

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

#### PRECAUTIONS

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

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

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

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

**Note!** If you are using a pacemaker, 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 any ever having experienced interference. We cannot however issue an official guarantee on our products’ suitability with all pacemakers or other implanted devices due to the variety of devices available. If you have any doubts, or if you experience any unusual sensations while using Polar products, please consult your physician or contact the implanted electronic device manufacturer to determine safety in your case.

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

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

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

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

#### LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

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

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

☑️ This product is compliant with Directives 1999/5/EC and 2011/65/EU. The relevant Declaration of Conformity is available at [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

☑️ **0537** This product is compliant with Directives 93/42/CEE, 1999/5/EC and 2011/65/UE. The relevant Declaration of Conformity is available at [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

#### COMPLIANCE STATEMENT

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

**Industry Canada (IC) regulatory information**
This device complies with Industry Canada class-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.

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

#### Class B digital device notice

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

**USA**
Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifi ctations 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.

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

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

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

**DISCLAIMER**
• The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

#### DEUTSCH

**SERVICE**
Wir empfehlen dir, während der zweijährigen Garantiezeit Wartungen und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur vom Polar Kundenservice durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal oder nicht autorisierte Service-Center verursacht werden, werden nicht abgedeckt. Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support) und auf der Website des jeweiligen Landes.

**WICHTIGE HINWEISE**
Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind darauf ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder informieren über deine Aktivitäten. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen die Geschwindigkeit, Distanz und Position an. Mit kompatibelem Polar Zubehör zeigen die Polar Trainingsgeräte Geschwindigkeit und Distanz, Trittfrequenz, Position und Leistung an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter [www.polar.com/de/produkte/accessoires](http://www.polar.com/de/produkte/accessoires). Die Polar Trainingsgeräte mit einem Luftdrucksensormessen 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.

**Gehe beim Training auf Nummer sicher:** Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast 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 Rekonalvesenz 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 irgendwelche Beschwerden hast, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

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

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

*Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farne 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 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 und Fehlerfunktionen zu verhindern, meide mögliche Störquellen. Weitere Informationen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).

#### WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewähren dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produkts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Von der Garantie ausgeschlossen sind: normale Verschleiß der Batterie und sonstiger normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäße Benutzung und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Mischgebrauch der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprengene oder zerbrochene Gehäuse, der Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung. Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Die Garantie gilt nicht für ein Produkt, bei dem erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlen von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde. Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie 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 auf!** Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde. Die Bedingungen der weltweiten Garantie von Polar Electro findest du unter <http://www.polar.com/en/support/warranty>.

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

☑️ Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

☑️ **0537** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/UE. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

#### HAFTUNGSBESCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlic Informationszwecken. Die Haftung für Schäden, die durch das Lesen der Anleitung oder die Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

#### FRANÇAIS

#### SERVICE APRÈS-VENTE

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

#### PRECAUTIONS / D'EMPOI

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

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

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Avez-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 certains boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque. Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.

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

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

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

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

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

#### GARANTIE INTERNATIONALE POLAR


Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial du produit Polar que ce dernier est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat. La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou autres dommages, directs, indirects ou incidentels, consécutifs aux 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, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar. La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion. Durant la période de garantie, le produit sera réparé, gratuitement ou moyennant la moitié du prix de vente, uniquement si le produit a été acheté auprès du Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat. La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. **Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !** La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc. **Les conditions de la garantie internationale limitée Polar Electro sont disponibles à l'adresse [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

☑️ Ce produit est conforme aux dispositions des directives 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

☑️ **0537** Ce produit est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/EC et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

🗑️ Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2013/56/CE et 2012/19/UE. L'élimination séparée de la pile et des composants électroniques.

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

#### DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement et 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.

#### ITALIANO

#### ASSISTENZA

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

#### PRECAUTIONI

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, gli dispositivi di allenamento Polar mostrano velocità e distanza, cadenza, posizione e potenza. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories). I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione atmosferica calcolano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

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

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

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alla bevanda 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 intenso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.

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

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

*L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie nera del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi di abbigliamento bianchi. Potrebbe inoltre causare un distacco della vernice più scura 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 si utilizza profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il dispositivo di frequenza cardiaca.*

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

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

#### GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

☑️ Questo prodotto è conforme alle Direttive 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito [www.polar.com/en/regulatory\\_informatio](http://www.polar.com/en/regulatory_informatio)n.

☑️ **0537** Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito [www.polar.com/en/regulatory\\_informatio](http://www.polar.com/en/regulatory_informatio)n.

🗑️ Questo prodotto è conforme alle Direttive 2013/56/CE e 2012/19/UE. Smaltimento separato per batteria e componenti elettronici.

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

#### NEDERLANDS

**SERVICE**
We raden je aan om tijdens de garantieperiode van twee jaar de serviceverzekeraarsamen, met uitzondering van het vervangen van een batterij, uitsluitend door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De Garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende serviceverlening. Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) en de lokale websites voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers.

#### VOORZORGSMAATREGELEN

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 en afstand, traptrequentie, locatie en geleverd vermogen. Zie [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) 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 uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

**Risico's tijdens trainen beperken:** Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma raden

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garante ao consumidor o cumprimento do produto Polar que este se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição. A garantia não cobre o desgaste normal da pilha ou outro desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/cêrças rachados, partidos ou riscados, braceira, tira elástica e vestuário Polar. A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, accidentais, consequentes ou especiais, referentes ou relacionados com o produto. A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão. Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos. A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, 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 ao país em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/ Inc. **Pode encontrar os termos da garantia limitada internacional da Polar Electro em [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

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

Os produtos estão em conformidade com as directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU.

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

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

Os produtos estão em conformidade com as directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU.

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

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

Begrensning af risikoen ved 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 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 forøjet blodtryk eller forøjet 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 krop's reaktioner under træningen. Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.

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

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

**i** *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at pulsmålerens overflade afviger en sort farve, som forårsager pletter på tøj i lyse farver. Det kan også resultere i, at tøjet afgiver mørk farve, der kan forårsage pletter på træningsheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningshed 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 parymer eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsheden eller pulsmåleren.*

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

**Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater og WLAN-basestationer.**
Følgelig dvæk væk fra mulige forstyrrende kilder som for at undgå fejlføljasninger eller forkerte funktionsmåling.
Få yderligere oplysninger under [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**BEGRENSET INTERNACIONAL POLAR-GARANTI**
Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af Polar-produkter garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen. Garantien dækker ikke normalt slid af batterier, eller andre former for normalt slid, skader forårsaget af forkebt brug, misbrug, ullykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkeft vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbånd, elastiske bælte og Polar-beklædning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugt. Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udfikset på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i. Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugernes juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugernes rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt. **Du bør beholde kvitteringen som købsbevis!** Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.
**Betingselserne for Polar Electro's begrænsede internationale garanti findes på adressen [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

De**t**te produkt er i overensstemmelse med direktiv 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/en/regulatory\\_inforation](http://www.polar.com/en/regulatory_inforation).

**CE 0537** Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EOF, 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/en/regulatory\\_inforation](http://www.polar.com/en/regulatory_inforation).

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

De**t**te mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

**ANSVARSRFRASKRIVELSE**

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbuds. 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 produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

Den kombinerede virkningen af fugt og intens slid/kontakt kan forårsake at pulsmålerens overflade afviger en sort farve, som forårsager pletter på tøj i lyse farver. Den kan også føre til, at tøj mørke klær farver og at kan luge flekker på træningsstøjet.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVELSE**

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbuds. 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 produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

Den kombinerede virkningen af fugt og intens slid/kontakt kan forårsake at pulsmålerens overflade afviger en sort farve, som forårsager pletter på tøj i lyse farver. Den kan også føre til, at tøj mørke klær farver og at kan luge flekker på træningsstøjet.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**Risiken minimoiti harjoittelun aikana:** Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksestä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesteroliptoisuus?
- Käytätkö verenpainetta tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jokin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdinta tai muuta vastavaavaa ihonalaisesti laitetta?
- Tupakkoitko?
- Oletko raskaana?

Sykkeeseen vaikuttavat harjoittelusta lisäksi muun muassa sydän-, verenpaineta-, psykke-, astma- ja hengitystietäkkeet sekä jokin energiamuunnos, huumeet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla mahdollisten reaktioiden harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa jättä keskeyttää** harjoitus **tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomaa!** Jos käytät sydämentahdintia, voit käyttää Polar-tuotteita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdintimeen. Käytännössäään kenenkään ei ole koskaan raportoitu kokemusta tällaisista häiriöistä. Emme kuitenkaan voi myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdintaisten tai muiden ihonalaisesti laitteiden kanssa, sillä markkinoilla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaista epäilyksiä tai epätavallisia tunteuksia käytettäessä Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkäriisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja varmista, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksessasi.

**Jos olet allerginen jollekin ihokoskeutukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä joutuhen, tarkista tuotessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot.** Jos saat tuotteesta iheraation, lopeta sen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriisi.

**i** *Kostenuden i kovana hankauksen vaikutuksesta sykekeskustusta vähiä väriä saattaa vääjätä vaaleita vaatteita. Väyry vaatteista voi irottua tummempaa värä, joka voi vääjätä vaalempia harjoitusvaatteita. Pida vaaleampi harjoitusvaatteet loistoosana tulevienkin vuosien ajan varmistamalla, ettei harjoituksen aikana käyttämästä vaatteista irota värä. Jos käytät ihollasi hajustetta tai hygieenisarkkotteita, varmista, ettei se pääse kosketuksiin harjoitusvaatteiden tai sykekeskustuksen kanssa.*

*Jos harjoittelut liimissä olosuhteissa (-20 °C -10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitusvaatteideneen takkisi hihan alle suoraan ihosi vasten.*

**Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiasemien läheisyydessä.**
Virheellisen lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmas häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista lähteistä. Lisätietoja on osoitteessa [www.polar.com/ft/tuki](http://www.polar.com/ft/tuki).

**RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU**
Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteiden alkuperäisessä oloissaan, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäyttöä, onnettomuuksista tai varotimien laiminlyönnistä aiheutuva vaurioita, väärää huoltoa, kauppalaissa käyttöä, rikkoontuneita tai naruununtuettua koteloa tai näyttöä, kiinnitysvyöyitä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuviita tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikua tuote korjataan tai vaihdetaan valmistajassa Polar-huoltopestien riippumatta olosta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevaan asianmukaisten kansainllisten lakien mukaisen oikeuksien lisäksi eikä osto- tai kauppaosapuolteen perustuvien kuluttajan oikeuksien myyjään nähden. Sällytä kaikki ostotodistuksena. Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinnit tuotetta. **Polar Electron myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/ft/tuki/takuutiedot>.**

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

**CE** Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva Vaatimustenkansausvakuutus on luettavissa osoitteessa [www.polar.com/ft/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/ft/lainsaadannolliset_tiedot).

**CE 0537** Tämä tuote on direktiivien 93/42/EEC, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva Vaatimustenkansausvakuutus on luettavissa osoitteessa [www.polar.com/ft/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/ft/lainsaadannolliset_tiedot).

Tämä tuote on direktiivin 2013/56/EY ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja elektronikkia on hävitetävä erikseen.

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

**VASTUUNRAJOITUS**

Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoituks on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeissa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkuvasti kehittää tuotteita.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väittämiä tai myönnä mitään takuuta tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaisia, välillisiä tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

**i** *Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.*

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna vejledning er kun til informationsbuds. 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 produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVELSE**

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbuds. 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 produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen medisiner, 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.

**Obst** Hvis du bruker en pacemaker, kan du bruke Polar treningscomputer. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noenisnne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke usteede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annen implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever unavnlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, 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 kapitlett Tekniske spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege.

**i** *Den kombinerte virkningen av fugt og intens slid/kontakt kan forårsake at pulsmålerens overflade afviger en sort farve, som forårsager pletter på tøj i lyse farver. Den kan også føre til, at tøj mørke klær farver og at kan luge flekker på træningsstøjet.*

**BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI**
Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af Polar-produkter garanti for, at produktet vil være fri for fejl i produktionsfejlf på produktet. Garantien dækker ikke vanlig brug af batterier, eller anden form for normalt slid, skader forårsaget af forkebt brug, misbrug, ullykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkeft vedligeholdelse, kommerciel brug, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøv fra Polar. Garantien dækker heller ingen fejl, tap, kostnader eller udgifter, det være sig direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller specielle, som har sitt ursprung i produktet eller som kan knyttes til det. Varer er er kjøpt brugt, skal ikke være af garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicecenter, uansett hvilket land det ble kjøpt.

I Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc, påvirker ikke forbrukernes lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukernes rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/køpskontrakt. **Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!** Garantien med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. **Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

**CE** Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 1999/5/EEC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæring finner du på [www.polar.com/en/regulatory\\_inforation](http://www.polar.com/en/regulatory_inforation).

**CE 0537** Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæring finner du på [www.polar.com/en/regulatory\\_inforation](http://www.polar.com/en/regulatory_inforation).

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

De**t**te merkingen visar at produktet er beskyttet mot elektrisk stød.

**ANSVARSRFRASKRIVELSE**

- Innholdet i denne brukerhåndbok er kun til informasjon. Produktene som beskrives kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikkens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy påstår ikke og gir ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndbok 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 tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utsprung i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

**ANSVARSRFRASKRIVELSE**

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikkens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy påstår ikke og gir ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndbok 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 tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utsprung i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbuds. 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 produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

**ANSVARSRFRASKRIVNING**

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsyfte. 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 med hensyn till denna vejledning eller med hensyn til produktets beskyttelse.
- 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 speciel opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produktet beskyvet heri.

日本語

**SERVICE**
Polar Service Center utför reparationer och annan service åt batteritrycken. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugt. Under garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicecenter, uansett hvilket land det ble kjøpt.

**SÄKERHETSFORESKRIFTER**
Produkt frän Polar (träningsenheter, aktivitetspärare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtnings under och efter ett träningspass. Polar träningsenheter och aktivitetspärare mäter puls och/eller information om dina aktiviteter. Polars träningsenheter med integrerad GPS visar hastighet, sträcka och plats. Med ett kompatibelt Polar tillbehör visar Polars träningsenheter hastighet och sträcka, kundens pläs och kraftutveckling. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) för en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polars träningsenheter med barometrisk trycksensor mäter altitud och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polars träningsenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

**MINIMERA RISKENA UNDER TRÄNINGEN:**
Polar 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 kolesteroltal?
- Har du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du någon symptom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan planterad elektronisk apparat?
- Röker du?
- Är du gravid?

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

**Obst** När du pacemakern kan du använda Polars produkter. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemakern inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att våra produkter passar till alla pacemakere eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tvetskam eller upplever ovanliga förmömelser 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 produkt**