

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

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

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EF e 2011/65/EU. Eliminação selectiva da pilha e componentes electrónicos.

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

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

DANSK

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batterier, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skader eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Klik ind på www.polar.fi/support og læs specifikke websteder for at få kontaktfornation 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 viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibel Polar-tilbehør kan træningshederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-output. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplet liste over kompatibel tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometerykkløber måler højde og andre variable. Ingen anden bærer er tilsluttet eller anlydet. Træningsenheder fra Polar bør ikke bruges til at foretage miljømæssige målinger, der kræver fragil eller industriel nøjagtighed.

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

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du 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?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertedimention, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, stoffer, alkohol og nikotin også påvirke pulsen. Det er vigtigt, at du er opmærksom på din kropps reaktioner under træningen. Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træ 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 udelukke muligheden for vores produkters egighed 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 materialer, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et af til testen med tekniske specifikationer. Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

i *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at pulsmålerens overflade afgiver en sort farve, som kan forårsage plet-ting på tøj i lys farve. Det kan også resultere i, at tøj afgiver mørk farve, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lys farve. Hvis du vil unde en træningshæde 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 eller insektmidler på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.*

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

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

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udledes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af Polar-produktet garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materialer og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen. Garantien dækker ikke normalt slid af batterier, eller andre former for normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revede, ødelagte eller ridede æsker/displays; armbånd, elastisk bælte og Polar-beklædning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skader(f), på, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte. Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i. Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugers juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugers rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/køb-skontrakt. **Du bør beholde kvitteringen som købsbevis!** Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt

blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc. Betingelserne for Polar Electro's begrænsede internationale garanti findes på adressen www.polar.com/en/support/warranty.

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

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

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

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

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

ANSVARSRFRASKRIVELSE

Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med produktens fortsatte udviklingsprogram.
Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produktene 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 produktet beskrevet heri.

SUOMI

HUOLTO Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuukai-kan ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopestaissa. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electroin valtuuttamattomassa huollossa joltain suoria tai välillisiä vahinkoja.
”Hyteystiedot” ja kaikkiin Polar-huoltopeistiden osoitteet löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilla sivuistoilla.

HUOMIOITAAVA

Polar-tuotteet (harjoitustietokone, aktiivisuusmittarit ja lisätarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoittelun aikana ja jälkeen. Polar-harjoitustietokone ja -aktiivisuusmittarit mitaavat sykettä/jalтай näyttävät aktiivisuustason. Integroitdulla GPS:llä varustetut Polar-harjoitustietokone näyttävät muutoksen nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivien Polar-lisätarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokone näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljanopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Katso yhteensopivien lisätarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet. Ilmapainetasentilan avulla Polar-harjoitustietokone mittaa kokeuttu ja muuta muuttajia. Laitetta ei ole tarkoitettu ympäristöön muuttua käyttäjä. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristöön muuttujen mittaamis-een, jossa edellytetään ammattimaisia tai teollista tarkkuutta.

Riskien minimointi harjoittelun aikana: Harjoitteluun saattaa sisällyä tiettyjä riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin vertailukäsitä koskeviin kysymyksiin: Jos vastauksesi on myönteinen, on tarkoituksellista kysyä lääkäriltä suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oleto ollut harastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesteroliotisuus?
- Käytätkö verenpainetta tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jokin sairaus aineita?
- Oleto tupommassa vakavassa sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistintia tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoiko?
- Oleto raskaana?

Sykyeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psykiset, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energijaovemat, huumeet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää keskustella lääkärin kanssa harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huoma! Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käytätään sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden teoerassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa, eikä mitään ole tiedettyä käytännöllisistä tapahtuneista häiriöistä. Emme kuitenkaan aina virallista tuotetta tuotemme soveltuvuudessa käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epäta- vallista tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisten laitteiden valmistajaan käyttöohjeistuvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteesta käytetty materiaali kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat tuotteesta ihoreakti- on, lopeta sen käyttö ja ota yhteyts lääkäriisi.

i *Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykeensorinimusta varti saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Myös vaatteista voi irrota tummempaa väriä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietoko- neita. Pää vaaleampi harjoitustietokone, mikä muilla ole tiedettyä vsumen ajan värimuutolla, ettei harjoituksen aikana käytettävissä vaatteista irtoa väriä. Jos käytät ihonalla hajuettua tai hynteiskar- voiteita, varmista, ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykeensorinin kanssa.*

Jos harjoittelei kylmissä olosuhteissa (-20 °C~ -10 °C), suosittel- emme, että sijoitat harjoitustietokoneen taksiin hiukan alle suoraan ihoasi vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiasemien lähei- sydyssä. Viiteellisten lumenien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmas häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.

RAJOITETTU KANSAINVÄLISEN 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-tuotteet alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadon osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostoväistään. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäyttöä, onnettomuuksia tai varoittimen laimallyn alisteista aiheutuvia vaurioita, vähen- tuoltaa, kaupallista käyttöä, rikokuntuneita tai naarmuntuontia toteotia tai näyttöjä, kiinnitysvyöta ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskään tuote- estä mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikua tuote korjataan tai vaih-etaan valtuutetuissa Polar-huoltopeisteissa riippumatta ostomasta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajien voimassa olevien asianmukaisen kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasuojituksen perustuviin kuluttajien oikeuksiin myyjään nähden. Säälytä kuitti ostotodistuksena. Tuotekatu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoilla tuotta. **Polar Electro myöntämässä rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa**

http://www.polar.com/fi/tuki/takuutiedot.

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

CE Tämä tuote on direktiivin 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiankauluuta Vaatimustenmukaisuusvaikutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.

CE 0537 Tämä tuote on direktiivin 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiankauluuta Vaatimustenmukaisuusvaikutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.

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

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

VASTUUNRAJOITUS

Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoituks on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteen kehittämistä.
Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei estä mitään väliäitettä tai myönny- mitään takuuta tässä 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, väliäitell tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

NORSK

SERVICE I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at service på utstyret, bortsett fra utskifting av batteri, kun utføres av et godkjent Polar-servicecenter. Garantien dekker ikke skade eller folgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.For kontaktfornasjon og adresser til alle Polar-serviceentre, går du til www.polar.com/support og les spesifikke nettstedter.

SVENSKA

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

FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (træningscomputer, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitution under og etter en treningsakt. Polar treningscomputer og aktiv- itetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktiviteten din. Polar treningscomputer med integrert GPS viser hastighet, distanse og plas- sering. Med kompatibel Polar tilbehør kan Polar treningscomputeren vise hastighet og distanse, tråkkrefrekvens, plassering og kraften du har brukt. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplett liste over kompatibel tilbehør. Polar treningscomputer med barometrisk trykksen- sor måler høyde og andre variable. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-træningsenheter bør ikke brukes til innhentning av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slik reduserer du risiko under trening: Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsestatus. Hvis du svarer ja til en av noen av disse spørsmåene, 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 kolesterolinhold i blodet?
- Tar du tidligere hatt åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekvalensensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Braker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen 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 avslut-ter treningen eller fortsetter med lavere intensitet.

Foråmot trænings intensitet kan även medicinering 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 plögsly smärta eller känner dig extremt trött bör du träna, rekomen-derar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre 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 annen implantert utstyr. Hvis du er i tvil eller opplever uvanlige symptomer i mens du bruker Polar-produkter, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

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

i *Den kombinerede effekten av fukt og intens svingning kan leda til at det kan svare i svart lår angve frans sånderens syva, vilket eventuellt kan orsaka färgar på ljusa kläder. Det kan också leda till att en rikare färg övergår från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fäcker på trå- ingensheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte överger färger, så kommer din ljusa färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym eller insektmedel på huden måste du, till det inte kommer i kontakt med träningscomputeren eller pulssensoren.*

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

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-baserede stasjoner. Undvik feltene av registrerte enheder eller avfjæringstil i et blla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på www.polar.com/support.

BEGRENET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter som er solgt i USA eller Canada, utledes garantien av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gir den oprinnelige forbruker/kjøper av Polar Electros utstyr til to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dækker ikke normalt slid af batterier, eller andre former for normalt slid, skader forårsaket av forkert bruk, misbruk, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar. Garantien dækker heller ingen feil. I tillegg til de tekniske spesifikasjoner, er det viktig å huske på, at produktet vil være begrenset til lande, hvor produktet oprindeligt ble produsert. **Du bør beholde kvitteringen som kjøpsbevis!** Garantien på ethvert produkt vil være begrenset til lande, hvor produktet oprindeligt ble produsert. **Bemærk!** Hvis du bruker 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 udelukke muligheden for vores produkters egighed 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.

henshold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forsværte eller påføre et hvilket som helst ansvar for skader, tap, skolekontrakt. **Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!** Garantien med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet ut- gangs punktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. **Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.**

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

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

CE 0537 Dette produktet er i samsvar med EU-direk- tive 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarser- klæring finner du på www.polar.com/en/regulatory_informasjon.

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

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stede.

ANSVARSRFRASKRIVELSE

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

SVENSKA

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

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Produktet från Polar (træningsenheter, aktivitetsmålere og tilbehør) har utformats for å ange den fysiologiske anstrengningen og återhämt- ningen under och efter ett träningspass. Polars træningsenheter og aktivitetsmålere måler puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars træningsenheter med integreret GPS visar hastighet, stråkke og plats. Med ett kompatibelt Polar tilbehør visar Polars træningsenheter hastighet og stråkke, kadens, plats og kraftutveckling. Se www.polar.com/en/products/accessories for en fullständig lista över kompatibla tilbehør. Polars træningsenheter med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variable. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-træningsenheter bør ikke brukes til innhentning av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slik reduserer du risiko under trening: Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsestatus. Hvis du svarer ja til en av noen av disse spørsmåene, 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 kolesterolinhold i blodet?
- Tar du tidligere hatt åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekvalensensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Braker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen 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 avslut-ter treningen eller fortsetter med lavere intensitet.

Foråmot trænings intensitet kan även medicinering 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 plögsly smärta eller känner dig extremt trött bör du träna, rekomen-derar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre intensitet.

Obs! Om du använder en pacemaker eller annen implanterad elektronisk enhed kan du använda Polars produkter. I teorin bør Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som viser at noen någonsin opplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid ikke garantere at 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 förinnesmer på om du använder produktet 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 produktet, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationerna. I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare.

i *Den kombinerade effekten av fukt och intens svingning kan leda till att det kan svare i svart lår angve frans sånderens syva, vilket eventuellt kan orsaka fäcker på ljusa kläder. Det kan också leda till att en rikare färg övergår från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fäcker på trå- ingensheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte överger färger, så kommer din ljusa färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym eller insektmedel på huden måste du, till det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensoren.*

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

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-baserede stasjoner. Undvik feltene av registrerte enheder eller avfjæringstil i et blla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på www.polar.com/support.

BEGRÄNSET INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utåffdar en begrånad internationell garanti för Polar-produkter. För produkter som har sållts i USA eller Kanada utåffdar garantin av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanrar att produkten är kvalitetskontrollerad och fungerar som avsett för användningen. På grund av det stora mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke gi en offisiell garanti om at våre produkter kan brukes med alle pacemakere eller annen implantert utstyr. Hvis du er i tvil eller opplever uvanlige symptomer i 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.

garanti perioden repareres eller erstatts produkten på varje auktoriserat Polar Service Center, uansett hvilket land produktet ble produsert i. **Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!** Garantien med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet ut- gangs punktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. **Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.**

CE Dette produktet er i samsvar med EU-direktive 1999/5/EG og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæring finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Dette produktet oppfyller direktiven 1999/5/EG og 20