

i **reacção alérgica 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.

i *O 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. Pode também fazer com que a roupa liberte cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa usa uma durante o treino não desbotos. Se aplicar perfume ou produtos de higiene no peito, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.*

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

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos e de estações base WLAN. Para evitar leituras ou comportamentos irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências. Para mais informações, consulte 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 produto Polar que este se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição. A garantia não cobre o desgaste normal da pilha ou outro desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abuso, acidentes ou incidentes, danos causados por precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/e-crás rachados, partidas 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, resultados 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 regionais, ou 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.**

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.

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 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. 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, hos et 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 landsspecifiske websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

FORHOLDNINGER

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler puls og/eller viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibelt Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-output. Se www.polar.com/en/products/accessories for et komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometrisktrykfler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilslået eller antydet. Polar træningsenheder bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industrielt nøjagtighed.

Begrænsning af risici under træning: Træning kan indebære visse risici. Du er påberøget under 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, for du påberøget et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhejot blodtryk eller højt kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryk/s- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

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

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du godt bruge Polar træningscomputer. I teorien bør der ikke kunne opstå interferens hos en pacemaker forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder et nogen- nogsindens 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 fejlvars, mens du bruger Polar-produkter, skal du henvende dig til din læge eller kontakte fabrikanten af den indopererede anordning for at fastslå, om det er sikkert for dig.

Hvis du er allergisk over for 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 kig på listen med tekniske specifikationer. Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

i *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at pulsmålernes overlade afgiver en sort farve, som kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Det kan også resultere i, at tøj efter at have mærk varer, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningshed i en lys farve skal du bevare sit flotte udseende i mørke år, skal du sørge for, at dit trænings tøj ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume eller insektmidler på dit hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.*

Hvis du træner i kolde miljøer (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkekæbe, 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 fejlfællingsarbejdet eller forkerte funktionsmøder. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

BEGRENSET INTERNACIONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige væbruger/køber af Polar-produkt 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, ullykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkerte vedligeholdelse; kommerciel brug, rensede, adslagne eller ridsede æsker/display, ærmer, elastisk bælte og Polar-bæklægning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skad(e)r, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller speciale, 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 udskidet 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 rettigheeder 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 en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

Dele produktet er i overensstemmelse med direktiv 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/en/regulatory_information.

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

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

Dele mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk støt.

ANSVARSFRASKRIVELSE

- Materiel 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 tilfældige, som følger af eller spejdes 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 ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electron valmistamattomia huoltosia johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Yhteyshetimitä ja kaikkien Polar-huoltopisteiden osoitteet löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisita sivustolta.

HUOMIOTAVAA

Polar-tuotteet (harjoitustietokoneet, aktiivisuusmittarit ja lisävarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokoneet ja -aktiivisuusmittarit mitaavat sykkeä ja/tai näyttävät aktiivisuustason. Integroiduilla GPS:iä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivien Polar-lisävarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljinnopeuden, sijainnin ja tehonotton. Katos yhteensopivien lisävarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta www.polar.com/fi/tuotteet/lisavarvikkeet. Ilmanpainensorittaisia varustetut Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-harjoitustietokonetta ei saa käyttää sellaisenaan mittamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Riskien minimointi harjoittelussa. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin verteydentäisiä koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymykistä, on suositeltavaa käydä lääkärinrätarkastuksessa ennen harjoitusohjelmaa aloittamista.

- Oleko ollut harrastamista liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkeaa verenpaineta tai korkea veren kolesteroliipitoisuus?
- Käytätkö verenpaineta tai sydäntauntitäläikeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauuden oireita?
- Oletko joissuamassa vakavaa sairautesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakointi?
- Oleiko raskaana?

Sykkeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muassa sydän-, verenpaineta-, psyyke-, astma- ja hengitystieläikkö sekä jotkin energiujuomat, huumet, alkoholi ja nikotiini. On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odotamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa jopaa keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomaa! Jos käytät sydämentahdistinta, voit käyttää Polar-tuotteita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käytännössäkin kenkään et ole koskaan raportoiut kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme kuitenkaan voi myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisia laitteiden kanssa, sillä markkinoilla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaista epäilyksiä tai epävarmuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ot yhteyttä lääkärisi tai ihonalaisien laitteiden valmistajajana ja varmista, että Polar-tuotteet käyttöön on turvallisista sinun tapauksessasi.

Jos olet allerginen jollakin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergisen reaktiota tuotteen käytöstä joutuen, tarkista tuotteesta käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Jos saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ot yhteyts lääkärisi.

i *Kosteuden ja vauan hankauksen vaikutuksia sykkesensorin määstä väri saattaa värjätä vaaleita västeitä. Myös väasteitä voi irotta tumpempaa väriä, joka voi värjätä vaatteita ja vaatteiden kuituja. Puhdistus, pesu, hoidon ja harjoitustietokoneen lautoissaan tulevienkin vuosen ajan varmistamatta, ettei harjoituksen aikana käymättäisiä väasteitä irtoa väriä. Jos käytät hollasi hajuistetta tai hyanteiskarotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykkesensorin kanssa.*

Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C…-10 °C), suosittelemme, että sijaitat harjoitustietokoneen takkisi hiinan alle suoraan ihon vasten.

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden ja WLAN-tukiasemien läheisyydessä. Sähköllisten lukiemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä. 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 tavallisella jatkua. On myynti Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäisellä osajalla, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta viitehen kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäyttöä, onnettomuuksista tai vartoiotimen laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, vääryää huoltaa, kaupallista käyttöä, rikouneita tai naarmuuntuntaita kotoilta tai näyttöjä, kiinnitysvästejä ja Polar-vaatteita. Takuu ei kata myöskään tuotteen tämahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välttömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia. Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita. Takuukaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä riippumatta ostomaasta. Polar Electro Oy/Inc. ei myöntää takuuta ei valtuuta kuluttajan vastuussa olevien asiainmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä ost- tai kauppasopimukseseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden. Josillä kuitit ostotodistuksia. Tuotetuokuu rajoittuu mahiin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoitin tuotetta. Polar Electron myöntämän rajoitetun kansainvälisen takuun ehdot ovat luettaivissa osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki/takuuehdot>.

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

Tämä tuote on direktiivien 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Assinkuluulla Vaatimustenmukaisuuskäytös on luettaivissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadanolliset_tiedot.

CE 0537 Tämä tuote on direktiivien 93/42/EY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Aasiinkuluulla Vaatimustenmukaisuuskäytös on luettaivissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadanolliset_tiedot.

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

ANSVARSFRASKRIVELSE

Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy påstår ikke og ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndboken eller med tanke på de produkter som er beskrevet i den. Polar Electro Inc./Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledele eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

SVENSKA

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi endast ett auktoriserat Polar Service Center utför reparationer och annan service än batteribyten. Garantien täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatsler för kontaktinformation och adress till Polar Service Center.

Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita esitellään muuttua ilman ennakkoliittoa, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, jotka aiheutuvat esimerkiksi epäsuorasta, satunnaisesta, väillitettäv tai erityistet kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

NORSK

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at service på utstyret, bortsett fra utskifting av batteri, kun utføres av et godkjent Polar-servicecenter. Garantien dekker ikke skade eller folgedskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. For kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicecentre, gå på www.polar.com/support og landsspesifikke nettstedere.

FORHOLDNINGER

Polar-produktene (treningscomputer, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitusjon under og etter en treningsøkt. Polar treningscomputer og aktivitetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktiviteten din. Polar treningscomputer med integrert GPS viser hastighet, distanse og plassering. Med kompatibelt Polar tilbehør kan Polar treningscomputeren vise hastighet og distanse, tråkkrefekvens, plassering og kraften du har brukt. Se www.polar.com/en/products/accessories for et komplett liste over kompatibelt tilbehør. Polar treningscomputer med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-treningscomputeren bør ikke brukes til innhenting av miljødato som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Slis reduksorer du risiko under trening: Trening kan medføre visse risiko. For du starter et regelmessigt treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av disse spørsmåene, bør du kontakte lege før du begynner på et treningsprogram.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste 5 årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinhold i blodet?
- Har du blodtrykts- eller hjertemedisin?
- Har du tidligere hatt pusterproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonalessensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Ryker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustevesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke pulsen. Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar treningscomputer. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen 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 du er i tvil, eller du opplever uventede symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

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

i *Den kombinerete virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær. Det kan også føre til at mørke klare farger av og om lage flekker på treningsutstyr med lyse farger. For å holde en klar treningscomputer på årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme eller insektmidler på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningscomputeren eller pulssensoren.*

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

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-basestasjoner. Bevæg deg bort fra mulige styrkilder for å unngå ustabile målinger eller feil. For mer informasjon kan du gå til www.polar.com/support.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy udsteder en begrenset international garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada udstedes garantien av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruger/kjøper av Polar Electro utstyr to (2) års garanti for kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produktksfeiler på produktet. Garantien dekker ikke vanlig bruk av batterier, eller annen vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ullykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar. Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfældige, avledele eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyes til det. Varer som er kjøpt bruk, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicecenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i. Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc., påvirker ikke forbrukernes lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser. Vi kan ikke garantere for eventuelle forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt. Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis! Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-certifisert foretag.

Denna produkt uppfyller direktiven 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämpig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Denna produkt uppfyller direktiven 93/42/EEC, 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämpig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.polar.com/en/regulatory_information.

Denna produkt uppfyller direktiven 2013/56/EG och 2012/19/EU. Separat kassering för batteri och elektronik.

Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstöt.

ANSVARSFRISKRIVNING

Materiel i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationsfys. Produktarna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy er inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs här. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar for skador, forluster, kostnader eller utgifter, direkte, indirekte eller forutsedde, efterfolgende eller specifikta, oppkomna av, eller relaterede til anvandandet av detta material eller de produkter som beskrivs här.

日本語

アフターサービス

2年間の保証期間中は、電池交換以外の修理等は、認定 Polar サービスセンターにご相談ください。また、保証期間中に製品が破損した場合は保証対象外となります。ご連絡先やサービスセンターの場所は www.polar.com/ja/support 及びお住まいの国の子ウェブサイトでご確認ください。

注意 Polar製品（トレーニングデバイス、アクティビティトラック、アクセサリ）は、各トレーニングセッション中、またその後の身体的負担、またはその回復レベルを示すよう設計されています。 Polar トレーニングデバイスおよびアプリ（または）心拍数の測定を行います。GPS内蔵のPolar トレーニングデバイスは、スピード、距離、位置情報を表示します。 Polar トレーニングデバイスは互換性のある Polar アクセサリを使用することにより、スピード、距離、ケイテンズ、位置情報、パワー出力を表示します。 互換性のあるアクセサリの全リストは、 www.polar.com/ja/products/accessories を参照してください。 気圧センサー搭載の Polar トレーニングデバイスは、高度や他の数値を測定します。 その他の目的への使用を意図するものではありません。 Polar トレーニングデバイスは、 専門的、又は産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るための使用はできません。

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

- 5年以上、トレーニングをしていない、
- 高血圧、血中コレステロールが高い、
- 心臓や他の薬を服用している、
- 過去に呼吸困難になったことがある、
- 病気の兆候を感じる、
- 最近、重傷を負った、または処方薬を服用している、
- 最も、重傷—何か—などの埋め込み型医療機器を使用している、
- 妊娠中である。

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

また、よく compatibelt Polar-tilbehør visar Polar träningsenheter hastighet och stråcka, kadens, plats och kraftutveckling. Se www.polar.com/en/products/accessories for et fullstændigt lista över kompatible tillbehör. Polar träningsenheter med barometrisk trykksensor mäter altitud och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenheter ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Minimera riskerna under träningen: Fysisk aktivitet och träning kan medföra visse risker. Ingen du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotill