

IMPORTANT INFORMATION
WICHTIGE INFORMATIEN
INFORMAZIONI IMPORTANTI
INFORMAZIONI IMPORTANTI
BELANGRIJKE INFORMATIE
INFORMACIÃO IMPORTANTE
INFORMACIÕES IMPORTANTES
VIGTIGE OPLYSNINGER
TÄRKEITÄ TIEDOTJA
VIKTIG INFORMATION
VIKTIG INFORMATION
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 your 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.**

Note! If you are using a pacemaker or other implanted electronic device, 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 spot 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 light-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 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 also not cover any damages/, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product's described herein.

SERVICE
Wir empfehlen dir, während der zweijährigen Garantiezeit Wartungen und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur vom Polar Kunden-service durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Elektro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen 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 Trainingseinheiten 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 kompatibelem Polar Zubehör zeigen die Polar Trainingsgeräte Geschwindigkeit und Distanz, Trittfrequenz, Position und Leistung an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter www.polar.com/de/products/accessories. Die Polar Trainingsgeräte mit einem Luftdrucksensor messen die Höhe und weitere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Polar Trainingsgerät 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 dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden 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?

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 standard(s). 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 toute 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 RSS-Gen and RSS-247.

This device complies with the safety requirements for RF exposure in accordance with RSS-102 issue 5 for portable use conditions.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme CNR-Gen et CNR-247 du Canada.

Cet appareil est conforme aux exigences de sécurité mentionnées. L'exposition aux RF selon la norme RSS-102, 5ème édition, pour des conditions d'utilisation portable.

USA

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifiications 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 communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

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.

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 Kunden-service durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Elektro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/de/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

Körpers. Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Hinweist Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte 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 ist. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder setze dich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob du das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt 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 Produktes 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 Klebfarbe verläßt. 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 Stunden ohne Schaden behält, trage bitte keine sehr dicken, engen Kleidungsstücke. Achte auf die richtige Pflege deiner Trainingskleidung, die abtrocknet. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese 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 verhindern, meide mögliche Störquellen. 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. Von der Garantie ausgeschlossen sind: normaler Verschleiß der Batterie und sonstiger normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unangehöriges und/oder gewerbliches Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung. Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. 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 von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus, zwischen beiden besteht keine Verpflichtung.

Die Garantie ist eine weltweite Garantie. Die Garantie gilt für alle Produkte, die unter die Quitung als Kaufobjekt 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.

CE Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/UE. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory-information.

CE 0537 Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/UE. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory-information.

DISCLAIMER
Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2013/56/EG und 2012/19/UE. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

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

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 ab, die aus dem Gebrauch der Produkte 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 niveau d'activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS indiquent également 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. L'appareil 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 ?
- Avez-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 ?
- Êtes-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 Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, l'interférence entre les produits Polar et les dispositifs électroniques implantés avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. 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.

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'usure normale de la pile, toute autre usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou à non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans 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 est limitée à la durée du produit et est prioritaire sur les droits 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 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.

CE 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 la 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 emette una garanzia internazionale limitata 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'usure normale de la pile, toute autre usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou à non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans 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 est limitée à la durée du produit et est prioritaire sur les droits 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 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.

CE Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/UE. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory-information.

CE 0537 Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/UE. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory-information.

DISCLAIMER
Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2013/56/EG und 2012/19/UE. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

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

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 ab, die aus dem Gebrauch der Produkte 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 niveau d'activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS indiquent également 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. L'appareil 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 ?
- Avez-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 ?
- Êtes-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Remarque Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, l'interférence entre les produits Polar et les dispositifs électroniques implantés avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. 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.

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.

polar.com/support et 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 integrano 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 con 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 per più di 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?

Oltrè 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. È importante tenere conto delle reazioni del proprio corpo. Se si sente un dolore inatteso o una fatica eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.

Nota: I portatori di pacemaker o di altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In linea di principio, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze con i pacemaker. In pratica, non esistono segnalazioni di interferenze. Tuttavia, non possiamo garantire ufficialmente la compatibilità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o con i dispositivi impiantati a causa dell'ampia varietà di dispositivi medici in commercio. In caso di dubbi, o se si dovessero avvertire sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o di contattare il produttore del dispositivo impiantato per accertare 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 chiaro. 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 chiaro, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se si utilizza profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca.

Se si si allena in condizioni climatiche rigide (-20 °C a -10 °C) / (-10 °F a 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.

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.

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 iniziale del prodotto 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, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/ dei 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 statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto. **Conservare lo scontrino fiscale!** La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc. I termini della Garanzia Internazionale Limitata Polar si trovano sul sito www.polar.com/en/support/warranty.

CE Questo prodotto è conforme alle Direttive 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/en/regulatory-information.

CE 0537 Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/en/regulatory-information.

DISCLAIMER
Questo prodotto è conforme alle Direttive 2013/56/CE e 2012/19/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/en/regulatory-information.

DISCLAIMER
Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

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 ab, die aus dem Gebrauch der Produkte 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 niveau d'activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS indiquent également 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. L'appareil d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou

du pois le produit acquies. La garantie émise pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os 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.

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.

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

DANSK

SERVICE I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortsett fra udskiftning af batteriet, hos et autoriseret Polar Service-centre. 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 kontaktinfor-mation og adresser på alle Polar-servicecentre.

FORHOLDSREGLER Polar-produkter (trainingsenheder, aktivitetsmåler og tilbehør) er ud-viklet til at angive nøvret på fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspass. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler pulsen og/eller viser din aktivitet. Polar-trainingsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibel Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-output. Se www.polar.com/en/products/accessories for en kom-plet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-trainingsenheder med inded barometeryktnål måler højde og andre variable. Ingen anden brug er tillisget eller antydnet. Trainingsenheden fra Polar bør ikke bruges til at foretage miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriell 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 helbredsstatus. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du for højt blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- 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 behan-dling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske ap-parater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energikilder, stoffer, alkohol og nikotin også påvirke pulsen. Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops 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 eller en anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores products egnehed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge, der har kontaktet producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at brug af enheden er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materialer, 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 af de til liden 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 intensitid skal resultere i, at pulsmålerens overflade afgiver en sort farve, som kan forårsage plet-ter på tøj i lyse farve. Det kan også resultere i, at tøj afgiver mørk farve, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit flde udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningsstykke ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume eller insektsmiddel 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 ditt jakkesømme, direkte på huden.

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

BEGRÆNSET INTERNATIONAL 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-produkter 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 batterier, eller andre former for normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revne, ødelagte eller ridsede æsker/ displays, armbånd, elastisk bælte og Polar-beklædning. 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 udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land der er købt i. Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugeren juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugernes rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salg, køb, skonktrakt. **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. **Betingselserne 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.

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 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 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 mot elektrisk stød.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Materialet 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 eventu-elle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

SUOMI

HUOMIO

Suositelmme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajan kausi ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electron valtuuttamatonta huoltoa johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Yhteyshetdista ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisista sivuistoilta.

HUOMIOITAVAA

Polar-tuotteet (harjoitustietokoneet, aktiivisuusmittarit ja lisätarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokoneet ja -aktiivisuusmittarit mittaavat sykkeen ja/tai näyttävät aktiivisuustason. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivissa Polar-lisätarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljin nopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Kaso yhteensopivien lisätarvikkeiden täydelliseen luettelo osoitteesta www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet. Ilmaisinsoinnilla varustetua Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laiteita ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristömuuttuihin mittaamis-en, jossa edellytetään ammattimaisia tai teollista tarkkuutta.

Riskien minimointi harjoituksen aikana: Harjoitteluun saattaa sisällyä jotakin riskiä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraavien tereydetilaisuuksien kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärin tarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oleko ollut harastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesteroli pitoisuus?
- Käytätkö verenpainetta tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oleko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakkoiko?
- Oleko raskaana?

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, veren-paine-, psykike-, astma- ja hengitystiesairaudet sekä joutien energiaojohto, huumeet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Sos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa jouta keskeyttää harjoitus tai joutaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomaal! Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoorissa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa, eikä meillä ole tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä. Emme kuitenkaan anna virallista takautu tuoteemme soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koe epäta-vallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkärin tai ihonalaisten laitteies valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä joutuen, tarkista tuoteesta horeak-tio, lopeta sen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.

Kosteuden ja kovan hankausten vaikutuksesta sykeksenorin musta väri saattaa väriä vaaleita vaaleiksi. Väysi vastettaa voi irota tummempaa värä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pida vaaleampi harjoitustietokone loistossaan tulevienkin vuosen ajan valmistamalla, etai harjoituksen aikana käytyämistä vaaleista irota väriä, että se pääsee kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykeksenorin kanssa.

Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihomsi vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaikojen ja WLAN-tukiasiemien läheisyydessä. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöistä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä. Lisätietoja on osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuuta tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteiden oikeaperäiset osatjaalle, että tuote on materiaalien ja työn laadon osalta virheettön kahden (2) vuoden ajan ostoväiställä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksia tai varoittimen laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, vääriä huoltoja, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuntuuneita koteloi

ta tai näyttöä, kiinnitysväyriä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskin tuote-esta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikena tuote korjataan tai vaih-detaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostamosta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asiaankuuluvan kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osta- tai kauppasopimuksen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Sääilyä kuitti ostodokumentuksena. Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitu tuotetta. **Polar Electro:n myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuuehdot>.**

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EV ja 2011/65/EU mukainen. Asiankauluissa Vaatimustenmukaisuusvaakutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/laainsaadannolliset_tiedot.

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiankauluissa Vaatimustenmukaisuusvaakutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/laainsaadannolliset_tiedot.

Tämä tuote on direktiivien 2013/56/EF ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja elektronikka on hävitetävä erikseen.

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoiilmoitu-sia, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitettä tai myönny-tä mitään takuuta tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tai johtuvat 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 utskifting av batteri, kun utføres av et godkjent Polar-servicecenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskader forårsaket av service, som ikke er godkjent av Polar Electro. For kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicecentre, går du til www.polar.com/support og landsspesifikke nettsteder.

FÖRHÖLDSREGLER

Polar-produktene (treningsscomputer, aktivitetsmåler og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitution under og etter en treningsakt. Polar treningscomputer og aktiv-itetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktivitet din. Polar treningscomputer med integrert GPS viser hastighet, distanse og plaser-ing. Med kompatibel Polar tilbehør kan Polar treningscomputeren vise hastighet og distanse, tråkkfrekvens, plassering og kraften du bruker. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplett liste over kompatible tilbehør. Polar treningscomputer med barometrisk trykksen-sor måler høyde og andre variabler. Den kan ikke beregnet til annen bruk. Har du treningsenheten bør ikke brukes til innvænting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slik reduserer du risiko under trening: Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsestilstand. Hvis du svarer ja til en 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 høyt kolesterollnivå i blodet?
- Tar du medisiner eller hjertemedisin?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekvalensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Braker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker 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 energikilder, alkohol og nikotin, også kan påvirke pulsen. Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslut-ter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.

Obs! Du kan bruke Polar-produkter selv om du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forstyrre pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noenisnne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke gi en offisiell garanti om at våre produkter kan brukes med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil eller opplever uvanlige 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 materialene i kapitlet Tekniske spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produk-tet og konsultere lege.

I den kombinerte virkningen av fukt og intensitetskontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulsmålerens og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørkere klær farger og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer uten i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du se til at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren.

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

Der kombinerte virkningen av fukt og intensitetskontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulsmålerens og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørkere klær farger og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer uten i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du se til at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteiden oikeaperäiset kappuudet, että tuote on materiaalien ja työn laadon osalta virheettön kahden (2) vuoden ajan ostoväiställä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksia tai varoittimen laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, vääriä huoltoja, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuntuuneita koteloi

ta tai näyttöä, kiinnitysväyriä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskin tuote-esta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikena tuote korjataan tai vaih-detaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostamosta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asiaankuuluvan kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osta- tai kauppasopimuksen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Sääilyä kuitti ostodokumentuksena. Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitu tuotetta. **Polar Electro:n myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuuehdot>.**

Dette produkt er i samsvær med EU-direktive 1999/5/EEC og 2011/65/EC. Den relevante samsværserklæringen finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produkt er i samsvær med EU-direktive 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsværserklæringen finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

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

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stet.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produk-tene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikanterens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gi ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhånd-boken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

SVENSKA

SERVICE

I løpet av garantiperioden på två år rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service än batteribatteri. Garantin dækker inte skador eller följeskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och adresser till alla Polar-servicecentre, går du till www.polar.com/support og landsspesifikke nettsteder.

SÄKERHETSÖFRESKRIFTER Produkt från Polar (trainingsenheter, aktivitetsmätare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämt-ningen under och efter ett träningspass. Polars trainingsenheter och aktivitetsmätare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars trainingsenheter med integrerad GPS visar hastighet, distans och plats. Med ett kompatibelt Polar tillbehör visar Polars trainingsenheter hastighet och sträck, kadens, plats och kraftutveckling. Se www.polar.com/en/products/accessories for en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polar trainingsenheter med barometrisk trycksensor mäter alltid och andra variabler. Ingen annan användning av, Polar trainingsenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Minimera riskerna under träningen: Fysisk aktivitet och träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träning 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 kolesterollvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symptom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behan-dling?
- 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 energikilder, 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 extrem trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre intensitet.

Obs! Om du använder en pacemaker eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polars produkter. I teorin bör Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tvsksam eller upplever ovanliga förmålser när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat 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 produktten, 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 skivning kan leda till att en svart färg avges från sandens 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 träningsenhet i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte överger färg, så kommer din ljusa färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i skiljefärg. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn.

Hvis du trener i kalte miljøer (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkesømm, direkte mot huden.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteiden oikeaperäiset kappuudet, että tuote on materiaalien ja työn laadon osalta virheettön kahden (2) vuoden ajan ostoväiställä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksia tai varoittimen laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, vääriä huoltoja, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuntuuneita koteloi

ta tai näyttöä, kiinnitysväyriä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskin tuote-esta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikena tuote korjataan tai vaih-detaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostamosta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asiaankuuluvan kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osta- tai kauppasopimuksen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Sääilyä kuitti ostodokumentuksena. Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitu tuotetta. **Polar Electro:n myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuuehdot>.**

Dette produkt er i samsvær med EU-direktive 1999/5/EEC og 2011/65/EC. Den relevante samsværserklæringen finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produktet er i samsvær med EU-direktive 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsværserklæringen finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produkt er i samsvær med EU-direktive 2013/56/EC og 2012/19/EU. Batterier og elektronikk sorteres som spesialavfall.

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stet.

ANSVARSFRAKRIVNING