



do país em que foram adquiridos. A garantia emitida pela Polar Electro Oy, não abrange os danos causados por terceiros. A garantia não se aplica nos laes nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/ compra. **Deverá guardar o recibo como prova de compra!** A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc. **Pode encontrar os termos da garantia limitada internacional da Polar Electro em [www.polar.com/en/support/warranty](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).

## 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](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

#### DANSK

#### SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget reparationer og udskiftninger af batterier og tilbehør hos Polar servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Klik ind på [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) og landspecifikke websteder for at få kontaktfornin og adresser på alle Polar-servicecentre.

#### FORHOLDSREGLER

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er ud- viklet til at angive nøjagtig af fysisklogisk belastning og restitution under og efter træningspas. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler pulsen og/eller viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibel Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og elevations-output. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for en komplet liste over kompatible tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometerytkefler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilligstillet eller antyd. Træningsenheden fra Polar bør ikke bruges til at foretage miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

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

- Har du været fysisk inaktiv de sidste 5 år?
- Har du for højt blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?

- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overtaget en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

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

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker eller en anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkter ognehed 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 producentens tekniske support. 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 glas af 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 lyd kan resultere i, at puls målerens overflade afgiver en sort farve, som kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Det kan også resultere i, at tøj afgiver mørk farve, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit flotte udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningsstykke ikke afgiver sort farve. Hvis du bruger parfume eller inddampede på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.**

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

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater og WLAN-basestationer. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlfølansninger eller forkerte funktionsmåder. Fø yderligere oplysninger under [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**BEGRENSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI** Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af Polar-produkter garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materialet 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, ullykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kemisk brug, revne, delagtige eller ridsede æsker/displays, armbånd, elastisk bælte og Polar-beklædning. Garantien dækker

heller ikke eventuelle skadetil, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige eller specielle, der er opstået som resultat fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugt. 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 forbrugernes juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugernes rettigheder under forhandlerloven, der er opstået fra dens salg, køb eller skontrakt. Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til land, 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](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EF e 2011/65/EU. O relevante Erklaring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

## 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklaring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EØF, 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklaring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

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

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

**ANSVARSRASKRIVELSE**

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet her.
- 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 specifict opstået af eller som relateres til brug af dette materiale eller produktet beskrevet her.

#### ANSVARSRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet her.
- 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 specifict opstået af eller som relateres til brug af dette materiale eller produktet beskrevet her.

#### SUOMI

**HUOMIO** Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuu-kaan ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electron valtuutettomasta huollosta johtuvia vaurioita tai välillisii vahinkoja. Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitukset löydät osoitteesta [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki) ja maakohtaisista sivuista.

#### HUOMIOITAVAA

**HUOMIOITAVAA** (harjoitustietokone, aktiivisuusmittarit ja lisätarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokone ja -aktiivisuusmittarit mittaavat sykettä ja/tai näyttävät aktiivisuustason. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivissa Polar-lisätarvikkeen kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljinnopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Kasvo yhteensopivissa lisätarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta [www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet](http://www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet). Ilmanpainesensorilla varustetut Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttajia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muun käyttötään. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaisenaan ympäristömuuttujien mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaitta tai teollista tarkkuutta.

**Riskien minimoimitt harjoittelun aikana:** Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraavien terveydentiläsi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käyää lääkärintarkastukseen ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrestamattama liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesteroliolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaineta- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jokin sairauden oireita?
- Oletko tuojumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Sykeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psykike-, astma- ja hengitystiesairaukset sekä jokin energiaoito, huumeet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa jopsa keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huoma!** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoorissa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa, eikä meilla ole tietojä käynnössää tapahtuneista häiriöistä. Emme kuitenkaan aina virallista takuuta tuottemme soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koe epäta- vallista tuntemuksia Polar-tuotteiden kanssa, ota yhteyttä lääkärin tai ihonalaisten laitteisä valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämissäiksi.

**Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johonkin, tarkista tuotteesää käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat tuotteesä ihoreaktio- n, lopeta sen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.**

- Kosteuden ja kovan hankaamisen vaikutuksesta sykeksenorin musta väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Väsiä vaatteista voi irotta tummempaa värjää, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pidä vaaleampi harjoitustietokone loistoissaan tulvienkuiv- uksen ajan vammaistamalla, ettei harjoituksen aikana kälyntäisiä vaatteita irotta värjää. Jos pääte kollasiin hajustetta tai hyönteisker- valetta, varmista, ettei se käytkä ihonallasin harjoitustietokoneen tai sykeksenorin kanssa.**

Jos harjoittele kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittel- emme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihosi vasten.

**Häiriöitä voi esiintyä sähkölaatuksen ja WLAN-tukiasemien läheis- yysässä.** Viiheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmassa häiriöistä mahdollisesti aiheuttavista tekojista. Lisätietoja on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki).

**RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU** Polar Electro Oy myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnet- tomuuksista tai varmistettujen aiheuttavien vaurioiden, väärin sääntö- huoltoon, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuntuntuneita kotoita

tai näyttöä, kiinnitysvyöjä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskään tuote- taesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyjä ostettuja tuotteita. Takuuakaan tuote korjataan tai vaih-etaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostamosta. Polar Electro Oy/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuita kuluttajan voimassa olevien asiaankuuluvien kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppaosapömkseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Sääntökirja ostotodistuksena. Tuoteku rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitu tuotetta. Polar Electro:n myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuuehdot>.

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

Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EF ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluvia Vaatimusmukaisuuskäytös on luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).

## 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/ EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluvia Vaatimusmukaisuuskäytös on luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).

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

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

#### ANSVARSRASKRIVELSE

Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produk- tene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikkens 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, direkte, indirekte eller tilfældige, uavledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhånd- boken eller som knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

#### 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 dækker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.For kontaktforninformatjon og adresser til alle Polar-servicecentre, går du til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landspecifikke nettstedter.

#### FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (træningscomputere, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitution under og etter en træningsakt. Polar træningscomputere og aktiv- itetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktivitet din. Polar træningscomputere med integrert GPS viser hastighet, distance og plaser- ing. Med kompatibel Polar tilbehør kan Polar træningscomputeren vise hastighet og distance, tråkkrefrekvens, plasering og kraften du har brukt. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for en komplett liste over kompatible tilbehør. Polar træningscomputere med barometrisk trykksen- sor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar træningsenheter bør ikke brukes til innmønting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

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

- Har du vært fysisk inaktiv de siste 5 årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterollnivå i blodet?
- Tar du blodtryks- eller hjertemedisin?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonalessensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Braker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Ateharntar du dig etter en alvorlig sjukdom eller medisinsk behan- dling?
- Anvender du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk apparat?
- Röker du?
- Är 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 lettere intensitet.

**Obs!** Du kan bruke Polar-produkter selv om du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forstyrre pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noeninne 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 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, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, bør du sjekke de oppførte materialene i kapitlet Tekniske spesifikasjoner. Hvis i tillegg huden din reagerer, må du slutte å bruke produk- tet og konsultere lege.

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

**I Den kombinerede virkningen av fukt og intens siltasekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter og overføres til puls- sensoren og setter flekker på lyse klær. Det kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningskomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme eller innsmeddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheden eller pulssensoren.**

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

Der kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-basestasjonjer. Bevæg dig bort fra mulige stykkløder for å unngå ustadi- ge målinger eller feil. For mer informasjon kan du gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**BEGRENET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI** Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den oprin- delige forbruger/kjøper av Polar Electros utstyr til to (2) års garanti på kjøpsdato. Garantien dækker ikke normalt slid, skader forårsaget av forkert bruk, misbruk, ulykker eller manglende material- og produksjonsfeil på produktet. Garantien dækker

ikke vanlig bruk av batterier, eller annen vanlig siltase, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, deløagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy av Polar. Garantien dækker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, uavledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det. Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repares eller repareres produktet eller erstattes byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-ser-vicecenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i. Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukernes løbvestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser, eller heller ikke forbrukernes rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøp- skontrakt.  **Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!** Garantien med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i ut- gangspunktet ble markedsført av Polar Electro Oy/Inc.  **Du finner vilkårene for Polar Electro's begrænsede internasjonale garanti på [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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

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

## 0537

Dette produktet er i samsvar med EU-direkti- vene 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserk- læringen finner du på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

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

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stød.

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stød.

**ANSVARSRASKRIVELSE**

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produk- tene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikkens 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, direkte, indirekte eller ofønutsettda, efterføl- gende eller specifikka, oppkomma av, eller relaterede til anvendandet av detta materialet eller de produkter som beskrivs här.

#### SVENSKA

**SERVICE** Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service än batteribyte. Garantin täcker inte skador eller följelskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landspecifika webbplatser för kontaktforninformatjon och adresser till alla Polar-servicecentre, går du till [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landspecifika nettstedter.

**ANSVARSRASKRIVELSE**

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produk- tene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikkens 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, direkte, indirekte eller ofønutsettda, efterføl- gende eller specifikka, oppkomma av, eller relaterede til anvendandet av detta materialet eller de produkter som beskrivs här.

#### 日本語

**SERVICE** Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service än batteribyte. Garantin täcker inte skador eller följelskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landspecifika webbplatser för kontaktforninformatjon och adresser till alla Polar Service Center.

#### SÄKERHETSÖFRESKRIFTER

Produktet från Polar innehåller enheter, aktivitetspårare och tillbehör har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhäm- tningen under och efter ett träningspass. Polars träningsenheter och aktivitetspårare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars träningsenheter med integrerad GPS visar hastighet, distans och plats. Med ett kompatibelt Polar tillbehör visar Polars träningsenheter hastighet och stråcka, kadens, plats och kraftutveckling. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for en fullständig lista över kompatible tillbehör. Polars träningsenheter med barometrisk trykksensor mäter alltid och automatiskt höjden. Ingen annan användning avses. Polar träningsenheter ska inte användas för att erholia miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

**Minimera riskerna under träningen:** 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 fysisk inaktiv de senaste fem åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symptom på sjukdom?
- Ateharntar du dig efter en alvorlig sjukdom eller medisinsk behan- dling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk apparat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningens intensitet kan även mediciner för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, åndningsproblemer osv. samt vissa energidrikker, läkemedel, alkohol och nikotin påverka pulsen. Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. Om du upplever plösig smärta eller känner dig extrem trött när du tränar, rekom- menderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre intensitet.

**Obs!** Om du använder en pacemaker eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polars produkter. I teorin bör Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter foreligger heller som visar att någon någon har opplevd en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla