

WICHTIGE INFORMATIE
WICHTIGE INFORMATIONEN
INFORMATIONS IMPORTANTES
INFORMAZIONI IMPORTANTI
BELANGRIJKE INFORMATIE
INFORMAÇÃO IMPORTANTE
INFORMAÇÕES IMPORTANTES
ВІСТІГІЕ ОПЛЫСНІНІЕР
ТАКЭТАІ ТІЕТІОА
ВІКТИГ ІНФОРМАСІОН
ВІКТИГ ІНФОРМАСІОН
重要なお知らせ
重要信息
重要資訊

ENGLISH

SERVICE

During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service, other than battery replacement, done by an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro. For contact information and all Polar Service Center addresses, visit www.polar.com/support and country-specific websites.

PRECAUTIONS

Polar products (training devices, activity trackers and accessories) are designed to indicate the level of physiological strain and recovery during and after exercise session. The Polar training devices and activity trackers measure heart rate and/or tell you activity. The Polar training devices with an integrated GPS show speed, distance and location. With a compatible Polar accessory the Polar training devices show speed and distance, cadence, location and power output. See www.polar.com/en/products/ accessories for a complete list of compatible accessories. The Polar training devices with a barometric pressure sensor measure altitude and other variables. No other use is intended or implied. The Polar training device should not be used for obtaining environmental measurements that require professional or industrial precision.

Minimizing risks when exercising: Exercise may include some risk. Before beginning a regular exercise program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or other implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

In addition to exercise intensity, medications for heart conditions, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing, etc., as well as some energy drinks, drugs, alcohol, and nicotine may also affect heart rate. It is important to be sensitive to your body's responses during exercise. **If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended that you stop the exercise or continue at a lighter intensity.**

Notel If you are using a pacemaker, you can use Polar products. In theory interference to pacemaker caused by Polar products should not be possible. In practice no reports exist to suggest anyone ever having experienced interference. We cannot however issue an official guarantee on our products' suitability with all pacemakers or other implanted devices due to the variety of devices available. If you have any doubts, or if you experience any unusual sensations while using Polar products, please consult your physician or contact the implanted electronic device manufacturer to determine safety in your case.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials in Technical Specifications. In case of any skin reaction, stop using the product and consult your physician.

The combined impact of moisture and intense abrasion may cause a black color to come off the heart rate sensor's surface, possibly staining light-colored clothes. It may also cause a darker color to come off clothing, possibly staining lighter-colored training devices. To keep a light-colored training device glowing for years to come, please make sure the clothing you wear while training does not bleed color. If you use perfume or insect repellent on your skin, you must ensure that it does not come into contact with the training device or the heart rate sensor.

If you train in cold conditions (-20 °C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) we recommend that you wear the training device under the sleeve of your jacket, directly on your skin.

Disturbance may occur near electrical devices and WLAN base stations. To avoid erratic reading or misbehaviors, move away from possible sources of disturbance. For further information, see www.polar.com/support.

LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar product that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase. The guarantee does not cover normal wear and tear of the battery, or other normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, armband, elastic strap and Polar apparel. The guarantee does not also cover any damages/, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product. Guarantee does not cover products which have been purchased second hand. During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any of the authorized Polar Central Services regardless of the country of purchase. Guarantee issued by Polar Electro Oy/Inc. does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract. **You should keep the receipt as a proof of purchase!** Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed by Polar Electro Oy/Inc. **You can find terms of Polar Electro limited international guarantee at www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2008 certified company.

☞ This product is compliant with Directives 1999/5/EC and 2011/65/EU. The relevant Declaration of Conformity is available at www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ **0537** This product is compliant with Directives 93/42/EEC, 1999/5/EC and 2011/65/EU. The relevant Declaration of Conformity is available at www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ This product is compliant with Directives 2013/56/EC and 2012/19/EU. Separate disposal for battery and electronics.

This marking shows that the product is protected against electric shocks.

COMPLIANCE STATEMENT

CANADA

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment. Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canada (IC) regulatory information

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standards(). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Class B digital device notice

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003, RSS-Gen and RSS-210. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003, CNR-Gen et CNR-210 du Canada.

USA

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifi cations could void the user's authority to operate the equipment.

FCC regulatory information

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communication. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/ TV technician for help.

This product emits radio frequency energy, but the radiated output power of this device is far below the FCC radio frequency exposure limits. This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits forth for an uncontrolled environment. Nevertheless, the device should be used in such a manner that the potential for human contact with the antenna during normal operation is minimized.

DISCLAIMER

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

DEUTSCH

SERVICE

Wir empfehlen dir, während der zweijährigen Garantiezeit Wartungen und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur vom Polar Kundenservice durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilung findest du unter www.polar.com/de/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

WICHTIGE HINWEISE

Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind darauf ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingsseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder informieren über deine Aktivitäten. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen Geschwindigkeit, Distanz und Position an. Mit kompatiblen Polar Trainingprodukten kannst du folgende Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Warst du während der letzten fünf Jahre sportlich inaktiv?
- Hast du Bluthochdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende oder Herz-Medikamente ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du Symptome einer Krankheit?
- Bist du zurzeit in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Erkrankung oder einer medizinischen Behandlung?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Die Herzfrequenz kann nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden. Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. Wenn du Zweifelst hinsichtlich **unerwarteter Schmerzen oder starker Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweist Auch wenn du einen Herzschrittmacher trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Aufgrund der Vielzahl der Modelle solcher Geräte können wir jedoch keine offizielle Garantie für die Eignung unserer Produkte mit allen Herzschrittmachern oder sonstigen implantierten Geräten übernehmen. Wenn du Zweifelst über oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produkts zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt.

Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät heller Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine helle Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfum oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.

Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

In der Nähe von elektrischen Geräten und WLAN-Basisstationen kann es zu Störungen kommen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, entferne das Produkt von möglichen weiteren Informationsquellen. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/de/support.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewähren dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produkts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlen von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde. Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schließt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein. **Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf!** Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde. **Die Bedingungen der weltweiten Garantie von Polar Electro findest du unter <http://www.polar.com/en/support/warranty>.**

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

☞ Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ **0537** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2013/56/EC und 2012/19/EU. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

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

Dieses Symbol gibt an, dass das Produkt gegen

- HAFTUNGSAUSSCHLUSS**
- Der Inhalt dieser Anleitung 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 Anleitung 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.

FRANÇAIS

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, suiveurs d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les suiveurs d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS intégré affichent la vitesse, la distance et la localisation. Avec un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar affichent la vitesse et la distance, la cadence, la localisation et la puissance. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page www.polar.com/en/products/ accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un altimètre barométrique mesurent l'altitude ainsi que d'autres variables. Aucun autre usage n'est impliqué. Le dispositif d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Minimiser les risques lors des séances d'entraînement: L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez affirmativement à l'une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

En plus d'une activité physique intense, les médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque. Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les produits Polar. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Toutefois, nous ne pouvons pas émettre de garantie officielle concernant l'utilisation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés en raison de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit, consultez la liste des matériaux dans les Caractéristiques techniques. En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Elles peuvent également noircir les vêtements, maculant ainsi les dispositifs d'entraînement de couleur claire. Pour garder un dispositif d'entraînement de couleur claire en bon état pendant plusieurs années, assurez-vous que les vêtements que vous portez pendant votre entraînement ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le dispositif d'entraînement sous sa manche de votre veste, directement sur la peau.

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques et de bornes WLAN. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, consultez la page www.polar.com/support.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial du produit Polar que ce dernier est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat. La garantie ne couvre pas l'usage normale de la pile, toute autre usage normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les bottiers/cascs cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar. La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion. Durant la période de garantie, le produit est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat. La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. **Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !** La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc. **Les conditions de la garantie internationale limitée Polar Electro sont disponibles à l'adresse www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

☞ Ce produit est conforme aux dispositions des directives 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ **0537** Ce produit est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

☞ Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2013/56/CE et 2012/19/UE. Élimination séparée de la pile et des composants électroniques.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement et d'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

ITALIANO

ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support e i siti web specifici per ogni Paese.

PRECAUZIONI

I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar calcolano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Con un accessorio Polar compatibile, i dispositivi di allenamento Polar mostrano velocità e distanza, cadenza, posizione e potenza. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito www.polar.com/en/products/ accessories. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione atmosferica calcolano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento: L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione o hai un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, droghe, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca. È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inaspettato o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. In caso di reazioni allergiche da contatto, cessare di usare il prodotto e consultare il proprio medico.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie nera del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non siano di colore scuro. Se si utilizza profumo o repellente nei confronti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca.

Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici e stazioni base WLAN. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo. Per ulteriori informazioni, consultare www.polar.com/support.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/ al consumatore originale del dispositivo Polar che il prodotto è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due (2) anni dalla data di acquisto. La garanzia non copre la normale usura della batteria o altro tipo di normale usura, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statale, uso improprio, uso improprio, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/del display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti

i) **Uma reação a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte o lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Na eventualidade de uma reação alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico.

i) ***O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Pode também fazer com que a roupa liberte cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa que usa durante o treino não desbota. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.***

Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o dispositivo de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos e de estações base WLAN. Para evitar leituras ou comportamentos irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências. Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR
A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc. A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que este 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. A garantia não cobre o desgaste normal da pilha ou outro desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abuso, acidentes ou incidentes ou danos por precauções; manutenção inadequada, uso comercial, calças e cravás rachados, partidos ou riscados, braceira, tira elástica e vestuário Polar. A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, accidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão. 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 emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, que sagrada. Os seus direitos nacionais ou estaduais em vigor, no caso dos direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra. **Deverá guardar o recibo como prova de compra!** A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc. **Pode encontrar os termos da garantia limitada internacional da Polar Electro em www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

CE Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information.

Este produto está conforme às Directivas 2013/56/EC e 2012/19/EU. Eliminação selectiva da pilha e componentes electrónicos.

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

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, accidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udfiskning af batteriet, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Klik ind på www.polar.fi/support og landsspecifikke websteder for at få kontaktfinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

FORHOLDSREGLER
Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at angive niveauet af fysisklogisk belastning og restitution under og efter træningspass. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler puls og/eller viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibelt Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-utput. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometrisk trykføler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tillislet eller antydnet. Polar træningsenheder bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Begrænsning af risici under træning: Træning kan indebære visse risici. For du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbreds tilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, for du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forøget blodtrykket eller forhøjet kolesterolta?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, stoffer, alkohol og nikotin også påvirke pulsen. Det er vigtigt, at du er opmærksom på den risiko reaktioner under træningen. Hvis du oplever **uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du godt bruge Polar træningscomputer. I teorien bør der ikke kunne opstå interferens hos en pacemaker forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for, at vores produkter er velegnede med alle pacemakere eller andre indopererede anordninger, på grund af den tilgængelige mangfoldighed af anordninger. Hvis du bliver i tvivl eller oplever en eller anden form for mærkelig følelse, mens du bruger Polar-produkter, skal du henvende dig til din læge eller kontakte fabrikanten af den indopererede anordning for at fastslå, om det er sikkert for dig.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med tekniske specifikationer. Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

i) *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at pulsmålerens overflade afgiver en sort farve, som kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Det kan også resultere i, at tøjtejger mærk farve, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit friske udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningsøjeblik ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume eller insektmidler på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.*

Hvis du træner i kolde miljøer (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, direkte på huden.

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater og WLAN-basestationer. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlfællingsfejl eller forkerte funktionsmåder. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

BEGRÆNSET INTERNACIONAL POLAR-GARANTI
Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/ køber af Polar-produkt garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen. Garantien

dækker ikke normalt slid af batteriet, eller andre former for normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende angående overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, rensning, adælgate eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk bælte og Polar-bæklædning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte. Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udfisktet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i. Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugernes juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugernes rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt. Du **bør beholde kvitteringen som købsbevis!** Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc. **Betingelserne for Polar Electro's begrænsede internationale garanti findes på adressen www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

CE Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEF, 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2013/56/EF og 2012/19/EU. Separat bortskaffelse for batteri og elektroniske dele.

Dette mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Materiale! I denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved ulykkel, som følge af eller spejls opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

SUOMI

HUOLTO

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuukaikna ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electron valtuuttamattomalla huollolla johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivuilla.

HUOMOIOITAVAA

Polar-tuotteet (harjoitustietokoneet, aktiivisuusmittarit ja lisävarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokoneet ja -aktiivisuusmittarit mittaavat sykeä/ja tai näyttävät aktiivisuustason. Integroiduilla GPS:illä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteystietokonein Polar-lisävarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljinnopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Kaatosyönsovipiven lisävarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta www.polar.com/fi/tuotteet/lisavarvikkeet. Ilmanpainesensorilla varustetut Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-harjoitustietokoneita ei saa käyttää sellaiseen mittamiseen, jossa edellytetään ammattimaisia tai teollisia tarkkuuksia.

Riskien minimointi harjoittelun aikana: Harjoittelun saatua sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin verteydentilaisi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa täydä lääkärinkäntarkastuksia ennen harjoitusohjelmaan aloittamista.

- Oleeko ollut harrastamista liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätöä verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakkoitko?
- Oleeko raskaana?

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieääläkkeet sekä jotkin energijuomat, huumeat, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elmistön reaktiota harjoituksen aikana. **Su tunnet odoittamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa kokea keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomaa! Jos käytät sydämentahdistinta, voit käyttää Polar-tuotteita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käyttämöissäään কেনেনকান ei ole koskaan raportoitu kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme kuitenkaan voi myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisen laitteiden kanssa, sillä markkinoilla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaisia epäilyksiä tai epäpatvallisia tuntemuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkärisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja varmista, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksesssi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käyttöä joutuen, tarkista tuotteesta käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteyt lääkäriisi.

i) *Kosteuden ja kovien hankautusten vaikutuksesta syksensorin massa väri saattaa väriä vaihdella västeiksi. Myös vaatteista voi irrota tumpempia väriä, joka voi värjätä vaatekudosta. Jos hangeri ei ole forbrukeren rettigheter, forhold til forhandleren basert på gjelds-/kjpskontrakt. Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis! Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.*

Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (>200...10 °C), suosittelemme, että sijaitat harjoitustietokoneen takkisi hiinan alle suoraan ihosi vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähköllä laitteiden ja WLAN-tukiasemien läheisyydessä. Vältä läheisiä lukemieta toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekojista. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU
Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta viitehen kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäyttöä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikouneutia tai naarmuuttamista kotoileita tai näyttöjä, kiinnitysvuottoja ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytännön ostettuja tuotteita. Takuukaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostomaasta. Polar Electro Oy/Inc. myöntämättä takuu ei valitka kuluttajan voimassa olevien asiainmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppaosapöimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. **Yhtäys kuitti otostodotuksena.** Tuotetuukaa rajoittuu mähin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoiunut tuotteita. Polar Electron myöntämään rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuutiedot>.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys. **CE** Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EF ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuulua Vaatimustenmukaisuusklausus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot. **CE 0537** Tämä tuote on direktiivien 93/42/EY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuulua Vaatimustenmukaisuusklausutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot. Tämä tuote on direktiivien 2013/56/EY ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja elektronikka on hävitettyä erikseen.

Tämä tuokine on suojattu sähköllä.

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

ASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoituks on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkolomistusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, väärinkäyttöä, onnettomuuksia, satunnaisia, välittömiä tai erityisiä kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

NORSK

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at service på utstyret, bortsett fra utfiskning av batteri, kun utføres av et godkjent Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. For kontaktfinformasjon og adresser til alle Polar-servicecentre, går du på www.polar.com/support og landsspesifikke nettstedere.

FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (treningsscomputer, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitution under og etter en treningsøkt. Polar treningsscomputer og aktivitetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktiviteten din. Polar treningsscomputer med integrert GPS viser hastighet, distanse og plassering. Med kompatibelt Polar tilbehør kan Polar treningsscomputeren vise hastighet og distanse, tråkkfrekvens, plassering og kraften du har brukt. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplett liste over kompatibelt tilbehør. Polar treningsscomputer med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-treningsscomputeren bør ikke brukes til innhentning av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slik reduserer du risiko under trening: Trening kan medføre visse risiko. For du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av disse spørsmålene, bør du kontakte lege før du begynner på et treningsprogram.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste 5 årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høgt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonnvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Ryker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke pulsen. Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller blir deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar treningsscomputer. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen nogenne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uventede symptomer mens du bruker Polar-produkter, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, bør du sjekke de oppførte materialeene i kapittelet Tekniske spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege.

i) *Den kombinierte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyret med lyse farger. For å holde en treningscomputer i årens som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningscomputeren eller pulssensoren.*

Hvis du trener i kaldt vær (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkeærmet, direkte på huden.

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-basestasjonjer. Beveg deg bort fra mulige stykklider for å unngå ustadige målinger eller feil. For mer informasjon kan du gå til www.polar.com/support.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI
Polar Electro Oy udsteder en begrenset internasjonall garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electros utstyr, gir den opprinnelige forbruker/kjøper av Polar Electros utstyr to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet. Garantien dekker ikke vanlig bruk av batteriet, eller annen vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfull vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøyt fra Polar. Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller specielle, som har sitt utspil i produktet eller som kan knyttes til det. Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicecenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i. Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukeren lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller regionale lover. Polar Electro Oy/Inc. kan ikke garantere for forhold til forhandleren basert på gjelds-/kjpskontrakt. Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis! Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

CE Dette produkt er i samsvar med EU-direktivene 1999/5/EEC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæringen finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæring finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2013/56/EC og 2012/19/EU. Batterier og elektronikk sorteres som spesialavfall.

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stot.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Innholdet i denne brakeråndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brakeråndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy påstår ikke og gir ingen garantier med hensyn til denne brakeråndboken eller med tanke på de produkter som er beskrevet i den.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller specielle, som har sitt utspilring i den brakeråndboken eller som er knyttet til bruken av dette materiale eller til produktene som er beskrevet i brakeråndboken.

SVENSKA

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service än batteribyten. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser för kontaktfinformation och adress till Polar Service Center.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER
Produkter från Polar (träningsenheter, aktivitetsspårare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Polars träningsenheter och aktivitetsspårare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars träningsenheter med integrerad GPS visar hastighet, sträck

och plats. Ett kompatibelt Polarilltilbehör visar Polars träningsenheter hastighet och sträck, kadens, plats och kraftutveckling. Se www.polar.com/en/products/accessories för en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polars träningsenheter med barometrisk trykksensor mäter altitud och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polars träningsenheter ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Minimera riskerna under träningen: Fysisk aktivitet och träning kan medföra visse risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om svaret är ja på någon av följande frågor rekommenderar vi att du konsulterar en läkare innan du sätter igång med något träningsprogram.

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

Förutom träningsens intensitet kan även mediciner för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt visse energidrikar, läkemedel, 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 lägre intensitet.**

Obs! Bär du pacemaker kan du använda Polars produkt. Teoretisk ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Ingen rapporte föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implanat på grund av det stora antalet implanat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga förmimmelser när du använder produkt från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implanat för råd och anvisningar.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud, eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. I händelse av en allergisk reaktion 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 sandarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Det kan också leda till att en mörkare färg avges från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på träningsenheten i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte avger färg. För att hålla din ljusa färgade träningskläder rent förstås gläns i åtskilliga år. Om du använder parfym eller insektmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn.*

Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under armen, direkt mot huden.

Störningar kan inträffa nära elektriska apparater och WLAN-baserade stationer. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på www.polar.com/support.