

IMPORTANT INFORMATION	2
WICHTIGE INFORMATIONEN	11
INFORMATIONS IMPORTANTES	18
INFORMAZIONI IMPORTANTI	25
BELANGRIJKE INFORMATIE	31
INFORMACIÓN IMPORTANTE	38
INFORMAÇÕES IMPORTANTES	45
VIGTIGE OPLYSNINGER	52
TÄRKEITÄ TIETOJA	58
VIKTIG INFORMASJON	64
VIKTIG INFORMATION	70
WAŻNE INFORMACJE	76
DŮLEŽITÉ INFORMACE	83
ÖNEMLİ BİLGİLER.....	89
중요 정보	95
重要なお知らせ	101
重要信息	107
重要資訊	112
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	117

POLAR®

ENGLISH

SERVICE

During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service, other than battery replacement, done by an authorized Polar Central Service 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 **support.polar.com** 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 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, distance and cadence. 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.

Health and training

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. Also inform Polar customer care about your skin reaction.



The combined impact of moisture and intense abrasion may cause color to come off the heart rate sensor's or wristband'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, lotion, suntan/sunscreen 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 **support.polar.com**.

WARNING - KEEP BATTERIES OUT OF REACH OF CHILDREN



Polar heart rate sensors (for example H10 and H9) contain a button cell battery. If the button cell battery is swallowed, it can cause severe internal burns in as little as 2 hours and can lead to death.

Keep new and used batteries away from children. If the battery compartment does not close securely, stop using the product and keep it away from children. **If you think batteries might have been swallowed or placed inside any part of the body, seek immediate medical attention.**

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, with the exception of wristbands made of silicone or plastic, which are subject to a guarantee period of one (1) year 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, textile armband or textile or leather wristband, elastic strap (e.g. heart rate sensor chest strap) and Polar apparel. The guarantee does also not cover any damage/s, 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 authorized Polar Central Service 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 **support.polar.com/en/support/warranty**.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2015 certified company.



This product is compliant with Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. The relevant Declaration of Conformity and other regulatory information for each product are available at **www.polar.com/en/regulatory_information**.



This product is compliant with Regulation (EU) 2023/1542 and Directive 2012/19/EU.

EN

Separate disposal for battery and electronics.

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.

Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED) regulatory information

This device complies with Innovation, Science and Economic Development 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'Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISDE)

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique 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.

Regulatory information for each product is available at **www.polar.com/ca-en/regulatory_information**.

Les informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur **www.polar.com/ca-fr/informations_reglementaires**.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

USA

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.

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.

Regulatory information for each product is available at **www.polar.com/us-en/regulatory_information**.

THE UNITED KINGDOM

This product is compliant with Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012 and the Radio Equipment Regulations 2017.

Regulatory information for each product is available at **www.polar.com/uk-en/regulatory_information**.

Importer into the United Kingdom
Polar Electro UK Ltd.
Fulford House, Newbold Terrace, Leamington Spa,
Warwickshire, CV32 4EA
England

WARRANTY IN AUSTRALIA

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

Polar Electro Australia Pty Ltd

59 Doggett St

Newstead, QLD, 4005

Australia

Email: supportaustralia@polar.com

Regulatory information for each product is available at **www.polar.com/au-en/regulatory_information**.

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.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen (mit Ausnahme des Batteriewechsels) nur vom Polar Central Service 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 Serviceabteilungen findest du unter **support.polar.com/de** 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, Distanz und Trittfrequenz an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter **www.polar.com/de/produkte/accessoires**. 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.

Gesundheit und Training

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

Hinweis! 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. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion.



Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. 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 Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz 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 verhindern, meide mögliche Störquellen. Weitere Informationen findest du unter **support.polar.com/de**.

WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN

DE



Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie.



Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und**

gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.

Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

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. Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt. Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder

unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) 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 vom autorisierten Polar Central Service 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 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 **support.polar.com/de/support/garantie**.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter **www.polar.com/de/rechtliche_informationen** verfügbar.

DE



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Verordnung (EU) 2023/1542 und der Richtlinie 2012/19/EU. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

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.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser uniquement à un service après-vente central agréé de 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 **support.polar.com/fr** 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, la distance et la cadence. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page **www.polar.com/fr/produits/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.

FR

Santé et 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 ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. 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. 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. Informez également le service client Polar de votre réaction cutanée.



Sous l'effet combiné de l'humidité et de la forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher 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, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur 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 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 support.polar.com/fr.

AVERTISSEMENT - TENIR LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS



Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Tenez les piles**

neuves et usagées hors de portée des enfants.

Si le compartiment de pile ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

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. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat. La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure 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 boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) 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, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de 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 **support.polar.com/fr/support/garantie**.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

CE Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur **www.polar.com/fr/informations_reglementaires**.



Ce produit est conforme au règlement (UE) 2023/1542 et à la directive 2012/19/EU. Élimination séparée de la batterie et des composants électroniques.

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 n'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.

ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, ti consigliamo di rivolgerti esclusivamente all'Assistenza Centrale 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 **support.polar.com/it** 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, distanza e cadenza. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito **www.polar.com/it/prodotti_polar/accessori**. 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.

Salute e 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 inatteso o una stanchezza 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 altri dispositivi impiantati a causa dell'ampia varietà di dispositivi 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. Informare inoltre l'Assistenza clienti Polar delle reazioni allergiche da contatto.



L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di 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 perdano colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme

solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entrino 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 support.polar.com/it.

AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI



I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.

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/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto. La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo 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 l'Assistenza Centrale Polar locali 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 **support.polar.com/it/assistenza/garanzia**.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE.

La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito

www.polar.com/it/informazioni_normative.



Questo prodotto è conforme al Regolamento (UE) 2023/1542 e alla Direttiva 2012/19/UE. Smaltimento separato per la batteria e i componenti elettronici.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

SERVICE

Tijdens de garantieperiode van twee jaar raden we je aan om servicewerkzaamheden, anders dan het vervangen van de batterij, alleen door een erkende Polar Central Service te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende serviceverlening. Ga naar **support.polar.com/nl** en de lokale websites voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers.

VOORZORGSMATREGELEN

Polar-producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Trainingsapparaten en activity trackers van Polar meten de hartslag en/of geven je activiteit aan. Polar trainingsapparaten met geïntegreerde GPS tonen de snelheid, afstand en locatie. Met een compatibele Polar accessoire tonen de Polar trainingsapparaten snelheid, afstand en trapfrequentie. Zie **www.polar.com/nl/producten/accessoires** voor een volledige lijst van compatibele accessoires. Polar trainingsapparaten met een barometrische druksensor meten de hoogte en andere variabelen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden. Het Polar trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het verrichten van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

Gezondheid en training

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma raden wij je aan om eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid te beantwoorden. Als je één van de volgende vragen met "ja" beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, drugs, alcohol en nicotine de harts slag beïnvloeden. Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de reacties van je lichaam tijdens het trainen. **Als je plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij je aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.**

Opmerking: Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar-producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze apparaten. Als je twijfels hebt of ongewone gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar-producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij Polar Customer Care.



Door de combinatie van vocht en voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor of de polsband afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Kleding kan een donkere kleur afgeven en eventueel vlekken achterlaten op lichter gekleurde trainingsapparaten. Zorg dat de kleding die je draagt geen kleur afgeeft om een licht gekleurd trainingsapparaat

jarenlang fleurig te houden. Als je parfum, lotion, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Als je in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.

In de buurt van elektrische apparaten en WLAN-basisstations kan storing optreden. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen. Zie support.polar.com/nl voor meer informatie.

WAARSCHUWING - BATTERIJEN BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN HOUDEN



De Polar hartslagsensoren (bijvoorbeeld H10 en H9) bevatten een knoopcelbatterij. Als een knoopcelbatterij wordt ingeslikt, kan dit binnen 2 uur ernstige interne brandwonden veroorzaken en zelfs tot de dood leiden. **Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen.** Als het batterijcompartiment niet goed sluit, stop dan met het gebruik van het product en zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen. **Als je vermoedt dat een batterij is ingeslikt of ergens in het lichaam is ingebracht, moet je onmiddellijk medische hulp inroepen.**

BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR- GARANTIE

NL

Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt. De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding. De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product. Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie. Tijdens de garantieperiode wordt het product gerepareerd of vervangen door een erkend Polar Central Service-filiaal, onafhankelijk van het land van aankoop. De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van

de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst. Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs! Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc. Je vindt de voorwaarden van de beperkte internationale garantie van Polar Electro op **support.polar.com/nl/support/garantie**.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2015 gecertificeerd bedrijf.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via **www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie**.



Dit product voldoet aan Verordening (EU) 2023/1542 en Richtlijn 2012/19/EU. Afzonderlijke afvalverwerking voor batterij en elektronica.

AANSPRAKELIJKHEID

NL

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

SERVICIO TÉCNICO

Durante el periodo de garantía de dos años, aconsejamos que el servicio técnico, a excepción de la sustitución de la batería, sea realizado únicamente por un punto Polar Central Service autorizado. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita **support.polar.com/es** y las páginas web específicas de tu país.

PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivos de entrenamiento, de seguimiento de actividad y accesorios) se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Los dispositivos de entrenamiento y de seguimiento de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y/o te muestran tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Con un accesorio Polar compatible, los dispositivos de entrenamiento Polar muestran la velocidad, distancia y cadencia. Consulta **www.polar.com/es/productos/accesorios** para obtener una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrica miden la altitud y otras variables. No debe

utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Salud y entrenamiento

El ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas

energéticas, los medicamentos, las drogas, el alcohol y la nicotina. Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

Aviso: Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos garantizar oficialmente que nuestros productos sean aptos para el uso con todos los marcapasos u otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico. Además informe de su reacción cutánea a Atención al cliente de Polar.

**ES**

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume, loción, bronceador/ protector solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos y puntos de acceso WLAN. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias. Para más información, visita **support.polar.com/es**.

ADVERTENCIA - MANTÉN LAS PILAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS



Los sensores de frecuencia cardíaca Polar (como el H10 y H9) contienen una pila de botón.



Tragarse una pila de este tipo puede causar graves quemaduras internas en tan solo 2 horas e incluso provocar la muerte. **Mantén las pilas nuevas y**

usadas lejos de los niños. Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deja de utilizar el producto y mantenlo alejado de los niños. **Si crees que es posible que un niño se haya tragado una pila o se la haya introducido en el cuerpo de cualquier otro modo, solicita atención médica inmediata.**

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc. P Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento

inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos. La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto. La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano. Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición. La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa. ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto. Puedes consultar los términos de la garantía internacional limitada de Polar Electro en **support.polar.com/es/ayuda/garantia**.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2015.



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE.

La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en **www.polar.com/es/informacion_reguladora**.



Este producto cumple el Reglamento (UE) 2023/1542 y la Directiva 2012/19/UE.

Eliminación por separado de la pila y los productos electrónicos.

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada, exceto a substituição da bateria, apenas por um central de serviço da Polar autorizado. A garantia não cobre danos ou danos indirectos resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite **support.polar.com/br** e os Web sites específicos de cada país.

PRECAUÇÕES

Os produtos Polar (dispositivos de treino, monitores de actividade e acessórios) foram concebidos para indicar o nível de stress fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Os dispositivos de treino e monitores de actividade Polar medem a frequência cardíaca e/ou indicam a actividade do utilizador. Os dispositivos de treino Polar com GPS integrado indicam a velocidade, a distância e a localização. Com um acessório Polar compatível, os dispositivos de treino Polar indicam a velocidade, a distância e a cadência. Para obter uma lista completa de acessórios compatíveis, consulte

www.polar.com/br/produtos/acessorios. Os dispositivos de treino Polar com sensor de pressão barométrica medem a altitude e outras variáveis. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. O dispositivo de treino Polar não deve ser utilizado para

efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

Sua saúde e seu treino

Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder positivamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

Para além da intensidade do exercício, as medicações para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, as drogas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a frequência cardíaca. É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou**

fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.

PT

Nota! Se utiliza um pacemaker ou um outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Na eventualidade de uma reacção alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico. Informe também a assistência ao cliente Polar acerca da sua reacção de pele.



O efeito combinado da umidade e do desgaste intenso pode fazer a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca ou da pulseira se solte, possivelmente manchando roupas de cores claras. 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 você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato 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 support.polar.com/br.

AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS



Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte. **Mantenha as baterias novas e usadas longe das crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

PT

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 o produto permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra. A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar. A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, 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 em qualquer central de serviço da Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido. A garantia emitida 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 **support.polar.com/br/support/garantia**.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2015.



Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em **www.polar.com/br/informacao_regulatoria**.



Este produto está em conformidade com o Regulamento 2023/1542 (UE) e a Diretiva 2012/19/UE. Descarte baterias e eletrônicos separadamente.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

PT

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

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batteriet, hos et autoriseret Polar Central Service. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Klik ind på **support.polar.com/da** og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

FORHOLDSREGLER

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler pulsen 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 og kadence. Se **www.polar.com/da/produkter/tilbehoer** for en komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometertrykføler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Træningsenheden fra Polar bør ikke bruges til at foretage miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Sundhed og træning

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du

besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. 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 forhøjet 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 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 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 produkters egnethed 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 eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at brug af enheden er sikkert i dit tilfælde.

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. Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Det kan også resultere i, at tøjet 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 flotte udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningstøj ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter 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 fejlaflæsninger eller forkerte funktionsmåder. Få yderligere oplysninger under support.polar.com/da.

DA

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE



Polar-pulsmålere (f.eks. H10 og H9) indeholder et knapcellebatteri. Hvis knapcellebatteriet sluges, kan det medføre alvorlige indvendige forbrændinger efter blot to timer og kan føre til dødsfald. **Hold nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.** Hvis batterirummet ikke kan lukkes på sikker vis, skal du stoppe med at bruge produktet og holde det væk fra børn. **Hvis du har grund til at tro, at batterier er blevet slugt eller på anden vis kommet ind i nogen dele af kroppen, skal du straks søge læge.**

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. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen. Garantien dækker ikke normalt slid af

batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller 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 en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i. Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens 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 **support.polar.com/da/support/garanti**.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på **www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering**.

DA



Dette produkt er i overensstemmelse med forordning (EU) 2023/1542 og direktiv 2012/19/EU. Separat bortskaffelse for batteri og elektroniske dele.

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 eventuelle 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.

HUOLTO

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana ainoastaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electron valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta **support.polar.com/fi** ja maakohtaisilta sivustoilta.

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. Yhteensopivien Polar-lisätarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja poljinnopeuden. Katso yhteensopivien lisätarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta **www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet**. Ilmanpainesensorilla varustettu Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristömuuttujien mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Terveys ja harjoittelu

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä.

Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, huumeet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomaa! Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa, eikä meillä ole tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteemme soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriisi. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorista tai rannekkeesta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Myös vaatteista voi irrota tummempaa väriä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pidä vaaleampi harjoitustietokone loistossaan tulevienkin vuosien ajan varmistamalla, ettei harjoituksen aikana käyttämästäsi vaatteista irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin

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

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiasemien läheisyydessä. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä. Lisätietoja on osoitteessa support.polar.com/fi.

VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMAT- TOMISSA



Polar-sykesensorit (esimerkiksi H10 ja H9) sisältävät nappipariston. Nappipariston nieleminen voi aiheuttaa vakavia sisäisiä palovammoja jo kahdessa tunnissa ja voi johtaa kuolemaan.

Pidä uudet ja käytetyt paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristolokero ei sulkeudu kunnolla, lopeta tuotteen käyttö ja pidä se poissa lasten ulottuvilta. **Jos epäilet, että paristoja on nieltä tai niitä on joutunut jonkin kehonosan sisään, hakeudu välittömästi lääkäriin.**

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 virheetön kahden (2) vuoden ajan

ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloiden tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä 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 käytettynä ostettuja tuotteita. Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta. Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Säilytä kuitti ostotodistuksena. Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta. Polar Electron myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa **support.polar.com/fi/tuki/takuutiedot**.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen.

FI

Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa **www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot**.



Tämä tuote on asetuksen (EU) 2023/1542 ja direktiivin 2012/19/EU mukainen.

Paristot ja sähköiset osat on hävitettävä erikseen.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, 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, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret, bortsett fra skifte av batteri, bare utføres av et godkjent Polar Central-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. For kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, går du til **support.polar.com/nb** og landsspesifikke nettsteder.

FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (treningscomputere, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitusjon under og etter en treningsøkt. Polar treningscomputere og aktivitetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktiviteten din. Polar treningscomputere med integrert GPS viser hastighet, distanse og plassering. Med kompatibelt Polar tilbehør kan Polar treningscomputeren vise hastighet, distanse og tråkkfrekvens. Se **www.polar.com/nb/produkter/tilleggsutstyr** for en komplett liste over kompatibelt tilbehør. Polar treningscomputere med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-treningsenheten bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Helse og trening

NB

Trening kan medføre en viss risiko. Før 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 høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker 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 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 du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter 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 noensinne 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 kapittelet Tekniske spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din.



Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller

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

NB

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

ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNES REKKEVIDDE



Polar pulssensorer (for eksempel H10 og H9) inneholder et knappcellebatteri. Hvis et knappcellebatteri svelges, kan det forårsake alvorlige indre brannskader i løpet av kun 2 timer og føre til død. **Hold nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.** Hvis batterihuset ikke kan lukkes forsvarlig, må du slutte å bruke produktet og holde det utenfor barns rekkevidde. **Hvis du tror at batteriene kan være svelget eller befinne seg inne i en del av kroppen, må du søke akutt legehjelp.**

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og

fabrikasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato. Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar. Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring 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 Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i. Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt. 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 **support.polar.com/nb/support/garanti**.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

NB



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på **www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter**.



Dette produktet er i samsvar med forordning (EU) 2023/1542 og direktiv 2012/19/EU. Batterier og elektronikk sorteres som spesialavfall.

ANSVARSKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, 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 brukerhåndboken eller med tanke på de produkter som er beskrevet i den.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

SVENSKA

SERVICE

Under den två år långa garantiperioden rekommenderar vi att service endast utförs av ett auktoriserat Polar Central Service (förutom batteribyte). Garantin täcker inte skador eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök **support.polar.com/sv** och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och adress till Polar Service Center.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Produkter från Polar (träningssenheter, aktivitetsspårare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Polars träningssenheter och aktivitetsspårare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars träningssenheter med integrerad GPS visar hastighet, sträcka och plats. Med ett kompatibelt Polartillbehör visar Polars träningssenheter hastighet, sträcka och kadens. Se **www.polar.com/sv/produkter/accessoarer** för en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polars träningssenheter med barometrisk trycksensor mäter altitud och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningssenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Hälsa och träning

Fysisk aktivitet och träning kan medföra vissa 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 något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk apparat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningens intensitet kan även mediciner för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, 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! 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 tveksam eller upplever ovanliga förnimmelser 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 produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion.



Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan också leda till att en mörkare färg avges från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på träningsenheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte avger färger, så kommer din ljust färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på din hud 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 ärmen, 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 support.polar.com/sv.

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN



Polars pulssensorer (exempelvis H10 och H9) innehåller ett knappcells batteri. Om knappcells batteriet sväljs kan det orsaka allvarliga invärtes brännsår på så lite som två timmar och kan leda till dödsfall. **Håll nya och förbrukade batterier borta från barn.** Om det inte går att stänga batterilocket ordentligt bör du sluta använda produkten och hålla den borta från barn. **Om du misstänker att ett batteri har svalts eller har hamnat inuti någon kroppsdel bör du omedelbart uppsöka läkare.**

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet. Garantin täcker inte vanligt slitage av

batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder. Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten. Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand. Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes. Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet. Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis! Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc. Du kan finna villkoren för Polar Electros begränsade internationella garanti på **support.polar.com/sv/support/garanti**.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.



Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.

SV



Denna produkt uppfyller EU-förordningen (EU) 2023/1542 och EU-direktivet 2012/19/EU.

Separat kassering av batterier och elektronik.

ANSVARSFRI SKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe, oprócz wymiany baterii, wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie **support.polar.com/pl** i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) pozwalają określić poziom wysiłku fizycznego i okresy regeneracji po sesji treningowej. Urządzenia treningowe oraz monitory aktywności Polar dokonują pomiaru pracy serca i/lub informują o rodzaju aktywności. Urządzenia treningowe Polar ze wbudowaną funkcją GPS informują o prędkości, przebytych dystansie i bieżącej pozycji. Dzięki zastosowaniu odpowiednich kompatybilnych akcesoriów urządzenia treningowe Polar mogą dokonywać pomiaru prędkości, odległości i kadencji. Wykaz wszystkich kompatybilnych akcesoriów zamieszczono na stronie **www.polar.com/pl/produkty/akcesoria**. Urządzenia treningowe Polar z barometrycznym czujnikiem ciśnienia dokonują pomiaru wysokości bezwzględnej i innych zmiennych. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają stosowania profesjonalnych lub przemysłowych urządzeń o wysokiej precyzji.

Stan zdrowia a trening

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego zalecamy odpowiedzieć na następujące pytania związane ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, stany psychiczne, astmę, oddychanie itp., a

także niektóre napoje energetyzujące, środki odurzające, alkohol i nikotyna. Ważne jest, aby podczas treningu zwracać szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj je z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo tego firma Polar nie może wydać oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca lub innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych urządzeń. W razie wątpliwości lub wystąpienia jakichkolwiek nietypowych objawów podczas korzystania z produktów Polar zgłoś się do lekarza lub skontaktuj się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje zagrożenie dla zdrowia.

Osoby mające alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się na skutek jej kontaktu ze skórą, lub obawiające się wystąpienia reakcji alergicznej na skutek korzystania z produktu powinny zapoznać się z listą materiałów zamieszczoną w specyfikacji technicznej. W razie

wystąpienia skórnej reakcji alergicznej przerwij korzystanie z produktu i skonsultuj się z lekarzem. Poinformuj również dział obsługi klienta Polar o reakcji skóry.



Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna i paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

W pobliżu urządzeń elektrycznych i stacji bazowych WLAN mogą pojawić się zakłócenia. Aby uniknąć błędnych odczytów lub nieprawidłowego funkcjonowania urządzenia, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń. Więcej informacji zamieszczono na stronie **support.polar.com/pl**.

OSTRZEŻENIE – PRZECHOWUJ BATERIE W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI



Sensory tętna Polar (na przykład H10 i H9) wykorzystują baterie pastylkowe. Połknięcie baterii pastylkowej może spowodować poważne oparzenia wewnętrzne w ciągu zaledwie 2 godzin i może prowadzić do śmierci. **Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

MIĘDZYNARODOWA OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY POLAR

Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc. Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu. Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia,

nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/ wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar. Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego. Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane. W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu. Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży. Należy zachować paragon jako dowód zakupu. Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc. Warunki międzynarodowej ograniczonej gwarancji firmy Polar Electro zamieszczono na stronie **support.polar.com/pl/support/gwarancja**.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

CE Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/EU. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie **www.polar.com/pl/regulacje**.



Ten produkt jest zgodny z rozporządzeniem (UE) 2023/1542 i dyrektywą 2012/19/UE. Osobna utylizacja baterii i sprzętu elektronicznego.

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

SERVIS

Doporučujeme, abyste servisní opravy kromě výměny baterie v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese **support.polar.com/cs** a na webových stránkách příslušné země.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o úrovni fyzické námahy a regenerace během cvičení i po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity značky Polar měří tepovou frekvenci anebo úroveň vaší aktivity. Tréninkové počítače značky Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. S kompatibilním příslušenstvím značky Polar tréninkové počítače Polar ukazují rychlost, vzdálenost a kadenci. Úplný seznam kompatibilního příslušenství naleznete na adrese **www.polar.com/cs/modelove_rady/prislusenstvi**. Tréninkové počítače značky Polar se snímačem barometrického tlaku měří nadmořskou výšku a jiné proměnné. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým. Tréninkový počítač značky Polar by neměl být používán pro měření hodnot prostředí, které vyžaduje profesionální či průmyslovou přesnost.

Zdraví a trénink

Trénink může představovat určitá rizika. Před zahájením pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste odpověděli na následující otázky týkající se vašeho zdravotního stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Kromě intenzity tréninku mohou mít na tepovou frekvenci vliv také léky na srdce, krevní tlak, psychické problémy, astma, dýchací obtíže atd. i některé energetické nápoje, drogy, alkohol a nikotin. Je důležité, abyste při tréninku vnímali, jak vaše tělo reaguje. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

Upozornění! Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantovaný kardiostimulátor

nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polar. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal.

Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro všechny typy implantovaných kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných zařízení vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s kůží, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v Technické specifikaci. V případě kožní reakce přestaňte výrobek používat a obraťte se na lékaře. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tréní může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může také dojít k tomu, že tmavé oděvy pustí barvu, která následně může znečistit světlé tréninkové počítače. Abyste zajistili, že váš světlý tréninkový počítač bude dlouho krásný, nenoste oděvy,

které pouští barvu. Jestliže používáte parfém, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v zimě (při -20 °C až -10 °C), doporučujeme, abyste tréninkový počítač měli schovaný pod bundou, přímo na kůži.

V blízkosti elektrických zařízení a základnových stanic WLAN může docházet k rušení. Abyste zamezili nevyzpytatelnému nebo poruchovému chování, vzdalte se od možných zdrojů rušení. Podrobnější informace naleznete na adrese **support.polar.com/cs**.

VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ



Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná. **Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.** Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA

nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc. Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu. Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar. Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené. Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité. Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu. Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy. Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi! Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc. výrobek původně prodávala. Podmínky omezené mezinárodní záruky společnosti

Polar Electro naleznete na adrese **support.polar.com/cs/support/z_ruka**.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese **www.polar.com/cs/regulacni_informace**.



Tento produkt je v souladu s nařízením (EU) 2023/1542 a směrnicí 2012/19/EU. Oddělená likvidace baterií a elektronických zařízení.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, pil değişimleri hariç olmak üzere yalnızca yetkili bir Polar Merkez Servisi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için **support.polar.com/tr** adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz seansı sırasındaki ve sonrasında fizyolojik zorlanma ve dinlenme düzeyini belirtmek amacıyla tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri, kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinliğinizi söyler. GPS özelliği olan Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konum bilgilerini gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuar ile kullanıldığında Polar egzersiz cihazları, hız, mesafe ve kadans çıktısı bilgilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam bir listesi için **www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar** adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörüne sahip Polar egzersiz cihazları, yükseklik ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazı, profesyonel ve endüstriyel hassasiyet gerektiren çevresel ölçümler almak için kullanılmamalıdır.

Sağlık ve egzersiz

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlık durumunuzla ilişkili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluğuna ek olarak, kalp hastalıkları, tansiyon, psikolojik koşullar, astım, nefes darlığı gibi durumlar için reçete edilen ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, uyuşturucu, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir. Vücudun egzersiz sırasındaki tepkilerine karşı duyarlı olunması önemlidir. **Egzersiz sırasında beklenmedik bir ağrı veya aşırı yorgunluk hissederseniz, egzersizi durdurmanız ya da daha hafif bir yoğunlukta devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya implante edilmiş başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız, Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Mevcut cihazların çeşitliliği nedeniyle, ürünlerimizin tüm kalp pilleri veya diğer implante cihazlara uyum sağlayabileceğinin resmi bir garantisini veremeyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışın veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu

kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne de  dirmede  inizden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20  C ila -10  C / -4   F ila 14  F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

Elektrikli cihazların ve WLAN baz istasyonlarının yakınında parazit oluşabilir. Değişken değer okumalarını veya hataları önlemek için, parazit oluşturabilecek kaynaklardan uzaklaşın. Daha fazla bilgi almak için **support.polar.com/tr** adresini ziyaret edin.

UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN



Polar kalp atış hızı sensörleri (  rne  in, H10 ve H9) d   me pil içerir. D   me pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde



yanmaya neden olabilir ve   l  me yol a  abilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.**

Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmı  orsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun.

Pillerin yutuldu  una veya bir şekilde vücut i  ine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

Polar Electro Oy, Polar   r  nleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/

alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder. Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz. Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz. Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz. Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir. Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez. Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız! Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır. Polar Electro'nun sınırlı uluslararası garanti şartlarını **support.polar.com/tr/support/garanti_belgesi** adresinde bulabilirsiniz.

Polar Electro Oy, ISO 9001:2015 sertifikasına sahip bir şirkettir.



Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine **www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri** adresinden ulaşabilirsiniz.



Bu ürün, (AB) 2023/1542 Yönetmeliği ve 2012/19/AB Direktifi ile uyumludur. Piller ve elektronik aksamalar ayrı ayrı imha edilir.

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

서비스

2년 보증/보증 기간 동안에 배터리 교체 외에는 공인 Polar Central Service에서만 서비스를 받으시기를 권장합니다. 이 보증은 Polar Electro가 승인하지 않은 서비스로 인해 발생한 손상이나 결과적 손상을 보장하지 않습니다. 연락처 정보와 모든 Polar 서비스 센터 주소는 **support.polar.com** 및 국가별 웹사이트를 확인하십시오.

예방 조치

Polar 제품(훈련 장치, 활동 트래커 및 액세서리)은 운동 세션 도중과 후에 생리적 중압과 회복 레벨을 표시하도록 설계되었습니다. Polar 훈련 장치와 활동 트래커는 심박수를 측정하고 활동 정보를 알려줍니다. GPS가 내장된 Polar 훈련 장치는 속도, 거리 및 위치를 표시합니다. 호환 가능한 Polar 액세서리를 사용할 때, Polar 트레이닝 장치는 속도, 거리와 케이던스를 나타냅니다. 호환 부속품 전체 목록은 **www.polar.com/en/products/accessories**에서 확인하실 수 있습니다. 기압 센서가 내장된 Polar 훈련 장치는 고도 및 다른 변수들을 측정합니다. 다른 목적의 명시적 또는 암묵적 용도는 없습니다. 전문적 또는 산업적 정밀도를 요구하는 환경 측정 수치를 얻기 위한 목적으로 Polar 훈련 장치를 사용해서는 안 됩니다.

건강 및 트레이닝

운동 시 몇 가지 위험 요소가 발생할 수 있습니다. 정규 운동 프로그램을 시작하기 전에 귀하의 건강 상태에 관한 다음 질문들에 답하시기 바랍니다. 이 질문들 중

어느 하나에라도 예라고 답했다면, 훈련 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담해보시기를 권장합니다.

- 최근 5년 동안 신체 활동이 부족했습니까?
- 고혈압이거나 혈중 콜레스테롤이 높습니까?
- 혈압 약이나 심장 약을 복용하고 있습니까?
- 호흡 곤란을 일으킨 적이 있습니까?
- 질병의 증후가 있습니까?
- 중병이나 의학적 치료로부터 회복되고 있습니까?
- 심박조율기 또는 다른 이식형 전자 장치를 사용하고 있습니까?
- 흡연을 하십니까?
- 임신 중입니까?

운동 강도뿐 아니라 심장 질환, 혈압, 정신 질환, 천식, 호흡 등으로 인한 치료 약물과 일부 에너지 드링크, 약물, 알코올 및 니코틴이 심박수에 영향을 미칠 수 있습니다. 운동 중 신체 반응에 민감하게 반응하는 것이 중요합니다. 운동할 때 예상치 못한 통증이 느껴지거나 과도한 피로감이 느껴지면 운동을 중단하거나 운동 강도를 낮추시기 바랍니다.

주의하세요! 심박조율기 또는 기타 이식형 전자 장치를 사용하고 있는 분도 Polar 제품을 이용하실 수 있습니다. Polar 제품으로 인해 심박조율기가 전기적 간섭을 받는 일은 이론적으로 불가능합니다. 실제로 간섭을 받은 경험이라는 보고도 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 장치가 워낙 다양하기 때문에 당사는 모든 심박조율기 또는 기타 이식형 장치에 대한 당사 제품의 적합성을 보증하는 공식 보증서를

발행하지 않습니다. Polar 제품을 사용 중에 의심이 들거나 이상한 느낌을 받았다면, 의사에게 상의하거나 이식형 전자 장치 제조사에 문의하셔서 안전성을 확인하시기 바랍니다.

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 분은 기술 사양에 열거된 재료들을 확인해 보십시오. 피부 반응이 발생하는 경우, 제품 사용을 중단하고 의사와 상의하십시오. 피부 반응에 대해 Polar 고객 센터에도 알려주십시오.

 피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쓸려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물들일 수 있습니다. 또한 어두운 옷을 입었을 경우 옷에서 색이 배어나와 밝은색 훈련 장치를 물들일 수 있습니다. 밝은색 훈련 장치가 앞으로 몇 년 동안 변색되지 않게 하려면 어두운색이 배어나올 수 있는 옷은 훈련 중에 입지 않도록 하십시오. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 날씨 조건(-20°C~-10°C/-4°F~14°F)에서 훈련할 경우에는 재킷 소매 아래, 피부 바로 위에 훈련 장치를 착용하시기 바랍니다.

가까이 있는 전기 장치와 WLAN 기지국에 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 잘못된 판독이나 오작동을 피하기 위해, 전파 방해의 원인이 될 수 있는 것으로부터 멀리 떨어지십시오. 자세한 정보는 support.polar.com에서 확인하십시오.

경고 - 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요



Polar 심박수 센서(예: H10 및 H9)에는 단추형 전지 배터리가 들어 있습니다. 단추형 전지 배터리를 삼킬 경우 2시간 정도가 지나면 심각 내부 화상이 발생할 수 있고 사망으로 이어질 수 있습니다. 새로운 배터리와 사용한 배터리를 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요. 배터리 칸이 확실하게 닫히지 않으면 제품 사용을 중단하고 아이들이 접근하지 않도록 하세요. 배터리를 삼켰거나 신체 내부의 어떤 부분에 있다고 생각되면 즉시 진찰을 받으세요.

제한부 국제 POLAR 보증

Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대해 제한부 국제 보증서를 발행합니다. Polar Electro, Inc.는 미국이나 캐나다에서 판매된 제품에 대해 보증서를 발행합니다. Polar 제품의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매일로부터 2년 동안 보증합니다. 단, 실리콘 또는 플라스틱으로 제조된 손목 밴드의 경우 구매일로부터 1년 동안 보증합니다. 배터리의 일상적인 마모 및 파열이나 기타 일상적인 마모 및 파열, 또는 오용, 남용, 사고 또는 주의사항 미준수로 인한 손상, 부적합한 유지관리, 상업적 사용, 균열이 생기거나 부서지거나 굵은 케이스/디스플레이, 직물 암밴드나 직물 또는 가죽 손목 밴드, 탄성 스트랩(예: 심박수 센서 가슴 스트랩) 및 Polar 의류에는 보증이 적용되지 않습니다. 제품으로 인해 발생하거나 제품과 관련된 직간접적이거나 우발적이거나 결과적이거나

특수한 손상, 손실, 비용 또는 경비에도 보증이 적용되지 않습니다. 중고 제품에는 보증이 적용되지 않습니다. 보증 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar Central Service에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다. Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증서는 해당 국가 또는 주의 준거법에 따른 소비자의 법적 권리 또는 판매/구매 계약으로 인해 발생한 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다. 영수증을 구매 증거물로 보관하셔야 합니다! 제품에 관한 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 시판한 나라들에 국한해서 제공됩니다. support.polar.com/en/support/warranty에서 Polar Electro 제한부 국제 보증의 약관을 확인하실 수 있습니다.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

 이 제품은 지침 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU 를 준수합니다. 각 제품의 적합성 및 기타 규제 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information 에서 확인할 수 있습니다.



본 제품은 규정(EU) 2023/1542 및 지침 2012/19/EU를 준수합니다. 배터리 및 전자제품의 분리 폐기.

면책 조항

- 이 사용 설명서는 참고용으로만 제공됩니다.
이 사용 설명서 내용 속 제품은 제조사의 지속적인 개발 프로그램을 이유로 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 사용 설명서와 관련하여 이 설명서 내용 속 제품들과 관련해서 어떠한 대표 역할이나 보증을 하지 않습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서 또는 이 설명서 내용 속 제품의 사용으로 인해서 발생하거나 그 사용과 관련이 있는 부수적이거나, 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적인 손해, 손실, 비용 또는 지출에 대하여 책임을 지지 않습니다.

アフターサービス

2年間の保証期間中、バッテリー交換以外の製品修理は、認定Polar中央サービスにのみ依頼されることをお勧めします。仮にPolar認定外のサービスを受けられた結果、製品が破損した場合は保証対象外となります。連絡先やサービスセンターの住所は、support.polar.com/ja 及びお住まいの国のウェブサイトでご確認ください。

注意

Polar製品(トレーニングデバイス、アクティビティトラッカー、アクセサリ)は、各トレーニングセッション中、またその後の身体的負担、またその回復レベルを示すよう設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティトラッカーは、アクティビティの記録および(または)心拍数の測定を行います。GPS内蔵のPolarトレーニングデバイスは、スピード、距離、位置情報を表示します。互換性のあるPolarアクセサリを使えば、Polarトレーニングデバイス上でスピードや距離、ケイデンスを確認できるようになります。互換性のあるアクセサリの全リストは、www.polar.com/ja/products/accessoriesを参照してください。気圧センサー内蔵のPolarトレーニングデバイスは、高度や他の数値を測定します。その他の目的への使用を意図するものではありません。このPolarトレーニングデバイスは、専門的、または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためにはご使用いただけません。

健康とトレーニング

トレーニングはリスクを伴います。通常のトレーニングを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の項目を確認します。以下のいずれかに該当する場合、トレーニングプログラムを開始する前に医師への相談をお勧めします。

- ・ 5年以上、トレーニングをしていない。
- ・ 高血圧、血中コレステロールが高い。
- ・ 血圧や心臓の薬を服用している。
- ・ 過去に呼吸困難になったことがある。
- ・ 病気の兆候を感じる。
- ・ 最近、重病を患った、または処方薬を服用している。
- ・ ペースメーカーなどの埋め込み型電子医療機器を使用している。
- ・ 喫煙する。
- ・ 妊娠中である。

トレーニング強度の他に、心臓病の処方薬、血圧、心理状態、喘息などに加え、エナジードリンク、薬、アルコール、およびニコチンは心拍数に影響を与える可能性があります。トレーニング中は、特に体調に注意を払うことが大切です。急な痛み、過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを中止する、または強度を下げてトレーニングを続けることをお勧めします。

注意！ ペースメーカー、または他の植込み型電子機器を使用している場合でも、Polar製品を使用することができません。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、種類が多岐に

わたるため、弊社は、すべてのペースメーカー、または他の植込み型機器とPolar製品の適合性を正式に保証することはできません。疑いがある場合、またはPolar製品の使用中に通常と異なる感覚を経験した場合、かかりつけの医師に相談するか、植込み型電子機器のメーカーに問い合わせることで安全性をご確認ください。

接触性のアレルギーがある、または本製品を使用しアレルギー反応を起こした場合は、仕様に記載の素材をご確認ください。皮膚が反応を起こした場合は、製品の使用を止め、医師に相談してください。また、皮膚反応についてはPolarカスタマーケアにご連絡ください。

 湿気や強い摩擦により、心拍センサーやリストバンドから、薄い色の衣服に色移りすることがあります。また、衣服の濃い色がうつり、薄い色のトレーニングデバイスを汚すおそれもあります。明るい色のトレーニングデバイスの輝きを何年も保つために、トレーニングで着用する衣類が色をにじませないように注意してください。香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用する場合、トレーニングデバイスまたは心拍センサーにつかないように注意してください。低温条件(-20 °C ~ -10 °C / -4 °F ~ 14 °F)でトレーニングする場合、トレーニングデバイスが直接肌に触れるように、ジャケットの袖の中に装着することをお勧めします。

電気機器およびWLANベースステーションの周囲では誤作動が起こる可能性があります。誤った測

定や誤作動を防ぐ為、なるべく干渉源から離れてください。
詳細は、support.polar.com/jaをご参照ください。

注意 - 電池はお子様の手の届かない所に保管してください



Polar心拍センサー(例:H10、H9など)は、ボタン型電池を使用しています。ボタン型電池を誤飲すると、内蔵に重度のやけどを起こし、早くて2時間以内に命にかかわる危篤状態となり得ます。未使用・使用済電池をお子様の手の届かないところに保管してください。電池ケースがきっちりと閉まらない場合は製品の使用を中止し、お子様の手の届かない安全な場所に保管するようにしてください。電池を誤飲した場合、また体内のどこかに入ってしまったと疑われる場合は、医師に至急ご相談ください。

POLAR制限付き国際保証

Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Incにより保証が付与されます。Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. はPolar 製品の元の消費者/購入者に対し、懸かる製品はその素材および製造品質において欠陥が無いことを、購入日から2年間保証します。但し、シリコン又はプラスチック製のリストバンドについては例外とし、保証期間を購入日から1年間とします。本保証は、電池の通常の使用による摩耗、又はその他の通常の使用による摩耗、誤使用または不適切な使用、事故、あるいは注意事項を順守しなかったことを原因とする破損；不適切なメンテナンス、商業目的の使用、

ケース、ディスプレイ、布製アームバンド、布製/皮革製リストバンド、伸縮性ストラップ(例:心拍センサーチェストストラップ)、Polarアパレル製品のひび割れや破損、キズには適用されません。本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。保証期間中は購入した国に関係なく、Polar認定セントラルサービス窓口にて、製品の修理または交換サービスが受けられます。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品がPolar Electro Oy/Inc.により正規に市販された国に限定されます。制限付きPolar Electro国際保証の条項は、support.polar.com/ja/support/warrantyで確認できます。

Polar Electro OyはISO 9001:2015認証会社です。



本製品は指令 2014/53/EU、2011/65/EU および 2015/863/EU に準拠しています。各製品に関する適合宣言書およびその他の規制情報は、www.polar.com/ja/regulatory_informationでご確認いただけます。



本製品は、規則 (EU) 2023/1542 および指令 2012/19/EU に準拠しています。電池と電子機器は分別して廃棄してください。

免責条項

- ・ 本マニュアルの内容は情報目的で記載されています。本マニュアルに記載されている製品情報は、商品開発により、顧客への通達なしで変更される場合があります。
- ・ Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy は、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の記載について表明または保証をいたしません。
- ・ Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy は、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の直接的又は間接的、あるいは事故による、結果又は特別損害による損失は保障しません。

服务

在两年的保障/保修期间，我们建议您仅通过授权的 Polar Central Service 完成更换电池以外的检修。对于并非 Polar Electro 授权的维修造成的损害或后果性损害，不在保修范围内。有关于联系信息和所有 Polar 服务中心地址，请浏览 support.polar.com/zh-hans 或具体的国家/地区网站。

注意事项

Polar 产品（训练设备、活动追踪器及附件）旨在指引您在训练过程中的生理负荷程度，以及在训练期间及之后的恢复。Polar 训练设备及活动追踪器测量心率和/或告知您的活动。内置 GPS 的 Polar 训练设备可显示速度、距离和位置。通过兼容的 Polar 配件，Polar 训练装置可以显示速度、距离和踏频。请参见 www.polar.com/zh-hans/products/accessories 获取兼容配件的完整列表。带有气压感应器的 Polar 训练设备测量高度和其他数据。不拟定或默认将其用于其他用途。Polar 训练设备不应用于获得要求专业或工业精度的环境测量。

健康与训练

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。如果您对这些问题中的任何一个回答“是”，建议您在咨询医生后再开始任何训练计划。

- 您在过去 5 年是否没有积极锻炼身体？
- 您是否有高血压或高胆固醇？
- 您是否在服用任何血压或心脏治疗药物？
- 您是否有呼吸问题的历史？

- 您是否患有任何疾病的症状？
- 您是否正处于严重疾病或药物治疗的恢复期？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

除了训练强度，治疗心脏问题、血压、心理状况、哮喘、呼吸等症状的药物以及一些能量饮料、毒品、酒精和尼古丁也可能影响心率。请务必关注您的身体在训练期间的反应。如果您在训练时感到预期之外的伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑是因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。如果出现任何皮肤反应，应停止使用产品并咨询您的医生。还请告知 Polar 客服中心有关您的皮肤反应。



潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成颜色从心率传感器的表面脱落，可能会弄脏浅色衣服。还可能造成深色衣物脱色，可能会弄脏浅色的训练设备。为长时间保持浅色训练设备外观洁净，请确保您所穿衣服在训练时不会脱色。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。如果您在低温条件（ -20°C 到 -10°C / -4°F 到 14°F ）下训练，建议您将训练设备戴在衣袖下面，直接接触到皮肤。

如在电子设备和 WLAN 基站附近，可能会受到干扰。为了避免不稳定的读数或异常行为，请远离可能的干扰源。如欲了解更多，请访问 support.polar.com/zh-hans。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方



Polar 心率传感器（例如 H10 和 H9）内含一块纽扣电池。如果意外吞下电池，短短 2 小时内就会造成严重的内部灼伤，并有可能导致死亡。请将新旧电池置于儿童接触不到的地方。如果电池槽无法合实，请停止使用产品并使其远离儿童。如果您认为电池可能被吞食或塞入身体的任何部位，请立即就医。

POLAR 全球有限保修

Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两（2）年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一（1）年内。本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带（例如心率传感器胸带）和 Polar 服装。本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。本保修并不涵盖购买的二手产品。在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。您应保留收据，将其作为购买凭证！任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。您可浏览 <http://support.polar.com/zh-hans/support/warranty>，了解 Polar Electro 全球有限保修相关条款。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。



本产品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息, 可从以下网址找到: www.polar.com/zh-hans/regulatory_information。

ZH-CN



本产品符合 (EU) 2023/1542 法规和 2012/19/EU 指令。请把电池及电子设备分开弃置。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划, 手册中描述的产品将有所变化, 恕不另行通知。关于本手册或者此处描述的产品, Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的, 或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销, Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。



服務

在兩年的保障/保修期間，我們建議您僅透過授權的 Polar Central Service 完成檢修，更換電池除外。此保修對於非 Polar Electro 授權的維修造成的損害或後果性損害，概不負責。有關聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請瀏覽 support.polar.com/tw-zh 和個別國家/地區網站。

注意事項

Polar 產品（訓練設備、活動追蹤器及配件）旨在指引您在訓練過程中的生理負荷程度，以及在訓練期間及之後的恢復。Polar 訓練設備及活動追蹤器測量心率和/或告知您的活動。內置 GPS 的 Polar 訓練設備顯示速度、距離及位置。利用兼容的 Polar 配件，Polar 訓練裝置便會顯示速度、距離和步頻。請參見 www.polar.com/tw-zh/products 獲取相容配件的完整清單。帶有氣壓感應器的 Polar 訓練設備測量海拔高度及其他數據。沒有預定或默認其他用途。Polar 訓練設備不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量。

健康與訓練

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關健康狀況的問題。如果您對這些問題中的任何一個回答是，建議您在諮詢醫生後再開始任何訓練計劃。

- 您過去 5 年是否沒有積極鍛煉身體？
- 您是否有高血壓或高膽固醇症？
- 您是否服用任何血壓或心臟治療藥物？

- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否患有任何疾病的症狀？
- 您是否正處於嚴重疾病或藥物治療的恢復期？
- 您是否使用心臟起搏器或其他植入式電子設備？
- 您是否吸煙？
- 您是否懷孕？

除了訓練強度，治療心臟問題、血壓、心理狀況、哮喘、呼吸等症狀的藥物以及一些能量飲料、毒品、酒精和尼古丁也可能影響心率。請務必密切注意訓練時身體的反應。如果您在訓練時感到預期以外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。

注意！如果您正在使用起搏器或其他植入式電子設備，可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或者您懷疑因使用該產品而有過敏反應，請檢查技術規格中列出的材料。如果出現任何皮膚反應，請停止使用產品並諮詢醫生。還請告知 Polar 客服中心有關您的皮膚反應。



潮濕以及劇烈磨損的綜合影響，可能會造成顏色從心率傳感器的表面脫落，可能會弄髒淺色衣服。亦可能造成深色衣服脫色，可能會弄髒淺色訓練設備。為長時間保持淺色訓練設備外觀潔淨，請確保您所穿衣服在訓練時不會脫色。如果您在皮膚上使用了香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑，則必須確保相應部位不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。如果您在低溫環境（-20 °C 到 -10 °C/-4 °F 到 14 °F）中訓練，建議您將訓練設備戴在外套的袖子下，直接接觸皮膚。

在電子設備和 WLAN 基座附近可能會受到干擾。為了避免不穩定的讀數或異常行為，請將心率錶盡可能遠離干擾源。如需更多資訊，請瀏覽 support.polar.com/tw-zh。

警告 - 請勿讓孩子接觸電池



Polar 心率傳感器（比如 H10 和 H9）內含一塊鈕扣電池。如果不小心吞食了電池，不到 2 個小時就會出現內部灼傷，並有可能導致死亡。請勿讓孩子接觸新舊電池。如果電池槽無法合實，請停止使用產品並使其遠離孩子。如果您認為電池可能被吞食或塞入身體的任何部位，請立即就醫。

POLAR 全球有限保固

Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶（如心率傳感器胸帶）和 Polar 服裝的損壞或刮傷。本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。本保修並不涵蓋購買的二手產品。在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。您應保留收據作為購買憑證！任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。您可瀏覽 support.polar.com/tw-zh/support/warranty，獲取 Polar Electro 全球有限保固的相關條款。

Polar Electro Oy 是經過 ISO 9001:2015 認證的公司。

 本產品符合 2014/53/EU，2011/65/EU 和 2015/863/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。



本產品符合 (EU) 2023/1542 法規和 2012/19/EU 指令。請將電池和電子產品分開處置。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於生產商不斷地提出開發計劃，手冊中描述的產品將有所變化，恕不另行通知。
- 對於本手冊或者此處描述的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品導致或與其相關的任何直接、間接或意外、後果性或特殊損壞、損失、費用或開銷，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。



ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать устройство (за исключением замены аккумулятора) только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте **support.polar.com/en** и на сайтах Polar в вашей стране.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Изделия Polar (устройства для тренировок, трекеры активности и аксессуары) показывают уровень физиологического напряжения и динамику восстановления во время и после тренировки. Устройства для тренировок и трекеры активности Polar измеряют частоту сердечных сокращений и/или отслеживают физическую активность. Устройства для тренировок Polar со встроенным датчиком GPS показывают скорость, расстояние и местоположение. В сочетании с совместимым аксессуаром Polar устройства Polar для тренировок показывают скорость, пройденное расстояние и темп. Полный список совместимых аксессуаров приведен на странице сайта **www.polar.com/en/products/accessories**. Устройства Polar с датчиком барометрического давления показывают высоту над уровнем моря и другие переменные величины. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному

выше назначению. Не используйте устройство Polar для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

Здоровье и тренировки

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуем вам ответить на представленные ниже вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Помимо интенсивности тренировки, на частоту сердечных сокращений могут влиять лекарства, регулирующие сердечную деятельность, кровяное давление, психологическое состояние, астматические

проявления, дыхание и пр., а также некоторые энергетические напитки, наркотики, алкоголь и никотин. Во время тренировки очень важно обращать внимание на реакцию организма на нагрузки. **Если во время тренировки вы почувствовали внезапную боль или чрезмерное утомление, рекомендуем вам прервать тренировку или снизить ее интенсивность.**

Внимание! Если вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство, вы можете пользоваться изделиями Polar. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость наших изделий со всеми моделями кардиостимуляторов или другими имплантированными устройствами по причине их многообразия. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». В случае появления любых кожных реакций прекратите использование изделия и обратитесь к врачу. Также сообщите в службу по работе с клиентами Polar о реакции вашей кожи.



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Кроме того, одежда темных тонов может окрасить корпус устройства, если он имеет более светлый оттенок. Чтобы светлый цвет устройства сохранялся годами, тренируйтесь в одежде, которая не линяет и не оставляет пятен. Нанося на кожу духи, лосьон, крем для загара, солнцезащитное средство или средство от насекомых, убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Во время тренировок в холодную погоду (от -20 до -10 °C) рекомендуется крепить устройство под рукав спортивной куртки, непосредственно на кожу.

Вблизи электрических устройств и базовых станций WLAN могут возникать помехи. Чтобы избежать неточных показаний и предотвратить неправильную работу устройства, не приближайтесь к возможным источникам помех. Дополнительная информация приведена на сайте support.polar.com/en.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ХРАНИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ



Датчики ЧСС Polar (например, H10 и H9) работают на аккумуляторах таблеточного типа. Аккумулятор таблеточного типа легко



проглотить — его попадание в организм уже через два часа может вызвать серьезные ожоги внутренних органов и привести к летальному исходу. **Храните новые и использованные**

аккумуляторы в недоступном для детей месте. Если аккумуляторный отсек плотно не закрывается, прекратите использование продукта и положите в такое место, где дети не смогут его достать. **Если вы предполагаете, что аккумулятор могли проглотить или поместить внутрь какой-либо части тела, немедленно обратитесь к врачу.**

RU

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc. Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки. Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочих естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar. Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или

случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием. Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены поддержанными. На протяжении гарантийного периода можно отремонтировать или заменить изделие в любом авторизованном главном сервисном центре Polar независимо от того, в какой стране оно было приобретено. Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи. Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки. Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc. Условия ограниченной международной гарантии Polar Electro приведены на сайте **support.polar.com/en/support/warranty**.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.



Продукция соответствует директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU.

Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: www.polar.com/en/regulatory_information.



Это изделие соответствует требованиям Регламента (ЕС) 2023/1542 и Директивы 2012/19/EU. Отдельная утилизация аккумуляторов и электроники.

RU

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

THE WARNING BELOW CONCERNS POLAR H9, H10
AND T31 CODED™ TRANSMITTER

WARNING

INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery.

DEATH or serious injury can occur if ingested.

A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours**.



KEEP new and used batteries **OUT OF REACH OF CHILDREN.**

Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.

For safety reasons, please make sure you use the correct battery type: Polar H9 and H10: CR2025, 3V; Polar T31 coded™ transmitter: CR2032, 3V (non-replaceable)

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).

- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 60°C/ 140°F or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.

195116000.00 GEN 06/2025 33485