

Polar RC3 GPS™

Kurzanleitung

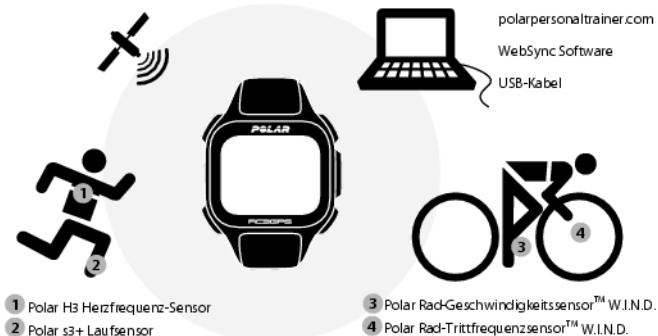
POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG	3
2. VORBEREITUNG	8
3. TRAINING	11
4. ANALYSIEREN	17
5. WICHTIGE INFORMATIONEN	19
Pflege Ihres Produktes.....	19
Informationen zur Batterie.....	21
Wichtige Hinweise.....	24
Technische Spezifikationen.....	27
Weltweite Garantie des Herstellers.....	29

1. EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Polar RC3 GPS Trainingscomputers! Der RC3 GPS bietet Ihnen ein Komplettsystem, das Sie bei Ihrem Training anleitet.



Sie können die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung unter www.polar.fi/support herunterladen. Video-Lernprogramme finden Sie unter http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Das Trainingssystem



Der **Polar RC3 GPS Trainingscomputer** mit integriertem GPS bietet Daten zu Geschwindigkeit und Distanz sowie über den Web-Service polarpersonaltrainer.com Routendaten für alle Outdoor-Aktivitäten mithilfe der Global Positioning System (GPS)-Technologie.



Wenn Sie ein Modell ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft haben, deaktivieren Sie diese Funktion in den Sportprofil-Einstellungen. Eine Anleitung finden Sie unter Vorbereitung.



Schließen Sie den Polar RC3 GPS Trainingscomputer über ein **USB-Kabel** an Ihren Computer an, um die Batterie zu laden und die Daten zwischen dem Trainingscomputer und dem Web-Service polarpersonaltrainer.com zu übertragen.



Polarpersonaltrainer.com ist Ihr kostenloses Online-Trainingstagebuch und Ihre interaktive Trainings-Community, die Sie immer wieder neu motiviert. Um eine detailliertere Analyse Ihres Trainings zu erhalten, übertragen Sie die Trainingsdaten mit dem USB-Kabel und der WebSync Software an den Web-Service polarpersonaltrainer.com.

Erhältliches Polar Zubehör

Mit dem Polar Zubehör können Sie Ihr Training optimieren und Ihre Leistung noch umfassender beurteilen.



Der bequeme Herzfrequenz-Sensor **Polar H3** bestimmt Ihre Herzfrequenz EKG-genau und sendet das Herzfrequenz-Signal in Echtzeit an den Trainingscomputer.

Der Herzfrequenz-Sensor besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Elektrodengurt.

Der **s3+ Laufsensord** überträgt Daten zu Laufgeschwindigkeit, Tempo und Distanz an den Trainingscomputer. Er misst außerdem die Schrittfrequenz und Schrittlänge.

Der **Rad-Geschwindigkeitssensord W.I.N.D.** misst drahtlos die Strecke sowie Ihre aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit.

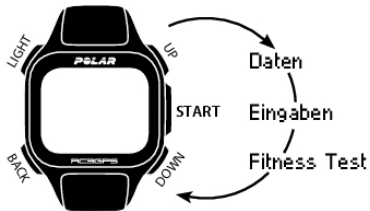
Der **Rad-Trittfrequenzsensord W.I.N.D.** misst drahtlos Ihre aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute.



Die Daten aller kompatiblen Sensoren werden drahtlos mit der Polar 2,4 GHz W.I.N.D.-Technologie an den Trainingscomputer übertragen. Hierdurch werden Störungen während des Trainings vermieden.

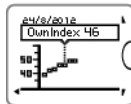
Menüstruktur und Tastenfunktionen

Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die UP (AUFWÄRTS)-Taste, um das **MENÜ** aufzurufen. Blättern Sie mit der UP- ODER DOWN (AUFWÄRTS/ABWÄRTS)-Taste durch die Auswahl und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der START-Taste.



- Wählen Sie **Daten**, um alle gespeicherten Trainingsinformationen anzuzeigen.
- Wählen Sie **Eingaben**, um Sportprofile, Herzfrequenz-Einstellungen, Benutzerdaten, allgemeine Einstellungen oder Uhreinstellungen zu bearbeiten.

- Wählen Sie **Fitness Test**, um den Test zu starten oder die OwnIndex Ergebnisse anzuzeigen. Mit dem Polar Fitness Test wird Ihre aerobe Fitness in Ruhe innerhalb von fünf Minuten gemessen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, entspricht Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität (VO_{2max}). Führen Sie den Test alle 6 Wochen durch und beobachten Sie Ihre Fortschritte.



LIGHT (LICHT)

- Displaybeleuchtung aktivieren
- Durch **Gedrücktthalten** dieser Taste können Sie das **SCHNELL-MENÜ** aufrufen: In der Uhrzeitanzeige können Sie im Schnell-Menü Tasten sperren, den Wecker einstellen oder die Zeitzone auswählen. Während des Trainings können Sie Tasten sperren, den Sensor suchen, Trainingssignaltöne einstellen, die automatische Rundennahme aktivieren/deaktivieren, GPS-Informationen einblenden oder Zonenlimits anzeigen.

BACK (RÜCK)

- Menü verlassen
- Zur vorherigen Ebene zurückkehren
- Eingaben unverändert lassen
- Auswahl abbrechen
- **Durch Gedrücktthalten dieser Taste** kehren Sie aus jedem Modus zur Uhrzeitanzeige zurück.

UP (AUFWÄRTS)

- Durch Auswahllisten blättern
- Ausgewählten Wert einstellen
- **Durch Gedrücktthalten dieser Taste** können Sie die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern.

START/OK

- Auswahl/Eingaben bestätigen
- Trainingseinheit starten
- Rundenzeit nehmen
- **Durch Gedrücktthalten dieser Taste** aktivieren Sie die Zonensperre im Trainingsmodus.

DOWN (ABWÄRTS)

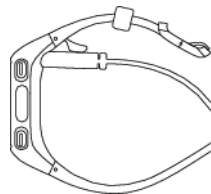
- Durch Auswahllisten blättern
- Ausgewählten Wert einstellen/verringern
- **Durch Gedrücktthalten dieser Taste** können Sie in der Uhrzeitanzeige zwischen Uhrzeit 1/Uhrzeit 2 umschalten.

2. VORBEREITUNG

Batterie laden

Der RC3 GPS verfügt über eine eingebaute aufladbare Batterie. Laden Sie den RC3 GPS über eine USB-Verbindung zu Ihrem Computer, die Sie mit dem mitgelieferten USB-Kabel herstellen. Wenn Sie den USB-Stecker an eine Steckdose anschließen möchten, verwenden Sie einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang).

1. Stecken Sie den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss am RC3 GPS.
2. Stecken Sie den USB-Stecker in einen USB-Anschluss an Ihrem Computer. Von der Verwendung von USB-Hubs wird abgeraten, da ein USB-Hub möglicherweise nicht genügend Strom für den RC3 GPS liefert.
3. Die Lade-Animation wird angezeigt. Das vollständige Laden der Batterie dauert bis zu 1,5 Stunden.
4. Wenn der RC3 GPS vollständig geladen ist, wird **Der Akku ist voll geladen** angezeigt. Ziehen Sie das Kabel ab.



Der RC3 GPS wechselt nach dem ersten Aufladen zu den Basiseingaben. Um die Basiseingaben während des Ladevorgangs einzugeben, drücken Sie eine beliebige Taste.



Verwenden Sie ein USB 1.1/2.0-kompatibles Kabel (im Lieferumfang enthalten). Wenn Sie die Batterie über einen USB-Hub aufladen, kann sich die Ladedauer verlängern.

Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Geben Sie die Daten so genau wie möglich ein, damit das Feedback tatsächlich Ihrer Leistung entspricht.

1. Wählen Sie zunächst mit der UP- oder DOWN (AUFWÄRTS oder ABWÄRTS)-Taste Ihre Sprache aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. **Nehmen Sie die Basiseingaben**

vor wird angezeigt. Drücken Sie die START-Taste und geben Sie mithilfe der UP- oder DOWN (AUFWÄRTS oder ABWÄRTS)-Taste Ihre persönlichen Daten ein und bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.

3. Nachdem Sie die Basiseingaben abgeschlossen haben, überprüfen Sie unter **Eingaben > Benutzerdaten**, if necessary. Ihr Aktivitätsniveau sowie Ihre maximale Herzfrequenz und nehmen Sie ggf. Änderungen vor.



Es ist wichtig, die Basiseingaben präzise vorzunehmen, insbesondere die Eingabe von Gewicht, Größe, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit der Messwerte wie die Herzfrequenz-Grenzwerte und den Kalorienverbrauch auswirken.

Ausführlichere Informationen zu den Eingaben für den RC3 GPS finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

Passen Sie die Sportprofil-Einstellungen an

Mit der Funktion **Sportprofil** können Sie Ihre Trainingseinheit einfach und bequem starten. Der RC3 GPS bietet fünf Sportprofile: eines für Laufen, zwei für Radfahren und zwei für andere Sportarten.

Passen Sie die Einstellungen für die Sportprofile unter **MENÜ > Eingaben > Sportprofile** an Ihre Trainingsanforderungen an. Sie können z. B. die Sensoren aktivieren, die Sie in der Sportart verwenden möchten. Wenn Sie dann eine Trainingseinheit mithilfe des Sportprofils starten, erkennt der RC3 GPS die benötigten Sensoren automatisch.



*Der Herzfrequenz-Sensor ist in jeder Sportart standardmäßig aktiviert. Der RC3 GPS startet daher automatisch die Suche nach dem Signal des Herzfrequenz-Sensors, wenn Sie in der Uhrzeitanzeige die START-Taste drücken. Wenn Sie ein Modell ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft haben, deaktivieren Sie diese Funktion unter **MENÜ > Eingaben > Sportprofile > Laufen > Herzfrequenz-Sensor > Aus.***

Wenn Sie einen optionalen Sensor (s3+ Laufsensoren, Rad-Geschwindigkeitssensoren W.I.N.D. oder Rad-Trittfrequenzsensoren W.I.N.D.) zum ersten Mal aktivieren, muss er mit dem RC3 GPS gekoppelt werden. Weitere Informationen zu den Einstellungen für Sportprofile und zum Koppeln eines Sensors mit dem RC3 GPS finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

3. TRAINING

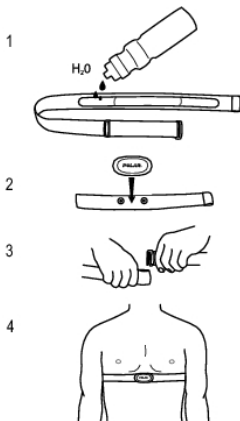
So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor

Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor an, um die Herzfrequenz zu messen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und hängen Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.




Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Sensors. Wischen Sie ihn daher mit einem weichen Handtuch ab. Ausführliche Anweisungen zur Reinigung und Pflege finden Sie unter „Wichtige Informationen“.



Starten einer Trainingseinheit

Starten Sie eine Trainingseinheit, indem Sie die START-Taste drücken.

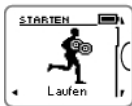
 Wenn Sie ein Modell ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft haben und die Funktion in den Sportprofil-Einstellungen deaktiviert haben, überspringen Sie Punkt 1 und 2 und beginnen Sie direkt mit Punkt 3.



1. Tragen Sie den RC3 GPS und den Herzfrequenz-Sensor und drücken Sie die START-Taste. **Suche neuen Herzfrequenz-Sensor** wird angezeigt. Der RC3 GPS sucht nach dem Signal des Herzfrequenz-Sensors.



2. **Herzfrequenz-Sensor gefunden** wird angezeigt, wenn der RC3 GPS das Signal gefunden hat. Dieser Vorgang wird als Kopplung bezeichnet und wird für den Herzfrequenz-Sensor nur einmal durchgeführt. Durch die Kopplung wird sichergestellt, dass Ihr RC3 GPS ausschließlich Signale von Ihrem Herzfrequenz-Sensor empfängt. Dies ermöglicht das störungsfreie Training in einer Gruppe, wenn weitere Trainingscomputer verwendet werden.



3. Der RC3 GPS wechselt in den Vorstartmodus. Wählen Sie mit der UP- ODER DOWN-Taste das gewünschte Sportprofil aus.

Wenn Sie die GPS-Funktion und/oder einen optionalen Sensor in diesem Sportprofil aktiviert haben, startet der RC3 GPS automatisch die Suche nach dem Signal.

Gehen Sie zum Empfang der Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Bei guten Empfangsbedingungen dauert der erstmalige Empfang von Satellitensignalen in der Regel 30 bis 60 Sekunden. Der RC3 GPS findet die Signale schneller, wenn Sie ihn während der Suche nicht bewegen.



4. Das Häkchen gibt an, dass das Signal gefunden wurde. In dieser Abbildung hat der RC3 GPS das Herzfrequenz-Sensorsignal und das GPS-Signal gefunden. Wenn der RC3 GPS das Signal nicht findet, erscheint in der Anzeige ein Dreieck mit einem Ausrufungszeichen.

Nachdem der RC3 GPS alle Signale gefunden hat, drücken Sie die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und Sie können mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit beginnen.

Trainingsfunktionen



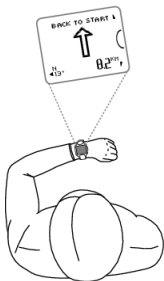
Das Training in **Polar SportZonen** ist ein einfaches Verfahren, um Ihre Intensität während des Trainings zu verfolgen. Die **Zonepointer** Funktion zeigt die SportZone, in der Sie gerade trainieren, mit einem Herzsymbol an, das sich auf der Skala gemäß Ihrer Herzfrequenz bewegt.



Sie können Ihre Ziel-SportZone für eine Trainingseinheit festlegen. Wenn Ihre Herzfrequenz unter oder über der Ziel-SportZone liegt, gibt der RC3 GPS einen visuellen und akustischen Alarm aus.



*Indem Sie die auf der Herzfrequenz-Variabilität basierende **ZoneOptimizer Funktion** zu Beginn jeder Trainingseinheit nutzen, können Sie sicherstellen, dass Sie mit der für Sie individuell richtigen Intensität für diesen Tag trainieren. Der ZoneOptimizer passt die SportZonen entsprechend Ihrer aktuellen Tagesform an.*



Die Funktion **Zurück z. Start** führt Sie zurück zu Ihrem Startpunkt. Wenn Sie eine Trainingseinheit starten, speichert der Trainingscomputer Ihren Standort als Startpunkt. Wenn Sie zu Ihrem Startpunkt zurückkehren möchten, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Wechseln Sie zur ZURÜCK Z. START-Anzeige.
- Halten Sie den RC3 GPS waagrecht vor sich („POLAR“ Logo nach vorn).
- Bewegen Sie sich weiter, damit der RC3 GPS Ihre Bewegungsrichtung bestimmen kann. Ein Pfeil weist in Richtung Ihres Startpunkts.
- Um zu Ihrem Startpunkt zurückzukehren, folgen Sie dem Pfeil.
- Der RC3 GPS zeigt außerdem Ihre aktuellen Koordinaten und die direkte Distanz (Luftlinie) zwischen Ihnen und dem Startpunkt an.



Halten Sie stets eine Karte für den Fall bereit, dass der RC3 GPS das Satellitensignal verliert oder die Batteriekapazität zur Neige geht.

Ausführliche Informationen zur Verwendung der **Polar SportZonen** sowie der **ZoneOptimizer** und **Zurück z. Start** Funktion finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

Tastenfunktionen

- Sie können die Trainingsanzeige mit der UP/DOWN-Taste ändern/wechseln.
- Sie rufen das **SCHNELL-MENÜ** auf, indem Sie die LICHT-Taste für zwei Sekunden gedrückt halten.
- Wenn Sie eine Rundenzeit nehmen möchten, drücken Sie die START-Taste.
- Um eine Zone zu sperren, halten Sie die START-Taste gedrückt.
- Halten Sie Ihre Trainingseinheit an, indem Sie die RÜCK-Taste drücken.
- Um das Training komplett zu stoppen, drücken Sie zweimal die RÜCK-Taste.

Weitere Informationen zu den Funktionen während des Trainings finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

4. ANALYSIEREN

Die Funktion **Trainingsnutzen** hilft Ihnen, die Effektivität Ihres Trainings besser zu beurteilen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Sie erhalten nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform und eine Zusammenfassung Ihrer Leistung, wenn Sie mindestens insgesamt 10 Minuten in den SportZonen trainiert haben.

Um die Details Ihrer Trainingseinheiten abzurufen, wählen Sie **MENÜ > Daten > Trainingsdateien**.



Um eine detailliertere Analyse Ihres Trainings zu erhalten, übertragen Sie die Trainingsdaten mit dem USB-Kabel und der WebSync Software an den Web-Service polarpersonaltrainer.com.

Sie können die WebSync Software von www.polarpersonaltrainer.com herunterladen, nachdem Sie sich für den Web-Service registriert haben. Die Nutzung des Web-Services polarpersonaltrainer.com ist kostenlos.

Mit dem **Web-Service polarpersonaltrainer.com** können Sie

- Ihre Trainingsstrecke ansehen
- Ihre Trainingsergebnisse als Statusaktualisierungen in einem sozialen Netzwerk teilen
- Ihre Freunde zu virtuellen Sportwettkämpfen herausfordern
- ausführlichere Informationen zu Ihrem Trainingsfeedback erhalten
- Ihre Trainingsdateien speichern und Ihre Fortschritte verfolgen und
- Ihre Trainingsbelastung und Erholung im Trainingstagebuch verfolgen.

Weitere Informationen zu den Funktionen des Web-Services polarpersonaltrainer.com finden Sie in der Online-Hilfe für polarpersonaltrainer.com.

Mit der **WebSync Software** können Sie

- Daten zwischen Ihrem RC3 GPS und polarpersonaltrainer.com übertragen und synchronisieren,
- die Einstellungen Ihres RC3 GPS anpassen und
- die Anzeige Ihres RC3 GPS Trainingscomputers personalisieren, z. B. mit Ihrem Logo.

Weitere Informationen zur Datenübertragung und anderen Funktionen der WebSync Software finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support oder in der Online-Hilfe für WebSync.

5. WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege Ihres Produktes

Trainingscomputer

Reinigen Sie Ihren Trainingscomputer regelmäßig. Verwenden Sie zum Entfernen von Rückständen auf dem Trainingscomputer ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, sollten Sie den Trainingscomputer nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. *Tauchen Sie den Trainingscomputer nicht in Wasser.* Verwenden Sie zur Reinigung keinen Alkohol, Scheuermittel wie Stahlwolle oder chemische Reiniger.



Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Tauchen Sie den Trainingscomputer nicht unter Wasser. Wenn der Trainingscomputer in starkem

Regen verwendet wird, können beim GPS-Empfang Störungen auftreten.

Herzfrequenz-Sensor

Sendeeinheit: Entfernen Sie die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt, und trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf. Reinigen Sie den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie keine feuchtigkeitsspendenden Seiten, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeiden Sie es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.



Sehen Sie auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Trocknen Sie den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!

CS Rad-Geschwindigkeitssensor W.I.N.D., CS Rad-Trittfrequenzsensor W.I.N.D. und s3+ Laufsensoren

Reinigen Sie die Sensoren mit milder Seifenlösung und anschließend mit sauberem Wasser. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, sollten Sie die Sensoren nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. *Tauchen Sie den CS Geschwindigkeitssensor, CS Trittfrequenzsensor oder den s3+ Laufsensoren nicht in Wasser.* Verwenden Sie zur Reinigung keinen Alkohol, Scheuermittel wie Stahlwolle oder chemische Reiniger.

Setzen Sie die Sensoren keinen harten Stößen aus, da dies die Sensoren beschädigen kann.

Aufbewahrung

Bewahren Sie den Trainingscomputer und die Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie nicht in einer feuchten

Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie sie nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem Sie sie im Auto oder auf der Radhalterung montiert lassen.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert bei Lagerung langsam ihre Ladung. Wenn Sie den Trainingscomputer mehrere Monate lagern, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Batterielebensdauer.

Bewahren Sie den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Um Korrosion zu vermeiden, lagern Sie den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setzen Sie den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels für den Herzfrequenz-Sensor, nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter www.polar.fi/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf Sie abstimmen können.

Informationen zur Batterie

Trainingscomputer

Der Trainingscomputer enthält eine aufladbare Batterie. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolgen Sie die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und machen Sie nach Ablauf der Nutzungsdauer möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorgen Sie dieses Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Aufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Sie können die Batterie über 300 Mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab. Die Batterie ist nach einer Stunde Aufladen zu 70 bis 80 % geladen. Das vollständige Laden der Batterie dauert bis zu 1,5 Stunden.

Battery operating time

- Aufzeichnung einer Trainingseinheit mit aktivierter GPS-Funktion: bis zu 12 Stunden
- Aufzeichnung einer Trainingseinheit mit deaktivierter GPS-Funktion: bis zu 1700 Stunden
- Wenn Sie durchschnittlich 1 Std./Tag, 7 Tage/Woche trainieren:
 - Mit aktivierter GPS-Funktion: bis zu 11 Tage
 - Mit deaktivierter GPS-Funktion: bis zu 120 Tage
- Wenn nur die Uhrzeitanzeige verwendet wird: bis zu 4 Monate

Die Betriebszeit hängt von den Betriebs- und Umgebungsbedingungen (z. B. hohe oder niedrige Temperaturen) und dem Batteriealter ab. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn Sie den RC3 GPS unter der Kleidung tragen, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebsdauer verlängert.

Um zu erfahren, wann Sie die Batterie aufladen müssen, lesen Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support nach.

Herzfrequenz-Sensor

Der Polar Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Stellen Sie beim Wechseln der Batterie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Andernfalls müssen Sie ihn erneuern, um die Wasserbeständigkeit der Sendeeinheit zu gewährleisten.

Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsring/Batterie-Sets auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit Lebensdauer dadurch verringert werden.

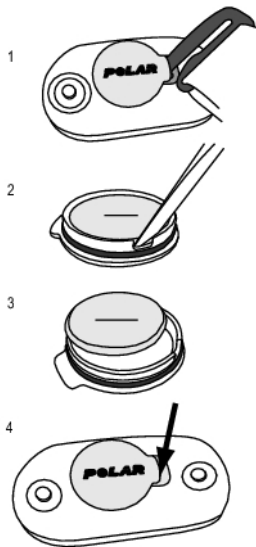
So wechseln Sie die Batterie:

1. Hebeln Sie die Batterieabdeckung mit dem Bügel am Gurt auf.
2. Entfernen Sie die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe aus der Batterieabdeckung, z. B. einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, die Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Legen Sie eine neue (CR 2025) Batterie mit dem Minuspol (-) nach außen ein.
4. Richten Sie die Kante an der Batterieabdeckung auf den Schlitz in der Sendeeinheit aus und drücken Sie die Batterieabdeckung zurück in Position. Sie sollte hörbar einrasten.

Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.



Wichtige Hinweise

Ihr Polar RC3 GPS Trainingscomputer stellt Ihre Leistungsdaten dar. Der RC3 GPS ist dazu vorgesehen, die physische Belastung und Erholung während und nach einer Trainingseinheit anzuzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Er misst auch die Schrittfrequenz und Schrittlänge, wenn er mit dem s3+ Laufsensoren verwendet wird, sowie die Trittfrequenz, wenn er mit einem Rad-Trittfrequenzsensor W.I.N.D. verwendet wird. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der RC3 GPS ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher:

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

- Haben Sie während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport getrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

Die Herzfrequenz kann nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. **Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Achtung! Auch wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, können Sie Polar Trainingscomputer nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn Sie Zweifel haben oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder setzen Sie sich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob Sie das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden können.

Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen durch den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.



Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und helle Kleidung möglicherweise verfärbt. Wenn Sie Parfüm oder Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Sensor in Kontakt kommt.

Wenn Sie bei Kälte trainieren (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir Ihnen, den Trainingscomputer unter Ihrer Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Polar Trainingscomputer Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen. Weitere Informationen finden Sie unter www.polar.fi/support.

Technische Spezifikationen

Trainingscomputer

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 250 mAh
Betriebsdauer:	im Dauerbetrieb bis zu 12 Stunden
Umgebungstemperatur:	-10° C bis +50° C
Materialien des Trainingscomputers:	PMMA-Linse mit Hartbeschichtung auf der Oberfläche; Gehäuse des Trainingscomputers ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / Aluminium / Edelstahl Polyurethan (TPU) und Edelstahl
Material des Armbandes und der Schließe:	
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25° C
GPS-Genauigkeit	Distanz $\pm 2\%$, Geschwindigkeit ± 2 km/h
Abtastrate	1 Abtastung/s
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1\%$ oder 1 S/min, je nachdem, welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	45 - 240 S/min

Anzeigebereich für die aktuelle Geschwindigkeit:	0-36 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit dem s3+ Laufsensoren) 0-127 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit dem CS Rad-Geschwindigkeitssensor) 0-303 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit der GPS-Funktion)
Wasserbeständigkeit:	Water proof IPX7 Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen.

Grenzwerte des Trainingscomputers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Anzahl speicherbarer Runden in einer Trainingseinheit:	99 (pro Training)
Maximale Anzahl aufgezeichnete automatische Runden in einer Trainingseinheit:	99 (pro Training)
Gesamte Distanz:	99.999,99 km
Gesamte Trainingsdauer:	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999.999 kcal

Gesamtzahl der
Trainingseinheiten: 65535

Herzfrequenz-Sensor

Lebensdauer der
Batterie: 1600 Betriebsstunden
Batterietyp: CR 2025
Dichtungsring der
Batterie: O-Ring 20,0 x 0,90, Material
Silikon
Umgebungstemperatur: -10° C bis +50° C
Material der
Sendeeinheit: ABS
Material des
elastischen Gurtes: 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan,
20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit: 30 m
Der Polar Herzfrequenz-Sensor ist
wasserbeständig, misst jedoch im
Wasser wegen seiner
Übertragungsfrequenz nicht die
Herzfrequenz.

Systemanforderungen für Polar WebSync Software

Betriebssystem: Microsoft Windows XP/Vista/7 oder Mac OS
X 10.5 (Intel) oder höher

Internetverbindung

Patentertechnologien

Der Polar RC3 GPS Trainingscomputer nutzt u. a. die
folgenden patentierten Technologien:

OwnIndex® Technologie für den Fitness Test.

OwnCal® - Ermittlung des persönlichen Kalorienverbrauchs.

Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Gerätes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch

gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der Elektrodengurt (elastische Gurt) und Polar Sportbekleidung.

- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Kurzanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem ®-Symbol in dieser Kurzanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG und 1999/5/EG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.fi/support.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie

2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



Dieses Symbol gibt an, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Rechtshinweise finden Sie unter www.polar.fi/support.

Um die Zertifizierungs- und Prüfzeichen für den RC3 GPS anzuzeigen, wählen Sie **MENÜ > Eingaben > Allgemeine Einstellungen** und halten Sie die LIGHT (LICHT)-Taste für zwei Sekunden gedrückt.

Haftungsausschluss

- Der Inhalt dieser Kurzanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Dieses Produkt ist durch die folgenden Patente geschützt: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, 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

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY