IMPORTANT INFORMATION WICHTIGE INFORMATIONEN INFORMATIONS IMPORTANTES INFORMAZIONI IMPORTANTI BELANGRIJKE INFORMATIE INFORMACIÓN IMPORTANTE INFORMAÇÕES IMPORTANTES	VIGTIGE OPLYSNINGER TÄRKEITÄ TIETOJA VIKTIG INFORMASJON VIKTIG INFORMATION WĄŻNE INFORMACJE DŮLEŽITÉ INFORMACE ÖNEMLİ BİLGİLER	중요 정보 重要なお知らせ 重要信息 重要資訊 ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

19583577.04 GEN 06/2022

ENGLISH

SERVICE
During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service, other than battery replacement, done by an authorized Polar Central Service 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 **support.polar.com** and country-specific websites.

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

Health and training
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 or other implanted electronic device, you can use Polar products. In theory interference to pacemaker caused by Polar products should not be possible. In practice no reports exist to suggest 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. If you experience any skin reaction, stop using the product and consult your physician. Also inform Polar customer care about your skin reaction.

The combined impact of moisture and intense abrasion may cause color to come off the heart rate sensor's or wristband's surface, possibly staining light-colored clothes. It may also cause a darker color to come off clothing, possibly staining lighter-colored training devices. To keep a light-colored training device glowing for years to come, please make sure the clothing you wear while training does not bleed color. If you use perfume, lotion, suntan/sunscreen or insect repellent on your skin, you must ensure that it does not come into contact with the training device or the heart rate sensor. If you train in cold conditions (-20 °C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) we recommend that you wear the training device under the sleeve of your jacket, directly on your skin.

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

WARNING - KEEP BATTERIES OUT OF REACH OF CHILDREN
Polar heart rate sensors (for example H10 and H9) contain a button cell battery. If the button cell battery is swallowed, it can cause severe internal burns in as little as 2 hours and can lead to death. **Keep new and used batteries away from children.** If the battery compartment does not close securely, stop using the product and keep it away from children. **If you think batteries might have been swallowed or placed inside any part of the body, seek immediate medical attention.**

LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE
Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar product that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase, with the exception of wristbands made of silicone or plastic, which are subject to a guarantee period of one (1) year 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, textile armband or textile or leather wristband, elastic strap (e.g. heart rate sensor chest 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 authorized Polar Central Service 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 **support.polar.com/en/support/warranty**.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2015 certified company.

This product is compliant with Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. The relevant Declaration of Conformity and other regulatory information for each product are available at **www.polar.com/en/regulatory_information**.

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

COMPLIANCE STATEMENT

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

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

Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED) regulatory information
This device complies with Innovation, Science and Economic Development 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'Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISDE)
Le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique 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.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

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

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.

THE UNITED KINGDOM
This product is compliant with Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012 and the Radio Equipment Regulations 2017.

Importer into the United Kingdom
Polar Electro UK Ltd.
No.6 The Cobolt Centre
Siskin Parkway East
Middlemarch Business Park
Coventry
CV3 4PE
England

WARRANTY IN AUSTRALIA
Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

Polar Electro Australia Pty Ltd
59 Doggett St
Newstead, QLD, 4005
Australia
Email: supportaustralia@polar.com

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, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen (mit Ausnahme des Batteriewechsels) nur vom Polar Central Service 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 findest du unter **support.polar.com/de** und auf der Website des jeweiligen Landes.

WICHTIGE HINWEISE
Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind darauf ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder informieren über deine Aktivitäten. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen Geschwindigkeit, Distanz und Position an. Mit kompatiblem Polar Zubehör zeigen die Polar Trainingsgeräte Geschwindigkeit, Distanz und Trittfrequenz an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter **www.polar.com/de/produkte/accessoires**. Die Polar Trainingsgeräte mit einem Luftdrucksensor messen die Höhe und weitere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Polar Trainingsgerät ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

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

- Warst du während der letzten fünf Jahre sportlich inaktiv?
- Hast du Bluthochdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende oder Herz-Medikamente ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du Symptome einer Krankheit?
- Bist du zurzeit in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Erkrankung oder einer medizinischen Behandlung?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Die Herzfrequenz kann nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden. Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Hinweis! Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich ist. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder setze dich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob du das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden kannst.

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

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät heller Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

In der Nähe von elektrischen Geräten und WLAN-Basisstationen kann es zu Störungen kommen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu verhindern, meide mögliche Störquellen. Weitere Informationen findest du unter **support.polar.com/de**.

WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN
Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

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. Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt. Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde. Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein. Bewahre die Quittung als Kaufbeleg 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 findest du unter **support.polar.com/de/support/garantie**.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter **www.polar.com/de/rechtliche_informationen** verfügbar.

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS
- Der Inhalt dieser Anleitung 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 Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

FRANÇAIS

SERVICE APRÈS-VENTE
Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser uniquement à un service après-vente central agréé de 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 **support.polar.com/fr** et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, suiveurs d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les suiveurs d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS intégré affichent la vitesse, la distance et la localisation. Avec un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar affichent la vitesse, la distance et la cadence. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page **www.polar.com/fr/produits/accessoires**. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un altimètre barométrique mesurent l'altitude ainsi que d'autres variables. Aucun autre usage n'est impliqué. L'appareil d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

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

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- 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 intense, 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 ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

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

Sous l'effet combiné de l'humidité et de la forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. Elles peuvent également noircir les vêtements, maculant ainsi les dispositifs d'entraînement de couleur claire. Pour garder un dispositif d'entraînement de couleur claire en bon état pendant plusieurs années, assurez-vous que les vêtements que vous portez pendant votre entraînement ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur 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 dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

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

AVERTISSEMENT - TENIR LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS
Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Tenez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment de pile ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

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. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat. La garantie ne couvre pas la batterie, l'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/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar. La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat ! La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc. Les conditions de la garantie internationale limitée Polar Electro sont disponibles à l'adresse **support.polar.com/fr/support/garantie**.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur **www.polar.com/fr/informations_reglementaires**.

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

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ
- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement et n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

ITALIANO

ASSISTENZA
Durante il periodo di garanzia di due anni, ti consigliamo di rivolgerti esclusivamente all'Assistenza Centrale Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito **support.polar.com/it** e i siti web specifici per ogni Paese.

PRECAUZIONI
I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar calcolano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Con un accessorio Polar compatibile, i dispositivi di allenamento Polar mostrano velocità, distanza e cadenza. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito **www.polar.com/it/prodotti_polar/accessori**. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione atmosferica calcolano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali con precisione di tipo professionale o industriale.

Salute e 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 ridurne l'intensità.

Nota: i portatori di pacemaker o di altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In linea di principio, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze con i pacemaker. In pratica, non esistono segnalazioni di interferenze. Tuttavia, non possiamo garantire ufficialmente la compatibilità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o con altri dispositivi impiantati a causa dell'ampia varietà di dispositivi in commercio. In caso di dubbi, o se si dovessero avvertire sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o di contattare il produttore del dispositivo impiantato per accertare 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. Informare inoltre l'Assistenza clienti Polar delle reazioni allergiche da contatto.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entrino in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

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

AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI
I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. **Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.** Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. **Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.**

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/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto. La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo 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 l'Assistenza Centrale Polar locali 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 **support.polar.com/it/assistenza/garanzia**.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito **www.polar.com/it/informazioni_normative**.

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

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 e 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
Tijdens de garantieperiode van twee jaar raden we je aan om servicewerkzaamheden, anders dan het vervangen van de batterij, alleen door een erkende Polar Central Service te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende serviceverlening. Ga naar **support.polar.com/nl** en de lokale websites voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers.

VOORZORGSMAATREGELEN
Polar-producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Trainingsapparaten en activity trackers van Polar meten de hartslag en/of geven je activiteit aan. Polar trainingsapparaten met geï

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 din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, bør du sjekke de oppførte materialene i kapittelet Tekniske spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din.

Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme, fuktightekskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kaldt vær (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkeermet, direkte på huden.

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr og WLAN-basestasjoner. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil. For mer informasjon kan du gå til **support.polar.com/nb**.

ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNS REKKEVIDDE

Polar pulssensorer (for eksempel H10 og H9) inneholder et knappcellebatteri. Hvis et knappcellebatteri svelges, kan det forårsake alvorlige indre brannskader i løpet av kun 2 timer og føre til død. **Hold nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.** Hvis batteribruset ikke kan lukkes forsvarlig, må du slutte å bruke produktet og holde det utenfor barns rekkevidde. **Hvis du tror at batteriene kan være svelget eller befinne seg inne i en del av kroppen, må du søke akutt legehjelp.**

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller læer, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar. Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede 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 repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i. Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt. Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis! Garanti med tanke på alle produkter vil være bregrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc. Du finner vilkårene for Polar Electro begrensede internasjonale garanti på **support.polar.com/nb/support/garanti**.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på **www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter**.

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2006/66/EC og 2012/19/EU. Batterier og elektronikk sorteres som spesialavfall.

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 gir ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndboken eller med tanke på de produkter som er beskrevet i den.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede 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 garantiperioden rekommenderar vi att service endast utförs av ett auktoriserat Polar Central Service (förutom batteribyte). Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Besök **support.polar.com/sv** och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och adress till Polar Service Center.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Produkter från Polar (träningsenheter, aktivitetsspårare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Polars träningsenheter och aktivitetsspårare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars träningsenheter med integrerad GPS visar hastighet, sträcka och plats. Med ett kompatibelt Polartillbehör visar Polars träningsenheter hastighet, sträcka och kadens. Se **www.polar.com/sv/produkter/accessoarer** för en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polars träningsenheter med barometrisk trycksensor mäter altitud och andra varianter. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Hälsa och träning

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

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste fem åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig 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 vissa energidrycker, läkemedel, alkohol och nikotin påverka pulsen. Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. Om du upplever plötsliga smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar 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 föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga förnimmelser när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud, eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion.

Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan också leda till att en mörkare färg avges från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på träningsenheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte avger färger, så kommer din ljust färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på din hud måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under ärmen, direkt mot huden.

Störningar kan inträffa nära elektriska apparater och WLAN-baserade stationer. Undvik felaktiga registreringar eller avlåsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på **support.polar.com/sv**.

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

Polars pulssensorer (exempelvis H10 och H9) innehåller ett knappcellsbatteri. Om knappcellsbatteriet sväljs kan det orsaka allvarliga invärtes brännskador på så lite som två timmar och kan leda till dödsfall. **Håll nya och förbrukade batterier borta från barn.** Om batteriluckan inte går att stänga batteriluckan ordentligt bör du sluta använda produkten och hålla den borta från barn. **Om du misstänker att ett batteri har svalts eller har hamnat inuti någon kroppsdel bör du omedelbart uppsöka läkare.**

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder. Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten. Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand. Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes. Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte landens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet. Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis! Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc. Du kan finna villkoren för Polar Electros begränsade internationella garanti på **support.polar.com/sv/support/garanti**.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på **www.polar.com/sv/gallande_bestammelser**.

Denna produkt uppfyller direktiven 2006/66/EG och 2012/19/EU. Separat kassering för batteri och elektronik.

ANSVARSFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

POLSKI

SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe, oprócz wymiany baterii, wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com/pl i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Produkty Polar (urządzenia treningowe, monitory aktywności i akcesoria) pozwalają określić poziom wysiłku fizycznego i okresy regeneracji po sesji treningowej. Urządzenia treningowe oraz monitory aktywności Polar dokonują pomiaru pracy serca i/lub informują o rodzaju aktywności. Urządzenia treningowe Polar ze wbudowaną funkcją GPS informują o prędkości, przebytym dystansie i bieżącej pozycji. Dzięki zastosowaniu odpowiednich kompatybilnych akcesoriów urządzenia treningowe Polar mogą dokonywać pomiaru prędkości, odległości i kadencji. Wykaz wszystkich kompatybilnych akcesoriów zamieszczono na stronie **www.polar.com/pl/produkty/akcesoria**. Urządzenia treningowe Polar z barometrycznym czujnikiem ciśnienia dokonują pomiaru wysokości bezwzględnej i innych zmiennych. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane. Urządzenia treningowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają stosowania profesjonalnych lub przemysłowych urządzeń o wysokiej precyzji.

Stan zdrowia a trening

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego zalecamy odpowiedzieć na następujące pytania związane ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiekolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, stany psychiczne, astmę, oddychanie itp., a także niektóre napoje energetyzujące, środki odurzające, alkohol i nikotyna. Ważne jest, aby podczas treningu zwracać szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj je z mniejszą intensywnością.

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo tego firma Polar nie może wydać oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca lub innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych urządzeń. W razie wątpliwości lub wystąpienia jakichkolwiek nietypowych objawów podczas korzystania z produktów Polar zgłoś się do lekarza lub skontaktuj się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje zagrożenie dla zdrowia.

Osoby mające alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się na skutek jej kontaktu ze skórą, lub obawiające się wystąpienia reakcji alergicznej na skutek korzystania z produktu powinny zapoznać się z listą materiałów zamieszczoną w specyfikacji technicznej. W razie wystąpienia skórnej reakcji alergicznej przerwij korzystanie z produktu i skonsultuj się z lekarzem. Poinformuj również dział obsługi klienta Polar o reakcji skóry.

Jednocześnie działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna i paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

W pobliżu urządzeń elektrycznych i stacji bazowych WLAN mogą pojawić się zakłócenia. Aby uniknąć błędnych odczytów lub nieprawidłowego funkcjonowania urządzenia, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń. Więcej informacji zamieszczono na stronie **support.polar.com/pl**.

OSTRZEŻENIE – PRZECHOWUJ BATERIE W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI

Sensory tętna Polar (na przykład H10 i H9) wykorzystują baterie pastylkowe. Połknięcie baterii pastylkowej może spowodować poważne oparzenia wewnętrzne w ciągu zaledwie 2 godzin i może prowadzić do śmierci. **Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiejkolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

MIĘDZYNARODOWA OGRANICZONA GWARANCJA FIRMY POLAR

Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc. Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar. Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego. Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane. W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu. Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży. Należy zachować paragon jako dowód zakupu. Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc. Warunki międzynarodowej ograniczonej gwarancji firmy Polar Electro zamieszczono na stronie **support.polar.com/pl/support/gwarancja**.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie **www.polar.com/pl/regulacje**.

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2006/66/WE oraz 2012/19/UE. Osobna utylizacja baterii i urządzeń elektronicznych.

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

ČEŠTINA

SERVIS

Doporučujeme, abyste servisní opravy kromě výměny baterie v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese **support.polar.com/cs** a na webových stránkách příslušné země.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o úrovni fyzické námahy a regenerace během cvičení i po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity značky Polar měří tepovou frekvenci anebo úroveň vaší aktivity. Tréninkové počítače značky Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. S kompatibilním příslušenstvím značky Polar tréninkové počítače Polar ukazují rychlost, vzdálenost a kadenci. Úplný seznam kompatibilního příslušenství naleznete na adrese **www.polar.com/cs/modelove_rady/prislusenstvi**. Tréninkové počítače značky Polar se snímačem barometrického tlaku měří nadmořskou výšku a jiné proměnné. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým. Tréninkový počítač značky Polar by neměl být používán pro měření hodnot prostředí, které vyžaduje profesionální či průmyslovou přesnost.

Zdraví a trénink

Trénink může představovat určitá rizika. Před zahájením pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste odpověděli na následující otázky týkající se vašeho zdravotního stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Kromě intenzity tréninku mohou mít na tepovou frekvenci vliv také léky na srdce, krevní tlak, psychické problémy, astma, dýchací obtíže atd. i některé energetické nápoje, drogy, alkohol a nikotin. Je důležité, abyste při tréninku vnímali, jak vaše tělo reaguje. Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.

Upozornění! Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantovaný kardiostimulátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro všechny typy implantovaných kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných zařízení vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s kůží, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v Technické specifikaci. V případě kožní reakce přestaňte výrobek používat a obraťte se na lékaře. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.

Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může také dojít k tomu, že tmavé oděvy pustí barvu, která následně může znečistit světlé tréninkové počítače. Abyste zajistili, že váš světlý tréninkový počítač bude dlouho krásný, nenoste oděvy, které pouští barvu. Jestliže používáte parfém, přeťovou vodu, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v zimě (při -20 °C až -10 °C), doporučujeme, abyste tréninkový počítač měli schovaný pod bundou, přímo na kůži.

V blízkosti elektrických zařízení a základnových stanic WLAN může docházet k rušení. Abyste zamezili nevyzpytatelnému nebo poruchovému chování, vzdalte se od možných zdrojů rušení. Podrobnější informace naleznete na adrese **support.polar.com/cs**.

VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ

Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná. **Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.** Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc. Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu. Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar. Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené. Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité. Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu. Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy. Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi! Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala. Podmínky omezené mezinárodní záruky společnosti Polar Electro naleznete na adrese **support.polar.com/cs/support/z_ruka**.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese **www.polar.com/cs/regulacni_informace**.

Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2006/66/ES a 2012/19/EU. Oddělená likvidace baterií a elektronických zařízení.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

TÜRKÇE

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, pil değişimleri hariç olmak üzere yalnızca yetkili bir Polar Merkez Servisi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için **support.polar.com/tr** adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

ÖNLEMLER

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz seansı sırasındaki ve sonrasındaki fizyolojik zorlanma ve dinlenme düzeyini belirtmek amacıyla tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri, kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinliğinizi sayar. GPS özelliği olan Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konum bilgilerini gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuar ile kullanıldığında Polar egzersiz cihazları, hız, mesafe ve kadans çıktısı bilgilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam bir listesi için **www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar** adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörüne sahip Polar egzersiz cihazları, yükseklik ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazı, profesyonel ve endüstriyel hassasiyet gerektiren çevresel ölçümler almak için kullanılmamalıdır.

Sağlık ve egzersiz

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlık durumunuzla ilişkili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluğuna ek olarak, kalp hastalıkları, tansiyon, psikolojik koşullar, astım, nefes darlığı gibi durumlar için reçete edilen ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, uyuşturucu, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir. Vücudun egzersiz sırasındaki tepkilerine karşı duyarlı olunması önemlidir. Egzersiz sırasında beklenmedik bir ağrı veya aşırı yorgunluk hissederseniz, egzersizi durdurmanız ya da daha hafif bir yoğunlukta devam etmeniz önerilir.

Not! Kalp pili veya implante edilmiş başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız, Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Mevcut cihazların çeşitliliği nedeniyle, ürünlerimizin tüm kalp pilleri veya diğer implante cihazlara uyum sağlayabileceğinin resmi bir garantisini veremeyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışın veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin.

Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla tem