



Polar FA20
Руководство пользователя



Содержание

1. ПРЕИМУЩЕСТВА POLAR FA20™	3	5. НАСТРОЙКИ.....	20
2. НАЧАЛО РАБОТЫ.....	4	Часы, время и дата.....	20
Кнопки FA20.....	4	Настройки тренировки.....	20
Основные настройки.....	5	Информация для пользователя.....	20
Структура меню.....	6	Общие настройки.....	21
3. ВАША ДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ.....	7	6. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОКУПТЕЛЯ	22
Активность	7	Уход за Polar FA20	22
Журнал активности	8	Меры предосторожности.....	25
4. ТРЕНИРОВКА	11	Устранение неисправностей.....	26
Во время тренировки	12	Технические параметры.....	27
Остановка тренировки.....	16	Гарантия и рекламации.....	29
После тренировки.....	17		
Передача данных	19		

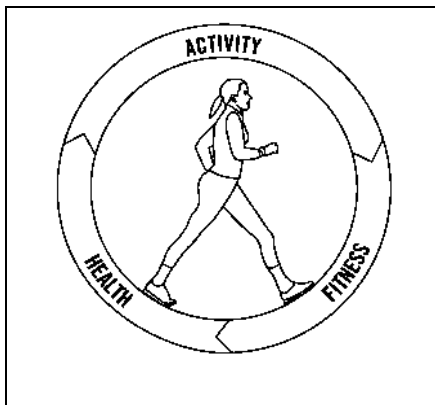
1. ПРЕИМУЩЕСТВА POLAR FA20™

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ

Ежедневная активность дарит вам энергию и улучшает самочувствие. С FA20 вы сможете следить за своей активностью в течение дня.

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМ И ЗДОРОВЫМ

FA20 подсчитывает дневную физическую активность, что по-настоящему важно для вашего здоровья.



ВЫ СТАНОВИТЕСЬ БОЛЕЕ ТРЕНИРОВАННЫМ

Рассчитывайте дистанцию или количество калорий и ведите записи своих тренировок. Такая информация поможет вам всегда быть в тонусе и стать более тренированным!

2. НАЧАЛО РАБОТЫ

Кнопки FA20

▲ **UP** (Вверх): Навигация по меню и спискам, установка параметров.

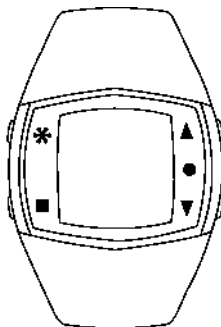
● **OK**: Войти в меню и подтвердить выбор. В режиме Time (Часы) начать запись тренировки двойным или одним долгим нажатием на кнопку.

▼ **DOWN** (Вниз): Навигация по меню и спискам, установка параметров.

■ **BACK** (Вниз): Выйти из меню и вернуться на предыдущий уровень. Отменить выбор и оставить настройки неизменными. Нажать и держать для возвращения из любого режима в режим **Time** (Часы).

* **LIGHT** (Подсветка): Включить подсветку.

- **Быстрое меню** в режиме Time (Часы): Нажать и удерживать кнопку LIGHT (Подсветка), чтобы выключить/включить блокировку кнопок, или настроить Alarm (Будильник) и Time zone (Часовой пояс).
- **Быстрое меню** в режиме Training (Тренировка): Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (Подсветка), чтобы выключить/включить блокировку кнопок, или чтобы настроить звуки для тренировки.
- **Ночной режим** во время тренировки: Во время записи нажмите кнопку LIGHT (Подсветка) один раз, и подсветка будет активирована при нажатии любой кнопки. Ночной режим отключается, если FA20 переключается в режим Time (Часы).



Основные настройки

Перед использованием Polar FA20, вам следует ввести свои индивидуальные данные. Чтобы точно оценить активность, вся информация о пользователе должна быть правильной.

1. Для активации FA20 нажмите любую кнопку в течение одной секунды. Как только устройство активировано, оно не может быть выключено.
2. **Language** (Язык): Выберите **Deutsch** (Немецкий), **English** (Английский), **Espanol** (Испанский), **Francais** (Французский) или **Italiano** (Итальянский) с помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз). Нажмите **OK**.
3. Появляется сообщение: **Please enter basic settings** (Пожалуйста, введите основные настройки). Нажмите **OK**.
4. **Time form** (Формат даты): Выберите **12 hours** (часов) или **24 hours** (часа) и нажмите **OK**. Установите время. Если вы выбрали 12 часов, установите **AM/PM** формат.
5. **Date** (Дата): Установите **Day** (день), **Month** (месяц), **Year** (год). Если вы выбрали 12-ти часовой формат, установите дату в обратном порядке.
6. **Единицы измерения**: Установите метрические (**KG, CM**) (кг, см) или стандартные (**LBS, FT**) (фунты, футы) единицы измерения. При выборе фунты/футы, калории обозначаются **CAL** (Кал), либо **KCAL** (Ккал). *Калории измеряются как килокалории.*
7. **Weight** (Вес): Введите ваш вес.
8. **Height** (Рост): Введите ваш рост. В стандартном формате сначала введите футы, а затем – дюймы.

9. **Day of birth** (Дата рождения): введите свою дату рождения.
10. **Sex** (Пол): Выберите **Male** (мужской) или **Female** (женский).
11. Появляется сообщение **Settings OK?** (Сохранить настройки?) Выберите **YES** (Да) с помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз). Настройки сохранятся. Устройство переключается в режим Time (Часы). При выборе **NO** (Нет) можно будет продолжить редактировать основные настройки. Нажмите кнопку BACK (Назад), чтобы вернуться к данным, которые вы хотите изменить.

После сохранения основных настроек, FA20 переключается в режим Time (Часы).



Вы всегда можете изменить информацию пользователя в меню Settings (Настройки). Для справки, смотрите главу Settings (Настройки).

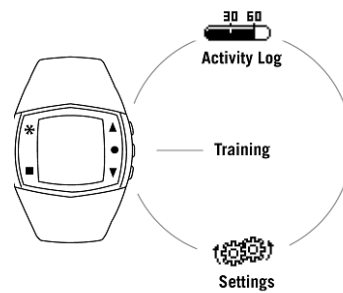
Структура меню

Time mode (Режим часы): Показывает текущее время и дату.

Activity log (Журнал активности): Вы можете просмотреть время активности в течение дня и количество сожженных калорий и получить информацию об уровне своей активности.

Training (Тренировка): Вы можете записывать и просматривать информацию о ваших тренировках.

Settings (Настройки): Вы можете изменять настройки и использовать функции часов, такие как: настроить будильник, время и дату.



3. ВАША ДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ

Активность

Вы можете носить FA20 на запястье и измерять свою физическую активность на протяжении 24 часов в сутки, 7 дней в неделю. Просто наденьте устройство – не нужно нажимать никаких кнопок. FA20 постоянно информирует вас о дневной активности, и вы с легкостью можете следить за уровнем своей активности.

Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, регулярная физическая активность, такая как быстрая ходьба, должна выполняться, по крайней мере, в течение 30 минут каждый день или регулярно на протяжении недели.

Преимуществами здорового образа жизни являются, например, хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и контролируемое давление крови, улучшенная переработка глюкозы и здоровье костей. Повышенная физическая активность помогает контролировать вес и поддерживать хорошее психологическое состояние.



Ваша ежедневная активность 7

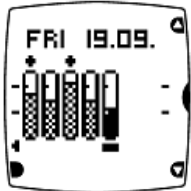
Журнал активности

Вы можете следить за журналом активности на протяжении дня, получая мгновенную информацию об уровне активности и сожженных калориях. Если появляется сообщение **Lazy day** (Ленивый день), это означает, что вам следует быть более активным, заботясь о своем здоровье.


Сверяйтесь с **Activity log** (Журналом активности) по нажатию клавиши UP (Вверх) в режиме time (часы), и откройте журнал по нажатию клавиши OK. Выберите любую дату для просмотра.



Activity log (Журнал активности)
Просмотреть информацию об активности.



Date (Дата)
Выберите дату журнала активности клавишами UP/DOWN (Вверх/Вниз) и откройте журнал по нажатию клавиши OK.

 *Отметка + - над индикатором активности означает, что существует одна или более записанных тренировок в этот день.*



Active (Активен)

Показывает время вашей активности.

Calories (Калории)

Отображается активность в калориях

Посчитанные калории не включают те, которые требуются для функционирования вашего организма (т.е. интенсивность основного обмена веществ).

FA20 дает вам информацию:



Lazy day (Ленивый день)

Вы были активны в течение менее 30 минут. Вам следует быть более активным, чтобы достичь требуемого уровня активного времени, полезного для здоровья.



Easy day. Nice! (Легкий день. Отлично!)

Вы были активны в течение более чем 30 минут. Всего лишь 30 минут физической активности с умеренной интенсивностью каждый день или в течение большего числа дней недели могут улучшить ваше самочувствие и здоровье в целом.



Active day. Well done! (Активный день. Здорово!)

Вы были активны в течение 30–75 минут.

Это вам поможет быть здоровым, и, если вы будете поддерживать такой же уровень активности, это увеличит количество сжигаемых калорий.

Intensive day. Excellent! (Интенсивный день. Великолепно!)

Вы были активны в течение более 75 минут.

Это принесет еще больше пользы вашему здоровью, и, если вы будете поддерживать такой же уровень активности, это еще больше увеличит количество сжигаемых калорий.

4. ТРЕНИРОВКА

Чтобы максимизировать эффективность использования FA20 и оставаться целеустремленным, записывайте свои тренировки, чтобы узнать о том, как ваше тело реагирует на изменения.

Начало тренировки

В режиме Time (Часы) двойным или одним долгим нажатием на клавишу ОК включите запись вашей тренировки.

Установите цель тренировки

- В режиме Time (Часы), нажмите клавишу ОК. Нажмите клавишу DOWN (Вниз) и затем – ОК.
- Выберите **OFF** (Выключить), нажав клавишу ОК, появляется сообщение **Target off!** (Цель выключена!). Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу UP (Вверх), на экране появится сообщение **Start** (Стартовать). Нажмите ОК, чтобы начать тренировку.
- Если вы хотите активировать цель, в режиме Time (Часы) нажмите ОК, затем DOWN (Вниз) и подтвердите нажатием ОК. Нажмите клавишу DOWN (Вниз), чтобы установить величину **DISTANCE** (Дистанция) (км/ мили) или **CALORIES** (Калории) (кКал/Кал). Подтвердите выбор нажатием ОК; появится сообщение **Target set** (Цель установлена). Затем появляется сообщение: **Start training?** (Начать тренировку?).

Выберите **YES** (Да) или **NO** (Нет) нажатием клавиш UP (Вверх) или DOWN (Вниз) и подтвердите выбор нажатием клавиши ОК. Начинаяте тренировку.

Настроить звуки для тренировки

Звуки для тренировки могут быть **OFF** (Выключены), **Soft** (Негромкие), **Loud** (Громкие) или **Very loud** (Очень громкие).

- В режиме Time (Часы) нажмите клавишу ОК и затем клавишу DOWN (Вниз) дважды. Настройте звуки и подтвердите настройки нажатием клавиши ОК.
- Нажмите клавишу UP (Вверх) дважды, появится сообщение **Start** (Старт). Нажмите ОК, чтобы начать запись тренировки.

Во время тренировки

Во время тренировки вы можете посмотреть следующую информацию:



TO TARGET (Осталось до цели) (Показывается, только если установлена цель)
Количество калорий, которое осталось сжечь или километров/миль пройти, чтобы достичь установленной цели.



EFFECT (Эффект)
Тренировка с небольшой интенсивностью приносит много пользы вашему здоровью.
Тренировка с большей интенсивностью поддержит вас в хорошей форме.



CALORIES (Калории)
Количество калорий, сожженных в течение тренировки.



DISTANCE (Дистанция)

Пройденная дистанция. Измерение будет наиболее точным для упражнений типа ходьбы.

ACT. STEPS (Активные шаги)

Вместо подсчета отдельных шагов, Polar FA20 считает шаги, сделанные при движении всего тела. Активные шаги повышают тренированность гораздо более эффективно, чем шаги с малой интенсивностью.

ACTIVE (Активен)

Суммарное время активного движения тела за текущий день, которое включает все активное время, улучшающее ваше здоровье. Автоматически вычитается время на остановки активности и перерывы в упражнениях.

Общее время тренировки показывается в нижней части экрана во время записи тренировки.



TIME (Время)
Дневное время.
Время тренировки.

Во время тренировки FA20 информирует вас об активности, которая включает все активное время в течение дня:



30 minutes active time. Nice! (Активное время 30 минут.
Здорово!)
Вы были активны в течение 30 минут.



60 minutes active time. Well done! (Активное время 60 минут.
Так держать!)
Вы были активны в течение 60 минут.



60 minutes active time. Excellent! (Активное время 60 минут. Отлично!)
Вы были активны в течение 60 минут.

Если вы активируете цель для тренировки, устройство будет информировать вас во время тренировки:



Half-way point! (Цель достигнута наполовину!)
Вы достигли отметки, равной половине установленной цели (дистанция/калории).



Target reached! (Цель достигнута!)
Вы достигли установленной цели (км/мили или кКал/Кал). Можно закончить или продолжить тренировку.

Остановка тренировки

Чтобы сделать перерыв во время тренировки, нажмите клавишу BACK (Назад).

- Чтобы продолжить, нажмите ОК.
- Для остановки записи нажмите клавиши DOWN (Вниз) и затем ОК.
- Чтобы настроить звуки тренировки, нажмите клавишу DOWN (Вниз) дважды и затем ОК. Настройте звук, выбрав один из параметров: **Off** (Выключить), **Soft** (Негромкий), **Loud** (Громкий) и **Very loud** (Очень громкий) и подтвердите выбор нажатием ОК.

Чтобы остановить тренировку быстро, нажмите клавишу BACK (Назад) дважды, на экране появится сообщении об остановке: **Stopped** (Остановлено).

Если тренировка продолжалась больше чем одну минуту, FA20 автоматически выведет на экран данные, как только вы остановите тренировку. Прокрутите вниз, чтобы просмотреть данные или нажмите и удерживайте клавишу BACK (Назад), чтобы вернуться в режим Time (Часы).



После тренировки

Вы можете посмотреть результаты тренировки в Activity log (Журнал активности).

1. В режиме Time (Часы) нажмите один раз клавишу UP (Вверх) и на экране появится **Activity log** (Журнал активности).
2. Чтобы открыть его, нажмите клавишу OK. На экране отображаются дни активности в виде индикаторов. Вы можете пролистать даты с помощью клавиш UP (Вверх) и DOWN (Вниз) и выбрать даты для просмотра. Чтобы открыть нужную дату, нажмите клавишу OK.
3. Нажимайте клавишу DOWN (Вниз) до тех пор, пока **TRAIN. FILE** (Тренир. файл) не будет показан, и откройте его по нажатию клавиши OK.

Посмотрите информацию с помощью клавиш UP (Вверх) и DOWN (Вниз).



TRAIN. FILE (Тренир. файл)
Время начала тренировки.



CALORIES (Калории)
Количество сожженных калорий (кКал/Кал).
DISTANCE (Дистанция)
Пройденная дистанция (км/мили).



HEALTH/FITNESS (Здоровье/Фитнес)
Время тренировки, затраченное для улучшения здоровья и увеличения тренированности-фитнес тренировка.



ACT. STEPS (Активные шаги)
Количество активных шагов за все время тренировки.
Вместо подсчета отдельных шагов, Polar FA20 учитывает только шаги при движении всего тела.
Активные шаги гораздо более эффективны для повышения тренированности, чем шаги с малой интенсивностью.

Передача данных

Как передать данные из FA20 на вебсайт polarpersonaltrainer.com

Для отслеживания статистики, передача данных о тренировке из Polar FA20 на вебсайт polarpersonaltrainer.com обеспечивается с помощью дополнительного устройства Polar FlowLink*. Вебсайт polarpersonaltrainer.com хранит данные о ваших тренировках (калории, дистанция, активные шаги и время тренировки) и отображает их в виде графиков.

1. Зарегистрируйтесь на polarpersonaltrainer.com
2. Следуйте инструкциям на экране, чтобы загрузить и синхронизировать на вашем компьютере модуль передачи данных Polar WebSync.
3. Подключите FlowLink к USB порту вашего компьютера.
4. Поместите FA20 на экран FlowLink фронтальной стороной вниз. Выполните процесс передачи данных.
5. Выполните передачу данных с помощью программного обеспечения WebSync.

Обратитесь к разделу «Help» (Помощь) вебсайта polarpersonaltrainer.com, чтобы получить подробные инструкции по передаче данных.

*Требуется устройство Polar FlowLink.

5. Настройки

Часы, время и дата

В режиме Time (Часы) нажмите клавишу DOWN (Вниз), чтобы выбрать **Settings** (Настройки) > **Watch** (часы), **time** (время) и **date** (дата)

- **Alarm** (Будильник): Включите/ выключите будильник, выбрав **Once** (Один). Затем установите время. Нажмите клавишу BACK (Назад), чтобы выключить будильник или клавиши UP/DOWN (Верх/Вниз), чтобы отключить его на 10 минут. Во время тренировки будильник не может быть использован.
- **Time 1** (Время 1): Выберите **Time 1** (Время 1). Установите формат времени, выбрав 12 или 24 часа. Установите часы и минуты.
- **Time 2** (Время 2): Выберите **Time 2** (Время 2). FA20 выведет на экран текущее время. Добавьте или удалите часы, чтобы установить **Time 2** (Время 2).
- **Time zone** (Часовой пояс): Выберите время 1 или 2.
- **Date** (Дата): Установите дату.
- **Watch face** (Часы): Выберите **Time and activity** (Время и активность), **Time and logo** (Время и логотип) или **Time only** (Только время) для отображения в режиме Time (Часы).



Если используется Time 2 (Время 2), в нижнем правом углу экрана будет отображаться цифра 2 в режиме Time (Часы).

Настройки тренировки

- **Training target** (Цель тренировки): Установите цель тренировки, нажав **On** (Включить) или **Off** (Выключить). **Distance or Calories** (Дистанция или калории). Установите цель, выбрав **Distance** (Дистанцию) (км/мили) или **Calories** (Калории) (кКал/Кал).
- **Training sounds** (Звуки тренировки): Выберите один из параметров: **Off** (Выключить), **Soft** (Негромкий), **Loud** (Громкий) или **Very loud** (Очень громкий).

Информация для пользователя

- **Weight** (Вес): Установите свой вес в килограммах или фунтах.
- **Height** (Рост): Установите свой рост в сантиметрах или футах.
- **Date of birth** (Дата рождения): Установите дату рождения **Day** (день), **Month** (месяц), **Year** (год).
- **Sex** (Пол): Выберите **Female** (женский) или **Male** (мужской).

Общие настройки

- **Button sounds** (Звук кнопок): Выберите один из параметров: **Off** (Выключить), **Soft** (Негромкий), **Loud** (Громкий) или **Very loud** (Очень громкий).
- **Button Lock** (Блокировка кнопок): Выберите **Manual lock** (Ручная) или **Automatic lock** (Автоматическая). Чтобы заблокировать или разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте клавишу LIGHT (**Подсветка**) и затем – кнопку ОК. Автоматическая блокировка активируется, если вы не нажимаете кнопки в течение минуты.
- **Units** (Единицы измерения): Выберите метрические (кг, см) или стандартные (фунты, футы).
- **Language** (Язык): Выберите **Deutsch** (Немецкий), **English** (Английский), **Espanol** (Испанский), **Francais** (Французский) или **Italiano** (Итальянский).

6. Информация для покупателя

Уход за Polar FA20

Вы должны обращаться с осторожностью с Polar FA20 так же, как и с любым электронным устройством. Советы, данные ниже, помогут вам соблюсти сроки гарантии и использовать продукт в течение многих лет.

Вытирайте FA20 жидким мылом и водным раствором, затем – насухо полотенцем. Никогда не используйте спирт или другие абразивные материалы (металлическая сетка или очищающие химические средства). Держите прибор в прохладном и сухом месте. Не рекомендуется хранить устройство во влажном, воздухонепроницаемом материале (пластиковый пакет или спортивная сумка) а также электропроводящем материале (влажное полотенце). Избегайте попадания прямых солнечных лучей в течение длительных промежутков времени.

Рабочая температура устройства FA20 от -10 до +60 °C/ от +14 до +140 °F и температура хранения от -20 до +70 °C/ от -4 до +158 °F.

Батарея

В течение гарантийного периода избегайте повреждения уплотнительного кольца крышки батареи. Мы рекомендуем производить замену батареи в сертифицированных центрах Polar Service Center. После смены батареи там можно проверить FA20 на водонепроницаемость а также сделать полную проверку.

Принимайте во внимание следующие факторы:

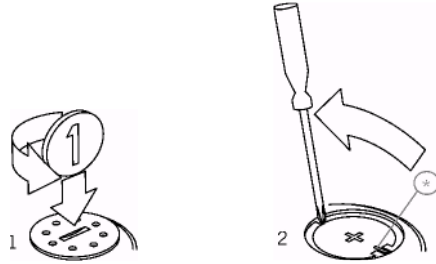
- Индикатор заряда батареи появляется, если осталось 10–15 % ее емкости.
- Перед сменой батареи, скопируйте данные о тренировках на polarpersonaltrainer.com, чтобы избежать потери данных. Инструкции по передаче данных вы найдете в соответствующей главе этого документа. Сверхчастое использование подсветки истощает батарею гораздо быстрее.
- При низкой температуре может появиться индикатор разряженной батареи, но он исчезнет, как только температура повысится.

- Подсветка и звук автоматически выключаются, когда появляется индикатор заряда батареи. Любое время будильника, установленное до появления индикатора будет оставаться активно.

Замена батареи:

1. Откройте крышку батареи монетой, повернув ее из положения CLOSE (Закрыто) в положение OPEN (Открыто).
2. Удалите крышку и осторожно выньте батарею (CR2025) с помощью любого предмета подходящего размера (например, зубочистки или небольшой отвертки). Предпочтительно, инструмент должен быть неметаллический. Позаботьтесь о том, чтобы не повредить металлический звуковой элемент(*) или пазы.
3. Вставьте новую батарею плюсом (+) наружу.
4. Старое уплотнительное кольцо замените на новое, поместив его плотно на пазы крышки, чтобы улучшить водонепроницаемость.
5. Поставьте крышку обратно и поверните ее по часовой стрелке, чтобы закрыть.
6. Введите снова базовые настройки. Смотрите главу **Базовые настройки** для получения дополнительной информации.

ВНИМАНИЕ: Настоятельно рекомендуем Вам проверять герметичность корпуса после каждой самостоятельной замены батареи. Проверку герметичности можно проводить, либо в сертифицированных сервисных центрах Polar, либо в гарантийных часовых мастерских.



При обращении с новой, полностью заряженной батареей, избегайте прижимания ее металлическими и электропроводящими инструментами (например, щипцами). Это может привести к короткому замыканию батареи, что поспособствует быстрой разрядке. Обычно, мгновенные короткие замыкания батареи ее не повреждают, но могут уменьшить емкость и таким образом – время эксплуатации.

Мы рекомендуем замену уплотнительного кольца крышки батареи каждый раз при замене батареи. Запасные уплотнительные кольца вы можете получить, обратившись только в сертифицированные центры Polar Service Centers.

Держите батареи вдалеке от детей. Если батарея была проглочена, немедленно обратитесь к врачу. Батарея должна быть должным образом извлечена в соответствии с местным законодательством.

Обслуживание

Polar FA20 разработан для того, чтобы помочь вам достичь персональных целей активности путем измерения активного движения тела в течение дня. Активность полезна для здоровья и улучшает тренированность, она измеряется во время отдельных тренировочных упражнений. Никакого другого применения устройства не предполагается и не подразумевается.

В период двух годичной гарантии рекомендуется обслуживать Polar FA20 только в сертифицированных центрах Polar Service Center. Гарантия не распространяется на случаи повреждения или вследствие обслуживания устройства несертифицированными центрами Polar Electro.

Пожалуйста, используйте карту Polar Customer Service Card для получения подробной информации.



*Зарегистрируйте продукт компании Polar по следующему адресу:
<http://register.polar.fi/>
Это поможет нашей компании улучшить продукты и услуги и лучше удовлетворить потребности наших покупателей.*

Меры предосторожности

Минимизация возможных рисков

Во время тренировки возможен определенный риск. Перед началом обычной тренировки, ответьте на следующие вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы ответите "Да" на любой из этих вопросов, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.

- Вы были физически неактивны на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- У вас есть симптомы каких-либо заболеваний?
- Вы принимаете какие-нибудь лекарства для кровяного давления или сердечно-сосудистой системы?
- У вас были в прошлом проблемы с дыханием?
- Вы восстанавливаетесь после серьезного заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Очень важным является внимательность к реакции вашего тела во время тренировки. Если вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость во время тренировки, остановите тренировку или продолжите с меньшей интенсивностью.

Если у вас аллергия на любые вещества, вступающие в контакт с вашей кожей, или если вы подозреваете аллергическую реакцию при использовании продукта, сверьтесь со списком материалов, указанным в Технической спецификации.

Устранение неисправностей

Если вы не знаете, в каком разделе меню находитесь, нажмите и удерживайте кнопку BACK (Назад), пока на экране не появится время.

Если устройство не реагирует на нажатия любых кнопок или если экран отображает необычные символы, перезагрузите устройство нажатием четырех кнопок (UP (Вверх), DOWN (Вниз), BACK (Назад) и LIGHT (Подсветка)) одновременно в течение 4-х секунд. Журнал активности и все остальные настройки кроме времени и даты будут сохранены.

Если анимация на экране не двигается в соответствии с вашими движениями убедитесь в том, что ведется запись (смотрите главу «Начало тренировки»), затем сделайте быстрое и эффективное движение, чтобы анимация сдвинулась. Слишком медленные или слишком осторожные движения могут также остановить анимацию, поскольку такие движения не расцениваются как достаточно полезные для здоровья.

Если экран пуст, FA20 может находиться в режиме сбережения батареи, который устанавливается на фабрике. Нажмите любую кнопку в течение секунды. Для получения дополнительной информации, смотрите главу Основные настройки.

Если на экране отображается индикатор низкого заряда батареи – это может означать, что батарея требует зарядки

Для получения дополнительной информации, смотрите главу Уход и обслуживание устройства.

Если батарея устройства должна быть заменена, рекомендуется обслуживать продукт только в сертифицированных центрах Polar Service Center. Это особенно необходимо для сохранения действующей гарантии и во избежание некорректной процедуры починки, выполненной несертифицированным специалистом. Сервисный центр компании Polar проверит ваш FA20 на водонепроницаемость после замены батареи, и сделает полную проверку устройства.

Технические параметры

Наручное устройство

Тип батареи:	CR2025	Значения ограничений	
Время эксплуатации батареи:	В среднем 1.5 года (1 час в день, 7 дней/в неделю)	Хронометр:	23 ч 59 мин 59 сек
Рабочая температура:	от -10 до +60 °C/ от +14 до +140 °F	Общее время	0-9999 ч 59 мин 59 сек
Температура хранения:	от -20 до +70 °C/-4 до +158 °F	Общее количество калорий	0-999999 кКал/Кал
Материал ремня:	Полиуретан	Общее число журнала активности	8 недель + информация об активности текущей недели
Задняя крышка и застежка ремня:	Нержавеющая сталь в соответствии с директивой ЕС 94/27/EU и изменениями 1999/C 205/05 по выделениям никеля из продуктов, разработанных для прямого и длительного контакта с кожей	Общее число файлов тренировки	100
Точность часов	Выше чем ±0,5 секунд в день при температуре 25 °C/77 °F	Год рождения	1921-2020
		Системные требования Polar WebSync Software Polar FlowLink:	MS Windows (2000/XP/Vista), 64/32 bit

Информация для покупателя **27**

Водонепроницаемость

Устройство Polar FA20 может использоваться во время плавания. Чтобы сохранить водонепроницаемость, не нажимайте кнопки под водой. Для получения дополнительной информации посетите вебсайт: <http://support.polar.fi>. Водонепроницаемость продукции компании Polar проверена в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Продукция разделена на три категории в зависимости от уровня водонепроницаемости. Информацию о категории водонепроницаемости вы можете найти на задней крышке устройства и сравнить с таблицей ниже. Следует отметить, что данные определения не обязательно могут быть применимы к продуктам других производителей.

Маркировка на задней крышке корпуса

Характеристики водонепроницаемости

Водонепроницаем	Брызгонепроницаемый. Защищен от брызг при умывании, пота, дождя и т.д. Не пригоден для плавания
Водонепроницаемость 30–50 м	Пригоден для купания и плавания
Водонепроницаемость 100 м	Пригоден для плавания и ныряния (без акваланга).

28 Информация для покупателя

Гарантия и рекламации

Гарантийное обязательство компании Polar International

Данное гарантийное обязательство распространяется на продукцию компании Polar Electro Inc. для покупателей, приобретающих продукцию на территории США или Канады. Данное гарантийное обязательство распространяется на продукцию компании Polar Electro Oy для покупателей, приобретающих продукцию на территории других стран.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy гарантирует первичному покупателю, что продукт не будет иметь дефектов материалов и производства в течение двух лет с даты приобретения продукта.

Пожалуйста, сохраните квитанцию и карту Polar Customer Service Card с печатью. Квитанция является доказательством покупки!

Данное гарантийное обязательство не распространяется на батарею, повреждения, полученные в результате неправильного использования, небрежного обращения, случайных повреждений или несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее хранение, коммерческое использование, продукты с вскрытыми или сломанными корпусами.

Данное гарантийное обязательство не распространяется на любые повреждения, убытки, затраты или оплаты, прямые, косвенные или случайные, последующие или специальные, связанные с продуктом. Во время действия гарантийного периода продукт бесплатно будет отремонтирован или заменен в сертифицированном центре обслуживания.

Данное гарантийное обязательство не влияет на законные права покупателя согласно применимому действующему местному или национальному законодательству или на права покупателя по отношению к дилеру, возникающих в связи с договором купли-продажи.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 Кемпеле, Финляндия.

Компания Polar Electro Oy имеет сертификат ISO 9001:2000. Авторские права защищены. Ни одна часть из данной инструкции по использованию не может быть использована или воспроизведена в любой форме или любыми средствами без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy. Имена и логотипы, отмеченные символом TM в данной инструкции по использованию или на упаковке данного продукта, являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Имена и логотипы, отмеченные символом © в данной инструкции по использованию или на упаковке данного продукта, являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy, кроме марки Windows, которая является торговой маркой Корпорации Microsoft.

Рекламации

Материал данной инструкции по эксплуатации предоставлен только для информационных целей. Продукты, описанные в нем, могут быть изменены без предварительного уведомления, в виду действия программы развития производителя.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких заявлений или гарантий в отношении данной инструкции пользователя или в отношении продуктов, описанных в ней.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несет ответственности за любые убытки, ущерб, затраты или расходы, прямые, косвенные или случайные, последующие или специальные, связанные с использованием данной инструкции или продукта, описанного в ней.

Данный продукт защищен нематериальными правами Polar Electro Oy, что определено следующими документами: EP1532924, US2005130802, JP2005152633, FI20031699, CN1628609. Другие патенты находятся на стадии рассмотрения.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 Кемпеле, Финляндия.

Сервис-центр POLAR в Москве:
тел: (495) 956-50-00

Сервис-центр POLAR в Санкт-Петербурге:
тел: (812) 346-13-38, 347-55-16

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



Данный продукт соответствует директиве 93/42/ЕЕС. Соответствующее Заявление о соответствии доступно на веб-сайте www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Продукты компании Polar являются электронными устройствами и находятся в области действия директивы 2002/96/ЕС Европейского парламента и Совета по утилизации отходов производства электрического и электронного оборудования (WEEE). Данная продукция должна отдельно утилизироваться в странах ЕС. Компания Polar поддерживает стремление минимизировать возможные эффекты загрязнения внешней среды и здоровья человека также за пределами Европейского Союза, поддерживает следование местным правилам по утилизации и, там где возможно, утилизироваться отдельно данные электрические устройства.