

A **Polar sportzónák**, a **ZoneOptimizer** és a **Vissza a kezdőpontra** funkciók részletes leírásának megtekintéséhez tekintse meg a www.polar.fi/support címen megtalálható teljes használati útmutatót!.

A gombok funkciói

- Az edzés nézetek között az UP/DOWN (FEL/LE) gombokkal lehet váltani.
- A **QUICK MENU** (Gyorsmenü) eléréséhez tartsa lenyomva két másodpercig a LIGHT (Világítás) gombot.
- Kör rögzítéséhez nyomja meg a START gombot.
- Egy zóna lezárásához tartsa lenyomva a START gombot.
- Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK (Vissza) gombot.
- Az edzés rögzítés leállításához nyomja meg kétszer a BACK (Vissza) gombot.

Az edzés közben elérhető funkciókkal kapcsolatos bővebb tájékoztatást illetően tekintse meg a www.polar.fi/support oldalon elérhető teljes kézikönyvet.

4. FEJEZET - ELEMZÉS

Az **Edzés előnyei** funkcióval kielemezheti edzései hatékonyságát. Ezen funkcióhoz pulzusérzékelő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést és összeggést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sport zónákban.



Az edzéseik részleteit a **MENU > Data > Training files** (Menü > Adatok > Edzésfájlok) menüpontban érheti el.

Az edzésadatok részletesebb elemzéséhez töltsse fel adatait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra egy USB kábel és a WebSync szoftver használatával

A WebSync szoftvert a www.polarpersonaltrainer.com címről töltheti le, miután regisztrált a webes szolgáltatásba. A polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatás használata ingyenes.

A polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással

- megtekintheti edzései útvonalát
- megoszthatja edzései eredményét a közösségi oldalakon
- meghívhatja barátait virtuális sportversenyekre
- részletesebb információkat kaphat az edzései visszajelzéseiről
- eltárolhatja edzésfájljait és nyomon követheti fejlődését, valamint
- az edzésnaplóban nyomon követheti edzésterhelését és a szükséges pihenési időket.

A polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatás funkcióival kapcsolatos további információért látogasson el a polarpersonaltrainer.com online súgójába.

A WebSync szoftverrel

- szinkronizálhatja adatait az RC3 GPS készülék és a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatás között,
- megadhatja az RC3 GPS készülék beállításait, és
- személyre szabhatja RC3 GPS készüléke kijelzőjét, például saját logó használatával.

Az adatátvitellel és a WebSync szoftver további funkcióival kapcsolatos további információkért tekintse meg a www.polar.fi/support címen megtalálható teljes használati útmutatót, vagy a WebSync online súgóját.

5. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

A termék karbantartása

Edzőkomputer

Tartsa tisztán az edzőkomputert. A szennyeződéseket nedves papírkendővel törölje le az edzőkomputerről. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa az edzőkomputert magasnyomású mosóval. Az edzőkomputert ne merítse vízbe. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat, például fémdörzsit, vagy tisztítószeret.



Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Az edzőkomputert ne merítse vízbe. Az erős eső is interferenciát okozhat a GPS jelek vételében.

Pulzusmérő

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy maró súroló anyagokat (pl. fémdörzsit, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérlítse ki a pántot. Ne fessítse vagy hajtsa meg erősen az elektródás részeket.



A pánt címkéjén ellenőrizze, hogy mosható-e mosógépben. Soha ne tegye a pántot és a csatlakozót szárítógépbe!

CS W.I.N.D. sebességmérő, CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő és s3+ lépéshossz érzékelő

Az érzékelőket enyhén szappanos vízzel tisztítsa és tiszta vízzel öblítse le azokat. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa az érzékelőket magasnyomású mosóval. *Soha ne merítse vízbe a CS sebességérzékelőt, a CS pedálfordulatmérőt és az s3+ lépéshossz érzékelőt.* Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat, például fémdörzsit, vagy tisztítószeret.

Óvja az érzékelőket az eros ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek a készülékben.

Tárolás

Az edzőkomputert és az érzékelőket száraz, hűvös helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetéképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek a pulzusmérő órá – vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Azt javasoljuk, hogy az edzőkomputert részben vagy teljesen feltöltve tárolja. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edzőkomputert, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ezzel meghosszabbítható az akkumulátor élettartama.

A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. A pulzusmérő elemélettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a csatlakozót. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusmérőt közvetlen napfénynek.

Szerviz

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt a pulzusmérő elemének cseréjét leszámítva csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető.

A Polar szervizközpontok elérhetőségéről a www.polar.fi/support weboldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy az minél jobban megfelelhessen igényeinek.

Akkumulátor információk

Pulzusmérő óra

A pulzusmérő újratölthető akkumulátorról működik. A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ. Egy órányi töltéssel az akkumulátor 70-80%-os töltöttségi szintet ér el. Az akkumulátor teljes feltöltése körülbelül két órát vesz igénybe.

Az akkumulátor üzemideje

- folyamatos használat mellett, bekapcsolt GPS-szel, az edzés rögzítése mellett: max. 12 óra
- folyamatos használat mellett, kikapcsolt GPS-szel, az edzés rögzítése mellett: max. 1700 óra
- ha minden nap átlagosan 1 órát edz:
 - bekapcsolt GPS funkcióval: körülbelül 11 nap
 - kikapcsolt GPS funkcióval: körülbelül 120 nap
- ha csak az idő üzemmódot használja: 4 hónap

Az üzemidő a működtetési körülményektől (pl. alacsony vagy magas hőmérséklet) és akkumulátor korától is függ. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az RC3 GPS készüléket, azzal megnövelheti annak üzemidejét.

Az akkumulátor töltésére vonatkozó információkat illetően tekintse meg a teljes használati útmutatót a www.polar.fi/support címen.

Pulzusmérő

A Polar pulzusmérő a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik.

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki, hogy a csatlakozó vízhatlanságát biztosítsa.

Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben kaphat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a hivatalos Polar szervizközpontokban további tömítőgyűrűk is rendelkezésre állnak. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elem szetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat rendszerint nem tesz kárt az elemben, de csökkenti annak élettartamát.

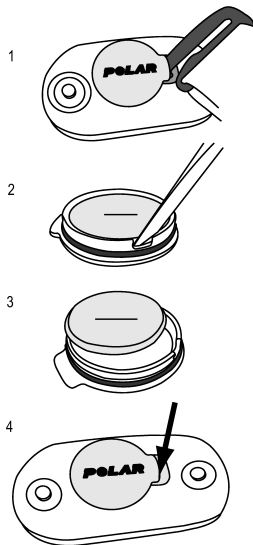
Ha saját maga cseréli ki az elemet:

1. A pánton lévő villa használatával emelje fel az elem fedelét.
2. Távolítsa el a régi elemet egy megfelelő méretű merev pálcával, például egy fogvájóval. Lehetőleg nem fémből készült eszközt használjon erre a célra. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg az elem fedelét.
3. Helyezze az új elemet (CR 2025) az elemtartó rekeszbe a negatív (-) felével kifelé.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vágatához és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Kattanást fog hallani.

Az elemeket gyermekektől tartsa távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.



Ha nem megfelelő típusú elemet használ, az robbanásveszélyes lehet.



Óvintézkedések

A Polar RC3 GPS pulzuszámoló óra a teljesítményjelzőket is képes kijelezni. Az RC3 GPS képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. s3+ lépéshosszmérő használatakor a lépésszámot, míg CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő használatára esetén a pedálfordulatok számát is méri. Más célokat nem szolgál.

Az RC3 GPS készülék nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

Kockázatok minimalizálása edzés

közben: Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, javasoljuk, hogy az edzésprogram megkezdése konzultáljon kezelőorvosával.

- Végzett aktív testmozgást az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a vércholesterol szintje?
- Szed valamilyen alacsony vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert, vagy szívgyógyszert?
- Voltak valaha légzési problémái?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Várandós?

Ezek mellett vegye figyelembe, hogy az edzés intenzitásán kívül a szívgyógyszerek, a vérnyomás, a lelkiállapot, az asztma, a légzés, valamint néhány energiatápláló, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatja a pulzusszámot.

Fontos, hogy edzés közben figyeljen teste jelzéseire. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Fontos! Ha szívritmusszabályozót használ, az nem zárja ki a Polar edzőkomputerek használatát. Elméletileg a szívritmusszabályozó és a Polar termékek között nem léphet fel interferencia. A gyakorlatban nincsenek az ilyen fajta interferenciára vonatkozó jelentések. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem tudjuk garantálni, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval, vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos a termék biztonságában, vagy a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket tapasztal, kérjük, keresse fel orvosát, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely anyagra, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a műszaki adatoknál felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.



A nedvesség és a nagymértékű izzadás következményeképpen a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha parfümöt, vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba pulzusmérővel.

Ha hidegben végez edzést (-20 °C és -10 °C között), akkor azt javasoljuk, hogy a pulzusmérő óráat a ruházata alatt tartsa, közvetlenül a bőrére helyezve.

Elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet.

Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is előfordulhat interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő működés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat. További információkért látogasson el a www.polar.fi/support weboldalra.

Műszaki specifikáció

Pulzusmérő óra

Elemtípus:	250 mAh Li-Pol újratölthető elem
Üzemidő:	körülbelül 12 óra folyamatos használat mellett
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
A pulzusmérő óra anyagai:	PMMA lencse keménybevonatú felső réteggel, pulzusmérő óra: (ABS+GF)+TPU / PA+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC, galvanizált fém / alumínium / rozsdamentes acél
Az óraszíj és a csat anyagai:	Poliuretán (TPU) és rozsdamentes acél
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága	távolság $\pm 2\%$, sebesség ± 2 km/óra
Mintavétel gyakorisága	1 minta/másodperc
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 bpm (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.

Pulzusmérési tartomány:	15-240 bpm
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-36 km/óra vagy 0-22,5 mérföld/óra (ha a sebességet s3+ lépéshossz érzékelővel méri) 0-127 km/óra vagy 0-79 mérföld/óra (ha a sebességet CS sebesség érzékelővel méri) 0-303 km/óra vagy 0-188,5 mérföld/óra (ha a sebességet GPS-el méri)
Vízállóság:	Vízálló IPX7 Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló.

A pulzusmérő óra határértékei

Fájlok maximális száma:	99
Fájlban maximálisan rögzíthető idő:	99 óra 59 perc 59 mp
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető körök száma:	99 (edzésenként)
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető automatikus körök száma:	99 (edzésenként)
Össztávolság:	99999,99 km / 99999,99 mérföld
Össz időtartam:	9999 óra 59 perc 59 mp

Össz kalóriaszám: 999 999 kcal
Össz edzésszám: 65535

Pulzusmérő

Elem élettartama: 1600 üzemóra
Elemtípus: CR2025
Elem töltőgyűrűje: 20,0 x 0,9 mm-es szilikon
O-gyűrű
Működési hőmérséklet: -10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó anyaga: ABS
Öv anyaga: 38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság: 30 m
A Polar pulzusmérő vízálló, de a vízben nem használható pulzusmérésre az átviteli frekvencia miatt.

A Polar WebSync szoftver rendszerkövetelményei

Operációs rendszer: Microsoft Windows XP/Vista/7 vagy Mac OS X 10.5 (Intel) vagy újabb

Internet kapcsolat

Szabadalmazott technológiák

A Polar RC3 GPS pulzusmérő óra többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.

OwnCal® egyéni kalóriaszámláló.

Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztók érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből adódó jogait.
- Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban, vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan felhasználóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések figyelmen kívül

hagyásából származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolódott dobozokra/kijelzőkre, rugalmas pántra és Polar felszerelésre.

- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett cikkekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvények másként nem rendelkeznek.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy javíttatják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán lévő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye, a Mac OS pedig az Apple Inc. bejegyzett védjegye.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 hitelesítéssel rendelkező vállalat.

CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK és az 1999/5/EK irányelvnek. Az érvényes megfelelési nyilatkozat a www.polar.fi/support weboldalon érhető el.



Ez az áthúzott kerekesebb szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelvnek hatálya alá esnek, és a termékhez használt

elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006. szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelvnek hatálya alá esnek. A Polar termékekben található anyagokat és elemeket/akkumulátorokat ennélfogva az EU országokban elkülönítve kell leselejtezni.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

Az előírásokra vonatkozó információkat a www.polar.fi/support címen találja meg.

Az RC3 GPS-specifikus hitelesítés és megfelelőségi nyilatkozat megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Settings > General settings** (Menü > Beállítások > Általános beállítások) menüpontot, majd tartsa lenyomva hosszan a **LIGHT** (Világítás) gombot.

Felelősség kizárása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát a folyamatos fejlesztési programok miatt.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyagból, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

A jelen termékre a következő szabadalmi dokumentumok érvényesek: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US 13/177,610, EP11172618.8, EP08879081.1, US 13/139,541. További szabadalmak bejegyzés alatt.

Gyártotta a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
www.polar.fi