

**Polar FT1™**

**Polar FT2™**

**Руководство по началу работы**

**POLAR®**

***Слушай свое тело***

# 1. Начало работы

**Кардиомонитор** отображает время, частоту сердечных сокращений и другие данные по ходу тренировки.

**Передачик** отправляет сигнал ЭКГ с точной частотой сердечных сокращений на кардиомонитор. В данном Руководстве по началу работы приведена основная информация по использованию кардиомонитора Polar FT1/FT2.

**Полное Руководство пользователя и последнюю версию данного Руководства по началу работы можно скачать на сайте [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).**

Зарегистрируйте ваш продукт компании «Polar» на сайте <http://register.polar.fi/>, чтобы мы могли совершенствовать свои продукты и услуги, адаптируя их под ваши нужды.

## Структура меню

Нажмите кнопку в **режиме отображения времени** (показывающем время суток, дату и день недели) для перехода в различные режимы:

- x 1 **EXE** (упражнения) для измерения частоты ваших сердечных сокращений;
- x 2 **FILE** (файл) для просмотра информации о тренировке;
- x 3 **ZONE** (зона) для установки пределов ориентировочной частоты сердечных сокращений;
- x 4 **TIME** (время) для установки времени;
- x 5 **DATE** (дата) для установки даты;
- x 6 **USER** (пользователь) для установки вашего возраста\*.

\* Применимо только к кардиомонитору Polar FT2.

### Функции кнопки

При помощи кнопки выбираются различные режимы. Кроме того можно:

- перейти к следующему экрану в режиме FILE (файл);
- увеличить значение, когда отображается символ +;
- уменьшить значение, когда отображается символ -;
- подтвердить ваш выбор/нужное значение, когда отображается сообщение **OK?**

### Ввод параметров

1. Выберите нужный параметр/режим при помощи кнопки.
2. Подождите до того, как отобразится и начнет мигать опция/значение.
3. Выберите опцию/отрегулируйте значение нажатием кнопки.
4. При отображении сообщения **OK?** подтвердите свой выбор нажатием кнопки.

Параметр / Режим	Опция / Значение		
<b>ZONE</b> (зона)	Включение / отключение звукового сигнала (включение / отключение сигнала тревоги по ориентировочному диапазону частоты сердечных сокращений)	<b>HIGH</b> (верхний) (верхний предел частоты сердечных сокращений)	<b>LOW</b> (нижний) (нижний предел частоты сердечных сокращений)
<b>TIME</b> (время)	12 часов / 24 часа	До полудня / пополудни	Часы и минуты
<b>DATE</b> (дата)	Месяц и день / день и месяц	День недели	
<b>USER*</b> (пользователь)	Возраст в годах	* Применяется только к кардиомонитору Polar FT2	

Начало работы

## 2. Тренировка

### Как прикрепить передатчик

1. Прикрепите один конец передатчика к эластичному ремешку.
2. Отрегулируйте длину ремешка передатчика, чтобы он прилегал плотно, но не вызывал дискомфорта. Зафиксируйте ремешок вокруг груди, непосредственно под грудными мышцами, и прикрепите ремешок к датчику.
3. Снимите передатчик с груди и увлажните два рифленых электрода на его обратной стороне. Проверьте, чтобы увлажненные электроды плотно прилегли к коже и что текст на передатчике находится в вертикальном положении в центре груди.

Для получения более подробной информации относительно обслуживания передатчика перейдите к разделу «Уход за вашим кардиомонитором».



### Начало тренировки

Перед началом тренировки наденьте передатчик и кардиомонитор. Во избежание помех в радиусе одного метра/трех футов от вас не должно быть других кардиомониторов.

1. Начните запись вашей тренировки при помощи однократного нажатия кнопки. Отобразится режим **EXE** (упражнения).
2. Секундомер запускается через несколько секунд. Символ сердца мигает до тех пор, пока не будет определена частота сердечных сокращений (это займет не больше 15 секунд).
3. Отобразится частота ваших сердечных сокращений. Мигающий символ сердца означает непрерывное измерение частоты сердечных сокращений. Символ мигает соразмерно биению сердца.
4. Для прекращения записи тренировки нажмите кнопку. Отобразится символ **STOP** (остановка) и кардиомонитор возвратится в режим отображения времени.



**HeartTouch:** Для изменения отображаемой информации (частота сердечных сокращений / продолжительность / время) во время тренировки можно поднести кардиомонитор к логотипу Polar на передатчике. Удерживайте кардиомонитор у передатчика до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал и нужная информация не отобразится на экране.

## 3. Важная информация

### Уход за кардиомонитором

**Наручное устройство и передатчик:** Хранить в сухом и прохладном месте. Не хранить во влажной среде, воздухонепроницаемом материале (пластиковом пакете или спортивной сумке) или вместе с токопроводящим материалом (сырым полотенцем). Не подвергать длительному воздействию прямых солнечных лучей. Очищать несильным мыльным раствором, сушить полотенцем. Ни в коем случае не использовать спирт или абразивные материалы (стальную мочалку или химические очищающие средства). Не изгибать и не растягивать передатчик. Это может повредить электроды. Не нажимайте кнопку кардиомонитора под проточной водой.

**Эластичный ремешок:** Промывать водой после каждого использования. Стирать после плавания. При регулярном использовании стирать как минимум каждые три недели в стиральной машине при температуре 40°C / 104°F. Стирать следует в мешочке. Не отжимать и не использовать отбеливатель или смягчитель ткани. Не подвергать химической чистке, не сушить в центробежной сушилке и не гладить утюгом.

### Аккумулятор

**Аккумулятор передатчика:** Если вы предполагаете, что аккумулятор передатчика разрядился, свяжитесь с авторизованным сервисным центром «Polar» для замены передатчика. Компания «Polar» перерабатывает использованные передатчики.

**Аккумулятор кардиомонитора:** Не открывайте кардиомонитор самостоятельно. Мы рекомендуем заменить аккумулятор в авторизованном сервисном центре «Polar». Там после замены аккумулятора ваш кардиомонитор будет испытан на водостойкость.

- Индикатор разряженного аккумулятора отображается, когда остается 10-15% емкости аккумулятора.
- Из-за чрезмерного использования подсветки аккумулятор разряжается быстрее.
- При низких температурах может отобразиться индикатор разряженного аккумулятора, но он исчезает при повышении температуры.

- Подсветка и звук автоматически отключаются при отображении индикатора разряженного аккумулятора.

### **Меры предосторожности**

Кардиомонитор помогает вам прийти к желаемой физической форме. Он показывает уровень физиологического напряжения и интенсивности во время тренировки. Кардиомонитор не предназначен для каких-либо других целей.

### **Сведение к минимуму возможных рисков**

Тренировка может предполагать определенный риск. Перед началом регулярной программы тренировок ответьте на приведенные ниже вопросы относительно состояния вашего здоровья. Если вы ответите «да» на какие-либо вопросы, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступать к программе тренировок.

- Была ли ваша физическая активность крайне низкой в течение последних пяти лет?
- У вас повышенное артериальное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете какие-либо сердечные препараты или препараты для стабилизации кровяного давления?
- Бывали ли у вас проблемы с дыхательной системой?
- Вы восстанавливаетесь после серьезной болезни или медицинского лечения?

- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что препараты для сердца, стабилизации артериального давления, психических состояний, астмы, дыхательной системы и т.д., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин в комбинации с физическими нагрузками могут повлиять на частоту сердечных сокращений.

**Важно прислушиваться к реакции вашего тела во время тренировки.** Если вы почувствовали неожиданную боль или чрезмерную усталость во время тренировки, прекратите выполнение упражнений или уменьшите нагрузку.

**Если у вас кардиостимулятор, дефибриллятор или другое имплантированное электронное устройство,** вы пользуетесь кардиомонитором Polar FT1/FT2 на собственный страх и риск. Перед началом использования мы рекомендуем снять ЭКГ во время физических упражнений с максимальной нагрузкой под наблюдением врача. Испытание необходимо для проверки безопасности и надежности одновременного использования кардиостимулятора и кардиомонитора Polar FT1/FT2.

**Если у вас аллергия на вещества, вступающие в контакт с кожей, или вы предполагаете аллергическую реакцию вследствие использования продукта,** посмотрите в разделе «Технические характеристики», какие материалы используются в изготовлении данного продукта. Во избежание кожной реакции на передатчик надевайте его поверх рубашки. Увлажняйте рубашку под электродами для обеспечения надлежащей работы. Если вы наносите на кожу репеллент от насекомых, убедитесь в том, что он не контактирует с наручным устройством или передатчиком.



## Технические характеристики

### Наручное устройство

Тип аккумулятора	CR 2032
Срок службы аккумулятора	В среднем 2 года (при занятиях 1 час в день, 7 дней в неделю)
Рабочая температура	От -10°C до +50°C / от 14°F до 122°F
Материал наручного ремешка	Термопластичный полиуретан
Задняя крышка, пряжка и язычок	Нержавеющая сталь, соответствующая Директиве Евросоюза 94/27/EU и поправке 1999/C 205/05 о выделении никеля из продуктов, предназначенных для прямого и длительного контакта с кожей.
Точность часов	Не более $\pm 2$ секунд в день при температуре 25°C/77°F.
Точность измерения частоты сердечных сокращений	$\pm 1\%$ или $\pm 1$ удар в минуту, в зависимости от того, какое значение больше при измерении в спокойном состоянии.
Водостойкость	30 м (пригоден для купания и плавания)

### Передачик

Срок службы аккумулятора	В среднем 2500 часов
Рабочая температура	От -10°C до +50°C / от 14°F до 122°F
Материал датчика	Полиуретан
Материал ремешка	Пряжка: полиуретан, ткань: 46% нейлон, 32% полиэстер, 22% природный каучук (латекс)
Водостойкость	30 м (пригоден для купания и плавания)

### Водостойкость кардиомонитора Polar FT1/FT2

Для сохранения водостойкости не нажимайте кнопку под водой. Водостойкость данного продукта испытана в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Имейте в виду, что эти данные не обязательно применимы к продуктам других производителей. Более подробная информация о водостойкости приведена на сайте <http://www.polar.fi/support>.

## Гарантия и отказ от ответственности

### Гарантия

Данная гарантия не влияет на законные права потребителя, предоставленные применимыми действующими национальными или государственными законами, а также на права потребителя по отношению к дилеру, возникающие вследствие заключения договора купли-продажи.

Данная ограниченная международная гарантия Polar выдается компанией «Polar Electro Inc.» для потребителей, купивших данный продукт в США или Канаде. Данная ограниченная международная гарантия Polar выдается компанией «Polar Electro Oy» для потребителей, купивших данный продукт в других странах.

Компании «Polar Electro Oy» / «Polar Electro Inc.» гарантируют первоначальному потребителю/покупателю данного устройства, что продукт не имеет дефектов материала или качества изготовления. Срок гарантии – два (2) года с момента покупки.

**Вашим доказательством приобретения продукции является квитанция (чек) о первоначальной покупке!**

Гарантия не распространяется на аккумулятор, естественный износ, повреждение вследствие неправильного использования, злоупотребления, поломки или несоблюдения мер предосторожности; на эластичный ремешок и одежду Polar, треснутые, сломанные или поцарапанные корпуса/индикаторы. Гарантия также не действует в случаях неправильного технического обслуживания или использования в коммерческих целях.

Гарантия не покрывает убытки, ущерб, расходы или издержки, как прямые, так и косвенные, случайные или специальные, возникающие в связи с продуктом. На продукты, приобретенные с рук, не предоставляется двухлетняя (2) гарантия, если иное не предусмотрено местным законодательством. В течение гарантийного срока продукт ремонтируется или заменяется в любом из авторизованных сервисных центров Polar независимо от страны, в которой он был приобретен.

Гарантия в отношении любого продукта ограничивается странами, где изначально распространялся продукт.

©2010, компания «Polar Electro Oy», FIN-90440 КЕМПЕЛЕ, Финляндия.

Все права защищены. Полное или частичное использование или копирование данного руководства в какой-либо форме или какими-либо средствами без предварительного письменного разрешения компании «Polar Electro Oy» запрещено. Отмеченные символом <sup>™</sup> названия и логотипы, упомянутые в данном руководстве или нанесенные на упаковку данного продукта, являются товарными знаками компании «Polar Electro Oy». Отмеченные символом <sup>®</sup> названия и логотипы, упомянутые в данном руководстве или нанесенные на упаковку данного продукта, являются зарегистрированными товарными знаками компании «Polar Electro Oy», за исключением названия Windows, являющегося товарным знаком компании «Microsoft Corporation».

### Отказ от ответственности

Содержащийся в данном руководстве материал приведен исключительно в информационных целях. Описанные в руководстве продукты могут быть изменены без предварительного уведомления в силу непрерывной программы развития, выполняемой производителем. Компании «Polar Electro Oy» / «Polar Electro Inc.» не делают никаких заявлений и не дают никаких гарантий в отношении данного руководства или описанных в нем продуктов.

Компании «Polar Electro Oy» / «Polar Electro Inc.» не несут ответственности за убытки, ущерб, расходы или издержки, как прямые, так и косвенные, случайные или специальные, возникающие в связи с использованием данного материала или описанных в нем продуктов.

Данный продукт защищен исключительными правами компании «Polar Electro Oy», установленными следующими документами: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Остальные патентные заявки находятся на рассмотрении.

Производитель: компания «Polar Electro Oy», Профессоринти 5, FIN-90440 КЕМПЕЛЕ. Тел.: +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**CE 0537**

Данный продукт соответствует Директиве 93/42/ЕЕС. Соответствующее заявление о соответствии приведено по адресу [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Данный символ означает, что продукты Polar являются электронными устройствами и подчиняются требованиям Директивы 2002/96/ЕС (Об отходах электрического и электронного оборудования). Продукты и аккумуляторы, использованные в продуктах, подчиняются требованиям Директивы 2006/06/ЕС и соответственно должны утилизироваться отдельно от остальных отходов в странах Евросоюза, а также в странах, не входящих в Евросоюз, в соответствии с местными нормами по удалению отходов.



Данный символ означает, что продукт защищен от электрошока.

Производитель:  
компания «Polar Electro Oy»  
Профессоринти 5  
FIN-90440 КЕМПЕЛЕ  
Тел.: +358 8 5202 100  
Факс +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**Официальный дилер**  
мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ  
компания PolarSport  
[www.polarsport.ru](http://www.polarsport.ru)  
По России: +7(800)333-47-06  
+7(495)22-33-586  
[mail@polarsport.ru](mailto:mail@polarsport.ru)

**Фирменный магазин Polar:**  
г.Москва Гончарный проезд дом 8/40

Москва:  
Нахимовский пр.т 56  
8(495)956-50-00

Замена батареек и ремешков:  
Гончарный проезд дом 8/40  
+ 7(495)22-33-586

Санкт-Петербург:  
наб.Карповки 6  
8(812)346-13-38