

# Polar Equine

Användarhandbok



Kompatibel med



Tillverkad av

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

## VÄLKOMMEN

Tack för att du valde Polar! I den här handboken kommer vi att gå igenom installationen av Polar Equine-produkten och grunderna för skötsel av produkten.

## POLAR EQUINE PRODUKTDELAR

### Polar träningsenhet

Träningsenheten erbjuder en mängd unika funktioner som hjälper dig i träningen med din häst. Se enhetens Kom igång-guide (levereras i förpackningen) och den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support) för att bekanta dig med alla fantastiska funktioner i din Polar träningsenhet.

### USB-kabel

Använd USB-kabeln för att ladda batteriet och synkronisera data mellan din Polar träningsenhet och Polar Flow webbtjänst via FlowSync-programmet.

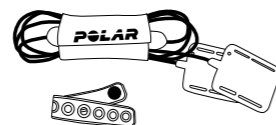
### Pulssensor

Pulssensorn mäter din hästs puls i realtid och skickar informationen kontinuerligt och trådlöst till din Polar träningsenhet.



### Equine elektrodenhet

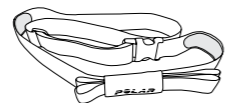
Elektrodenheten ingår i Polar Equine-setet. Setet innehåller även två plastband för att fästa elektrodenheten.



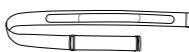
### Equine-bälte

Bältet ingår i Polar Equine träningsset.

### Polar Soft strap



Med din Polar träningsenhet får du ett nytt Polar Soft Strap. Elektrodytorna i plast (A, B) på bältets baksida detekterar din puls.



**i** Du kan ladda ner denna guide på tyska, franska, italienska, spanska, finska och svenska på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Se gärna videohandledningarna på [polar.com/support](http://polar.com/support) för mer information.

## INSTALLERA DIN POLAR TRÄNINGSENHET

Din nya träningsenhet är i lagringsläge och den aktiveras när du ansluter den till en dator för installation. Om batteriet är helt urladdat kan det ta ett par minuter innan din träningsenhet aktiveras.

1. Installera din träningsenhet för hästsport genom att gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).
2. Ladda ner Polar FlowSync-programmet som du behöver för att ansluta din träningsenhet till Flow webbtjänst. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och du ombeds att ansluta din Polar-produkt.
3. Anslut din träningsenhet i datorns USB-port med USB-kabeln. Träningsenheten vaknar då och börjar ladda. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.
4. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. Skapa ett Polar-konto för din häst. Ange inställningarna för din träningsenhet och fyll även i de fysiska uppgifterna, även om de inte avser hästen.
5. Klicka på **Spara** för att synkronisera dina inställningar mellan träningsenheten och Polar Flow webbtjänst. Om det finns en mjukvaruuppdatering för din träningsenhet kan du installera den i detta steg. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.

### Ange en maxpuls för din häst i Polar Flow

I Flow webbtjänst: Klicka på ditt kontonamn/profilfoto i det övre högra hörnet och välj Inställningar > Maxpuls. Ändra maxpuls till 220.

### Lägg till hästsportprofiler

Du kan lägga till nya sportprofiler (t.ex. Ridning och Träning) till din sportlista och redigera dem och befintliga sportprofiler. Du kan även välja vad som ska visas på displayen under träningspassen. I Flow webbtjänst: Klicka på ditt kontonamn/profilfoto i det övre högra hörnet och välj Sportprofiler > Lägg till sportprofil.

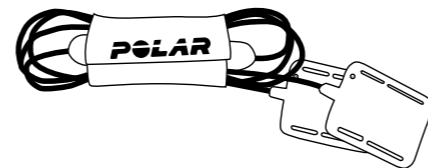
**Kom ihåg att synkronisera inställningarna** till din träningsenhet från Flow webbtjänst via FlowSync.

**i** Observera att träningsanalyserna som Flow webbtjänst erbjuder är främst optimerade för mänskliga idrottare.

Även om utrustningen kan användas av både människor och hästar ska du observera att träningsenheten kan ställas in för en användare åt gången. Om du själv vill använda den ska du återställa den till fabriksinställningarna i FlowSync och skapa ditt eget konto.

## ELEKTRODENHET

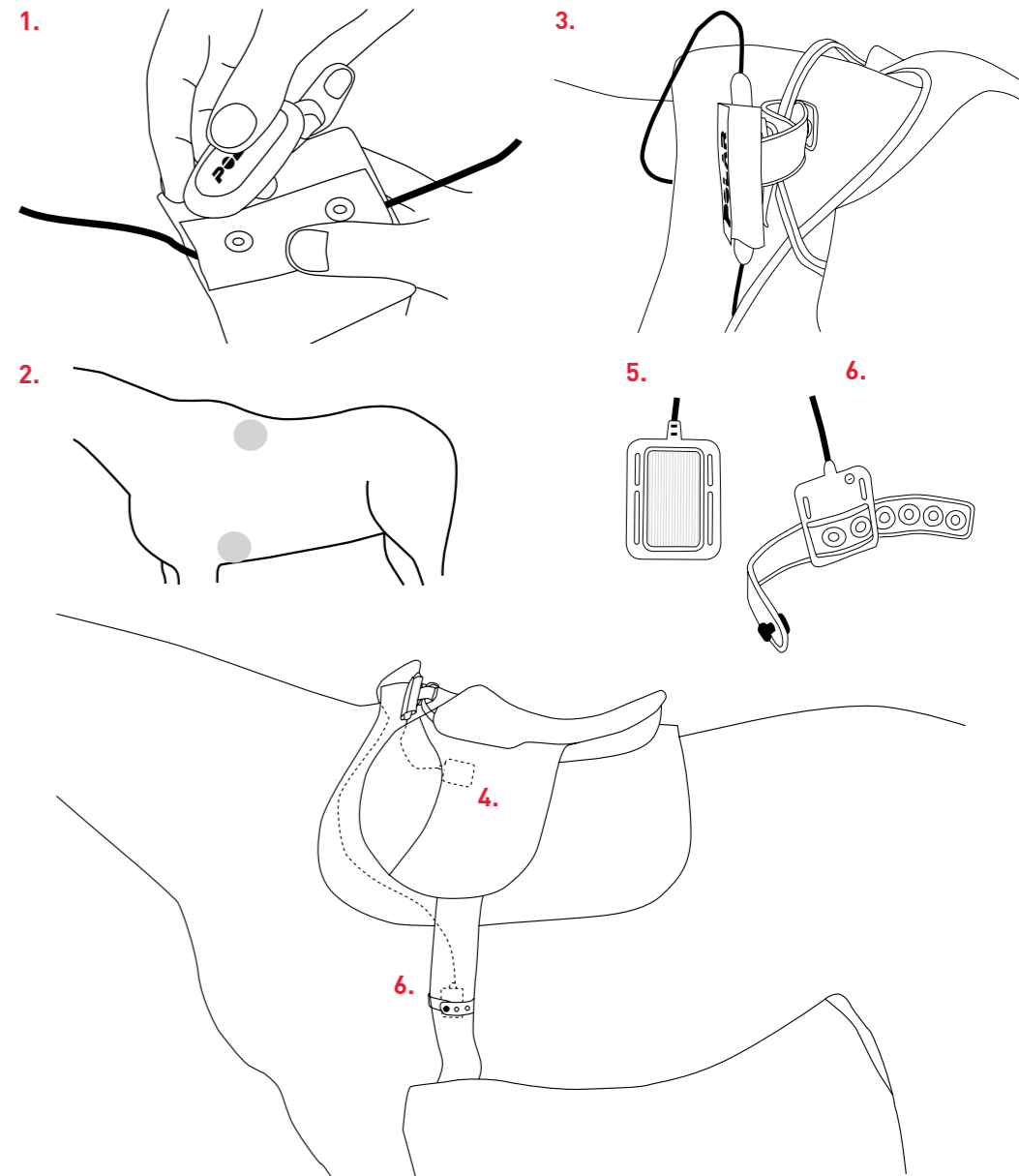
Equine elektrodenhet detekterar varje hjärtslags elektroniska signal. Den har en ficka för pulssensorn och två elektroder tillverkade av ledande material. Elektroden anpassar sig perfekt till rörelserna hos en galopperande häst. Den positiva elektroden är markerad med ett plustecken och den negativa elektroden är markerad med ett minustecken.



## FÄST ELEKTRODENHETEN

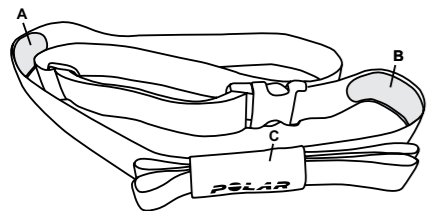
1. Fäst pulssensorn på fickan på elektrodenheten. Stäng fickan ordentligt.
2. Pulssensorn fångar upp mycket små elektriska impulser från hjärtat. För att pulssensorn ska kunna mäta pulsen korrekt ska du kontrollera att elektroddynorna ligger dikt an mot hästens hud. Fukta elektroddynorna och hästens hår ordentligt på de ytor där elektroddynorna placeras (se figuren). Om din häst har långt eller tjockt hår kan du klippa de här områdena. Det förbättrar betydligt pulssignalens kvalitet.
3. Fäst fickan på sadeln med en av plastbanden.
4. Placera den positiva elektroddynan (kort kabel) under sadeln (4) på hästens vänstra sida. Kontrollera att dynans elektrodsida ligger mot hästens hud (5). Ryttarens vikt håller elektroden på plats.
5. Fäst den negativa elektroddynan (lång kabel) under sadelgjorden med ett plastband (6) och dra åt sadelgjorden. Vid behov kan du lägga en blöt svamp mellan den negativa elektroddynan och sadelgjorden för att få bra kontakt med huden.

**i** För att optimera kontakten mellan hästens hud och elektrodenheten, kan du använda kontaktgel på elektroddynorna. Det säkerställer en bättre detektion av hästens puls.



## BÄLTE

Elektrodyorna i plast (A, B) på bältets baksida detekterar pulsen. Fickan (C) skyddar pulssensorn mot stötar och repor och förhindrar att den åker ur bältet. Pulssensorn skickar pulssignalen till träningsenheten.



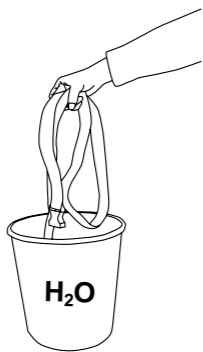
## FÄST BÄLTET

1. För att pulssensorn ska kunna mäta pulsen korrekt ska du kontrollera att elektrodyorna i plast ligger dikt an mot hästens hud. Fukta bältet ordentligt, till exempel i en hink med vatten (1).
2. Fukta även hästens hår vid de ytor där elektroderna på bältet placeras (2). Om din häst har långt eller tjockt hår kan du klippa de här områdena. Det förbättrar betydligt pulssignalens kvalitet.
3. Fäst pulssensorn på fickan (3). Stäng fickan ordentligt.
4. Placera bältet såsom visas (4), med pulssensorfickan på hästens vänstra sida. Detta säkerställer att elektrodyorna på bältet är i rätt position.

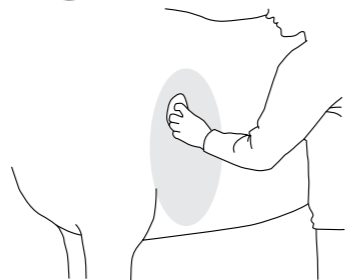
Pulssensorns område är över 10 m. Du kan därför övervaka hästens puls även vid longering.

**i** För att optimera kontakten mellan hästens hud och elektroderna, kan kontaktgel användas på elektroderna. Det säkerställer en bättre detektion av hästens puls. Applicera gelen på elektrodyorna på bältets baksida.

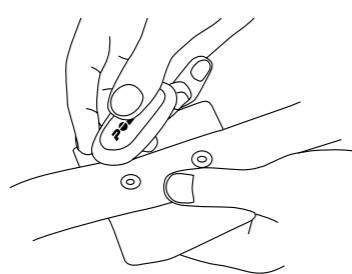
1.



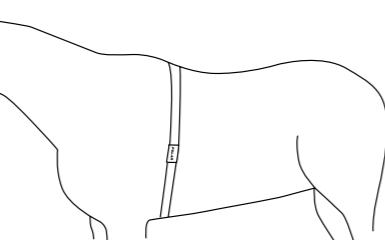
2.



3.



4.



## SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Följande instruktioner hjälper dig att uppfylla garantivillkoren, hålla enheten i toppskick, säkerställa tillförlitlig mätning och maximera elektrodenshetens/bältets och pulssensorns livslängd.

### Polar träningsenhet

Ladda inte din träningsenhet när USB-porten är fuktig. Håll enhetens USB-port ren för att garantera problemfri laddning och synkronisering. **Fullständiga skötselanvisningar för din träningsenhet finns i användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support).**

### Pulssensorn

Lossa pulssensorn från fickan efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör pulssensorn med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier). Soft strap: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet. Kontrollera etiketten på bältet för detaljerade tvättinstruktioner.

### Elektrodenhet

Skölj elektrodenheten under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör elektrodynorna varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte eller böj elektrodyorna kraftigt.

### Bälte

Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bältet och böj inte elektrodyorna kraftigt.

### Förvaring

Förvara din träningsenhet på en sval och torr plats. Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den monterad på sulky. Torka och förvara elektrodenheten/bältet och pulssensorn separat för att maximera livslängden på pulssensorns batteri. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

### Service

Under den tolv månader långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service (utöver byte av batteri). Garantin täcker inte skador eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. För kontaktinformation och alla adresser till Polar Servicecenter, besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landspecifika webbplatser.

## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Polars produkter (träningsenheter, aktivitetsmätare och tillbehör) har utformats för att visa den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter träningspass. Polars träningsenheter och aktivitetsmätare mäter pulsen och/eller anger din aktivitet. Polars träningsenheter med inbyggd GPS visar hastighet, distans och plats. Med ett kompatibelt Polar-tillbehör visar Polar träningsenheter hastighet och distans, kadens, plats och utteffekt. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) för en fullständig lista med kompatibla tillbehör. Polar träningsenheter med en barometrisk trycksensor mäter höjd och andra variabler. Ingen annan användning avses. Träningsenheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

**Minimera riskerna vid träning:** Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- » Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- » Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- » Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- » Har du tidigare haft problem med andningen?
- » Har du några symtom på sjukdom?
- » Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- » Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- » Röker du?
- » Är du gravid?

Förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen. Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.

**Obs!** Om du använder en pacemaker eller en annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polars produkter. I teorin bör Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implanterat på grund av det stora antalet implanterat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implanterat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. Vid hudreaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare.

**i** Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från pulssensorns yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Det kan också göra att en mörkare färg avges från kläderna som kan fläcka ner träningsenheter med ljusare färg. För att hålla träningsenheter med ljusare färg i gott skick i många år framöver bör du se till att de kläder du bär under träning inte färgar av sig. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn.

Om du tränar i kyla (-20 °C till -10 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under armen på jackan, direkt på huden.

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter och WLAN-basstationer. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI FÖR EQUINE-PRODUKTER

• Polar Equine-produkter är utvecklade och tillverkade för användning i hästsporter. Alla produkter går igenom rigorösa tester innan de lämnar fabriken.

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i tolv (12) år från inköpsdatumet.
- Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!
- Garantin täcker inte slitdelar som batterier, Equine elektrodnet, Equine-bältet och Soft Strap, normalt slitage av produkten, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, modifierade eller ändrade produkter eller deras delar.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.

Lagstadgade information finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 2006/66/EG och 2012/19/EU. Separat bortscaffande för batterier och elektronik.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

Copyright © 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008 certifierat företag.

Med ensamrätt. Inga delar av denna användarhandbok får användas eller reproduceras i någon form eller på någon sätt utan skriftligt godkännande från Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en @-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy.

### Ansvarsfriskrivning

Observera att dessa garantivillkor gäller för Polar Equine-produkter i stället för övriga garantivillkor från Polar Electro, även om andra villkor kan förekomma i viss produktokumentation.