

# Polar RS400™

Guia Como Começar

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Índice

<b>1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CORRIDA.....</b>	<b>4</b>	Aplicar o Sensor de Passada nos Atacadores.....	12
<b>2. INICIAR .....</b>	<b>5</b>	Aplicar o Sensor de Passada no Compartimento da Sola .....	13
<b>Definições Básicas.....</b>	<b>5</b>		
<b>Estrutura do Menu .....</b>	<b>7</b>		
<b>3. PREPARAR PARA O TREINO .....</b>	<b>8</b>	<b>4. GRAVAR O TREINO.....</b>	<b>14</b>
<b>Colocar o transmissor.....</b>	<b>8</b>	<b>5. DEPOIS DO TREINO .....</b>	<b>15</b>
<b>Colocar o sensor Polar S1 Foot Pod.....</b>	<b>9</b>	<b>6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES .....</b>	<b>16</b>
Instalar a Pilha no Sensor de Pé .....	9	<b>Cuidados e Manutenção .....</b>	<b>16</b>
Aplicar o Sensor de Pé no Sapato .....	10	Cuidar do Produto .....	16
<b>Colocar o Polar s3 Stride Sensor</b>		Assistência .....	17
<b>W.I.N.D. ....</b>	<b>11</b>	Substituir as Pilhas.....	17
Instalar a Pilha do Sensor de Passada .....	11	<b>Precauções.....</b>	<b>18</b>
		Interferências Durante o Exercício ....	18

Minimizar Riscos Durante o	
Exercício .....	20
<b>Especificações Técnicas .....</b>	<b>22</b>
<b>Garantia Limitada Internacional Polar .....</b>	<b>25</b>
<b>Termo de responsabilidade da Polar .....</b>	<b>26</b>

# 1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CORRIDA

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades. Para obter instruções completas sobre o seu computador de corrida, consulte o Manual do Utilizador.

1. Computador de Corrida Polar RS400/RS800: O computador de corrida exibe e grava a sua frequência cardíaca e outros dados do exercício.
2. Transmissor Polar WearLink® 31(Polar RS400) ou transmissor Polar WearLink® W.I.N.D. (Polar RS800): O transmissor envia o sinal da frequência cardíaca ao computador de corrida. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.
3. Sensor de pé Polar S1 foot pod™(Polar RS400): Este sensor transmite a velocidade/ritmo e as distâncias ao computador de corrida.

4. Sensor de passada Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D. (Polar RS800): O sensor transmite a velocidade/ritmo e as medições de distâncias ao computador de corrida. O sensor também mede a cadência de corrida e a extensão da passada.
5. CD-ROM: O CD inclui o Polar ProTrainer 5™ e a versão completa do manual do utilizador, para o ajudar a tirar o melhor partido do seu computador de corrida.

Poderá descarregar o manual do utilizador completo e este manual de introdução em [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

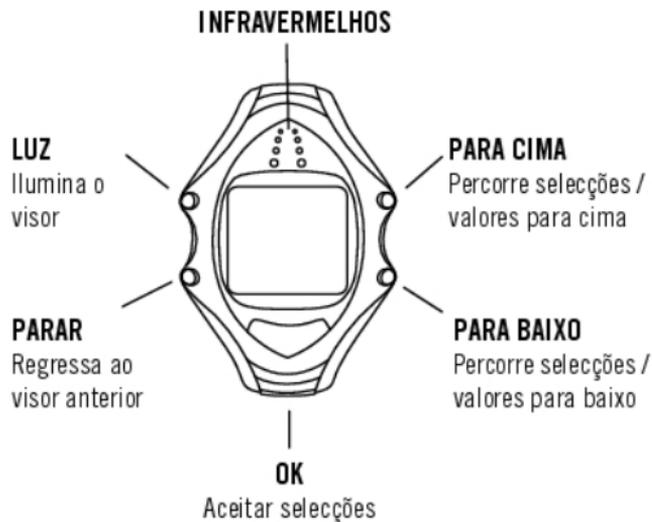
## 2. INICIAR

### Definições Básicas

Antes de começar a fazer exercício com o computador de corrida, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada nos seus parâmetros pessoais.

Para seleccionar os valores prima UP e DOWN, e para os aceitar prima OK. Percorra os valores mais rapidamente, premindo UP ou DOWN, sem libertar.

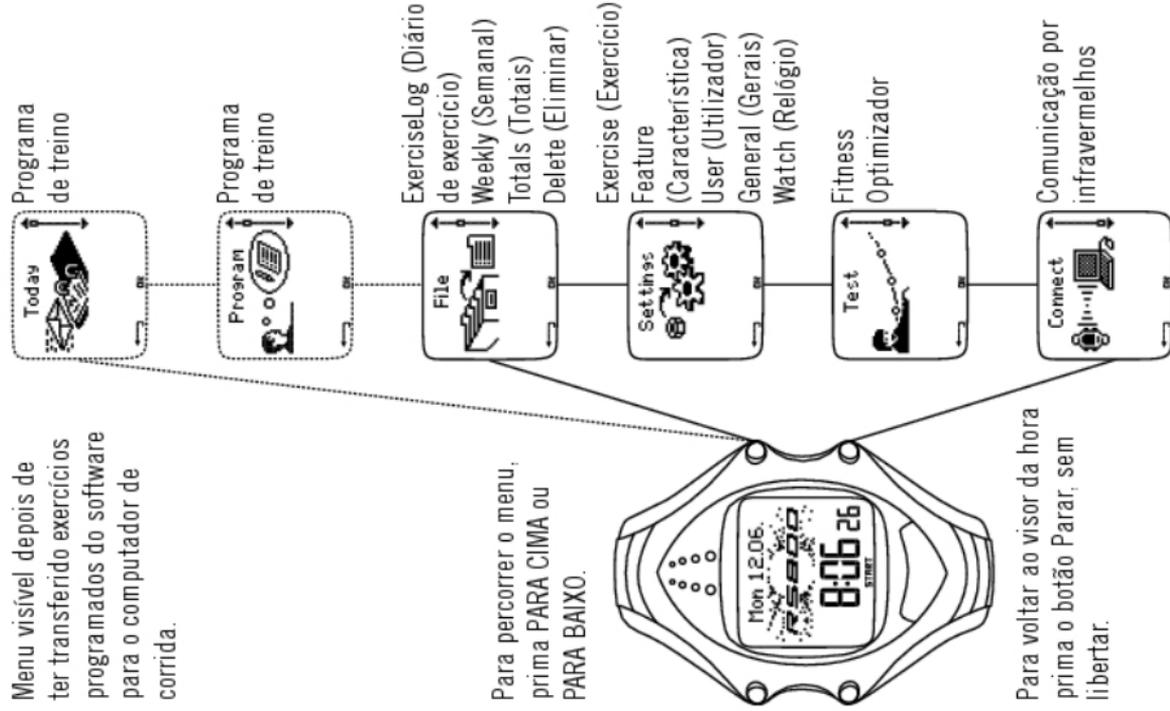
1. Para activar o seu computador de corrida, prima OK duas vezes.
2. É exibida a mensagem **Welcome to the Polar Running World!** (Bem-vindo ao Mundo de Corrida da Polar!). Prima OK.



## PORTUGUÊS

- Language** (Idioma): Selecione **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol) ou **Français** (Francês).
- É exibida a mensagem **Start with basic settings** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
- Time** (Hora): Selecione **12h** ou **24h**. No modo de **12h**, selecione **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
- Date** (Data): Acerte a data: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
- Units** (Unidades): Selecione unidades métricas (kg/cm/km) ou imperiais (lb/ft/mi).
- Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- Height** (Altura): Introduza a sua altura. Se está a utilizar unidades imperiais, indique primeiro os pés (ft) e depois as polegadas (in).
- Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
- Sex** (Sexo): Selecione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- É exibida a pergunta **Settings OK?** (Definições OK?). Selecione **Yes** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O computador de corrida exhibe a hora. Selecione **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.

## Estrutura do Menu

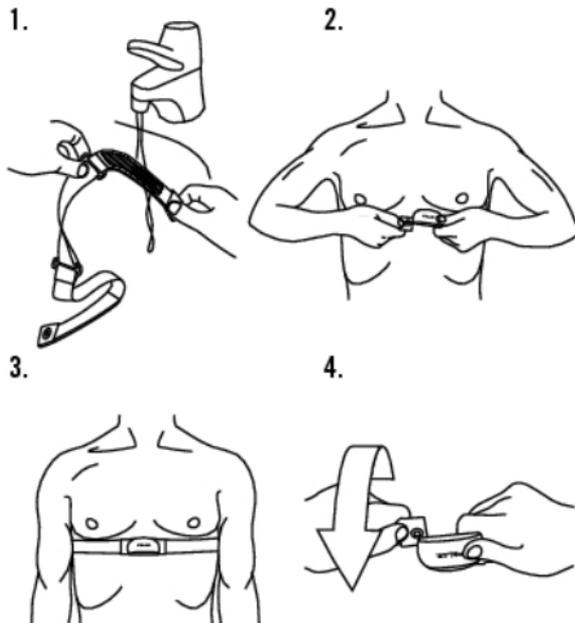


## 3. PREPARAR PARA O TREINO

### Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

1. Humedeça os eléctrodos da tira com água.
2. Fixe o transmissor à tira elástica. Aproxime a letra L do conector da palavra LEFT da tira, e encaixe. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável. Passe a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e encaixe o transmissor.
3. Verifique se os eléctrodos humedecidos ficam em contacto total com a pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e na vertical.
4. Desaperte a tira depois de fazer exercício aplicando pressão com o polegar e o indicador e rode como se ilustra na figura.



## Colocar o sensor Polar S1 Foot Pod

### Instalar a Pilha no Sensor de Pé

Antes de utilizar o sensor de pé\* pela primeira vez, coloque a pilha (incluída na embalagem do produto).

1. Levante a pequena aba, liberte o garfo do sensor de pé\* e retire a tampa preta. (fig. 1).
2. Retire o compartimento da pilha para fora do sensor de pé com cuidado (fig. 2) e insira a pilha (AAA) no compartimento.
3. Coloque o compartimento da pilha no interior do sensor de pé.

**Tenha cuidado para não tocar no interruptor existente no compartimento da pilha.** Mantenha o anel vedante na respectiva ranhura, para garantir a resistência à água.

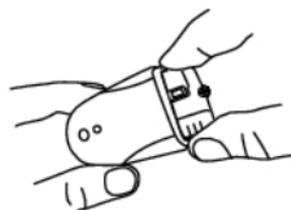
4. Encaixe a tampa preta no sensor de pé.
5. Prima o botão vermelho sem o libertar, para ligar o sensor de pé. A luz verde indica que está a funcionar. Desligue-a para poupar a pilha.
6. As pilhas usadas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

1.



2.



### Aplicar o Sensor de Pé no Sapato

Para medir a velocidade/ritmo e a distância com a máxima precisão, verifique se o sensor de pé está posicionado correctamente.

1. Desencaixe a aba e destaque o sensor de pé do garfo.
2. Folgue os atacadores e enfie o garfo entre estes e a lingueta do sapato. Aperte os atacadores.
3. Encaixe a parte da frente do sensor de pé (que está mais próxima do botão vermelho) no garfo, e pressione a partir de trás. Encaixe a aba.
4. Antes de começar a fazer exercício ligue o sensor de pé. Prima o botão vermelho do sensor de pé, sem libertar, até a luz verde começar a piscar.
5. Terminado o exercício desligue o sensor de pé, premindo o botão vermelho, sem libertar, até que a luz verde se apague.

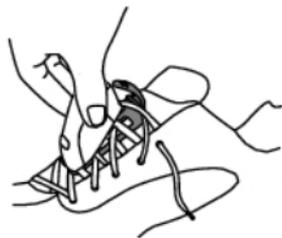
1.



2.



3.



4.



## Colocar o Polar s3 Stride Sensor W.I.N.D.

### Instalar a Pilha do Sensor de Passada

Antes de utilizar o sensor de passada\* pela primeira vez, coloque a pilha (incluída na embalagem do produto).

1. Retire a tampa do compartimento da pilha rodando-a no sentido retrógrado, na direcção de OPEN (Abrir), usando o garfo do sensor ou uma moeda (ver figura 1).
2. Coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o lado positivo (+) voltado para a tampa (ver figura 2). Verifique se o anel vedante está colocado na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Coloque a tampa no sensor, mantendo a pilha no interior do compartimento.
4. Exerça pressão na tampa, com esta colocada, e feche-a rodando no sentido directo, de OPEN (Abrir) para CLOSE (Fechar), usando o garfo do sensor ou uma moeda.

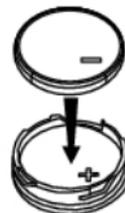
O sensor de passada pode ser posicionado nos atacadores ou num compartimento existente na sola de determinados sapatos de corrida.

\*É necessário utilizar o sensor de passada s3 W.I.N.D. vendido separadamente.

1.



2.



### Aplicar o Sensor de Passada nos Atacadores

1. Desencaixe a aba e retire o garfo.
2. Folgue os atacadores e coloque o garfo entre estes e a lingueta do sapato. Aperte os atacadores.
3. Encaixe a parte da frente do sensor no garfo e pressione a partir de trás. Encaixe a aba.
4. Verifique se o sensor de pé não oscila e fica alinhado com o pé. Quanto mais fixo ficar o sensor maior será a precisão das medições da velocidade e da distância.

1.



2.



3.



4.



## Aplicar o Sensor de Passada no Compartimento da Sola

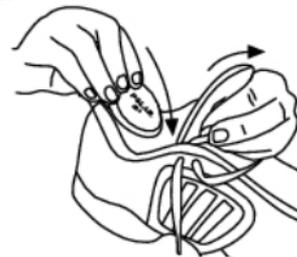
1. Desencaixe a aba e retire o garfo.
2. Levante a palmilha. Coloque o sensor no compartimento da sola, mantendo o logótipo Polar virado para cima e a parte de trás do sensor virada para o calcanhar do sapato. Repare que o sensor só pode ser colocado com uma orientação, sem usar demasiada força.

**i** *A calibração do sensor, que é facultativa, pode melhorar a precisão das medições da velocidade, ritmo e distância. Para obter mais informações, consulte Calibrar o Sensor de Passada, no Manual do Utilizador.*

1.



2.



## 4. GRAVAR O TREINO

Coloque o transmissor e o sensor de pé/sensor de passada\* de acordo com as instruções. Verifique se o sensor de pé S1 está ligado (RS400) e se o sensor de pé ou de passada está activado no computador de corrida (**Settings** > **Features** > **Footpod / S sensor**) (Definições > Funções > Sensor de Pé / Sensor de Passada).



1. Comece por premir OK no computador de corrida.
2. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca. Mantenha-se de pé e imóvel, e espere até o computador de corrida captar o sinal do sensor de pé/sensor de passada (o símbolo do corredor deixa de piscar).
3. Inicie a gravação do exercício premindo OK. São apresentados diversos visores e dados. Percorra os visores premindo UP ou DOWN.
4. Páre a gravação do exercício premindo STOP duas vezes. Para obter mais informações sobre as funções durante o exercício, consulte o Manual do Utilizador.

\*É necessário utilizar o sensor de pé S1/sensor de passada s3 W.I.N.D. vendido separadamente.

## 5. DEPOIS DO TREINO

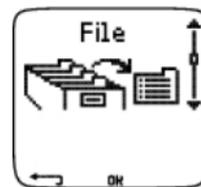
**Retire o conector da tira elástica depois de o utilizar.** Mantenha o transmissor seco e limpo. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção.

Reveja os dados do exercício em **File** (Ficheiro).

- O Diário de Exercício (**Exercise Log**) apresenta uma lista com um máximo de 99 ficheiros de exercício.
- O resumo Semanal (**Weekly**) exhibe resumos das últimas 16 semanas.
- Os Totais (**Totals**) incluem os valores cumulativos gravados durante as sessões de treino.
- Eliminar ficheiros (**Delete**). Para ver os dados do exercício prima primeiro OK e depois UP, ou DOWN.

Para uma análise completa, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5.

Para obter mais informações sobre como rever informações de treino, Consulte o Manual do Utilizador.



## 6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

### Cuidados e Manutenção

#### Cuidar do Produto

Tal como qualquer outro dispositivo electrónico, o computador de corrida Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos de garantia e a tirar partido deste produto, durante muitos anos.

**Retire o transmissor da tira elástica depois de o utilizar.** Limpe o conector com uma solução de água e sabão suave. Seque-o com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Enxagúe a tira elástica do transmissor após cada utilização.** Se usar a tira elástica mais de três vezes por semana lave-a à máquina, pelo menos de três em três semanas, a 40°C / 104°F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho e não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não lave a seco nem branqueie a tira

elástica.

Lave a tira elástica antes de a guardar por períodos prolongados e sempre que a utilizar em piscinas com um elevado teor de cloro. Não seque a tira com centrifugação nem a passe a ferro. Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar! **Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente.**

Guarde o computador de corrida, o transmissor, o sensor de pé e o sensor de passada num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não mergulhe o sensor de pé ou o sensor de velocidade na água. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

### **Assistência**

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro. Para obter mais informações, consulte "Garantia Limitada Internacional Polar".

### **Substituir as Pilhas**

Para substituir as pilhas do computador de corrida, do transmissor e do sensor de passada,\* siga cuidadosamente as instruções em Instalar a Pilha do Sensor de Passada. Todas as pilhas são substituídas da mesma maneira. Para obter mais informações sobre a substituição da pilha do sensor de pé,\* consulte Instalar a Pilha do Sensor de Pé.

Se preferir que seja a Polar a substituir a pilha, contacte um Centro de Assistência Polar

autorizado. O Centro testará o sensor depois de substituir a pilha.

O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de corrida mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente. Para garantir a máxima duração da tampa do compartimento da pilha, abra-a apenas quando substituir a pilha. Quando substituir a pilha verifique se o anel vedante não está danificado; se fôr esse o caso, substitua-o por um novo. Os conjuntos de pilhas com anéis vedantes estão disponíveis em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes estão disponíveis apenas em Centros de Assistência Polar autorizados.

\*É necessário utilizar o sensor de pé S1/sensor de passada s3 W.I.N.D. adquirido separadamente.

 *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.*

## Precauções

### Interferências Durante o Exercício

#### Interferências Electromagnéticas e Equipamento

**de Exercício.** Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Os fornos de microondas, computadores e estações-base WLAN também podem provocar interferências quando se estiver a exercitar com o RS800. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED,

motores e travões eléctricos, podem provocar interferências. Para resolver estes problemas, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de corrida até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do visor do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do visor é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de corrida nesta zona livre de interferências.

Se, mesmo assim, o computador de corrida não funcionar com o equipamento de exercício, este pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

**Diafonia com o RS400.** O símbolo de frequência cardíaca sem moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca. No modo não codificado, o computador de corrida capta os sinais do transmissor num raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais não codificados de mais de um transmissor provocarem leituras incorrectas.

Se outra pessoa com um computador de corrida ou um monitor de frequência cardíaca estiver a causar interferências, afaste-se e continue a fazer exercício normalmente.

Em alternativa, para evitar sinais da frequência cardíaca de outras pessoas:

1. Retire o transmissor do peito durante 30 segundos. Afaste-se do outro dispositivo.
2. Volte a colocar o transmissor e levante o computador de corrida até ao peito, perto do logótipo Polar do transmissor. O computador de corrida começa novamente a procurar o sinal da frequência cardíaca. Continue a fazer exercício normalmente.

### **Utilizar o Computador de Corrida RS400 na Água.**

O computador de corrida pode ser usado durante a prática de natação. Contudo, não se trata de um instrumento de mergulho. Para preservar a resistência à água, não prima os botões do computador de corrida debaixo de água. Quando medir a frequência cardíaca dentro de água, pode observar interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas, que possui um elevado teor de cloro, e a água salgada são muito condutoras. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, impedindo-o de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, consoante a constituição dos tecidos. É mais frequente ocorrerem problemas quando se mede a frequência cardíaca dentro de água.

## PORTUGUÊS

O sensor de pé S1 pode ser usado em qualquer ambiente de corrida húmido, incluindo a chuva, mas não foi concebido para ser usado debaixo de água.

### **Utilizar o Computador de Corrida RS800 na Água.**

O computador de corrida é resistente à água. No entanto, a medição da frequência cardíaca não funciona dentro de água. Pode usar o computador de corrida debaixo de água, como um relógio, apesar de não se tratar de um instrumento de mergulho. Para preservar a resistência à água, não prima os botões do computador de corrida debaixo de água. O uso do computador de corrida debaixo de chuva intensa também pode causar interferências.

### **Minimizar Riscos Durante o Exercício**

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um

médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. **Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.**

**Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados.** Os indivíduos com pacemaker que utilizem o computador de corrida Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de começar a utilizar, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do computador de corrida Polar.

**Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea ao transmissor, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça-a bem por baixo dos eléctrodos para garantir um funcionamento sem problemas.

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de pé/sensor de passada foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso a qualquer coisa. Mesmo assim, tenha cuidado quando correr com o sensor de pé/sensor de passada no meio do mato, por exemplo.



*A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.*

## Especificações Técnicas

### Unidade de pulso

	Produto Laser da Classe 1
Duração da pilha:	Em média 1 ano (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR2032
Anel vedante:	Anel vedante 20,0 x 1,0; material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete e da fivela:	Poliuretano, aço inoxidável
Tampa posterior:	Poliamida, aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	Sensor de pé: 0-29,5 km/h ou 0-18,3 mph Sensor de passada: 0-36 km/h ou 0-22,3 mph

Gama de valores da altitude: -550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft

A unidade de pulso Polar calcula a altitude através da altitude média padrão a determinadas pressões atmosféricas, de acordo com a ISO 2533.

Resolução da subida: 5 m / 20 ft

### Valores limite da unidade de pulso

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas:	99
Distância total percorrida com os sapatos 1:	999 999 km / 621370 mi
Distância total percorrida com os sapatos 2:	999 999 km / 621370 mi
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999h 59min 59s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Total da contagem das sessões de exercício:	9999
Total da subida:	304795 m / 999980 ft

### Transmissor

Duração da pilha do transmissor WearLink 31: Em média 2 anos (1h/ dia, 7 dias/ semana)

Duração da pilha do transmissor WearLink W.I.N.D.:	Em média 2 anos (3h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °C / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliuretano/ Poliamida/ Poliéster/ Elastano/ Náilon

### Sensor de pé

Duração da pilha:	Em média 20 horas de utilização
Tipo de pilha:	Uma pilha AAA
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Precisão:	±3 % ou superior, após calibração. A definição aplica-se a condições de estabilidade.

### Sensor de Passada

Duração da pilha:	Em média 50 horas de utilização
Tipo de pilha:	CR2430
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 25,0 x 1,0; material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

Precisão:	±3 % ou superior, após calibração, sendo a definição aplicável a condições de estabilidade
-----------	--

### Polar WebLink com Comunicação IrDA, Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Porta compatível com IrDA (dispositivo externo IrDA ou porta interna IR) Além disso, para correr o software, o PC deverá ter um processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor com resolução SVGA ou superior, 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	--

O computador de corrida Polar indica o nível de esforço fisiológico e a intensidade do exercício. Exibe indicadores de desempenho e condições ambientais, como a altitude e a temperatura. Se for utilizado com o sensor de pé S1 também mede a velocidade e a distância e, quando usado com o sensor de passada S3, mede o ritmo da corrida. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. O Computador de corrida Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros ambientais que exijam rigor profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

## PORTUGUÊS

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x				Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x			Mínimo para tomar banho e nadar*.
Water resistant 100m	x	x	x		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo.

\*Estas características também se aplicam aos transmissores Polar WearLink 31 e Polar WearLink W.I.N.D. que apresentam a inscrição "Water Resistant 30m".

## Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais,

consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.

- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

### CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do

Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo <sup>TM</sup>, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

## Termo de responsabilidade da Polar

- O conteúdo deste manual destina-se apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou mais das seguintes patentes: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954,

DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882,  
FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US  
5628324, DE 69600098T2, FI110915. Outras patentes  
pendentes.

Fabricado por:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*