

POLAR FT1, FT2
מדריך למשתמש

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

1. יתרונות מחשב האימון Polar FT1/FT2 3.

2. כיצד מתחילים 5.
- הכר את מחשב האימון FT1/FT2 5.
- מבנה התפריט 5.
- סמלים בתצוגה 5.
- לחצן אחד קל לתפעול 6.
- הגדרות 6.
- הכנסת שעה 6.
- הכנסת תאריך 7.
- הכנסת גיל 8.
- הגדרת גבולות דופק והתראות 8.

3. אימון 10.
- לבישת המשדר 10.
- התחלת האימון 10.
- בזמן אימון 10.
- הפסקת אימון 11.

4. צפייה בקובץ אימון 12.

5. מידע חשוב 13.
- טיפול במחשב האימון 13.
- שירות 13.
- החלפת סוללות 13.
- אמצעי זהירות 13.
- טיפול בתקלות 14.
- מפרט טכני 15.
- אחריות 16.

1. יתרונות מחשב האימון Polar FT1/FT2



קלות האימון
עם מחשב האימון FT1/FT2
תוכל להתחיל בקלות באימון
מבוסס דופק

מוטיבציה
מחשב האימון FT1/FT2 מנחה ומניע
אוּתָר להתאמן נכון בדרגת אימון המתאימה
לשיפור הכושר

דופק מבוסס אימון

הדופק שלך משמש אינדיקציה נוחה, אמינה ואישית לדרגת האימון שלך. הכרת הדופק שלך עוזרת להחליט האם להגביר או להוריד את דרגת האימון, בהתבסס על מטרוֹתֶיך ורמת הכושר שלך. למרות שיש הרבה רמזים המצביעים על הדרך שבה הגוף שלך מגיב לאימון (מאמץ, קצב נשימה, תחושות פיזיות), אף אחד מהם לא אמין כמו הדופק. הדופק הוא אובייקטיבי ומושפע מגורמים פנימיים וחיצוניים, ולכן הוא משמש כמדד מהימן למצב גופני.

השימוש במחשב האימון FT1/FT2 תוך כדי אימון:

- מאפשר לך ללמוד על תגובת הגוף שלך לאימון
- מונע ממך להתחיל אימון חזק מדי (כמו שמתאמנים מתחילים מתפתים לעשות)
- מאפשר לך לשלוט בדרגת שיגרת האימונים שלך
- מספק משוב על ההתקדמות שלך

דרגת האימון

דופק מקסימאלי (HR_{max}) הוא ערך המשמש להגדיר את גבולות הדופק שלך. HR_{max} הוא המספר הגבוה ביותר של דפיקות לב לדקה (bpm) בזמן מאמץ גופני מקסימאלי. HR_{max} יכול להיות מחושב (מוערך) בעזרת הגיל שלך: $HR_{max} = 220 - \text{גיל}$.

דרגת האימון יכולה להיות מבוססת באחוזים של HR_{max} .

ישנן שלוש דרגות אימון שונות: קלה, בינונית וקשה.

דרגה	דרגה כאחוזים של HR_{max}	יתרונות אימון
קשה	80-90%	<ul style="list-style-type: none">• יתרונות: מגביר יכולת ביצוע מקסימאלית• מרגיש: עייפות שרירים ונשימה כבדה• מומלץ: למי שבכושר לאימונים קצרים
בינונית	70-80%	<ul style="list-style-type: none">• יתרונות: משפר כושר אירובי• מרגיש: טוב, נשימה קלה, זיעה מתונה• מומלץ: לכולם, לאימונים רגילים באורך בינוני
קלה	60-70%	<ul style="list-style-type: none">• יתרונות: משפר סיבולת ועוזר להתאוששות• מרגיש: נוח, נשימה קלה, עומס קל על השרירים, זיעה קלה• מומלץ: לכולם

טבלה 1. דרגות אימונים ויתרונותיהן

(HR_{max}) דופק מקסימלי	200	190	180	170	160
קשה $HR_{max} - D$ 80-90%	180	171	162	153	144
בינוני $HR_{max} - D$ 70-80%	160	152	144	136	128
קל $HR_{max} - D$ 60-70%	140	133	126	119	112
	120	114	108	102	96
גיל	20	30	40	50	60

טבלה 2. דרגות אימונים וגבולות דופק מבוסס גיל

2. כיצד מתחילים



הכר את מחשב האימון FT1/FT2

מחשב האימון מציג את הזמן, דופק ונתונים אחרים תוך כדי אימון. כמו כן, אתה יכול לענוד אותו כשעון.

המשדר שולח אות ECG דופק מדויק למחשב האימון.

הגרסה העדכנית של המדריך למשתמש נמצאת ב- www.polar.fi/support

הרשם באתר <http://register.polar.fi/> על מנת שנוכל להמשיך לשפר את מוצרינו ושירותינו בהתאם לצרכיך.

מבנה התפריט

מחשב האימון פועל באמצעות לחצן אחד. לחץ על הלחצן בתצוגת זמן (מראה את השעה, התאריך והיום בשבוע) כדי להיכנס למצבים השונים:

מספר לחיצות	מצב	מבנה תפריט
x1	EXE (אימון) למדידת דופק	
x2	FILE לצפייה בנתוני האימון	
x3	ZONE להכנסת גבולות דופק מטרה	
x4	TIME להכנסת שעה	
x5	DATE להכנסת תאריך	
x6	USER להכנסת גיל*	

* רק במחשב אימון polar FT2

ממלים בתצוגה

סמל	תיאור
	סוללת מחשב האימון חלשה
	התראת אזור דופק מטרה פעילה
	סמל השעון מראה את השעה באימון ומצב הכנסת שעה
	מתבצעת מדידת דופק והדופק נמצא באזור דופק המטרה
	הדופק נמצא מתחת לאזור דופק מטרה
	הדופק נמצא מעל אזור דופק המטרה
	מציין את היום בשבוע בתצוגת זמן. היום בשבוע יופיע במסגרת התצוגה
	מראה את מספר פריטי התפריט. הסמל מציין את מיקומך בתפריט
	סמן זמן האימון מייצג 10 דקות מאימון מתמשך
	כשמוצג, ניתן להעלות ערך ביחידה אחת על ידי לחיצה
	כשמוצג, ניתן להוריד ערך ביחידה אחת על ידי לחיצה

לחצן אחד קל לתפעול


לחצן מחשב האימון יש פונקציות שונות בהתאם למצב השימוש.

לחץ על הלחצן כדי

- לבחור מצב תפריט (*USER, DATE, TIME, ZONE, FILE, EXE).
- למעבר לתצוגה הבאה ב FILE.
- העלאת ערך כאשר הסמל ⊕ מוצג. לחיצה על הלחצן תעלה את הערך ביחידה.
- הורדת ערך כאשר הסמל ⊖ מוצג. לחיצה על הלחצן תוריד את הערך ביחידה. סמל המינוס יוצג למשך 2 שניות לאחר שתעלה ערך.
- אישור הבחירה/הערך הרצוי כאשר **OK?** מופיע בתצוגה

* רק במחשב אימון polar FT2

לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן כדי

- לחזור לתצוגת זמן מכל מצב תפריט חוץ ממצב אימון. לחץ לחיצה ארוכה עד ש **EXIT** יופיע על המסך.
- הפעלה/כיבוי התראת אזור דופק מטרה במצב אימון. לחץ לחיצה ארוכה עד שיופיע או יעלם הסמל .
- הפעלת תאורת רקע בתצוגת זמן. לאחר ההפעלה, לחיצה קצרה על הלחצן תפעיל את התאורה בכל מצב תפריט. תאורת רקע תכבה אוטומטית לאחר 5 דקות אם שום לחיצה לא תתבצע. אם התחלת אימון כשתאורת הרקע פועלת, היא תישאר פעילה עד לסוף האימון. בזמן אימון תוכל להפעיל תאורת רקע על ידי HeartTouch (קירוב השעון למשדר).

הגדרות

הכנסת שעה

1. בתצוגת זמן, לחץ על הלחצן 4 פעמים. **TIME** יופיע על המסך.



2. המתן עד ש **12h** או **24h** יופיע על המסך ויתחיל להבהב. לחץ על הלחצן לבחירת הפורמט הרצוי.



3. המתן עד ש **OK?** יופיע ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



אם בחרת בפורמט **12h**, בחר **AM** או **PM**. המתן עד ש **OK?** יופיע ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



4. המתן עד שערך השעה יתחיל להבהב בתצוגה. התאם את הערך לשעה הרצויה עם הלחצן כשסמן הפלוס או המינוס יופיע. סמן המינוס מוצג 2 שניות לאחר העלאת ערך.



5. המתן עד שערך הדקות יתחיל להבהב.
התאם את הערך לדקות הרצויות עם הלחצן כשסמן הפלוס או המינוס יופיע. סמן המינוס מוצג 2 שניות לאחר העלאת ערך.



6. לאחר שבחרת את הערכים הרצויים, המתן עד ש **OK?** יופיע ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



לאחר שהכנסת את השעה הרצויה, מחשב האימון חוזר לתצוגת זמן.

הכנסת תאריך

1. בתצוגת זמן, לחץ על הלחצן 5 פעמים. **DATE** יופיע על המסך.



2. המתן עד שערך היום (בפורמט 24h) או החודש (בפורמט 12h) יופיע ויתחיל להבהב.
התאם את הערכים על ידי הלחצן כאשר סמן הפלוס או המינוס יופיע. סמן המינוס מוצג 2 שניות לאחר העלאת ערך.



3. המתן עד שערך החודש (בפורמט 24h) או היום (בפורמט 12h) יופיע. התאם את הערכים על ידי הלחצן כאשר סמן הפלוס או המינוס יופיע. סמן המינוס מוצג 2 שניות לאחר העלאת ערך.



4. לאחר שהתאמת את הערכים הרצויים, המתן עד ש **OK?** יופיע ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



5. **DAY** יופיע על המסך מהבהב בחלק העליון של התצוגה.



6. ימי השבוע מופיעים במסגרת התצוגה, כדלהלן:
MON = שני, **TUE** = שלישי, **WED** = רביעי, **THU** = חמישי,
FRI = שישי, **SAT** = שבת, **SUN** = ראשון.
כאשר סמן הפלוס מופיע, לחץ על הלחצן כדי לבחור את היום



7. לאחר שבחרת את היום הרצוי, המתן עד להופעת **OK?** ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



לאחר שהגדרת את התאריך, מחשב האימון חוזר לתצוגת זמן.

הכנסת גיל*

* רק במחשב אימון polar FT2

1. בתצוגת זמן, לחץ על הלחצן 6 פעמים. **USER** יופיע על המסך.



2. המתן עד ש **AGE** יופיע.



3. הספרות יתחילו להבהב. התאם את הערך בעזרת הלחצן.



4. לאחר שהתאמת את הערך, המתן עד ש **OK?** יופיע ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



ZONE SET יופיע על המסך. גבולות הדופק מבוסס על גילך הוגדרו. הגבול העליון הוא 85% והנמוך הוא 65% מהדופק המקסימאלי. אם ברצונך לשנות את ערכי הגבולות בהתאם לדרגת האימון, קרא ב" הגדרת גבולות דופק והתראות ".

לאחר הכנסת הגיל, מחשב האימון יחזור לתצוגת זמן.

הגדרת גבולות דופק והתראות

על מנת לוודא שהינך מתאמן בדרגת אימון הנכונה, הגדר את גבולות דופק המטרה ואת ההתראות לפני תחילת האימון. ההתראות יפעלו כאשר תצא מאזור דופק המטרה. למידע נוסף על גבולות דופק מטרה ודרגות אימון, ראה "יתרונות מחשב האימון polar FT1/FT2".

התראות אזור דופק מטרה יפעלו כאשר תצא מאזור דופק המטרה

1. בתצוגת זמן, לחץ על הלחצן 3 פעמים. **ZONE** יופיע על המסך.



2. **BEEP** יופיע ו-**ON** או **OFF** יתחילו להבהב. לחץ על הלחצן לבחירת **ON** (מפעיל את ההתראות), או **OFF** (להפסיק את ההתראות).



3. לאחר שבחרת באופציה הרצויה, המתן עד להופעת **OK?** ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.




מחשב האימון FT2 מחשב אוטומטי את גבולות הדופק מבוסס גיל ברגע שהכנסת את נתון הגיל בהגדרות המשתמש. למרות זאת, בתצוגה, תוכל להתאים את הגבולות ידנית. במחשב האימון FT1, הגבולות מתעדכנים ידנית בלבד.

(לדילוג על שלב זה לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן עד שיופיע **EXIT** על המסך)

4. **HIGH** יופיע על המסך. המתן עד שהספרות של הגבול העליון יתחילו להבהב.
הגדר את הערך. העלה את הערך כשיופיע סמן הפלוס. הורד את הערך כאשר יופיע סמן המינוס. סמן המינוס יופיע 2 שניות לאחר העלאת הערך.



 הגבול העליון של הדופק לא יכול להיות נמוך מהערך התחתון של הדופק.

5. לאחר שהגדרת את הערך, המתן להופעת **OK?** ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



6. **LOW** יופיע על המסך. המתן עד שהספרות של הגבול התחתון יתחילו להבהב.
הגדר את הערך.



7. לאחר שהגדרת את הערך, המתן להופעת **OK?** ולחץ על הלחצן לאישור הבחירה.



לאחר שסיימת להגדיר גבולות דופק מטרה, מחשב האימון חוזר לתצוגת זמן.

לבישת המשדר



1. חבר קצה אחד של המשדר לרצועת הפלסטיק.
2. התאם את אורך רצועת המשדר כך שתהיה נוחה. אבטח את הרצועה סביב החזה, בדיוק מתחת לשרירי החזה, והצמד את הרצועה למשדר.
3. הרם את המשדר מהחזה והרטב מעט את שתי האלקטרודות מאחור. וודא שהאלקטרודות צמודות היטב לעורך, ושהכיתוב על המשדר בכיוון הנכון ובמרכז החזה.

למידע נוסף על תחזוק המשדר ראה "טיפול במחשב האימון".

התחלת האימון

לפני תחילת האימון, לבש את המשדר ואת מחשב האימון. וודא שאין מחשב אימון נוסף ברדיוס של מטר ממך כדי להימנע מהפרעות.

1. התחל בהקלטת האימון על ידי לחיצה בודדת על הלחצן. **EXE** יופיע על המסך.



2. שעון העצר יתחיל לפעול בתוך שניות ספורות. סמל הלב יתחיל להבהב עד אשר יאתר את הדופק שלך (שלב זה אמור לקרות תוך פחות מ-15 שניות).



3. הדופק שלך יופיע על המסך. סמל לב מהבהב מצוין שמדידת הדופק עדיין מתבצעת. הסמל יבהב בקצב הדופק שלך.



i הפעל או בטל התראות אזור דופק מטרה במצב אימון על ידי לחיצה ארוכה על הלחצן. ההתראה תפעל כשתהיה מחוץ לאזור דופק המטרה שלך.

בזמן אימון

HeartTouch

שנה את המידע בתצוגה (Heart rate / Duration / Time) בזמן אימון על ידי קירוב מחשב האימון ללוגו Polar שעל המשדר. שמור את מחשב האימון קרוב למשדר עד שתשמע צפצוף יחיד והמידע הרצוי מופיע.



i צפצוף יחיד ישמע גם כאשר ההתראות אינן מופעלות.

Heart rate. 1

- הדופק נמדד בפעימות לדקה.
סמל 1 = הדופק נמצא באזור דופק המטרה.
סמל 2 = הדופק נמצא מתחת לאזור דופק המטרה.
סמל 3 = הדופק נמצא מעל אזור דופק המטרה.



- 1.
- 2.
- 3.

2. **Duration משך האימון** מוצג על המסך בדקות ושניות, או שעות ודקות כשהאימון נמשך יותר משעה.
כל סמן מייצג 10 דקות מאימון מתמשך. לאחר שעה של אימון מתמשך (או לאחר 6 סמנים), המונה מתחיל מחדש. השתמש בסמנים לסימון מטרות זמן באימון.



TIME. 3

השעה מוצגת על המסך.



הפסקת אימון

להפסקת הקלטת האימון, לחץ על הלחצן **STOP** יופיע על המסך ומחשב האימון יחזור לתצוגת זמן.



4. צפייה בקובץ האימון

המידע המעודכן ביותר נשמר בזיכרון מחשב האימון ב- **FILE** עד להקלטת אימון חדש. המידע בקובץ האימון מוחלף במידה העדכני ביותר.

FILE מוגן מפני התחלות אימון פתאומיות, ורק הקלטות הנמשכות יותר מדקה נשמרות.

1. בתצוגת הזמן, לחץ על הלחצן פעמיים. **FILE** יופיע על המסך.



2. המתן לתצוגת סך כל משך האימון.



3. לחץ על הלחצן. יופיע ממוצע (AVG) הדופק שלך לאימון הנוכחי.



4. לחץ על הלחצן. יופיע דופק מקסימאלי (MAX) של האימון הנוכחי.



5. לחץ על הלחצן. תאריך האימון האחרון יופיע על המסך.



לחץ על הלחצן לחזור לתצוגת זמן.

טיפול במחשב האימון

מחשב אימון ומשדר: אחסן במקום קריר ויבש. אל תאחסן במקום לח, בכלי לא נושם (שקית פלסטיק או תיק אימונים) ולא ליד חומר מוליך (מגבת רטובה). אל תחשוף לקרני שמש לאורך זמן. נקה עם תמיסת סבון עדין ומים, ונגב בעזרת מגבת. אל תשתמש באלכוהול או כל חומר גס אחר (צמר פלדה או חומרי ניקוי כימיים). אל תכופף או תמתח את המשדר. הדבר עלול לפגוע באלקטרוזודות. אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים זורמים.

רצועת גומי: רחץ במים לאחר כל שימוש. רחץ לאחר שחייה. בשימוש קבוע, רחץ לפחות כל שלושה שבועות במכונת כביסה ב $40^{\circ}\text{C} / 104^{\circ}\text{F}$. השתמש בנרתיק רחצה. לא להשרות, או להשתמש בחומר מלבין או מרכך כביסה. לא לנקות בניקוי יבש, במייבש כביסה או להגץ.

שירות

במהלך תקופת האחריות בת השנתיים אנחנו ממליצים למסור את המכשיר לשירות רק במרכז שירות מורשה של פולאר. האחריות אינה מכסה נזק תוצאתי או אחר שנגרם עקב טיפול במקום שאינו מורשה מטעם פולאר אלקטרו.

החלפת סוללות**סוללת השעון**

הימנע מפתיחת מכסה הסוללה במשך תקופת האחריות. אנו ממליצים להחליף את הסוללה במרכז שירות מורשה של פולאר. שם יבדקו את עמידותו למים של ה-Polar FT1/FT2 שלך לאחר החלפת הסוללה ויבצעו בדיקה תקופתית מלאה. נא שים לב:

- סמן סוללה חלשה יופיע כאשר יישארו כ-15-10% מחיי הסוללה.
- שימוש יתר בתאורת הרקע יחליש את הסוללה במהירות רבה.
- בתנאי קור, סמן סוללה חלשה עלול להופיע, אך יעלם כשהממפרטורה תעלה.
- תאורת הרקע והצפוף יכבו אוטומטית כשסמן סוללה חלשה יופיע. כל התזכורות שנקבעו לפני הופעתו יישארו בתוקף.

סוללות המשדר

אם אתה חושד שסוללות המשדר נגמרו, גש למרכז שירות מורשה מטעם פולאר.

אמצעי זהירות

מחשב האימון מתוכנן לעזור לך להשיג את יעדי הכושר הגופני שהצבת לעצמך ולהראות את רמת המאמץ הגופני והעוצמה במהלך האימון. הוא לא מיועד לכל שימוש אחר.

מדעור סיכונים

אימון עלול לכלול גם סיכונים. לפני תחילת תוכנית אימון רגילה, מומלץ לענות על השאלון הבא לגבי מצבך הבריאותי. אם תענה כן לאחת מהשאלות, מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת כל תוכנית אימון שהיא.

- האם לא היית פעיל מבחינה גופנית ב 5 שנים האחרונות?
- האם אתה סובל מלחץ דם גבוה או כולסטרול גבוה? / האם אתה נוטל תרופות ללחץ דם או לב?
- האם סבלת בעבר מבעיות נשימה?
- האם יש לך סימנים המעידים על מחלה כלשהי?
- האם אתה מתאושש ממחלה קשה או טיפול רפואי?
- האם יש לך קוצב לב או מכשיר אלקטרוני מושגל אחר?
- האם אתה מעשן?
- האם אתה בהריון?

בנוסף לעוצמת האימון, תרופות לבעיות לב, לחץ דם, מצב נפשי, אסתמה, נשימה, וכד', כמו גם משקאות אנרגיה, אלכוהול וניקוטין עלולים גם הם להשפיע על הדופק.

חשוב להיות רגיש לתגובות הגוף שלך בזמן אימון. אם אתה מרגיש כאב לא צפוי או עייפות בזמן אימון, מומלץ להפסיק את האימון או להמשיך בעצימות נמוכה יותר.

לבעלי קוצב לב, דפירילטור או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר. בעלי קוצב לב המשתמשים ב-Polar FT1/FT2 עושים זאת על אחריותם בלבד. לפני השימוש, תמיד מומלץ לבצע בדיקת מאמץ בפיקוח רופא. בדיקה זו מבטיחה את בטיחות ואמינות השימוש בקוצב לב במקביל ל-Polar FT1/FT2.

אם אתה אלרגי לחומר כלשהו הבא במגע עם עורך או אם אתה חושד בתגובה אלרגית עקב שימוש במוצר, בדוק את רשימת החומרים במפרט הטכני. להימנע מתגובה עורית כלשהי למשדר, לבש אותו מעל לבגד. דאג להרטיב את החולצה היטב מתחת לאלקטרודות על מנת להבטיח תפקוד שוטף.

השילוב של לחות וחיכוך עלול להוריד צבע שחור ממשטח המשדר, ועלול להכתים בגדים בהירים.

ציוד ספורט עם מרכיבים אלקטרוניים עלול לגרום לשיבוש אותות.

לטיפול בבעיות אלו, נסה את הדברים הבאים:

1. הסר את המשדר מגופך והשתמש בציוד כפי שאתה משתמש בו בדרך כלל.
 2. הזז את מחשב האימון עד שתגיע לאזור שבו אין הפרעות קריאה או כשסמל הלב אינו מהבהב. שיבוש הקריאה בדרך כלל גרוע יותר בדיוק מול מסך התצוגה של הציוד, כשהצד השמאלי או הימני נשאר ללא הפרעות.
 3. לבש בחזרה את המשדר והשאר את מחשב האימון באזור ללא הפרעות ככל הניתן.
- אם ה- FT1/FT2 עדיין לא עובד, כנראה שהציוד גורם ליותר מדי הפרעות למודד הדופק האלחוטי.

אטימות למים של מחשב האימון FT1/FT2

ה- Polar FT1/FT2 מיועד ללבישה בשחייה. להבטחת אטימות למים, אל תלחץ על הלחצן מתחת למים. למידע נוסף, בקר באתר www.polar.fi/support. האטימות למים של מוצרי פולאר נבדקת בהתאם לסטנדרט העולמי ISO 2281. המוצרים נחלקים לשלוש קטגוריות על פי אטימותם למים. בדוק בצד האחורי של מוצר הפולאר שלך לאיזו קטגורית אטימות הוא שייך, והשווה אותה לטבלה למטה. שים לב שהגדרות אלה אינן בהכרח חלות על מוצרים של חברות אחרות.

הסימון על גב המוצר	מאפייני אטימות למים
Water resistant	מוגן מפני השפצרות מים, זיעה, גשם וכו'. לא מתאים לשחייה
Water resistant 30m/50m WR 30M/WR 50M	מתאים לרחיצה ולשחייה
Water resistant 100m WR 100M	מתאים לשחייה ולצלילה עם שנורקל (ללא מיכלי אויר)

טיפול בתקלות

אם אינך יודע היכן אתה נמצא בתפריט, לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן עד שתופיע השעה.

אם קריאת הדופק הופכת לא יציבה, גבוהה באופן קיצוני או ריקה (00), וודא שאין עוד משדרי דופק בטווח של 1m / 3ft ושרצועת המשדר / האלקטרודות מונחים היטב, לחים, נקיים ולא פגומים.

אותות אלקטרומגנטיים חזקים עלולים לגרום לקריאות לא יציבות. הפרעות אלקטרומגנטיות עלולות להתרחש בסביבת קווי מתח גבוה, רמזורים, פסי רכבת חשמלית, אוטובוס חשמלי, טלוויזיה, מנע מכונת, מחשב אופניים, ציוד ספורט מנועי, טלפונים סלולאריים, או ליד שער חשמלי. להימנעות מקריאות לא יציבות, התרחק ממקורות הפרעה אלו.

אם הקריאות הלא הגיוניות ממשיכות למרות ההתרחקות ממקורות ההפרעה, האט ובדוק את הדופק ידנית. אם אתה מרגיש שהוא תואם לקריאות על הצג, כנראה שאתה עובר הפרעה בקצב הלב. ברוב המקרים, הפרעה בקצב הלב היא לא קריטית, אך התייעץ עם רופא בכל מקרה.

אירוע לבבי עלול לשנות את צורת גלי ה-ECG כך שהמשדר לא מסוגל לאתרם. במקרה כזה, התייעץ עם רופא.

אם מודד קצב הלב עדיין לא עובד, למרות כל הפעולות שפורטו למעלה, כנראה שהסוללה של המשדר ריקה.

רשימת תקלות

אם נתקלת בקושי במדידת דופק, בדוק את הרשימה הבאה:

1. האם המשדר לבוש בצורה נכונה? החגורה אמורה להיות שטוחה וצמודה אך נחה על גבי העור, כשהכיתוב נמצא בכיוון הנכון.
2. וודא כי האלקטרודות של המשדר נקיות ולחות מספיק.
3. מחשב האימון חייב להיות במרחק לא יותר ממטר מהמשדר. מחשב האימון קולט את אותות המשדר במרחק של עד מטר מהמשדר.
4. עלולות להיגרם ממכשירים אחרים למדידת דופק או ציוד אימון אחר הנמצא בקרבת מקום (ראה "טיפול בתקלות" למידע נוסף).
5. החומרים במי ים או בריכת שחייה עלולים להשפיע על קריאות ה-ECG. מי בריכה מכילים ריכוז גבוה של כלור, ומי ים הם מוליכים. האלקטרודות של המשדר עלולות לקצר, ולמנוע קליטת אותות ECG. קפיצה לתוך מים או מאמץ שרירים פתאומי בזמן שחייה תחרותית עלולים להזיז את המשדר על הגוף למקום שבו אותות ECG לא נקלטים. חוזק האותות הוא אינדיבידואלי ועלול להשתנות אצל כל אחד. תקלות יקרו בתדירות גבוהה יותר כשמדידת הדופק תיעשה מתחת למים.
6. סוללת מחשב האימון עלולה להיות חלשה גם לפני שמופיע הסמל של סוללה חלשה.
7. סוללת המשדר כנראה ריקה.

מפרט טכני

מחשב אימון

CR 2032	סוג סוללה
שנתיים בממוצע (אימון של שעה ביום, 7 ימים בשבוע)	חיי סוללה
-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F	טמפרטורת פעולה
פוליאוריתן תרמופלסטי	חומר רצועת היד
פלדת אל חלד עומד בתקנה האירופאית 94/27EU ותיקונה	מכסה אחורי ואבזם
1999/C 205/05 לגבי דליפת ניקל ממוצרים שאמורים לבוא במגע ישיר וממושך עם העור	
טוב יותר מ 2.0 ± שניות ביום בטמפ' של 25°C / 77°F	דיוק השעון
1% ± או פעימה לדקה, הגבוה מביניהם. ההגדרה תקיפה במצבים יציבים	דיוק מדידת דופק

משדר

2500 שעות בממוצע	חיי סוללה
-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F	טמפרטורת פעולה
פוליאוריתן	חומר משדר
אבזם: פוליאוריתן, בד: 46% ניילון, 32% פוליאסטר, 22% גומי טבעי (לטקס)	חומר רצועה

גבולות ערכים

15 – 240 פעימות לדקה	טווח מדידת דופק
30 – 199 פעימות לדקה	גבולות דופק
24 שעות או 12 שעות	שעון
0 – 23:59	משך אימון
< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm	תצוגת זמן אימון
10-99	גיל

אחריות

תעודת אחריות

חב' אגנטק מעניקה אחריות לשעוני הדופק והכושר מתוצרת POLAR פינלנד:

- אחריות על השעון והמשדר לתקופה של שנתיים מיום הרכישה.
- אחריות על רצועת המשדר ל- 3 חודשים.
- אחריות על הסוללה בשעון ל-6 חודשים מיום הרכישה.
- אחריות ליבוא חלפים עד 4 שנים לאחר הפסקת ייצור השעון ע"י POLAR.

בתקופת האחריות תקנה החברה ליקוי או תקלה במכשיר בתנאי שימולאו התנאים הבאים:

- הצגת חשבונית בה מצויין תאריך הרכישה.
- הרכישה נעשתה באמצעות הסוכנים המורשים או במשרדי חברת אגנטק בע"מ.
- תפעול המכשיר יבוצע במדוייק על פי הוראות היצרן.
- לא בוצע כל טיפול, תיקון או שינוי בלתי מוסמך במכשיר.
- תקלה שמקורה בהזנחה, מכות, נפילה, שריפה, חבלה או תחזוקה לקיחה לא תכוסה ע"י תעודת אחריות זו.
- ככלל, אין לצלול עם השעון ואין ללחוץ על הכפתורים בתוך המים.
- מילוי תעודת האחריות המוצרפת לשעון במלואה ושליחתה לחברת אגנטק.

יבוא שירות ואחריות: אגנטק (1987) בע"מ קרית עתידיים, בניין מס' 2, ת.ד. 58008, תל אביב 61580

שירות לקוחות: א'-ה' בין השעות 08:00-16:00 • טלפון: 03-6446468

site: www.polar.co.il • Email: healthcare@agentek.co.il

