

IMPORTANT INFORMATION WICHTIGE INFORMATIONS INFORMAZIONI IMPORTANTI BELANGRIJKE INFORMATIE INFORMACIÓN IMPORTANTE INFORMAÇÕES IMPORTANTES VIGTIGE OPLYSNINGER TÄRKEITÄ TIETOJA VIKTIG INFORMATION 重要なお知らせ 重要資訊

ENGLISH

SERVICE
During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service, other than battery replacement, done by an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro.

For contact information and all Polar Service Center addresses, visit www.polar.com/support and country-specific websites.

PRECAUTIONS
The Polar training computer shows your performance indicators. Polar training computer is designed to indicate the level of physiological strain and recovery during and after exercise session. It measures heart rate and depending on use of compatible accessories/sensors also speed and distance, cadence, position and other variables. No other use is intended or implied. See www.polar.com/en/products/accessories for a complete list of compatible accessories.

The Polar training computer 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 training computers. In the interference to pacemaker caused by Polar products should not be possible. In practice no reports exist to suggest anyone ever having experienced interference. We cannot however issue an official guarantee on our products' suitability with all pacemakers or other implanted devices due to the variety of devices available. If you have any doubts, or if you experience any unusual sensations while using Polar products, please consult your physician or contact the implanted electronic device manufacturer to determine safety in your case.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials in Technical Specifications.

In case of any skin reaction, stop using the product and consult your physician.

i *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. If you use perfume or insect repellent on your skin, you must ensure that it does not come into contact with the training computer 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 computer under the sleeve of your jacket, directly on your skin.

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

LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE
Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar Electro device 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 special, arising out of, or related to the product. Guarantee does not cover products which have been purchased second hand. During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any 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 where 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.**

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

CE 0537
This product is compliant with Directives 93/42/EEC, 1999/5/EC and 2011/65/EU. The relevant Declaration of Conformity is available at www.polar.com/en/regulatory_information.

i This product is compliant with Directives 2006/66/EC and 2012/19/EU. Separate disposal for battery and electronics.

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

COMPLIANCE STATEMENT

CANADA
Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canada (IC) regulatory information
Under industry Canada regulations, this radio transmitter may only operate using an antenna of a type and maximum (or lesser) gain approved for the transmitter by Industry Canada. To reduce potential radio interference to other users, the antenna type and its gain should be so chosen that the equivalent isotropically radiated power (e.i.r.p.) is not more than that necessary for successful communication.

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS (standard's). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada
Conformément à la réglementation d'Industrie Canada, le présent émetteur radio peut fonctionner avec une antenne d'un type et d'un gain maximal (ou inférieur) approuvé pour l'émetteur par Industrie Canada. Dans le but de réduire les risques de brouillage radioélectrique à l'intention des autres utilisateurs, il faut choisir le type d'antenne et son gain de sorte que la puissance isotrope rayonnée équivalente (p.i.r.e.)

ne dépasse pas l'intensité nécessaire à l'établissement d'une communication satisfaisante.

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 modifications could void the user's authority to operate the equipment.

FCC regulatory information
This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

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 Ihnen während der zweijährigen Garantiezeit Wartungen und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter www.polar.com/de/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Trainingscomputer stellt Ihre Leistungsdaten dar. Der Polar Trainingscomputer ist darauf ausgelegt, die physische Belastung zu messen und nach Ihren Trainingseinheiten anzuzeigen. Er misst Ihre Herzfrequenz und je nach den verwendeten kompatiblen Accessoirs/Sensoren auch die Geschwindigkeit und Distanz, Trittfrequenz, Position und andere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs finden Sie unter www.polar.com/de/produkte/accessories.

Der Polar Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher: Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

- Waren Sie während der letzten fünf Jahre sportlich inaktiv?
- Haben Sie Bluthochdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie 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.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. **Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis! Auch wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, können Sie Polar Trainingscomputer 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 Sie Zweifel haben oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder wenden Sie sich an den Hersteller des implantierten elektrischen Gerätes, um zu bestimmen, ob Sie das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden können.

Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“.

Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwenden Sie das Gerät nicht weiter und fragen Sie Ihren Arzt.

i *Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und helle Kleidung möglicherweise verfärbt. Wenn Sie Parfum oder Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.*

Wenn Sie bei Kälte trainieren (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir Ihnen, den Trainingscomputer unter Ihrer Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

In der Nähe von elektrischen Geräten und WLAN-Basisstationen kann es zu Störungen kommen. Um Fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu verhindern, meiden Sie mögliche Störquellen. Weitere Informationen finden Sie unter www.polar.com/de/support.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS
Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewähren dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts 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 unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausnahmen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der Elektrodraht 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 die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land. In dem das Produkt erworben wurde. Die von Polar Electro Oy. 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. Bewahren Sie die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde. Die Bedingungen der weltweiten Garantie von Polar Electro finden Sie unter www.polar.com/en/support/warranty.

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

CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/en/regulatory_information.

i Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2006/66/EG und 2012/19/EU. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Kurzanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Kurzanleitung 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.

FRANCAIS

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le cardio Polar vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque mais aussi, selon les accessoires/capteurs compatibles utilisés, la vitesse, la distance, la cadence, la position et d'autres variables. Aucun autre usage n'est impliqué. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page www.polar.com/en/products/accessories.

Le cardio 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 oui à l'une ou plusieurs 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 ?
- Préentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

En plus d'une activité physique intensive, les médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les cardio's Polar. En théorie, les cardio's Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. 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, répondez à 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.

i *L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que la noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur de fréquence cardiaque.*

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

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électroniques et de bornes WLAN. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, consultez la page www.polar.com/support.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR
Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial du produit Polar Electro que ce dernier est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat. La garantie ne couvre pas l'usure normale de la pile, tout autre usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/canvans 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 portage générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion. Durant la période de garantie, le produit est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat. La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou régionales 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

recu comme preuve d'achat ! La garantie couvrant tout produit est limitée au 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.

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

CE 0537

Ce produit est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

i Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2006/66/CE et 2012/19/UE. Élimination séparée de la pile et des composants électroniques.

i 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 portage 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 eseguita da personale non autorizzato Polar Electro.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitate il sito www.polar.com/support e i siti web specifici per ogni Paese.

PRECAUZIONI

Il training computer Polar visualizza alcuni parametri comunemente utilizzati per determinare le prestazioni sportive. Il training computer Polar è progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola la frequenza cardiaca e, in base all'utilizzo di accessori/sensori compatibili, anche velocità e distanza, cadenza, posizione e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad altro altro uso. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito www.polar.com/en/products/accessories.

Il training computer 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 alcune bevande stimolanti, droghe, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker possono utilizzare i training computer Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai 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 dovesse 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.

i *L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie nera del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il training computer o il sensore di frequenza cardiaca.*

Se si si allena in condizioni climatiche rigide (da -20 °C a -10 °C), si consiglia di indossare il training computer 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.

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 Electro che il prodotto è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due (2) anni dalla data di acquisto. La garanzia non copre la normale usura della batteria o altro tipo di normale usura, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascia, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar. La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano. Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto. La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto. Conservare lo scontrino fiscale! La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc. I termini della Garanzia Internazionale limitata Polar si trovano sul sito www.polar.com/en/support/warranty.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

CE 0537

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

i Questo prodotto è conforme alle Direttive 2006/66/CE e 2012/19/UE. Smaltimento separato per batteria e componenti elettronici.

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

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

NEDERLANDS

SERVICE

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de serviceverkeersaamheden, behalve 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 service.

Ga naar www.polar.com/support en de lokale websites voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers.

VO

energéticas, as drogas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.

Nota! Se tem um pacemaker instalado, pode utilizar computadores de treino Polar. Tecnicamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registo de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas.

Na eventualidade de uma reacção alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico.

! Impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o computador de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos de estações base WLAN. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências. Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR
A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc. A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do dispositivo Polar Electro que o produto 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/ecrãs 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, resultantes ou relacionadas com o produto. A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão. Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído 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 e a garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc. Pode encontrar os termos da garantia limitada internacional da Polar Electro em www.polar.com/en/support/warranty.

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

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 2006/66/EC e 2012/19/EU. Eliminação selectiva da pilha e componentes electrónicos.

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

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao 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.

DANSK

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batterier, hvis det autoriseret 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 og landespecifiske websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER
Polar træningscomputer indikere din præstation. Polar træningscomputer er udformet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Den måler pulsen, og afhængigt af brugen af kompatibelt tilbehør / kompatible sensorer måler den også hastighed og distance, kadence, position og andre variabler. Ingen anden brug er tilligtet af enheden.
Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. anbefaler at du kun bruger følgende tilbehør / kompatible sensorer til brug af kompatibelt tilbehør.

Polar træningscomputeren bør ikke bruges til at opnå 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 helbredsstatus. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, for 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 lindretsproblemer?
- 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 træningsinsentenseten kan hjertemedicin, blodtryk, metaltilstand, astma, åndredt, osv. samt visse energidrikke, koffein, 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 træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du 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 en eller anden form for mærkelig følelse, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontaktte 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 benytte produktet, kan du tage et kig på listen med tekniske specifikationer.

Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

! Den kombinerede påvirkning af fugt og intens sild kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lys farve. Hvis du bruger parfume eller insektmidler på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller pulsmåleren.

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

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

BEGRÆNSET 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 denne Polar Electro-enehd garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen. Garantien dækker ikke normalt slid af batterier, eller andre former for normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede asker/displays, armbånd, elastisk bælte og Polar-beklædning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte. Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land 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. Betingelserne for Polar Electro's begrænsede internationale garanti findes på adressen www.polar.com/en/support/warranty.

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

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 produkt er i overensstemmelse med direktiv 2006/66/EF og 2012/19/EU. Separat bortskaffelse for batteri og elektriske dele.

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

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

SUOMI

HUOLTO
Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuukaikna ainostaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia vaurioita tai välillisiä vahinkoja.

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

HUOMIETTAVAA
Polar-harjoitustietokone kuroo suorituskestäsi. Polar-harjoitustietokone on suunniteltu ilmaisemaan fyysisen rasituksen ja palautumisen tason harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykettä sekä yhteensopivia lisävarusteita/sensoreita käytettäessä myös nopeutta ja matkaa, poljinnopeutta, sijaintia ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttötark. Katso yhteensopivien lisävarusteiden täydellinen luettelo osoitteesta www.polar.com/fi/tuotteet/lisavarusteet.

Polar-harjoitustietokoneita ei tule käyttää sellaiseen mittaukseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Riskien minimointi harjoittelun aikana: Harjoitteluun saattaa sisällyä jotakin riskiä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoittelun, on suositeltavaa, että vastaat seuraavien terveydentiläisiä koskevien kysymyksiin. Jos vastaan myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymykistä, on suositeltavaa käydä lääkärin tarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

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

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengityselinlääkkeet sekä joidenkin energijuomat, huumet, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamattoma kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa jättä keskeyttää harjoitus tai jatkaa siitä kevyemmällä teholla.**

Huoma! Jos käytät sydämentahdistinta, voit käyttää Polar-harjoitustietokoneita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käytännössäkin kenenkään ei ole koskaan raportoitu kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme kuitenkaan voi myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuuksista kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisen laitteiden kanssa, sillä markkinoilla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaisia epäilyksiä tai epävarmuuksia tuntemuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkäriisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja varmista, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksessasi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuoteen käyttöstä johtuen, tarkista tuoteesta käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot.

Jos saat tuoteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriisi.

! Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta syksensensorin musta väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Jos käytät ihollasi hajusteita tai hyönteiskarkotteita, varmista, ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai syksensensorin kanssa.

Jos harjoittele kylmissä olosuhteissa (-20 °C –10 °C), suosittelemme, että sijaitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan hoasi vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiempien läheisyydessä. Virheilhisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmas häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista laitteista. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/fi/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 Electro -tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön normaalia (2) vuoden ajan ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäyttöä, onnettomuuksista tai vartoiemien laiminyynnistä aiheutuuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikouneuttua tai naarmuuntuneita koskettavia näyttyjä, kiinnitysvioloita ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myyjästä tuoteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyjä ostettuja tuotteita. Takuukaikuna tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostomasta. Polar Electro Oy/Inc. myöntää tämän takun ei vaikuta kuluttajan oikeuksiin olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin voimassa olevia osto- tai kauppasopimuksen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Säilytä kuitti ostodokumenttina. Tuotekoulo rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitunut tuotetta. Polar Electro Oy/Inc. ei myöntä kansainvälisen takuun ehdot ovat luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/takuutiedot.

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

CE 0537

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

Tämä tuote on direktiivien 2006/66/EY ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja elektronikka on hävitetävä erikseen.

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteen kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitettä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

NORSK

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) 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 kontakinformasjon og adresser til alle Polar-servicecentre, går du til www.polar.com/support og landsspesifike nettstedet.

FORHOLDSREGLER

Træningscomputeren fra Polar viser prestasjonsindikatorer. Træningscomputeren fra Polar er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitution i løpet av og etter træningsøkten. Den måler pulsen, og avhengig av bruk av kompatibelt tilleggsutstyr/sensorer måler den også hastighet og distance, tråkkfrekvens, position og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Se www.polar.com/nb/produkter/tilleggsutstyr for en fullstendig liste over kompatibelt tilleggsutstyr.

Polar-træningscomputeren bør ikke brukes til inntehning av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slik reduserer du risiko under trening: Trening kan medføre en viss risiko. Du bør starte et regelmessig træningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av disse spørsmåene, bør du kontakte lege for du begynner på et træningsprogram.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste 5 årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisin?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonalessperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Braker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til træningsintensitet 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 trøtt under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.

Obs! Hvis du bruker pacemakr, kan du bruke Polar træningscomputer. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på 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 utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis der er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produkten, 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 materiale i kapitlet Tekniske spesifikasjoner.

I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege.

! Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekonsekvens kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på lys klær. Hvis du bruker parfyme eller insektmidler på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller pulssensoren.

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

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-basestasjonar. Bevæg dig bør fra mulige støjkilder for å unngå ustødig målinger eller feil. For mer informasjon kan du gå til www.polar.no/support.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den oprinnelige forbruger/kjøper av Polar Electros utstyr to (2) år garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dækker material- og produksjonsfeil på produktet. Garantien dækker ikke vanlig bruk av batterier, eller annen vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og/eller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar. Garantien dækker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledede eller spesielle, som har sitt utpning i produktet eller som kan knyes til det. Værer som er kjøpt bruk, dekkes ikke av 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 henholdsvis nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukernes rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis! Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført av Polar Electro Oy/Inc. Du finner betingelsene for Polar Electros begrænsede interasjonelle garanti på www.polar.com/en/support/warranty.

CE 0537

Dette produktet er i samsvar med EU-direktive 93/42/EEC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæring finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.

Dette produktet er i samsvar med EU-direktive 2006/66/EEC og 2012/19/EC. Separat avhending for batteri og elektronikk.

Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk stød.

ANSVARSFRAKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./ Polar Electro 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 utspning i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materiale eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

SVENSKA

SERVICE

Under två år lång garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service på batteritrynen. Garantin täcker inte skador

eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

Besök www.polar.com/support och landsspecifika webblatser för kontaktförmlar och adresser till Polar Service Center.

SÄKERHETSFORESKRIFTER

Polar träningsdator visar dina prestationsindikatorer. Polar träningsdator har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter pulsen, och beroende på användning av kompatibla tillbehör/sensorer, även hastighet och sträcka, kadens, position och andra variabler. Ingen annan användning avses. Se www.polar.com/en/products/accessories för en fullständig lista över kompatibla tillbehör.

Polar träningsdator ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Minimera riskerna under träningen: Fysisk aktivitet och träning kan medföra vissa risker. Ingen du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om svaret är ja på någon av följande frågor rekommenderar vi att du konsulterar en läkare innan du sätter igång med något träningsprogram.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste fem åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du någ som symptom på sjukdom?
- Aterhämtar du dig efter en allvarig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk apparat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningens intensitet kan även mediciner för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt visse energidrikker, läkemedel, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extrem trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lägre intensitet.

Obs! Bär du paacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens rapportera Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. I praktiken kan dock interens som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att ditt produkt passar till alla pacemakere eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga fömässelser när du använder produktter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud, eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer.

I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produktun och kontakta din läkare.

! Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skivning kan leda till att svart färg avlägsnar från sådändans ty, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektmidler på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsdatorn eller pulssensoren.

Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsdatorn under ärmén, direkt mot huden.

Störningar kan inträffa nära elektriska apparater och WLAN-baserade stationer. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga stör