Polar FA20™

Manual do Utilizador

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. OS BENEFÍCIOS DO SEU FA20™ 3

2. COMO COMEÇAR 4
Botões do FA20 4
Definições básicas..... 5
Estrutura dos menus 6

3. A ACTIVIDADE DIÁRIA 7
Actividade 7
Diário de actividade 8

4. TREINO 11
Durante o treino..... 12
Parar o treino 16
Depois do treino..... 17
Transferir dados..... 19

5. DEFINIÇÕES..... 20
Relógio, hora e data 20
Definições de treino 20
Definições do utilizador 21
Definições Gerais 21

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES 22
Cuidar do Polar FA20 22
Precauções..... 25
Resolução de problemas..... 26
Especificações Técnicas 27
Garantia e Termo de responsabilidade..... 29

1. OS BENEFÍCIOS DO SEU FA20™

SINTA-SE MAIS ENÉRGICO
A actividade aumenta a energia e melhora o bem-estar.
Com o FA20 pode certificar-se de que faz actividade suficiente diariamente.

TORNE-SE MAIS ACTIVO E SAUDÁVEL

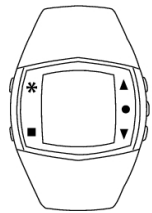
O FA20 regista a actividade física diária que é realmente benéfica para a sua saúde.

FIQUE MAIS EM FORMA

Defina o objectivo em termos de distância ou calorias e grave a sua sessão de treino.
As informações detalhadas ajudam-no a manter-se no caminho certo para uma boa forma física!

2. COMO COMEÇAR

Botões do FA20



▲ PARA CIMA: Permite percorrer o menu, as listas de selecção e ajustar valores.

● OK: Permite entrar no menu e confirmar selecções. No modo da Hora comece a gravar uma sessão de treino se for premindo duas vezes ou continuamente.

▼ PARA BAIXO: Permite percorrer o menu, as listas de selecção e ajustar valores.

■ PARA TRÁS: Permite sair do menu e voltar ao nível anterior. Permite cancelar a selecção e deixar o parâmetro inalterado. Premindo sem libertar permite regressar ao modo da Hora a partir de qualquer modo.

✱ LUZ: Activa a luz de retroiluminação.

QUICK MENU (MENU RÁPIDO) no modo da Hora: Prima LUZ sem libertar para activar ou desactivar o bloqueio de botões ou para ajustar o Alarme ou o Fuso horário.

QUICK MENU (MENU RÁPIDO) no modo de Treino: Prima LUZ sem libertar para activar ou desactivar o bloqueio de botões ou para ajustar os Sons de treino.

Night mode (Modo nocturno) durante o treino: Prima LUZ uma vez durante a gravação e a retroiluminação será activada ao premir qualquer botão. O modo nocturno é desactivado quando o FA20 regressa ao modo da Hora.

Definições básicas

Antes de começar a utilizar o Polar FA20 necessita de o personalizar. Para que a análise da sua actividade seja precisa é necessário introduzir correctamente todas as definições do utilizador.

1. Para activar o FA20 prima qualquer botão durante um segundo. Uma vez activado, não é possível desligá-lo.
2. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano** (Italiano) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
3. É exibida a indicação **Please enter basic settings** (Introduza as definições básicas). Prima OK.
4. **Time form.** (Formato da Hora): Seleccione **12 hours** (12 horas) ou **24 hours** (24 horas) e prima OK. Definir a hora. Se seleccionou 12h, comece por definir **AM/PM** e depois a hora.
5. **Date** (Data): Defina o dia (**Day**), Mês (**Month**) e o Ano (**Year**). Se seleccionou o formato 12 h, defina o Mês (**Month**), Dia (**Day**) e o Ano (**Year**).
6. **Units** (Unidades): Seleccione métricas **(KG, CM)** ou imperiais **(LBS, FT)**. Se seleccionar lbs/ft as calorias são exibidas em **CAL**, caso contrário são apresentadas em **KCAL**. *As calorias são medidas em quilocalorias.*
7. **WEIGHT** (Peso): Introduza o seu peso.
8. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato imperial, introduza primeiro pés e depois polegadas.
9. **Day of birth** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento.
10. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
11. **Settings OK? (Definições OK?)** é exibido. Utilize PARA CIMA e PARA BAIXO para seleccionar a sua opção- Seleccionando **YES** (Sim): as definições são aceites e guardadas. O visor regressa ao modo da Hora. Se seleccionar **NO** (Não): As definições básicas ainda podem ser alteradas. Prima PARA TRÁS para voltar aos parâmetros que pretende alterar. Depois de guardar as definições básicas, o FA20 entra no modo da Hora.

Posteriormente, se pretender, poderá alterar as definições do utilizador. Para mais informações consulte: Definições.

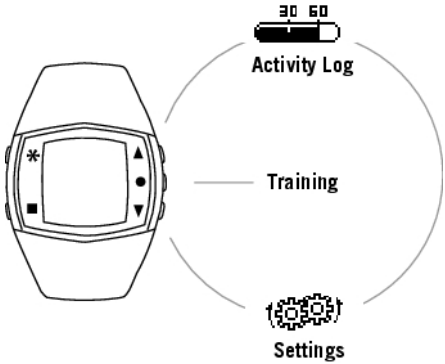
Estrutura dos menus

Time mode (Modo da hora): Exibe a data e hora actuais.

Activity log (Diário de actividade): Exibe o seu tempo de actividade diária, as calorias queimadas e fornece uma análise do seu nível de actividade.

Training (Treino): Permite gravar e receber uma análise avançada das suas sessões de treino.

Settings (Definições): Permite alterar as definições e seleccionar funções do relógio, ou seja, definir o alarme, a hora e a data.



3. A ACTIVIDADE DIÁRIA

Actividade

Coloque o FA20 no pulso para medir continuamente a sua actividade física, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Só necessita de o colocar, não necessita de premir nenhum botão.. O FA20 fornece-lhe uma análise contínua da sua actividade diária e facilita a monitorização do seu nível de actividade.

Para promover e manter a saúde deverá fazer exercício físico regularmente - por exemplo, andar rapidamente - durante pelo menos 30 minutos por dia ou na maior parte dos dias da semana.

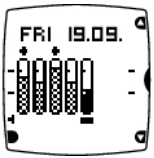
Os benefícios para a saúde são, por exemplo, uma melhor forma cardiovascular e o controlo da tensão arterial, bem como uma melhoria da tolerância à glucose e da saúde óssea. Uma maior actividade física também ajuda a controlar o peso e a promover o bem-estar psíquico.

Diário de actividade

No decurso do dia pode consultar o diário para obter informações imediatas sobre o nível de actividade e o consumo calórico. Se lhe for apresentada a mensagem **Lazy day** (Dia relaxado) isto significa que necessita de fazer mais actividade para obter benefícios para a sua saúde.

Verifique o Diário de actividade (**Activity log**) premindo PARA CIMA, no modo da Hora, e entre no diário premindo OK. Escolha a data que pretende consultar.

Activity log (Diário de actividade)
Rever as informações da actividade



Date (Data)
Seleccione a data do diário de actividade utilizando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e entre no ficheiro premindo OK.

O sinal + acima da barra de actividade indica que existe uma ou mais sessões de treino gravadas nesse dia.

Active (Activo)
Indica o tempo activo
Calories (Calorias)
Indica o consumo calórico.

A contagem de calorias não inclui as calorias necessárias para manter o funcionamento do seu corpo (ou seja, a taxa metabólica basal).

O FA20 apresenta as seguintes análises da actividade:

Lazy day (Dia relaxado)
Esteve activo durante menos de 30 minutos. Tem de efectuar mais actividade física para atingir o tempo diário de actividade benéfico para a saúde.

Easy day (Dia fácil). Nice (Bom)!
Esteve activo durante 30 a 60 minutos.
Bastam 30 minutos de actividade física diária a uma intensidade moderada na maior parte dos dias da semana para melhorar a sua saúde e bem-estar gerais.

Active day (Dia activo). Well done (Muito bem)!
Esteve activo durante 60 a 75 minutos.
Obtém mais benefícios para a saúde e se mantiver a mesma intensidade aumentará o consumo calórico.

Intensive day (Dia intenso). Excellent (Excelente)!
Esteve activo durante mais de 75 minutos.
Obtém ainda mais benefícios para a saúde e se mantiver a mesma intensidade o consumo calórico aumentará ainda mais.

4. TREINO

Para maximizar a utilização do FA20 grave as suas sessões de treino para aprender mais sobre o modo como o seu corpo responde e para se manter motivado.

Iniciar o treino

No modo da Hora prima OK duas vezes ou prima uma só vez durante mais tempo para começar a gravar a sua sessão de treino.

Definir o objectivo do treino

- No modo da Hora, prima OK. Prima PARA BAIXO e depois OK.
- Seleccione **Off** (Desligado) premindo OK, é exibida a indicação **Target off!** (Objectivo desactivado!) . Para iniciar a sessão de treino prima PARA CIMA, é exibida a indicação **Start** (Início). Prima OK para iniciar a sessão de treino.
- Para activar o objectivo, prima OK no modo da Hora, depois PARA BAIXO e confirme com OK. Prima PARA BAIXO para definir um valor para a Distância (**DISTANCE**) (km/milhas) ou para as Calorias (**CALORIES**) (kcal/Cal). Confirme com OK, é exibida a indicação **Target set** (Objectivo definido). **É exibida a pergunta: Iniciar o treino?** . Seleccione **YES** (Sim) ou **NO** (Não) premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO e confirme com OK. Inicie a sessão de treino.

Ajustar os sons de treino

É possível desactivar (**Off**) os sons de treino ou seleccionar um som Suave (**Soft**), Alto (**Loud**) ou Muito alto (**Very loud**).

- No modo da Hora prima OK e depois PARA BAIXO, duas vezes. Ajuste os sons e confirme com OK.
- Prima PARA CIMA. É exibida a indicação **Start** (Iniciar). Prima OK para começar a gravar a sessão de treino.

Durante o treino

Visualize as seguintes informações durante o treino:

TO TARGET (Para o objectivo) (Exibido apenas se o objectivo tiver sido definido)
Calorias que ainda é necessário queimar ou quilómetros/milhas que ainda é necessário percorrer para atingir o objectivo.

EFFECT (Efeito)
Treinar a baixas intensidades é benéfico para a sua Saúde (**Health**).
Treinar a intensidades mais elevadas é benéfico para a sua Forma física (**Fitness**).

CALORIES (Calorias)
Calorias queimadas durante o treino.

DISTANCE (Distancia)
Distância percorrida a pé. A medição é mais precisa para actividades do tipo caminhada.

ACT. STEPS (Passos activos.)
Em vez de contar passos isolados o Polar FA20 conta passos baseados no movimento contínuo de todo o corpo. Os passos activos melhoram a forma física de forma mais eficiente que os passos de baixa intensidade.

ACTIVE (Activo)
A duração total do movimento realmente activo do corpo durante o dia em curso. Inclui todo o tempo activo que beneficia a sua saúde durante o dia, excluindo automaticamente os períodos referentes a paragens ou pausas.

Durante a gravação o tempo total da sessão de treino é exibido na parte inferior do visor.

TIME (Hora)
Hora.
Tempo de treino.

Durante o treino o FA20 fornece-lhe uma análise da sua actividade. Essa análise inclui todo o tempo activo durante o dia em causa:

30 minutes active time (30 minutos de tempo activo). Nice (Bom)!
Esteve activo durante 30 minutos.

60 minutes active time (60 minutos de tempo activo). Well done (Muito bem)!
Esteve activo durante 60 minutos.

75 minutes active time (75 minutos de tempo activo). Excellent (Excelente)!
Esteve activo durante 75 minutos.

Se activar o objectivo de treino serão exibidas análises relevantes durante as sessões de treino.

Half-way point (A meio)!
Atingiu o ponto intermédio do seu objectivo (distância/calorias).

Target reached (Objectivo atingido)!
Atingiu o seu objectivo (km/mi ou kcal/Cal). Pare a sessão ou continue a treinar.

Parar o treino

Para fazer uma pausa na sua sessão de treino prima PARA TRÁS.

- Para continuar a gravar prima OK.
- Para parar a gravação prima PARA BAIXO e OK.
- Para ajustar os sons de treino prima PARA BAIXO duas vezes e OK. Seleccione a opção **Off** (Desactivado) **Soft** (Suave), **Loud** (Alto) ou **Very loud** (Muito alto) e confirme com OK.

Para parar rapidamente a sessão de treino prima PARA TRÁS duas vezes. É exibida a indicação **Stopped** (Parado).

Logo que pára a sessão o FA20 exibirá automaticamente os dados de treino, desde que a sessão tenha durado mais de um minuto. Prima PARA BAIXO para percorrer os dados ou prima PARA TRÁS, sem libertar, para regressar ao modo da Hora.

Depois do treino

Verifique os resultados do treino no Diário de actividade.

1. No modo da Hora prima PARA CIMA, uma vez. É exibida a indicação **Activity log** (Diário de Actividade).
2. Entre no diário premindo OK. As datas de actividade são exibidas sob a forma de barras. Utilize PARA CIMA e PARA BAIXO para percorrer e seleccionar a data que pretende rever. Entre no ficheiro com OK.
3. Prima PARA BAIXO até visualizar a indicação **TRAIN. FILE** (Ficheiro de treino) e entre com OK.

Percorra a informação utilizando PARA CIMA e PARA BAIXO:

TRAIN. FILE (Ficheiro de treino)
Hora de início da sessão de treino.

CALORIES (Calorias)
Número de calorias (kcal/Cal) consumidas.
DISTANCE (Distancia)
Distância percorrida (km/mi).

HEALTH/FITNESS (Saúde/Forma Física)
Tempo de treino passado no nível de intensidade benéfico para a saúde.
Tempo de treino passado no nível de intensidade benéfico para a forma física.

ACT. STEPS (Passos activos.)
Número de passos activos acumulados durante a sessão de treino
Em vez de contar passos individuais o Polar FA20 só conta os passos baseados no movimento contínuo de todo o corpo . Os passos activos melhoram a forma física de forma mais eficiente que os passos de baixa intensidade.

Transferir dados

Como transferir dados do FA20 para o polarpersonaltrainer.com

Se pretender efectuar um seguimento a longo prazo poderá utilizar o acessório FlowLink* para transferir facilmente os seus ficheiros de treino do Polar FA20 para o polarpersonaltrainer.com. Os seus dados de treino (calorias, distância, passos activos e tempo de treino) serão guardados num diário e convertidos em gráficos.

1. Registe-se no polarpersonaltrainer.com
2. Siga as instruções para transferir e instalar o software de transferência de dados Polar WebSync no seu computador.
3. Ligue o FlowLink à porta USB do seu computador.
4. Coloque o FA20 sobre o ecrã do FlowLink, com o visor virado para baixo.
5. Siga o processo de transferência de dados do Software WebSync no ecrã do seu computador.

Consulte a "Ajuda" do polarpersonaltrainer.com para obter mais instruções sobre a transferência de dados.

*Requer o opcional Polar FlowLink.

5. DEFINIÇÕES

Relógio, hora e data

No modo da Hora prima PARA BAIXO para seleccionar **Settings** (Definições) > **Watch, time and date** (Relógio, hora e data)

- **Alarm** (Alarme): Desactive (**Off**) ou active (On) o alarme seleccionando **Once** (Uma vez). Em seguida, defina a hora. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO para o desactivar temporariamente durante 10 minutos. O alarme não pode ser usado durante o treino.
- **Time 1** (Hora 1): Seleccione **Time 1** (Hora 1). Seleccione o formato de 12 ou 24 horas. Defina as horas e minutos.
- **Time 2** (Hora 2): Seleccione **Time 2** (Hora 2). O FA20 exibe a hora actual. Some ou subtraia horas para definir a Hora 2 (**Time 2**).
- **Time zone** (Fuso horário): Seleccione Hora 1 ou 2.
- **Date** (Data): Defina a data.
- **Watch face** (Mostrador do relógio): Seleccione **Time and activity** (Hora e actividade), **Time and logo** (Hora e logotipo) ou **Time only** (Só hora) para visualizar os respectivos parâmetros no visor do modo da Hora.

Se estiver a utilizar a Hora 2, o algarismo 2 será exibido no canto inferior do visor no modo da Hora.

Definições de treino

- **Training target** (Objectivo do treino): Desactive (**Off**) o objectivo de treino, ou seleccione um objectivo para a Distância (**Distance**) ou para as Calorias (**Calories**). Defina o valor pretendido para a distância (**Distance**) (km/mi) ou para as Calorias **Calories** (kcal/Cal).
- **Training sounds** (Sons de treino): Desactive (**OFF**) ou seleccione Sons de treino Suaves (**Soft**), Altos (**Loud**) ou Muito altos (**Very loud**)

Definições do utilizador

- **Weight** (Peso): Defina o seu peso em quilos ou em libras (kg ou lb).
- **Height** (Altura): Defina a sua altura em centímetros ou em pés (cm ou ft).
- **Date of birth** (Data de nascimento): Defina a data de nascimento; **Day** (Dia), **Month** (Mês), **Year** (Ano).
- **Sex** (Sexo): Seleccione **Female** (Feminino) ou **Male** (Masculino).

Definições Gerais

- **Button sounds** (Sons de botões): Desactive (**Off**), ou seleccione Sons de treino Suaves (**Soft**), Altos (**Loud**) ou Muito altos (**Very loud**)
- **Button lock** (Bloqueio de botões): Seleccione **Manual lock** (Bloqueio manual) ou **Automatic lock** (Bloqueio automático). Para bloquear ou desbloquear os botões manualmente, prima LUZ sem soltar e confirme com OK. O bloqueio automático dos botões é activado se não tiver premido os botões durante um minuto.
- **Units** (Unidades): Seleccione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
- **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano** (Italiano).

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do Polar FA20

Como qualquer outro dispositivo electrónico, o seu Polar FA20 deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Limpe o FA20 com uma solução de água e sabão suave e seque-o com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não o 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 exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

As temperaturas de funcionamento do seu FA20 são -10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F e as temperaturas de armazenamento são -20 °C a +70 °C / -4 °F a +158 °F.

Pilha

Durante o período da garantia evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selado. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha é efectuado um teste de resistência à água e uma verificação completa do seu FA20.

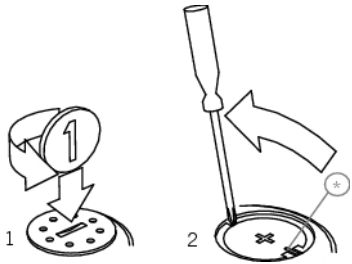
Tenha presente o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- Antes de mudar a pilha transfira todos os dados de treino do seu FA20 para o polarpersonaltrainer.com, para evitar perda de dados. Para mais informações, consulte Transferir Dados.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.

- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

Para mudar a pilha:

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).
2. Retire a tampa do compartimento da pilha e levante cuidadosamente a pilha (CR2025) com um pequeno estilete rígido. Poderá utilizar um palito ou uma pequena chave de fendas. No entanto, é preferível utilizar uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico do som (*) ou as ranhuras.
3. Insira uma pilha nova, com o lado positivo (+) voltado para fora.
4. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.
5. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).
6. Reintroduza as definições básicas. Para mais informações consulte Definições básicas.



Quando manusear uma pilha nova, com a carga completa, evite apertá-la com uma ferramenta metálica ou condutora de electricidade (por exemplo, pinças). Poderá provocar um curto-circuito da pilha, fazendo-a descarregar rapidamente. Geralmente, os curto-circuitos momentâneos não danificam as pilhas mas podem diminuir a sua capacidade e, consequentemente, a sua vida útil.

Recomendamos a mudança do selo da tampa do compartimento da pilha sempre que esta seja substituída. Os anéis vedantes só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados.

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.

Assistência

O Polar FA20 foi concebido para o ajudar a alcançar objectivos pessoais de actividade, através da medição dos movimentos activos do corpo durante o dia. A intensidade da actividade benéfica para a saúde e forma física é medida durante sessões de treino diferentes. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Durante os dois anos do período da garantia a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Para mais pormenores, consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/ para nos ajudar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a que possamos satisfazer melhor as suas necessidades.

Precauções

Minimizar eventuais riscos

O treino pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante a actividade física, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

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.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a qualquer dos botões ou se o ecrã se comportar de modo anormal, reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS E LUZ) durante quatro segundos. Serão guardados o diário de actividade e todas as outras definições, excepto a hora e a data.

Se a animação do visor se apresentar estática quando efectuar movimentos assegure-se de que está a gravar, consulte "Iniciar o treino" e, em seguida, desloque-se de forma suficientemente eficaz e rápida para que a animação se mova. Um movimento demasiado lento ou cuidadoso também pode parar a animação, por não ser considerado suficientemente benéfico.

Se não for exibido nada no visor o FA20 poderá estar no modo de economia da pilha, tal como foi enviado da fábrica. Prima um botão qualquer durante um segundo. Para mais informações, consulte Definições básicas.

Se visualizar o símbolo de pilha fraca poderá ser necessário mudar a pilha. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção.

Se a pilha da unidade de pulso precisar de ser substituída, recomendamos que solicite a intervenção de um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Procedendo deste modo salvaguarda a validade da garantia, impedindo ainda que esta seja afectada por procedimentos de reparação incorrectos efectuados por um agente não autorizado. Após a substituição da pilha, a Assistência Polar efectua um teste de resistência à água e uma verificação completa do seu FA20.

Especificações Técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha:	CR2025
Duração da pilha:	Média de 1 ano (treino 1 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F
Temperatura de armazenamento	-20 °C a +70 °C / -4 °F a +158 °F
Material do bracelete:	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE 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 ± 0,5 segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Tempo total:	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total do diário de actividade:	Oito semanas mais as informações da actividade da semana em curso.
Número total dos ficheiros de treino:	100
Ano de nascimento:	1921 – 2020

Requisitos do Sistema

Software Polar WebSync e Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 64/32 bit

Resistência à água

O Polar FA20 pode ser usado durante a prática de natação. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, 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 de que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Resistente a salpicos. Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

Garantia e Termo de responsabilidade

Limited Polar International Guarantee

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes 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 Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

Agradecemos que guarde o recibo e o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado. O recibo é a sua prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

© 2008 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 logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade
O conteúdo deste manual destina-se apenas para 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 pelos direitos incorporados da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: EP1532924, US2005130802, JP2005152633, FI20031699, CN1628609. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE

Este produto está em conformidade com a Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY