



FS1

Руководство Пользователя  
Монитор Сердечного Ритма

FS2C

FS3C



**POLAR**<sup>®</sup>



**Уважаемый Пользователь,**

Поздравляем вас с покупкой монитора сердечного ритма модели Polar FS1/FS2C/FS3C !

Внимательно прочтите настоящее Руководство, чтобы подробно ознакомиться со всей необходимой информацией по эксплуатации и техническому обслуживанию монитора, в также для того, чтобы узнать обо всех преимуществах, которые предлагает вам новый партнер для тренировок, физических упражнений и занятий спортом - Polar FS1/FS2C/FS3C!

Рекомендуем вам также посетить наши Интернет сайты для получения информации по персонально составленным программам тренировок и для получения доступа к функции онлайн журнала ваших тренировочных занятий. Кроме этого, наш Интернет сервис предложит вашему вниманию разнообразные полезные советы и разностороннюю вспомогательную информацию для того, чтобы эффективность ваших тренировок стала максимальной.

Ждем вас по адресам:

[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) и

[www.Polar.fi](http://www.Polar.fi)

[www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)



# КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

Режим  
текущего  
времени

Режим  
тренировки

Файловое меню

Режим целевой  
зоны ЧСС

Режим  
установки  
текущего  
времени

Режим  
установки даты  
(FS2C, FS3C)

Режим личных  
настроек



Вы можете вернуться в режим текущего времени (Time of Day) из любого меню, за исключением режима тренировки (Exercise Mode), посредством нажатия и удерживания кнопки.

\* Примечание: Функция "сердечного контакта" при ее активации изменяет изображение на дисплее.



Внимание: информация, которая относится только к моделям FS2C и/или FS3C, отмечена указанием данных моделей в скобках.

<b>1. ВВЕДЕНИЕ, модели мониторов ЧСС</b>	
<b>Polar FS1, FS2C и FS3C</b> .....	<b>6</b>
1.1 Компоненты монитора ЧСС .....	6
1.2 Фронтальная кнопка монитора и символы на дисплее .....	7
<b>2. ТРЕНИРОВКА</b> .....	<b>9</b>
2.1 Измерение ЧСС - частоты сердечных сокращений ..	9
2.2 Функции во время тренировки .....	11
2.3 Остановка записи тренировки .....	12
<b>3. ПРОСМОТР СОХРАНЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЮ</b> .....	<b>13</b>
<b>4. НАСТРОЙКИ И УСТАНОВКИ</b> .....	<b>14</b>
4.1 Установка времени .....	14
4.2 Установка даты (FS2C/FS3C) .....	15
4.3 Установка пределов зоны ЧСС .....	17
4.4 Настройки пользователя (FS3C) .....	19
<b>5. Уход и техническое обслуживание</b> .....	<b>20</b>
<b>6. Меры предосторожности</b> .....	<b>22</b>
6.1 Работа монитора ЧСС <b>POLAR</b> и влияние помех .....	22
6.2 Минимизация возможных рисков при тренировке с Монитором ЧСС .....	23
<b>7. Часто задаваемые вопросы</b> .....	<b>25</b>
<b>8. Технические спецификации</b> .....	<b>27</b>
<b>9. Ограниченная международная гарантия POLAR</b> .....	<b>29</b>
<b>10. Отказ от ответственности</b> .....	<b>31</b>

# 1. ВВЕДЕНИЕ, МОДЕЛИ МОНИТОРОВ ЧСС FS1, FS2C И FS3C

В настоящей Главе представлена информация по комплектации мониторов ЧСС моделей FS1, FS2C и FS3C (компоненты оборудования), а также описана процедура начала работы с оборудованием.

## 1.1. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС



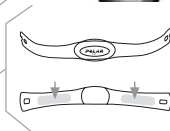
### Монитор

Монитор, позволяет осуществлять контроль частоты сердечных сокращений, а также общего времени тренировки и текущего времени. Дополнительно, пользователь может носить монитор в качестве обычных наручных часов.



### Передачик Polar

При тренировке необходимо надевать передачик, так как он непрерывно определяет уровень ЧСС и передает его на монитор. Контактные зоны расположены на обратной стороне передачика.



### Эластичный ремешок

Эластический ремешок помогает удерживать на месте передачик (ремень опоясывает грудную клетку пользователя).



### Сервисная и техническая поддержка через Интернет

Фитнес тренер **Polar** ([www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)) обеспечивает сервис и техподдержку для помощи при тренировке. Бесплатная регистрация дает доступ к журналу тренировок, тестам и кальку-ляторам, формам отчетов и полезным публикациям. На [www.polar.fi](http://www.polar.fi) и [www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru) доступна информация по последним новинкам и к технической поддержке онлайн.

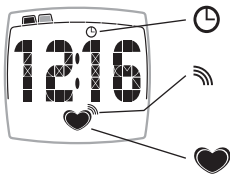
## 1.2. ФРОНТАЛЬНАЯ КНОПКА МОНИТОРА И СИМВОЛЫ НА ДИСПЛЕЕ

В настоящем разделе представлена информация по управлению работой монитора, а также приводится описание символов на дисплее для обеспечения корректного считывания отображаемых данных.

Все три модели монитора Polar FS1, FS2C и FS3C оснащены единственной кнопкой.

Функции, выполняемые при помощи кнопки:

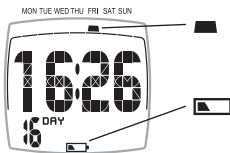
- Запуск и остановка процесса измерения ЧСС
- Пуск и остановка секундомера
- Прогрессивное перемещение к следующему режиму/меню
- Блокировка сделанного выбора/установленного значения
- Возврат в режим отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**) из любого меню, за исключением режима тренировок (**EXE**), посредством нажатия и удерживания функциональной кнопки
- Активация функции звукового сигнала для целевой зоны ЧСС в режиме тренировок (**EXE**) посредством нажатия и удерживания функциональной кнопки
- Активация фоновой подсветки дисплея (для моделей FS2C/FS3C).
  - Вы можете активировать ночной режим (подсветки) из режима отображения на дисплее текущего времени суток. Для этого следует нажать и удерживать функциональную кнопку. В случае если ночной режим активирован, фоновая подсветка дисплея будет включаться каждый раз при нажатии на функциональную кнопку. Ночной режим автоматически отключается после 5-минутного тайм-аута, если в течение этого времени вы не нажимаете на функциональную кнопку. Если вы нажмете на кнопку до истечения времени, заданного для тайм-аута, фоновая подсветка активируется, и счетчик времени для тайм-аута восстанавливается. Если вы начинаете выполнение упражнения при активированном режиме ночной подсветки, данный режим останется активным в течение всего времени тренировки. Активировать фоновую подсветку дисплея во время тренировки можно, воспользовавшись функцией «сердечного контакта».



соответствует указанию текущего времени в режимах тренировки, настроек и файла

указывает на активацию функции звукового сигнала применительно к целевой зоне ЧСС;

означает выполнение измерения ЧСС, и свидетельствует о том, что текущее значение ЧСС находится в пределах установленной целевой зоны.



указывает на день недели в режиме текущего времени (**Time of Day**). Названия дней недели нанесены на корпус монитора (по верхней границе рамки дисплея; FS2C/FS3C);

Появление символа батареи в режиме текущего времени свидетельствует о низком уровне заряда элемента питания монитора. За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к разделу «Уход и техническое обслуживание», страница 18.



Заполненный символ является индикатором уровня меню и соответствует количеству позиций меню или режима. При переходе между различными пунктами меню заполненный символ сменяется пустым (□), который соответствует тому пункту, в котором в данный момент находится пользователь.

## 2. ТРЕНИРОВКА

В настоящей Главе приводится информация по использованию монитора ЧСС в первый раз, а также даются инструкции о том, как правильно надевать и носить передатчик.

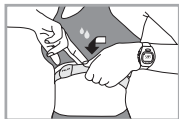
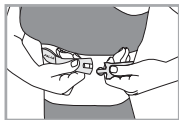
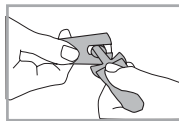
До начала тренировки мы рекомендуем установить индивидуальные пределы целевой зоны ЧСС и активировать звуковой сигнал. За дополнительной информацией см. «Целевые зоны ЧСС»

### 2.1. ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Для измерения частоты сердечных сокращений вы должны надеть передатчик в соответствии с инструкцией.

Кодирование сигнала ЧСС помогает снизить влияние помех на работу оборудования. Помехи могут исходить, в том числе, от других мониторов ЧСС, находящихся в непосредственной близости. Для обеспечения устойчивого поиска сигнала ЧСС, а также во избежание проблем с корректным считыванием полученных данных с дисплея, монитор должен находиться от передатчика на удалении, не превышающем 3 фута/1 метр (для моделей FS2C/FS3C).

Убедитесь, что рядом нет людей, использующих мониторы ЧСС, и вы находитесь на достаточном удалении от возможных источников электромагнитных излучений (См. «Меры предосторожности»).



1. Прикрепите один конец передатчика к эластичному ремешку.

2. Отрегулируйте длину ремешка таким образом, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая дискомфорта. Закрепите ремешок на груди, по нижней линии грудных мышц, и прикрепите ремешок ко второму концу передатчика.

3. Снимите передатчик с закрепленным отрегулированным ремешком с груди, и смочите две рифленые контактные зоны с внутренней стороны. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру, занимая вертикальное положение.

4. Наденьте монитор, как наручные часы, и нажмите кнопку для того, чтобы активировать монитор. При первичном использовании, активация выполняется только один раз. После активации монитор не может быть выключен.



5. В режиме текущего времени нажмите кнопку для входа в меню. На дисплее появится “EYE” (режим тренировки).



6. По истечении 3 секунд монитор переходит в режим тренировки, и запускается секундомер. На дисплее отображается время секундомера и контур сердца будет мигать пока монитор не получит от передатчика сигнал вашего сердечного ритма.




7. Через 15 секунд после запуска секундомера на дисплее будет выведен символ сердца и значение ЧСС.

Мигание символа сердца означает выполнение определения ЧСС пользователя. Символ сердца мигает синхронно с каждым ударом сердца.

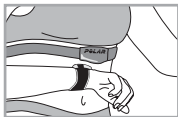
Наличие незаполненного контура сердца означает, что принимаемый сигнал ЧСС кодирован (FS2C/FS3C).

Примечание:

- Пожалуйста, будьте терпеливы: для приема сигнала ЧСС от передатчика требуется некоторое время;
- Если сигнал ЧСС не поступает на монитор, секундомер продолжит работу, но мигающий символ сердца пропадет с дисплея. Убедитесь, что контактные зоны с электро-дами достаточно увлажнены, и ремешок не ослабел;
- Если поиск кодированный сигнал не найден, рамка вокруг символа сердца пропадет через 15 секунд. Для повтора поиска поднесите монитор к логотип Polar на передатчи-ке. Если после этого поиск будет также безуспешен, но при этом отобразится значение ЧСС и появится символ сердца без рамки , вы можете приступить к трениров-ке. При этом вам надлежит помнить, что монитор оказывают воздействие интерференции от других мониторов ЧСС (FS2C/FS3C).

## 2.2. ФУНКЦИИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ

### Проверка информации по тренировке





#### Сердечный контакт


Если вы поднесете монитор к логотипу **Polar** на передатчике, у вас появится возможность следующим образом изменять информацию на дисплее:



#### 1. Текущее значение ЧСС

Символ  указывает, что значение ЧСС находится в пределах установленной целевой зоны.

Символ  указывает, что значение ЧСС меньше нижнего предела целевой зоны

Символ  указывает на выход из целевой зоны ЧСС по верхнему пределу.

Текущее значение ЧСС также начинает мигать, и срабатывает функция звукового сигнала (при условии ее активации), если пользователь выходит за пределы установленной целевой зоны ЧСС.



#### 2. Продолжительность тренировки

Информация по продолжительности отображается в формате минут и секунд до истечения полного часа; после этого формат меняется на часы и минуты.



#### 3. Текущее время

#### Подсветка дисплея (FS2C/FS3C)

Если до начала тренировки в режиме отображения текущего времени суток вы активируете ночной режим, для включения фоновой подсветки вам следует воспользоваться функцией «сердечного контакта».

## Указатель продолжительности тренировки

Каждый из шести индикаторов соответствует 10 минутам. При начале тренировки отображается продолжительность в формате минут и секунд; при этом первый индикатор начинает мигать. Таким образом, вы можете контролировать продолжительность тренировки в графическом формате, в каждом доступном режиме тренировки.




По истечении первых 10 минут индикаторы начинают мигать.



По истечении 1 часа индикаторы пропадают и цикл повторяется.

**Включение/  
отключение  
сигнала для  
целевой зоны ЧСС**

В режиме тренировки вы можете активировать и деактивировать функцию звукового сигнала для целевой зоны ЧСС (**ON / OFF**). Для этого нажать и удерживать кнопку на мониторе. При этом на дисплее появится или пропадет символ , следующий за символом сердца.

*Примечание: Во избежание непреднамеренного окончания тренировки, рекомендуется активировать или деактивировать функцию звукового сигнала для целевой зоны ЧСС (ON/OFF) до начала тренировки.*

## 2.3. ОСТАНОВКА ЗАПИСИ ТРЕНИРОВКИ

Для остановки записи данных по тренировке следует нажать кнопку на мониторе. На дисплее отобразится **“STOP”**, и монитор вернется в режим текущего времени.



### 3. ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Файл данных тренировки сохраняется в памяти до следующего запуска секундомера. В этот момент новая информация замещает ранее записанную. Файл с информацией (**FILE**) обеспечен защитой от случайного запуска секундомера. Если вы случайно нажмете кнопку на мониторе и запустите секундомер, для его остановки и сохранения файла по предыдущей тренировке у вас будет одна минута.



1. В режиме текущего времени нажать кнопку и удерживать ее до тех пор, пока не появится надпись **FILE**.



2. Подождите в течение трех секунд для входа в файловое меню. На дисплей будет выведена информация по общей продолжительности тренировки.



3. Нажмите кнопку. На дисплее отобразится информация по среднему значению ЧСС для тренировки.



4. Нажмите кнопку. На дисплее отобразится информация по максимальному значению ЧСС для тренировки (FS2C/FS3C).



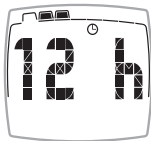
5. Нажмите кнопку. На дисплее отобразится дата последней тренировки (FS2C/FS3C).

6. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**) нажмите кнопку.

## 4. НАСТРОЙКИ И УСТАНОВКИ

### 4.1. УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

1. В режиме текущего времени нажимайте кнопку на мониторе пока не появится надпись **TIME**. Для входа в меню настроек времени подождите три секунды.



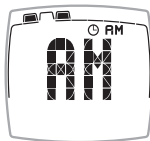
2. На дисплее мигает надпись **12h** или **24h** (12- или 24-часовой формат). При помощи нажатия кнопки на мониторе, выберите желательный формат.



Дождитесь появления надписи **“OK?”** (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку.

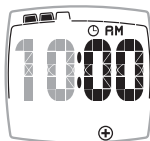
Если вы не подтвердите выбор в течение трех секунд, монитор вернется в режим выбора формата представления времени.

3. Установка диапазона **AM/PM** для 12-часового формата.



Если вы выбрали 12-часовой формат отображения времени, на дисплее будет мигать надпись **AM** или **PM**. Дождитесь появления надписи **“OK?”**, (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку.

4. На дисплее мигают цифры для установки часов.



Когда появится символ **+**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение часов, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа **-**.

Когда на дисплее появится символ **-**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите правильное значение часов для текущего времени, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа **+**.

Когда будет выставлено правильное значение, подождите пока монитор не перейдет в режим установки минут.

5. На дисплее мигают цифры для установки минут.



Когда появится символ ⊕, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение минут, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа ⊖.

Когда появится символ ⊖, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение минут, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа ⊕.

Когда будет выставлено правильное значение (для часов и минут), дождитесь появления надписи “OK?”, (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку. Монитор вернется в режим текущего времени (Time of Day).

## 4.2 УСТАНОВКА ТЕКУЩЕЙ ДАТЫ (FS2C/FS3C)

Дата может отображаться по-разному, в зависимости от выбранного формата времени (12- или 24-часового).

Для 12-часового формата: **МЕСЯЦ – ДЕНЬ.**

Для 24-часового формата: **ДЕНЬ – МЕСЯЦ.**

1. В режиме текущего времени нажимайте кнопку на мониторе пока не появится надпись **DATE**. Для входа в меню настроек времени подождите три секунды.
2. На дисплее мигает значение месяца (при выборе 12-ч формата) или дня (при выборе 24-ч формата времени).



Когда появится символ ⊕, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа ⊖.

Когда появится символ ⊖, при помощи нажатия кнопки на приемном блоке, установите правильное значение, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды приемный блок перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа ⊕.

Когда будет выставлено правильное значение, дождитесь перехода монитора в следующий режим: установки значения дня (при выборе 12-ч формата) или месяца (при выборе 24-ч формата времени).

3. На дисплее мигает значение дня (при выборе 12-ч форма-та) или месяца (при выборе 24-ч формата времени).



Когда появится символ ⊕, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа ⊖.

Когда появится символ ⊖, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа ⊕.

Когда будет выставлено правильное значение (для дня и месяца), дождитесь появления надписи “OK?”, (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку.

4. На дисплее мигает “DAY” (день недели). Названия дней недели нанесены на корпус над верхним краем дисплея.

Когда появится символ ⊕, при помощи нажатия кнопки на мониторе, выберите правильный день недели.



Индикатор дня недели.

MON = Понедельник

TUE = Вторник

WED = Среда

THU = Четверг

FRI = Пятница

SAT = Суббота

SUN = Воскресенье

Если при установке дня недели вам удобнее уменьшать текущее значение, дождитесь появления символа ⊖, и нажмите кнопку на мониторе.

Когда будет выставлено правильное значение дня недели, дождитесь появления надписи “OK?” (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку. Монитор вернется в режим текущего времени (Time of Day) (для моделей FS2C/FS3C).

### 4.3. УСТАНОВКА ПРЕДЕЛОВ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ ЧСС

До начала тренировки рекомендуется задать пределы целевой зоны ЧСС, и активировать функцию сигнала. В этом случае вы можете быть уверены в том, что тренируетесь в рамках оптимального или желательного диапазона интенсивности нагрузки. Для более подробной информации обратитесь к инструкции по фитнесу (**Easy Guide to Fitness**), которая включена в комплект поставки.

Монитор автоматически рассчитывает пределы зоны ЧСС на основании возраста, значение которого задается в меню личных настроек и установок пользователя (FS3C).

#### Включение/выключение звукового сигнала для целевой зоны ЧСС

1. В режиме текущего времени нажимайте кнопку на мониторе до тех пор, пока не появится надпись **ZONE**. Для входа в режим установки функции сигнала необходимо подождать в течение трех секунд.
2. Надпись, соответствующая звуковому сигналу (**BEEP**) появится на 2 секунды. На дисплее будет мигать доступная опция: включение (**ON**) / выключение (**OFF**).

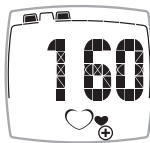


Нажмите кнопку для выбора (**ON/OFF**).  
Дождитесь появления надписи **"OK?"**  
(подтверждение выбора). Для принятия  
выбора нажмите кнопку.  
Монитор перейдет в режим установки  
пределов зоны ЧСС в ручном режиме.

#### Установка пределов зоны ЧСС в ручном режиме

3. На дисплее на короткое время появится надпись **"HIGH"**, (режим установки верхнего предела зоны ЧСС).

Будет мигать верхнее значение по умолчанию (160).  
Если при задании личных настроек пользователь ввел значение возраста, на дисплее будет отображено значение, рассчитанное на основе таких данных по возрасту (FS3C).



Когда появится символ **+**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа **-**.

Когда появится символ **-**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа **+**.

4. Когда будет выставлено правильное значение (верхнего предела зоны ЧСС), дождитесь появления надписи **“OK?”**, (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку.

5. На дисплее на короткое время появится надпись **“LOW”**, (установка нижнего предела зоны ЧСС).

Будет мигать нижнее значение по умолчанию (80).

Если при задании личных настроек пользователь ввел значение возраста, на дисплее будет отображено значение, рассчитанное на основе таких данных по возрасту (FS3C).



Когда появится символ **⊕**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа **⊖**.

Когда появится символ **⊖**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение параметра, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа **⊕**.

6. Когда будет выставлено правильное значение (для верхнего и нижнего пределов зоны ЧСС), дождитесь появления надписи **“OK?”** (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку. Монитор вернется в режим текущего времени (**Time of Day**).

#### 4.4. ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (FS3C)

##### Установка возраста

1. В режиме текущего времени нажимайте кнопку на мониторе до тех пор, пока на дисплее не появится **USER**. Для входа в режим установки возраста необходимо подождать в течение трех секунд.
2. Надпись, соответствующая параметру возраста (**AGE**) появится на дисплее на 2 секунды. На дисплее будут мигать значения для установки возраста (лет).



Когда появится символ **+**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение возраста, увеличивая текущее значение. При увеличении значения, через две секунды монитор перейдет в режим уменьшения, что подтверждается появлением символа **-**.

Когда появится символ **-**, при помощи нажатия кнопки на мониторе, установите значение возраста, уменьшая текущее значение. При уменьшении значения, через две секунды монитор перейдет в режим увеличения, что подтверждается появлением символа **+**.

3. Когда будет выставлено правильное значение (возраста), дождитесь появления надписи **“OK?”** (подтверждение выбора). Для принятия выбора нажмите кнопку.

Для подтверждения установки пределов целевой зоны ЧСС на основе возраста будет выведена надпись **“ZONE SET”**. Монитор вернется в режим текущего времени (**Time of Day**).

*Примечание: При установке возраста, текущие пределы зоны ЧСС будут удалены, и вместо них будут внесены значения, рассчитанные на основе возраста (при условии задания значений зоны ЧСС в ручном режиме). Вы всегда можете изменить пределы зоны ЧСС, рассчитанные на основе возраста в режиме установок для зоны ЧСС (ZONE Mode).*

*Примечание: Если вы не измените значения в течение трех секунд, будет выведен запрос на подтверждение: “OK?”. Для принятия выбора нажмите кнопку. Если вы не дадите подтверждения, монитор вернется в режим выбора значений (Selection Mode) (для модели FS3C).*

Монитор ЧСС **Polar** является высокотехнологичным прибором, и требует корректного обращения с ним. Следуя приведенным рекомендациям, вы обеспечите выполнение гарантированных обязательств в полном объеме.

Хранить монитор ЧСС необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить упакованным в воздухонепроницаемую оболочку, например, завернутым в полиэтилен или спортивный мешок, если на передатчике присутствует влага.

### Обслуживание и сервис

Мы рекомендуем в течение двухлетнего гарантийного срока выполнять обслуживание только в сервисном центре **Polar Service Center**. Действие гарантийных обязательств не распространяется на повреждения или косвенный ущерб, возникшие в результате обслуживания специалистом (организацией), неавторизованным **Polar Electro**.

Обслуживание монитора ЧСС **Polar** и уход за ним


- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения, используя мягкий мыльный раствор. После промывания насухо вытирайте мягким полотенцем. Не используйте спиртосодержащие растворы или абразивные материалы для очистки;
- Не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передающего блока, и тем самым сократится срок службы элементов питания;
- Не подвергайте монитор ЧСС воздействию предельных температур. Рабочий диапазон температур составляет 14 – 122 градусов по Фаренгейту (от -10 до +50 по Цельсию);
- Не подвергайте монитор ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей;
- Не сгибайте и не растягивайте передатчик, так как это может вызвать повреждение электродов;
- Не удаляйте с передатчика влагу иным способом, кроме рекомендованного выше. Неправильное обращение может привести к повреждению электродов.

### Элемент питания для передатчика

Средний срок службы элементов питания передатчика - 2.500 часов. Если вы считаете, что указанный срок подошел к концу или ресурс элементов питания выработан, для замены передатчика обратитесь в службу технической поддержки

**Polar Service Center**. Компания **Polar Electro** берет на себя процедуру корректной утилизации передатчиков, выработавших свой ресурс.

### Элемент питания монитора

Средний срок службы элементов питания монитора - два года работы при нормальных условиях эксплуатации (из расчета тренировки в течение 1 часа в день, 7 дней в неделю). Появление на дисплее символа  указывает на низкий уровень заряда батареи и на необходимость ее замены. Обратите внимание, что чрезмерное использование функции звукового сигнала и фоновой подсветки дисплея (FS2C/FS3C) существенно сокращает срок службы элементов питания. Не пытайтесь открыть монитор самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемых свойств прибора, а также для гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания в приемнике должна выполняться только в сервисном центре **Polar Service Center**. При выполнении замены элемента питания в сервисном центре специалисты также выполнят полную периодическую проверку монитора ЧСС **Polar**.

### Примечания:

- *Индикатор, свидетельствующий о низком уровне заряда элемента питания, может появиться на дисплее в условиях низких температур; однако при возвращении в среду с более высокой температурой (например, при возвращении с улицы в теплое помещение), индикатор низкого заряда пропадет с дисплея;*
- *При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом гарантия на водонепроницаемость прибора не будет гарантирована;*
- *Для оптимизации ресурса батареи и увеличения ее срока службы, при низком уровне заряда функция звукового сигнала и фоновой подсветки дисплея (FS2C/FS3C) отключается.*

## 6. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### 6.1. РАБОТА МОНИТОРА ЧСС И ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ

#### Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи высоковольтных линий, светофоров, магистральных линий электропередачи, контактных железнодорожных рельсов, линий энергоснаб-жения общественного транспорта, телевизионных приемников, автомобильных двигателей, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, сотовых телефонов, или при прохождении через оборудование электронной безопасности.

#### Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, оснащенные электрическими или электронными компонентами, могут приводить к возникновению помех вследствие посторонних сигналов. Для решения проблемы можно порекомендовать изменить положение монитора при помощи одного из следующих способов:

1. Снимите приемник с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование как при обычных условиях;

2. Перемещайте монитор в пространстве пока не найдете область, в которой дисплей перестанет показывать посторонний сигнал, либо символ сердца не перестанет мигать. Помехи наиболее сильно проявляются по фронтальному направлению от дисплейной панели оборудования, тогда как с левой или с правой стороны уровень помех существенно уменьшается;
3. Наденьте передатчик обратно на грудь и старайтесь держать монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении;
4. Если после выполненных инструкций монитор не функционирует, это означает, что данная модель оборудования излучает слишком сильный электромагнитный фон, чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

#### Перекрестные помехи

При работе в некодированном режиме (♥) (FS2C/FS3C) могут улавливать передаваемые сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 1 метра. Прочие некодированные сигналы, улавливаемые одновременно от более чем одного передающего устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

## Использование монитора ЧСС *Polar* в водной среде

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами, и может использоваться во время плавания.

Для сохранения указанной водонепроницаемости не следует нажимать на кнопку монитора под водой.

Пользователи, выполняющие измерение своего сердечного ритма в воде, могут сталкиваться с воздействием на прибор помех по следующим причинам:

- Пресная вода в бассейнах с высоким содержанием хлора, и соленая морская вода обладают высокой степенью электропроводности. Вследствие этого между электродами передающего устройства может возникнуть короткое замыкание, что не позволит монитору улавливать сигналы электрокардиограммы (ЭКГ);
- Прыжки в воду, или энергичная работа мышц при спортивном плавании могут привести к возникновению повышенного сопротивления водной среды, что вызовет смещение передатчика **Polar** в такую часть тела, где отсутствует возможность улавливания сигналов ЭКГ;
- Сила ЭКГ сигнала индивидуальна для каждого человека, и может также варьироваться в зависимости от конкретной тканевой структуры. Процент людей, испытывающих определенные трудности с измерением своей ЧСС в воде существенно выше, чем процент пользователей, испытывающих аналогичные сложности в другой среде.

## 6.2. МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ С МОНИТОРОМ ЧСС

Тренировка может нести в себе определенный риск. До того, как приступить к тренировке, рекомендуется ответить на вопросы с целью определения физического состояния. Если вы ответите утвердительно хотя бы на один из вопросов, мы рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом.

- За последние 5 лет ваш режим исключал тренировки?
- У вас высокое артериальное давление?
- У вас высокий уровень холестерина в крови?
- У вас наблюдаются симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете лекарственные средства от давления или сердечные препараты?
- В вашей истории наблюдались проблемы с дыханием?
- В настоящее время вы проходите реабилитационный курс после тяжелой болезни или серьезного лечения?
- Вы используете электронный стимулятор сердца или иной тип электронного имплантированного устройства?
- Вы курите?
- Вы беременны?

На показатель ЧСС оказывает влияние множество факторов, среди которых: интенсивность тренировок, прием сердечных препаратов, уровень артериального давления, психиатрическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление алкоголя и никотина.

**При тренировках очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма.** Если при тренировке вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем вам прекратить тренировку или продолжить с менее интенсивным уровнем.

**Замечание для людей, пользующихся электронными стимуляторами сердца, дефибрилляторами и прочими электронными имплантированными устройствами.**

Пользователи с установленными электронными стимуляторами сердца, эксплуатирующие монитор ЧСС **Polar**, делают это на свой страх и риск. До начала тренировки мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

**Если у вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, либо в случае если вы имеете основания полагать возможным возникновение такой аллергической реакции вследствие применения данного изделия,** просим вас обратиться к перечню используемых материалов, который приводится на странице 25, в Главе «Технические Спецификации». Во избежание риска возникновения аллергических кожных реакций, связанных с ношением передатчика, рекомендуем надевать его на тело поверх футболки (рубашки). При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань защитного элемента одежды (футболки, майки, рубашки и т.п.) в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие достаточного количества влаги на ткани обеспечит корректную работу устройства.

*Примечание: Комбинированное воздействие влаги и интенсивного абразивного износа может привести к истиранию черного красителя с поверхности передающего устройства. Это, в свою очередь, может привести к нежелательному окрашиванию предметов одежды светлых тонов.*

## 7. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### Что мне следует делать, если:

#### ...на мониторе отсутствуют данные считывания ЧСС?

1. Убедитесь в том, что контактная область передатчика с электродами достаточно увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
2. Убедитесь в том, что на передающем устройстве отсутствуют загрязнения;
3. Убедитесь в отсутствии источников электромагнитного излучения в непосредственной близости от монитора **Polar**; к числу таких источников могут относиться, например, телевизоры, сотовые телефоны, ЭЛТ-мониторы, и т.д.;
4. Наблюдался ли у вас за последнее время феномен или эффект кардиологического характера, который мог определенным образом изменить форму волны или сигнала вашей ЭКГ? Если такое событие имело место, обратитесь к врачу.

#### ... символ сердца мигает нерегулярно?


1. Убедитесь в том, что монитор находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика **Polar**, надетого на тело;
2. Убедитесь в том, что во время тренировки зажим эластичного ремешка не ослабел;
3. Убедитесь в том, что контактная зона передатчика с электродами достаточно увлажнена;
4. Убедитесь в том, что в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика отсутствует другое передающее устройство монитора ЧСС;
5. Сердечная аритмия может приводить к возникновению нерегулярных результатов считывания данных. В этом случае вам необходимо обратиться к врачу.

#### ... считываемые данные по ЧСС становятся либо переменчивыми, или имеют слишком высокие значения?

Вы могли оказаться в зоне действия мощного электромагнитного излучения, которое приводит к возникновению переменчивых данных. Проверьте окружающую обстановку на наличие такого источника, и после его обнаружения постарайтесь удалиться от него на максимальное расстояние. К числу возможных источников помех относятся высоковольтные линии, светофоры, воздушные линии электропередач, двигатели автомобилей, компьютерные системы, установленные на велосипедах, некоторое спортивное оборудование, оснащенное электроприводами (например, спортивное оборудование для выполнения тестов на индивидуальную подготовленность), а также сотовые телефоны.

Если удаление от возможного источника электромагнитного излучения не помогает, и считываемые данные по ЧСС остаются очень переменчивыми, уменьшите темп тренировки и проверьте пульс вручную. Если вам покажется, что пульс в определенной степени соответствует завышенному значению ЧСС, которое отображается на дисплее монитора, возможно у вас наблюдаются признаки сердечной аритмии. В большинстве случаев аритмия не имеет столь существенного значения, но мы все же рекомендуем вам обратиться к врачу за консультацией.

**... с дисплея постепенно пропадает изображение или отображаемые символы теряют четкость?**

Как правило, первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи . Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда элемента питания.

**... элемент питания в мониторе требует замены?**

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Двухлетняя Международная Гарантия не покрывает ущерб или косвенные убытки, обусловленные выполнением сервисного обслуживания специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку монитора на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в вашей модели монитора ЧСС **Polar**.

## 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор ЧСС модели FS1, FS2C и FS3C предназначен для помощи пользователям:

- в достижении индивидуальных целей и задач в сфере фитнеса и спортивной подготовки;
- в определении и отображении текущего уровня физической нагрузки и интенсивности в ходе тренировок.

Выполнение иных целей и задач не предусматривается. Текущая ЧСС отображается в ударах в минуту (**bpm**).

Водонепроницаемость изделий марки **Polar** тестируется в соответствии с требованиями Международного стандарта ISO 2281. Вся продукция разделяется на три категории в зависимости от своих водонепроницаемых характеристик. Используя нижеприведенную таблицу, определите категорию водонепроницаемости для своей модели монитора сердечного ритма производства компании **Polar**. Обратите внимание, что приведенные параметры и определения не обязательно будут относиться к изделиям других производителей.

Маркировка на основании корпуса	Брызги, пот, капли дождя и т.п.	Купание и плавание в бассейне	Ныряние с дыхательной трубкой	Ныряние с аквалангом	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant	Х	Х			Брызги, пот, капли дождя и т.п.
Water resistant, 50 m	Х	Х			Минимально для купания и плавания в бассейне
Water resistant, 100 m	Х		Х		Для частого применения в воде, но не для ныряния с аквалангом

## Монитор:

Тип элемента питания:	батарея <b>CR 2025</b> ;
Срок службы элемента питания:	в среднем 2 года (при эксплуатации 1 час ежедневно); от 14 до 122 по Фаренгейту; от -10 до +50 по Цельсию;
Диапазон температур:	50 m;
Водонепроницаемость:	термопластичный полиуретан
Ремешок на запястье:	нержавеющая сталь; соответствует EC 94/27/EU с учетом 1999/C 205/05;
Основание корпуса:	не более $\pm 2,0$ секунд в сутки; $\pm 1$ % или $\pm 1$ уд/мин;
Точность часов:	от 15 до 240 ударов в минуту
Точность измерения ЧСС:	12- или 24-часовой;
Диапазон измерения ЧСС:	от 0 до 23:59;
Формат времени для часов:	от 30 до 199 ударов в минуту
Продолжительность тренировки:	Формат времени для тренировки:
Диапазон установки границ ЧСС:	При продолжительности
Формат времени для тренировки:	менее 1 часа: минуты и секунды (мм:сс);
При продолжительности менее 1 часа:	более 1 часа: часы и минуты (чч:мм);

## Передатчик *Polar*:

Тип элемента питания:	встроенная литиевая аккумуляторная батарея;
Срок службы батареи:	рассчитана в среднем на 2.500 часов работы;
Диапазон температур:	от 14 до 122 по Фаренгейту; от -10 до +50 по Цельсию;
Материал:	полиуретан;
Водонепроницаемость:	
<b>Эластичный ремешок:</b>	
Материал пряжки:	полиуретан;
Материал тканевой основы:	нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса.

## 9. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Inc.** (далее – Производитель) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады.
- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Oy** (далее – Производитель) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** гарантирует первичному пользователю/покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма (далее – Изделие) не имеет дефектов использованных материалов и свободен от любых производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки Изделия.
- **Покупателю рекомендуется сохранять Международную гарантийную карточку на Изделие или квитанцию торгового предприятия, в котором было приобретено Изделие (кассовый чек), так как данные виды документов служат подтверждением факта покупки.**
- Настоящая Гарантия не распространяется на элементы питания, повреждения, возникшие вследствие непра-вильного обращения или использования, ненадлежащего применения, случайного и непреднамеренного повреж-дения, равно как несоблюдения рекомендованных мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распрост-раняется на повреждения, вызванные неправильным тех-ническим обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Гарантийное покрытие не распространяется на повреждения корпуса или ремешка.
- Гарантийное покрытие по настоящим положениям не распространяется на любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием Изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия Гарантийного срока настоящее Изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре; ремонт и замена по Гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая Гарантия не затрагивает и не ущемляет установленные законом права потребителя, в рамках применимого действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи,

заключенного с таким дилером.



Настоящая маркировка свидетельствует о соответствии настоящего Изделия положениям и требованиям директивы Европейского Экономического Сообщества (ЕЭС) 93/42/ЕЕС.

Компания **Polar Electro Oy** прошла сертификацию на соответствие требованиям Международного Стандарта управления качеством ISO 9001:2000.

Copyright © 2005, **Polar Electro Oy**, 90440, КЕМПЕЛЕ, Финляндия.

Все права сохранены. Настоящее Руководство Пользователя, полностью или в любой его части, не может быть использовано или воспроизведено в любой существующей или доступной форме, любым способом или методом, без получения на такие действия предварительного письменного разрешения компании **Polar Electro Oy**.

Названия и логотипы, отмеченные символом “**TM**”, и приведенные в контексте настоящего Руководства, или воспроизведенные на упаковке продукта, являются торговыми марками компании **Polar Electro Oy**. Названия и логотипы, отмеченные символом ®, и приведенные в контексте настоящего Руководства, или воспроизведенные на упаковке продукта, являются зарегистрированными торговыми марками компании **Polar Electro Oy**.

## 10. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Материалы, изложенные в настоящем Руководстве Пользователя, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе модели монитора сердечного ритма (ЧСС) могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.
- Компания **Polar Electro Oy** не делает никаких представлений и не дает никаких гарантий и поручительств, применительно к тексту настоящего Руководства, равно как в отношении любых продуктов и изделий, описание которых приводится в тексте данного Руководства. Компания **Polar Electro Oy** не несет никаких обязательств и не принимает на себя никакой ответственности в отношении любого ущерба, повреждения, издержек или убытков, прямых, косвенных или побочных, сопутствующих или специфических, связанных с использованием Изделия, или вытекающих из такого использования Изделия или Изделий, описание которых приведено в настоящем Руководстве Пользователя.

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: FI 88223, DE 4215549, FR 90.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 627236, US 63615.

Заявки на остальные патенты поданы.

Оптовые продажи  
тел: (495) 937 3995  
[www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)

Сервис-центр POLAR в Москве:  
пр. Вернадского, 53  
телефон: (495) 956 5000

**POLAR®**