

POLAR®

POLAR A360



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
A360 Brugervejledning	8
Introduktion	8
Polar A360	8
USB-kabel	9
Appen Polar Flow	9
Polar FlowSync Software	9
Webservicen Polar Flow	9
Kom i gang	10
Opsæt din A360	10
Vælg en opsætningsmulighed: computer eller kompatibel mobil enhed.	10
Mulighed A: opsæt med din computer	10
Mulighed B: opsæt med Polar Flow-appen vha. din mobile enhed eller tablet	11
Sprog	13
Armbånd	13
Menustruktur	14
Aktivitet	14
Min dag	15
Træning	15
Min puls	15
Favoritter	15

Urdisplay	15
Parring	16
Par en pulsmåler med A360	17
Indstillinger	18
Display-indstilling	18
Indstilling af klokkeslæt	18
Indstillinger	18
Display-indstilling	18
Indstilling af klokkeslæt	19
Genstart A360	19
Nulstil A360	19
Opdatering af firmware	20
Med computer	20
Med mobilenhed eller tablet	20
Flytilstand	21
Stil flytilstand på ON	21
Stil flytilstand på OFF	21
Kontrolmenu	21
Tidsvisningsikoner	21
Træning	23
Tag din A360 på	23
Start et træningspas	23
Start et træningspas med et mål	24

Under træning	25
Træningsvisninger	25
Træning med puls	25
Træning med et træningsmål baseret på varighed eller kalorier	25
Træning med et træningsmål baseret på intervaller	27
Afbryd/stop et træningspas	27
Opsummering af træning	28
Efter træning	28
Opsummering af træning i A360	28
Appen Polar Flow	30
Webservicen Polar Flow	30
Funktioner	31
Aktivitetsmåling 24/7	31
Aktivitetsmål	31
Aktivitetsdata	31
Advarsel om inaktivitet	32
Søvninformation i Flow-webservicen og Flow-appen	32
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen.	32
Smarte meddelelser (iOS)	33
Indstillinger for smarte meddelelser	33
Polar Flow-mobilapp	33
Forstyr ikke-indstilling i appen Polar Flow	33
Forstyr ikke-indstilling på din A360	34

Telefonindstillinger	34
Brug	35
Afvisning af meddelelser	35
Funktionen for smarte meddelelser virker via Bluetooth-forbindelse	35
Smarte meddelelser (Android)	35
Indstillinger for smarte meddelelser	36
Sådan slås smarte meddelelser til/fra	36
Forstyr ikke-indstilling i appen Polar Flow	36
Forstyr ikke-indstilling på din A360	37
Bloker apps	37
Telefonindstillinger	37
Brug	38
Afvis meddelelser	38
Funktionen for smarte meddelelser virker via Bluetooth-forbindelse	38
Polar sportsprofiler	38
Polar Smart Coaching-funktioner	39
Smart Calories	39
Pulszoner	39
Træningsudbytte	42
Alarm	44
Polar Flow-app og -webservice	45
Appen Polar Flow	45
Par en mobil enhed med A360	45

Webservicen Polar Flow	46
Nyheder	46
Fællesskab	46
Dagbog	46
Udvikling	46
Planlæg din træning	47
Opret et træningsmål	47
Hurtig træning	47
Intervaltræning	47
Favoritter	48
Synkroniser målene til din A360	48
Favoritter	48
Tilføj et træningsmål i Favoritter:	48
Redigér en favorit	49
Fjern en favorit	49
Polar sportsprofiler i Flow-webservicen	49
Tilføj en sportsprofil	49
Redigér en sportsprofil	49
Synkronisering	50
Synkroniser med Flow-mobilapp	50
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	51
Vigtige oplysninger	52
Pleje af din A360	52

Opbevaring	53
Service	53
Batterier	53
Opladning af A360-batteri	53
Batteriets driftstid	55
Notifikationer om lavt batteri	55
Sikkerhedsforanstaltninger	55
Interferens	56
Minimering af risici under træning	56
Tekniske specifikationer	57
A360	57
Polar FlowSync Software	58
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	58
Polar-produkters vandtæthed	58
Begrænset international Polar-garanti	60
Ansvarsfraskrivelse	61

A360 BRUGERVEJLEDNING

INTRODUKTION

Tillykke med din nye A360! Dette vandtætte aktivitetsarmbånd har en håndledsbaseret pulsmåler, enestående Polar Smart Coaching-funktioner og smartur-funktioner som smarte meddelelser og en berøringsskærm i farver. Med aktivitetsmåling 24/7 opfordrer din nye partner dig til at få en sundere og mere aktiv livsstil. Få et øjeblikkeligt overblik over din daglige aktivitet på din A360 eller med Polar Flow-app. Sammen med Polar Flow-webservicen og Flow-appen hjælper din A360 dig med at få en forståelse af, hvordan dine valg og dine vaner påvirker dit velvære.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye A360. Gå ind på www.polar.com/support/A360 for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.



1. Berøringsskærm

2. Knap

- Sådan aktiverer du displayet: Tryk på knappen, eller drej dit håndled, når du har aktivitetsarmbåndet på.
- Sådan ændrer du urdisplayet: Tryk på displayet i tidsvisning og hold det nede samt swipec op eller ned. Vælg derefter et ved at trykke på det.

POLAR A360

Følg dine aktiviteter i din dagligdag og nyd træningen med håndledsbaseret puls. Se, hvordan de gavner dig helbred, og få tips til, hvordan du når dit daglige aktivitetsmål. Følg dit aktivitetsmål på dit håndled, og få flere oplysninger om din aktivitet i Flow-app eller Flow-webservice. Brug smarte meddelelser, hvis du vil holde forbindelsen og få underretninger fra din telefon direkte ind på dit håndled. Skift armbåndet og match det til hvilket som helst tøj. Du kan købe ekstra armbånd separat.

USB-KABEL

Produktsættet indeholder et almindeligt USB-kabel. Du kan bruge det til at oplade batteriet og til at synkronisere data mellem din A360 og Flow-webservicen via FlowSync software.

APPEN POLAR FLOW

Få vist oplysninger om din aktivitet og træning med det samme. Flow app synkroniserer dine aktivitets- og træningsdata trådløst til webservicen Polar Flow. Hent den i App StoreSM eller Google PlayTM. Du kan også gå i gang med at bruge din A360 med Flow-appen samt opdatere din A360 trådløst.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Polar FlowSync synkroniserer dine data mellem din A360 og Polar Flow-webservicen på din computer. Gå ind på flow.polar.com/start for at begynde at bruge din A360 og for at downloade og installere FlowSync-softwaren.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Planlæg din træning, følg dine præstationer, få vejledning og se detaljerede analyser af din aktivitet og dine træningsresultater. Vis alle dine venner dine præstationer. Find alt dette på polar.com/flow.

KOM I GANG

OPSÆT DIN A360

Når du modtager din nye A360, er den i opbevaringstilstand. Den aktiveres, når du slutter den til en computer for at sætte den op eller en USB-oplader for at oplade den. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din A360. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet, batteriets driftstider og meddelelser om lavt batteri.



VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED: COMPUTER ELLER KOMPATIBEL MOBIL ENHED.

Du kan vælge, hvordan du opsætter din A360, enten med en computer og et USB-kabel eller trådløst med en kompatibel mobil enhed. Du har brug for en internetforbindelse til begge metoder.

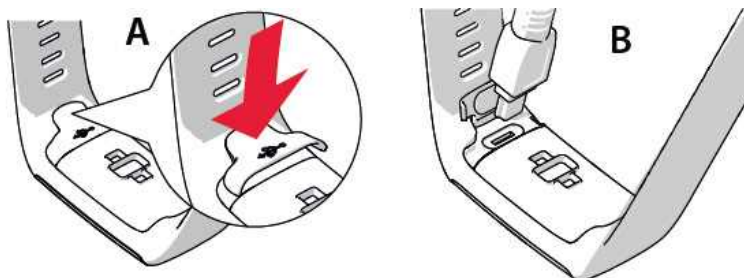
- Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan muligvis tage længere tid.
- Opsætning med USB-kabel er hurtigere, og du kan oplade din A360 samtidigt, men du har brug for et USB-kabel og en tilgængelig computer.

MULIGHED A: OPSÆT MED DIN COMPUTER

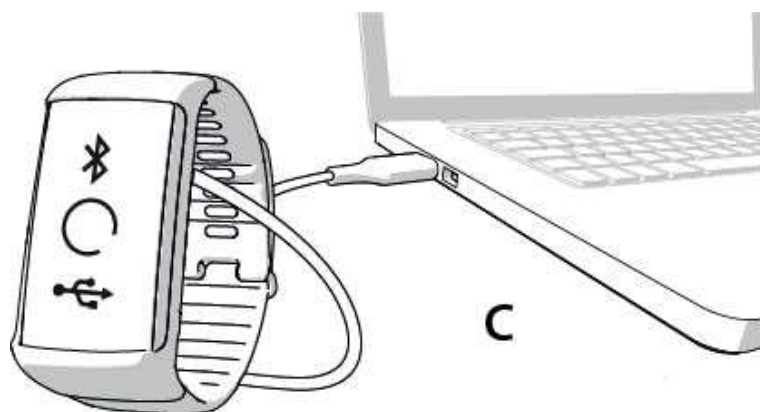
1. Gå ind på flow.polar.com/start, og installér FlowSync-softwaren for at opsætte din A360 og [opdatere firmwaren](#), hvis det er nødvendigt.
2. Tryk ned på den øverste del (A) af USB-dækslet i armbåndet for at få adgang til micro USB-porten, og

tilslut det medfølgende USB-kabel (B).

i **Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd.** Hvis USB-porten på din A360 er blevet våd, skal den tørre, inden den tilsluttes.



3. Slut den anden ende af kablet til USB-porten på din computer for at opsætte og oplade batteriet (C).



4. Bagefter fører vi dig gennem login til Polar Flow-webservicen og brugertilpasning af din A360.

i For at få de mest nøjagtige og brugertilpassede aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise fysiske indstillinger, når du tilmelder dig webservicen. Når du tilmelder dig, kan du vælge et [sprog](#) og få den nyeste firmware til din A360.

Når du lukker USB-dækslet, skal du sikre dig, at det flugter med enheden.

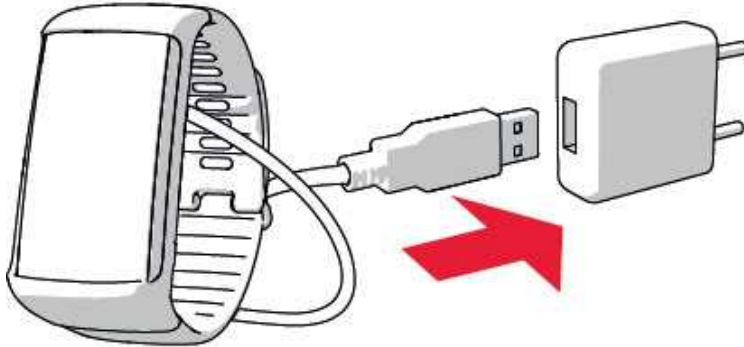
Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

MULIGHED B: OPSÆT MED POLAR FLOW-APPEN VHA. DIN MOBILE ENHED ELLER TABLET

Polar A360 sluttes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth Smart, så husk at slå den til i din mobile enhed.

1. For at sikre dig at der er nok opladning i din A360 under den mobile opsætning, skal du bare slutte USB-kablet til en strømført USB-port eller en USB-strømadapter. Sørg for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Displayet begynder at vise en animeret cirkel med Bluetooth- og USB-ikoner.

i Undlad at oplade enheden, når USB-porten er våd. Hvis USB-porten på din A360 er blevet våd, skal den tørre, inden den tilsluttes.



2. Gå ind på App StoreSM eller Google PlayTM på din mobile enhed, og søg og download Polar Flow-appen.
Mobilkompatibiliteten er tilgængelig på polar.com/support.
3. Når du åbner Flow-appen, genkender den din nye A360 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og indtast Bluetooth-parringskoden fra din A360 til Flow-appen.
i Sørg for, at din A360 er tændt, så forbindelsen kan oprettes.
4. Opret derefter en konto, eller log ind, hvis du allerede har en Polar-konto. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen. Tryk på Gem og synkroniser, når du har defineret alle indstillingerne. Dine brugertilpassede indstillinger vil nu blive overført til armbåndet.
For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger.
i Bemærk, at din A360 muligvis får den nyeste firmwareopdatering under den trådløse opsætning, og afhængigt af din forbindelse kan det tage op til 20 minutter at afslutte. Din A360 modtager også [sprog](#)pakken alt efter dit valg i opsætningen, og det tager også noget tid.
5. A360-displayet åbnes i tidsvisningen, når synkroniseringen er færdig.

Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

SPROG

Når du opsætter din A360, kan du vælge et blandt følgende sprog, du vil bruge den med:

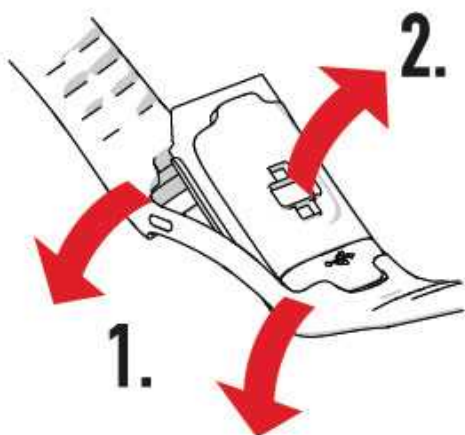
- Engelsk
- Spansk
- Portugisisk
- Fransk
- Dansk
- Hollandsk
- Svensk
- Norsk
- Tysk
- Italiensk
- Finsk
- Polsk
- Russisk
- Kinesisk (forenklet)
- Japansk

Efter opsætningen kan du ændre sproget i Flow-appen eller i webservicen.

ARMBÅND

Det er nemt at udskifte armbåndet på din A360. Meget praktisk, hvis du f.eks. vil farvekoordinere den med dit tøj.

1. Bøj armbåndet fra begge sider, én side ad gangen, for at koble det fra enheden.



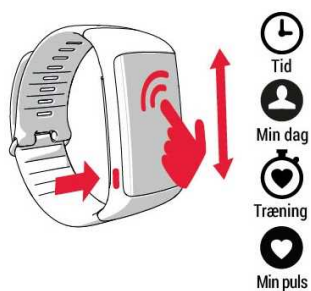
2. Træk enheden fra armbåndet.

Udfør trinnene i den modsatte rækkefølge for at påsætte armbåndet. Sørg for, at båndet flugter med enheden på begge sider.

MENUSTRUKTUR

Du kan tænde for displayet med en enkelt håndledsbevægelse eller ved at trykke på knappen på siden.

Åbn og gennemse menuen ved at swipe berøringsskærmen op eller ned. Vælg punkter ved at trykke på ikonerne, og vend tilbage ved at trykke på knappen på siden.



AKTIVITET

Dit daglige aktivitetsmål vises på nogle af urdisplayene og i aktivitetslinjen i menuen **Min dag**. For eksempel kan du se udviklingen mod målet, hvordan tallene på uret fyldes op med farve i et.

Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

MIN DAG

Her kan du se udviklingen mod dit daglige aktivitetsmål mere detaljeret, skridt, distance og kalorier og evt. træningspas, du har udført indtil videre i løbet af den pågældende dag, eller evt. planlagte træningspas, du har oprettet i Flow-webservicen.

Tryk på hver begivenhed i din dag for at se den mere detaljeret. Tryk på aktivitetsdataene for at se, hvad du mangler for at nå dit daglige aktivitetsmål.

TRÆNING

Det er her, du starter dine træningspas. Tryk på ikonet for at få adgang til menuen for valg af sportsgren. Du kan redigere udvalget i Flow-webservicen for at få bedre adgang til dine foretrukne sportsgrene på din A360. Gå ind under Flow, klik på dit navn og [Sportsprofiler](#). Tilføj eller fjern dine foretrukne sportsgrene derfra.

For at gå i gang med træningen skal du vente på, at din puls bliver vist ved siden af et sportsikon, og trykke på sportsikonet. Så går træningspasset i gang.

MIN PULS

Her kan du hurtigt se din aktuelle puls uden at starte et træningspas. Stram bare armbåndet, og tryk på ikonet. Så kan du se din aktuelle puls med det samme. Tryk på sideknappen for at afslutte.

FAVORITTER

Under [Favoritter](#) kan du se træningssessioner, du har gemt som favoritter på Flow-webservicen. Hvis du ikke har gemt nogen favoritter i Flow, findes dette punkt ikke i A360-menuen.

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).

URDISPLAY

Sådan ændres urdisplayet af din konditionsmåler:

1. Tryk og hold berøringsdisplayet med din finger, til du ser en miniaturemenu over urdisplayene:



2. Swipe op eller ned for at se dem alle, og tryk på det, du vælger.

Her er mulighederne:




- Vertikalt ur og dato
- Aktivitetslinje, der fyldes fra venstre til højre



- Rundt ur med dato
- Rundt aktivitetscirkel fyldt med fremskridtene inden for det daglige aktivitetsmål med farve og procentnummer



- Horisontalt ur og dato, ingen aktivitetslinje
- Farven ændres med tidspunktet på dagen: gult om dagen og mørkeblåt om natten

 *Godt valg, når du vil se tiden om natten.*



- Vertikalt standardur
- Aktivitet vist ved, at farven fylder numrene op med fremskridtene inden for det daglige aktivitetsmål

PARRING

Bluetooth Smart® pulsmåler skal parres med din A360, hvis de skal fungere sammen. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din A360 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser fra andre enheder.

Polar A360 konditionsmåler er kompatibel med Polar Bluetooth Smart® pulsmålere H6 og H7.

PAR EN PULSMÅLER MED A360



Når du bruger en Polar Bluetooth Smart® pulsmåler, måler A360 ikke pulsen fra håndleddet.

En pulsmåler kan parres med din A360 på to måder:

1. Tag pulsmåleren på, og tryk på knappen og hold den nede i tidsvisning, indtil der vises en besked om, at enheden skal strejfes med A360.
2. Strejf pulsmåleren med din A360.
3. **Parring udført** vises, når du er færdig.


ELLER

1. Tag pulsmåleren på, og tryk på **Træning** på din A360.
2. Strejf pulsmåleren med din A360.
3. **Parring udført** vises, når du er færdig.

INDSTILLINGER

DISPLAY-INDSTILLING

Du kan vælge på hvilken hånd, du ønsker at bære din A360, enten i webservicen Polar Flow eller mobil-appen Polar Flow. Indstillingen ændrer A360-displayets retning i overensstemmelse hermed.

 Vi anbefaler, at du tager armbåndet på din ikke-dominerende hånd for at få de mest nøjagtige resultater af aktivitetsmålingen.

Du kan redigere dine indstillinger når som helst på webservicen og mobilappen Polar Flow.

Sådan ændrer du display-indstillingen på din computer

1. Sæt din A360 ind i computerens USB-port, gå ind på polar.com/flow og log ind.
2. Gå ind under **Indstillinger** og **Produkter**.
3. Vælg din A360, klik og skift displayretning.

Displayretningen på din A360 ændres ved den næste synkronisering.

Sådan ændrer du display-indstillingen på mobil-appen

1. Gå ind under **Indstillinger**.
2. Tryk på **Produktinformation**, og vælg på hvilket håndled, du vil bære din A360.

Displayretningen på din A360 ændres ved den næste synkronisering.


INDSTILLING AF KLOKESLÆT

Det aktuelle klokkeslæt og dets format overføres til din A360 fra uret i dit computersystem, når du synkroniserer produktet med webservicen Polar Flow. For at ændre tiden skal du først ændre tidszonen på din computer og derefter synkronisere din A360.

Hvis du ændrer tiden eller tidszonen på din mobile enhed og synkroniserer Polar Flow-appen med Polar Flow-webservicen og din A360, ændres tiden også på din A360. Din mobile enhed skal have en tilgængelig internetforbindelse for at ændre tiden.

INDSTILLINGER DISPLAY-INDSTILLING

Du kan vælge på hvilken hånd, du ønsker at bære din A360, enten i webservicen Polar Flow eller mobil-appen Polar Flow. Indstillingen ændrer A360-displayets retning i overensstemmelse hermed.

 Vi anbefaler, at du tager armbåndet på din ikke-dominerende hånd for at få de mest nøjagtige resultater af aktivitetsmålingen.

Du kan redigere dine indstillinger når som helst på webservicen og mobilappen Polar Flow.

Sådan ændrer du display-indstillingen på din computer

1. Sæt din A360 ind i computerens USB-port, gå ind på polar.com/flow og log ind.
2. Gå ind under **Indstillinger** og **Produkter**.
3. Vælg din A360, klik og skift displayretning.

Displayretningen på din A360 ændres ved den næste synkronisering.

Sådan ændrer du display-indstillingen på mobil-appen

1. Gå ind under **Indstillinger**.
2. Tryk på **Produktinformation**, og vælg på hvilket håndled, du vil bære din A360.

Displayretningen på din A360 ændres ved den næste synkronisering.

INDSTILLING AF KLOKKESLÆT

Det aktuelle klokkeslæt og dets format overføres til din A360 fra uret i dit computersystem, når du synkroniserer produktet med webservicen Polar Flow. For at ændre tiden skal du først ændre tidszonen på din computer og derefter synkronisere din A360.

Hvis du ændrer tiden eller tidszonen på din mobile enhed og synkroniserer Polar Flow-appen med Polar Flow-webservicen og din A360, ændres tiden også på din A360. Din mobile enhed skal have en tilgængelig internetforbindelse for at ændre tiden.

GENSTART A360

Du kan genstarte din A360 ved at trykke på knappen og holde den nede et stykke tid, til du ser strømkonet. Berør det for at slukke for enheden. Tryk igen på knappen for at genstarte den.

NULSTIL A360

Prøv at nulstille din A360, hvis du får problemer med den. Hvis du nulstiller din A360, tømmes den for alle oplysninger, og du skal opsætte den igen til personlig brug.

Nulstil din A360 i FlowSync med din computer:

1. Slut din A360 til computeren med det medfølgende USB-kabel
2. Åbn indstillinger i FlowSync.

3. Tryk på knappen til fabriksnulstilling.

Du kan også nulstille din A360 fra selve armbåndet:

1. Tryk på knappen og hold den nede for at åbne menuen med rækken af ikoner. Ignorer meddelelsen om synkronisering/parring, og bliv ved med at trykke på knappen.
2. Tryk på strømkonet for at slukke for enheden.
3. Tryk igen på knappen i fem sekunder, mens teksten Slukker bliver vist.

Nu skal du opsætte din A360 igen, enten gennem en mobilenhed eller en computer. Husk bare at bruge den samme Polar-konto i opsætningen, som du brugte inden nulstillingen.

OPDATERING AF FIRMWARE MED COMPUTER

Du kan selv opdatere firmwaren i din A360 for at holde den opdateret. Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter A360 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din A360. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Slut din A360 til din computer med USB-kablet.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg **Ja**. Ny firmware installerer (dette kan tage noget tid), og A360 genstarter.



Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen: Inden opdateringen begynder, synkroniseres din A360 med Flow-webservicen.

MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan også opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilapp til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata i A360. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter A360 til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.



Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.

FLYTILSTAND

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra din A360. Du kan stadigvæk bruge den, men du kan hverken synkronisere dine data til mobilappen Polar Flow eller bruge den med trådløst tilbehør.

STIL FLYTILSTAND PÅ ON

1. Tryk på knappen og hold den nede, indtil du ser et flyikon. Først ser du meddelelsen om paring/synkronisering. Bliv bare ved med at trykke på knappen, til flyikonet bliver vist.
2. Tryk på ikonet, og FLIGHT MODE ON vises.

STIL FLYTILSTAND PÅ OFF

1. Tryk på knappen og hold den nede, indtil du ser et flyikon.
2. Tryk på ikonet, og FLIGHT MODE OFF vises.

KONTROLMENU

I Kontrolmenu kan du slå Flytilstand og Forstyr ikke-tilstand til og fra, slukke for enheden, nulstille Bluetooth-forbindelser og se enhedsspecifikke oplysninger.

Få adgang til Kontrolmenu ved at trykke på sideknappen og holde den nede et øjeblik, indtil du ser følgende menuikoner. Swipe op for at se dem alle.



Flytilstand. Afbryder alle trådløse forbindelser fra aktivitetsarmbåndet.



Forstyr ikke-tilstand. Forhindrer displayet i at blive tændt, når du bevæger håndledet, og blokerer Smarte meddelelser fra din telefon.



Sluk. Sluk for enheden.



Nulstil aktuelle Bluetooth-forbindelser. For at bruge Bluetooth-tilbehør skal du parre det igen med enheden.







Information. Se dit enheds-ID, din firmwareversion osv.

Tryk på sideknappen for at vende tilbage til tidsvisning.

TIDSVISNINGSIKONER

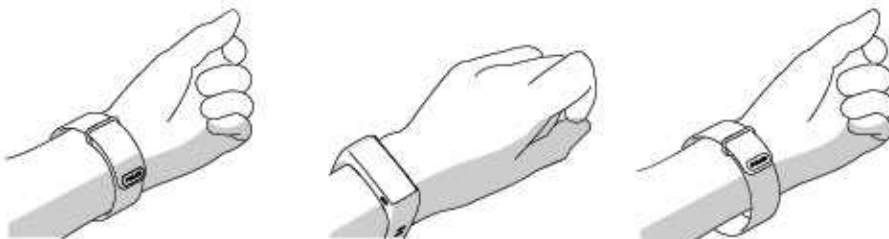
I tidsvisning findes følgende ikoner ved siden af klokkeslættet og datoen.

-  **Flytilstand** er slået til. Alle trådløse forbindelser til din mobiltelefon og dit tilbehør afbrydes.
-  **Forstyr ikke**-tilstand er slået til. Displayet tændes ikke, når du bevæger håndledet, og du modtager ikke smarte meddelelser.
-  Vibrationsalarm er indstillet. Du kan indstille alarmer fra Flow-appen.
-  Bluetooth-forbindelse til din parrede telefon afbrydes. Tryk og hold sideknappen nede for at tilslutte igen.

TRÆNING

TAG DIN A360 PÅ

Dit Polar A360 aktivitetsarmbånd har en indbygget pulsmåler, der måler puls fra håndledet. For at måle håndledsbaseret puls nøjagtigt skal du have armbåndet tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag hånddrodsknogle. Sensoren skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør heller ikke være for stramt, så blodcirkulationen ikke forhindres.



Du kan bære armbåndet lidt løsere, hvis du vil, mens du ikke træner, men du bør stramme det til dine træningspas for at sikre dig, at du får nøjagtige pulsmålinger fra håndledet. Hvis du har tatoveringer på huden af dit håndled, skal du undgå at placere sensoren direkte på dem, da de kan forhindre nøjagtige målinger.

Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!

I sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren, anbefaler vi at bruge en Polar H7 pulsmåler med en bryststrop for at få en bedre måling af din puls.



Følg dine puls zoner direkte fra din enhed og få vejledning til træningspas, du har planlagt i Flow-webservicen.

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

START ET TRÆNINGSPAS



I tidsvisningen skal du swipe displayet op eller ned og trykke på **Træning** for at åbne førtræningstilstanden: et hjerteikon viser din puls, når den er fundet.

	<p>Vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge, ved at swipe op eller ned.</p>
	<p>Tryk på det valgte sportsikon for at starte træningspasset.</p>

Se [Funktioner under træning](#) for yderligere oplysninger om, hvad du kan gøre med din A360 under træning.

For at afbryde et træningspas skal du trykke på knappen. **Sat på pause** vises, og A360 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på det grønne pileikon.

For at stoppe et træningspas skal du trykke på knappen og holde den nede under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil træningspassets opsummering vises. Eller du kan trykke på det røde stopikon i tre sekunder for at afslutte optagelsen.

START ET TRÆNINGSPAS MED ET MÅL

Du kan planlægge din træning og [oprette detaljerede træningsmål](#) i Flow-webservicen og synkronisere dem til din A360 med FlowSync-software eller via Flow-app. Din A360 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

Sådan starter du et træningspas med et mål:

1. Gå ind under **Min dag**.
2. Vælg målet fra listen ved at trykke på det.
3. Vælg den sportsgren, du ønsker at bruge, ved at trykke på dets ikon.
4. Træningsvisningen dukker op, og du kan starte træningen.





UNDER TRÆNING

TRÆNINGSVISNINGER


Du kan aktivere displayet med en håndledsbevægelse og gennemse træningsvisningerne ved at swipe displayet op eller ned. Displayet slukkes automatisk for at spare batteri. Du kan indstille displayet til ikke at slukke ved at trykke og holde berøringsskærmen nede under træningstilstand, indtil du ser et pæreikon. For at slå denne funktion fra skal du trykke og holde berøringsskærmen nede igen, indtil du ser et pære sluk-ikon.

Du kan se de tilgængelige træningsvisninger herunder.

TRÆNING MED PULS





	<p>Din aktuelle puls i farven af den aktuelle pulszone.</p> <p>Varigheden af dit træningspas indtil videre.</p>
	<p>Klokkeslæt</p> <p>Kalorier forbrændt indtil videre under træning.</p>
	<p>Træningspassets aktuelle hastighed eller tempo. Rediger sportsprofilerne i Flow for at definere hvilken, du vil se her.</p> <p>Distance tilbagelagt i træningspasset indtil videre.</p> <p> Kun synlig med de løberelaterede sportsprofiler*</p>

* Løb, Jogging, Landevejssløb, Trailløb, Løb på løbebånd, Orienteringsløb, Gang, Ultraløb

 Du kan også deaktivere pulsmåleren for dit næste træningspas ved at trykke på sportsikonet og holde det nede, mens Træningsmenuen er åben.

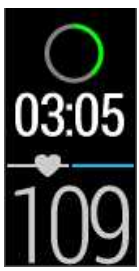


TRÆNING MED ET TRÆNINGSMÅL BASERET PÅ VARIGHED ELLER KALORIER

Hvis du har oprettet et træningsmål baseret på varighed eller kalorier i Flow-webservicen og synkroniseret det til din A360, har du følgende visninger:


 <p>ELLER</p> 	<p>Hvis du har oprettet et mål baseret på kalorier, kan du se hvor mange kalorier af dit mål, du mangler at forbrænde, og din nuværende puls.</p> <p>Hvis du har oprettet et mål baseret på tid, kan du se hvor meget af dit mål, du mangler for at nå det, og din nuværende puls.</p> <p>Pulsantallets farve viser den pulszone, du befinder dig i.</p>
	<p>Varigheden af dit træningspas indtil videre.</p> <p>Klokkeslæt.</p>
	<p>Kalorier forbrændt indtil videre under træning.</p> <p>Pulszoner i lodrette linjer, du har tilbragt dit træningspas i. Det nuværende fremhæves.</p>


TRÆNING MED ET TRÆNINGSMÅL BASERET PÅ INTERVALLER

Hvis du har oprettet et intervalmål i Flow-webservicen, defineret pulsintensiteten for hvert interval og synkroniseret målet til din A360, har du følgende visninger:

	<p>Du kan se din puls, den nedre og øvre pulsgrænse for det aktuelle interval og træningspassets varighed indtil videre. Hjertesymbolet giver et billede af din aktuelle puls mellem pulsgrænserne.</p> <p>Farven af din puls viser den pulszone, du befinder dig i</p>
	<p>Varigheden af dit træningspas indtil videre.</p> <p>Klokkeslæt</p>
	<p>Kalorier forbrændt indtil videre under træning</p>

AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

	<p>1. For at afbryde et træningspas skal du trykke på knappen. Sat på pause vises. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på det grønne pileikon.</p>
---	---

	<p>2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil tælleren når ned på nul. Eller du kan trykke på det røde stopikon på displayet og holde det nede.</p>
---	---

 Hvis du stopper dit træningspas efter en midlertidig afbrydelse, er den tid, der går efter afbrydelsen, ikke medregnet i den samlede træningstid.

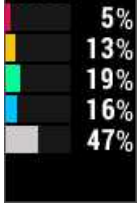


OPSUMMERING AF TRÆNING EFTER TRÆNING

Du får en opsummering af dit træningspas på din A360 lige efter træningen. Få en mere detaljeret og illustreret analyse i Flow-appen eller i Flow-webservicen.

OPSUMMERING AF TRÆNING I A360

Du kan kun se opsummeringen af din træning for den pågældende dag i A360. Gå ind under **Min dag** og vælg det træningspas, du ønsker at få vist.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>Starttid</p> <p>Tiden, hvor dit træningspas startede.</p> <p>Varighed</p> <p>Træningspassets varighed</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Gnm. puls</p> <p>Din gennemsnitspuls under passet</p> <p>Maks. puls</p> <p>Din maksimumpuls under passet</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit</p> <p>Hovedvirkningen / tilbagemeldingen for dit træningspas. For at få Træningsudbytte skal du have brugt mindst 10 minutter i Sportszoner med pulsmåling slået til.</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>Pulszoner</p> <p>Den procentdel af træningstiden, der er brugt i hver pulszone</p>
<p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Kalorier</p> <p>Forbrændte kalorier under træningspasset</p> <p>Fedtfor.%</p> <p>Procentdelen af fedtforbrændingskalorier under træningspasset</p>
<p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Træningspassets gennemsnitlige og maksimale hastighed eller tempo</p> <p> Kun synlig med de løberelaterede sportsprofiler*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>Tilbagelagt distance i træningspasset</p> <p> Kun synlig med de løberelaterede sportsprofiler*</p>

*Løb, Jogging, Landevejssløb, Trailløb, Løb på løbebånd, Orienteringsløb, Gang, Ultraløb

APPEN POLAR FLOW

Synkroniser din A360 med Flow-app ved at trykke på knappen og holde den nede i tidsvisning. I Flow-app kan du analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata offline.

Få flere oplysninger under [Polar Flow App](#).

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

Få flere oplysninger under [Webservicen Polar Flow](#).

FUNKTIONER

AKTIVITETSMÅLING 24/7

A360 sporer din aktivitet med et indbygget 3D-accelerometer, der måler dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din hverdag ud over din regelmæssige træning. Vi anbefaler, at du bærer din A360 på din ikke-dominerende hånd, for at opnå en mere nøjagtig aktivitetsmåling.

AKTIVITETSMÅL

Du får dit personlige aktivitetsmål, når du registrerer din Polar-konto i Flow. Den vejleder dig, så du kan nå dit mål hver dag. Du kan se målet på din A360 og i Polar Flow-appen eller -webservicen. Aktivitetsmålet er baseret på indstillingen af dine personlige data og aktivitetsniveauet, som du kan finde under indstillingerne af dit daglige aktivitetsmål i [Flow-webservicen](#).

Hvis du ønsker at ændre dit mål, skal du logge ind på Flow-webservicen, klikke på dit navn/profilbillede øverst til højre og gå ind på fanen Dagligt aktivitetsmål i Indstillinger. Indstillingen af Dagligt aktivitetsmål giver dig mulighed for at vælge det niveau, der beskriver din typiske dag og aktivitet bedst, blandt tre aktivitetsniveauer. Under valgområdet kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau. Hvis du f.eks. arbejder på et kontor og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du når op på ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til folk, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.

AKTIVITETSDATA

A360 fylder gradvist aktivitetslinjen op for at angive din udvikling mod dit daglige mål. Når linjen er fuld, har du nået dit mål, og du får en vibrerende meddelelse. Du kan se aktivitetslinjen i menuen [Min dag](#) og i nogle af urdisplayene.

I menuen [Min dag](#) kan du se, hvor aktiv din dag har været indtil videre, samt eventuelle træningspas, du har gennemført eller planlagt for dagen.

- **Skridt:** Skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- **Distance:** Distance, du har dækket indtil videre. Distanceberegningen er baseret på din højde og de skridt, du har taget.
- **Kalorier:** Viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).

ADVARSEL OM INAKTIVITET

Det er almen kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget vigtig faktor, hvis man vil bevare sit helbred. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Din A360 holder også øje med, om du er inaktiv for længe i løbet af dagen. På denne måde hjælper den dig med at holde pauser i din stillestående aktivitet for at undgå de negative virkninger, det har på dit helbred.

Du modtager en advarsel om inaktivitet, hvis du har siddet stille i 55 minutter: **Det er tid til at bevæge dig** bliver vist sammen med en lille vibration. Rejs dig og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk ud eller foretag en anden let aktivitet. Meddelelsen forsvinder, når du går i gang med at bevæge dig eller trykker på en vilkårlig knap. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, modtager du et stempel for inaktivitet, som du kan se på Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering.

Både Flow-appen og Flow-webservicen viser dig hvor mange inaktivitetsstempler, du har modtaget. På denne måde kan du kontrollere din daglige rutine og foretage ændringer, så du opnår en mere aktiv livsstil.

SØVNINFORMATION I FLOW-WEBSERVICEN OG FLOW-APPEN

A360 måler tiden og kvaliteten af din søvn (rolig / urolig), hvis du har den på om natten. Det er ikke nødvendigt at slå søvntilstand til. Enheden registrerer automatisk ud fra dit håndleds bevægelser, at du sover. Søvn timer og dens kvalitet (rolig / urolig) vises på Flow-webservice og Flow-app, når A360 er synkroniseret.

Din søvn timer er den længste kontinuerlige hviletid, der finder sted inden for 24 timer, fra kl. 18:00 til den næste dag kl. 18:00. Pauser på under en time i din søvn stopper ikke søvnmålingen, men de regnes ikke med i søvntiden. Pauser på over 1 time stopper målingen af søvntiden.

De perioder, hvor du sover roligt og ikke bevæger dig meget, beregnes som rolig søvn. De perioder, hvor du bevæger dig og skifter stilling, beregnes som urolig søvn. I stedet for blot at opsummere alle perioder uden bevægelse, lægger beregningen større vægt på lange end korte perioder uden bevægelse. Procentdelen af rolig søvn sammenligner den tid, du har sovet roligt, med den samlede søvn timer. Rolig søvn er meget individuel og bør fortolkes sammen med søvntiden.

Når du kender mængden af rolig og urolig søvn, får du et indblik i, hvordan du sover om natten, og om din søvn påvirkes af eventuelle ændringer i din dagligdag. Dette kan muligvis hjælpe dig med at finde måder at forbedre din søvn på og at føle dig udhvilet på i løbet af dagen.

AKTIVITETS DATA I FLOW-APPEN OG FLOW-WEBSERVICEN.

Med Flow-appen kan du følge og analysere dine aktivitetsdata på farten og få dine data synkroniseret trådløst fra din A360 til Flow-webservicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation.


SMARTE MEDDELELSER (IOS)

Funktionen til smarte meddelelser giver dig mulighed for at få underretninger om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra apps på din Polar-enhed. Du får de samme meddelelser på din Polar-enhed, som du får på din telefonskærm. Når du dyrker pulstræning med din A360, kan du kun modtage meddelelser om opkald, hvis Polar Flow-appen kører på din telefon.

- Sørg for, at du har den nyeste firmware-version på din A360 og den nyeste version af Polar Flow-appen.
- For at bruge funktionen til smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til iOS, og din A360 skal være parret med appen.
- Bemærk, at når funktionen til smarte meddelelser er slået til, vil batteriet i din Polar-enhed og telefon hurtigere blive afladet, fordi Bluetooth hele tiden er tændt.


INDSTILLINGER FOR SMARTE MEDDELELSER


POLAR FLOW-MOBILAPP

 På Polar Flow-mobilappen er funktionen til smarte meddelelser som standard slået fra.

Slå funktionen for smarte meddelelser til/fra i mobilappen på følgende måde.

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Indstillinger** > **Meddelelser**.
3. Under **SMARTE MEDDELELSER** skal du vælge **Til (ingenforh.visning)** eller **Fra**.
4. **Synkroniser din A360 med mobil-appen** ved at trykke på knappen på din A360 og holde den nede.
5. **Smarte meddelelser til** eller **Smarte meddelelser fra** vises på dit A360-display.

 Hver gang du ændrer meddelelsesindstillingerne på Polar Flow-mobilappen, skal du huske at synkronisere din A360 med mobilappen.

 Forstyr ikke-indstillingen forhindrer displayet i at blive tændt i forbindelse med dine håndledsbevægelser og giver dig mulighed for at hvile dig bedre, når det er mørkt, f.eks. i soveværelset.

FORSTYR IKKE-INDSTILLING I APPEN POLAR FLOW

Hvis du vil slå underretninger om meddelelser fra på bestemte tidspunkter, skal du slå **Forstyr ikke** til i Polar Flow-mobilappen. Når den er slået til, modtager du ingen underretninger om meddelelser i den indstillede tidsperiode. **Forstyr ikke** er som standard slået til, og tidsperioden er kl. 22-7.

Du kan ændre **Forstyr ikke**-indstillingen på følgende måde:

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under [Indstillinger](#) > [Meddelelser](#).
3. Under **SMARTE MEDDELELSER** kan du slå **Forstyr ikke** til eller fra og indstille start- og sluttiden for **Forstyr ikke**.
4. Synkroniser din A360 med mobil-appen ved at trykke på knappen på din A360 og holde den nede.

FORSTYR IKKE-INDSTILLING PÅ DIN A360

Du kan slå meddelelsesunderretningerne fra direkte på din A360 på følgende måde:

1. Tryk på sideknappen og hold den nede for at komme hen til Kontrolmenuen. (Først ser du søgeteksten.



Bliv bare ved med at trykke på knappen.)

2. Tryk på Forstyr ikke-ikonet:



Forstyr ikke er slået til vises på displayet, og displayet skifter til tidsvisning. Halvmåneikonet vises i tids-



visningen, mens funktionen er slået til:

Gentag trinnene for at aktivere meddelelsesunderretningerne.

TELEFONINDSTILLINGER

Meddelelsesindstillingerne på din telefon afgør hvilke meddelelser, du modtager på din A360. Sådan redigerer du meddelelsesindstillingerne på din iOS-telefon:

1. Gå ind under [Indstillinger](#) > [Meddelelser](#).
2. Sørg for, at de apps, du gerne vil modtage meddelelser fra, er angivet under **MEDTAG**, og at deres underretningstype er indstillet til **Banners** eller **Underretninger**.

Bemærk, at under træningspas vil du kun modtage telefonopkald og positionsrelaterede meddelelser.

Du vil ikke modtage meddelelser fra apps, der er angivet under **MEDTAG IKKE**.

BRUG

Når du modtager en underretning, giver din Polar-enhed dig diskret besked ved at vibrere. Når du modtager et opkald, kan du vælge at besvare det, stille det på lydløs eller afvise det (kun med iOS 8). Hvis du vælger lydløs, er det kun din Polar-enhed, der stilles på lydløs, ikke din telefon. Hvis der modtages en meddelelse under en underretning om et opkald, vises den ikke.

Under et træningspas kan du modtage opkald og få navigationsretninger (kun med Google maps), hvis Flow-app kører på din telefon. Du modtager ingen meddelelser (e-mail, kalender, apps osv.) under træningspas.

AFVISNING AF MEDDELELSER

Meddelelser kan afvises manuelt eller gennem timeout. Når meddelelsen afvises manuelt, bliver den også afvist fra din telefonskærm, men timeout fjerner den bare fra din Polar-enhed, og den vil stadigvæk kunne ses på din telefon.

Sådan afviser du meddelelser fra displayet:

- Manuelt: Tryk på sideknappen

Timeout: Meddelelsen forsvinder efter 30 sekunder, hvis du ikke afviser den manuelt

FUNKTIONEN FOR SMARTE MEDDELELSER VIRKER VIA BLUETOOTH-FORBINDELSE

Bluetooth-forbindelsen og funktionen for smarte meddelelser virker mellem din A360 og din telefon, når de befinder sig inden for synsvidde og inden for en afstand på 5 meter fra hinanden. Hvis din A360 er uden for rækkevidde i under to timer, genopretter din telefon automatisk forbindelsen inden for 15 minutter, når din A360 vender tilbage til området.

Hvis din A360 er uden for rækkevidde i over to timer, kan du genoprette forbindelsen ved at trykke på knappen på din A360 og holde den nede.


SMARTE MEDDELELSER (ANDROID)

Funktionen til smarte meddelelser giver dig mulighed for at få underretninger om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra apps på din Polar-enhed. Du får de samme meddelelser på din Polar-enhed, som du får på din telefonskærm. Bemærk, at når du pulstræner med din A360, kan du ikke modtage meddelelser.

- Sørg for, at du har Android version 5.0 eller nyere på din telefon.
- Sørg for, at du har den nyeste firmware-version på din A360, minimum v. 1.1.15.
- For at bruge funktionen til smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til Android, og din

A360 skal være parret med appen.

- Polar Flow-app skal køre på din telefon for at få funktionen til smarte meddelelser til at fungere.
- Bemærk, at når funktionen til smarte meddelelser er slået til, vil batteriet i din Polar-enhed og telefon hurtigere blive afladet, fordi Bluetooth hele tiden er tændt.

 Vi har bekræftet funktionaliteten med nogle af de mest almindelige telefonmodeller som Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Der er muligvis forskelle i funktionaliteten med andre telefonmodeller, som understøtter Android 5.0.


INDSTILLINGER FOR SMARTE MEDDELELSER


SÅDAN SLÅS SMARTE MEDDELELSER TIL/FRA

 På Polar Flow-mobilappen er funktionen til smarte meddelelser som standard slået fra.

Slå funktionen for smarte meddelelser til/fra i mobilappen på følgende måde.

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Synkroniser din A360 med mobil-appen ved at trykke på sideknappen på din A360 og holde den nede.
3. Gå ind under **Indstillinger** > **Meddelelser**.
4. Under **SMARTE MEDDELELSER** skal du vælge **Til (ingen forh.visning)** eller **Fra**.
Når du slår smarte meddelelser til, vil du blive vejledt i at aktivere meddelelserne på din telefon (dvs. give Polar Flow-app adgang til dine telefonmeddelelser), hvis du ikke har slået dem til. Aktiver meddelelser? vises. Tryk på Aktiver. Vælg derefter Polar Flow, og tryk på OK.
5. **Synkroniser din A360 med mobil-appen** ved at trykke på sideknappen på din A360 og holde den nede.
6. **Smarte meddelelser til** eller **Smarte meddelelser fra** vises på dit A360-display.

 Hver gang du ændrer meddelelsesindstillingerne på Polar Flow-mobilappen, skal du huske at synkronisere din A360 med mobilappen.

 Forstyr ikke-indstillingen forhindrer displayet i at blive tændt i forbindelse med dine håndledsbevægelser og giver dig mulighed for at hvile dig bedre, når det er mørkt, f.eks. i soveværelset.

FORSTYR IKKE-INDSTILLING I APPEN POLAR FLOW

Hvis du vil slå underretninger om meddelelser fra på bestemte tidspunkter, skal du slå **Forstyr ikke** til i Polar Flow-mobilappen. Når den er slået til, modtager du ingen underretninger om meddelelser i den indstillede tidsperiode. **Forstyr ikke** er som standard slået til, og tidsperioden er kl. 22-7.

Du kan ændre **Forstyr ikke**-indstillingen på følgende måde:

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Indstillinger** > **Meddelelser**.
3. Under **SMARTE MEDDELELSER** kan du slå **Forstyr ikke** til eller fra og indstille start- og sluttiden for **Forstyr ikke**. Forstyr ikke-indstillingen vises, når Smarte meddelelser-indstillingen står på Til (ingen forhvisning).
4. Synkroniser din A360 med mobil-appen ved at trykke på knappen på din A360 og holde den nede.

FORSTYR IKKE-INDSTILLING PÅ DIN A360

Du kan slå meddelelsesunderretningerne fra direkte på din A360 på følgende måde:

1. Tryk på sideknappen og hold den nede for at komme hen til Kontrolmenuen. (Først ser du søgeteksten.



Bliv bare ved med at trykke på knappen.)

2. Tryk på Forstyr ikke-ikonet:



Forstyr ikke er slået til vises på displayet, og displayet skifter til tidsvisning. Halvmåneikonet vises i tids-



visningen, mens funktionen er slået til:

Gentag trinnene for at aktivere meddelelsesunderretningerne.

BLOKER APPS

I Polar Flow-app kan du blokere meddelelser fra bestemte apps. Så snart du har modtaget den første meddelelse fra en app til din A360, angives appen under Indstillinger > Meddelelser > Bloker apps, og du kan blokere den, hvis du vil.

TELEFONINDSTILLINGER

For at kunne modtage meddelelser fra din telefon på din A360 skal du først aktivere meddelelser på de mobilapps, du vil modtage dem fra. Du kan enten gøre dette gennem mobilappens indstillinger eller gennem

din Android-telefons meddelelsesindstillinger. Se brugervejledningen til din telefon for yderligere oplysninger om indstillinger til app-meddelelser.

Derefter skal Polar Flow-app have tilladelse til at læse meddelelserne fra din telefon. Du skal give Polar Flow-app adgang til din telefons meddelelser (dvs. slå meddelelser til i Polar Flow-appen). Polar Flow-app vejleder dig til at give adgang, når det er nødvendigt.

BRUG

Når du modtager en underretning, giver din Polar-enhed dig diskret besked ved at vibrere. Når du modtager et opkald, kan du vælge at besvare det, stille det på lydløs eller afvise det. Hvis du vælger lydløs, er det kun din Polar-enhed, der stilles på lydløs, ikke din telefon. Hvis der modtages en meddelelse under en underretning om et opkald, vises den ikke.

Du modtager ingen meddelelser under træningspas.

AFVIS MEDDELELSER

Meddelelser kan afvises manuelt eller gennem timeout. Når meddelelsen afvises manuelt, bliver den også afvist fra din telefonskærm, men timeout fjerner den bare fra din Polar-enhed, og den vil stadigvæk kunne ses på din telefon.

Sådan afviser du meddelelser fra displayet:

- Manuelt: Tryk på sideknappen

Timeout: Meddelelsen forsvinder efter 30 sekunder, hvis du ikke afviser den manuelt

FUNKTIONEN FOR SMARTE MEDDELELSER VIRKER VIA BLUETOOTH-FORBINDELSE

Bluetooth-forbindelsen og funktionen for smarte meddelelser virker mellem din A360 og din telefon, når de befinder sig inden for synsvidde og inden for en afstand på 5 meter fra hinanden. Hvis din A360 er uden for rækkevidde i under to timer, genopretter din telefon automatisk forbindelsen inden for 15 minutter, når din A360 vender tilbage til området.

Hvis din A360 er uden for rækkevidde i over to timer, kan du genoprette forbindelsen ved at trykke på knappen på din A360 og holde den nede.

POLAR SPORTSPROFILER

Vi har oprettet syv standard-sportsprofiler på din A360. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler og synkronisere dem til din A360 og således oprette en liste over alle dine foretrukne sportsgrene. Du kan også definere nogle specifikke indstillinger for hver sportsprofil. Slå f.eks. vibrationsfeedback fra i yoga-sportsprofilen. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow-webservicen](#).

Ved hjælp af sportsprofilerne kan du holde øje med hvad, du har gennemført, og se den fremgang, du har haft inden for de forskellige sportsgrene. Du kan gøre dette i [Flow-webservicen](#).

POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER

Uanset om det drejer sig om at vurdere dine daglige konditionsniveauer, oprette individuelle træningsplaner, træne ved den rette intensitet eller modtage øjeblikkelig feedback, giver Polar Smart Coaching dig mulighed for enestående og brugervenlige funktioner, der er tilpasset dine personlige behov og udformet til maksimal nydelse og motivation, når du træner.

A360 indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Smart calories](#)
- [Pulszoner](#)
- [Træningsudbytte](#)

SMART CALORIES




Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier. Beregningen af energiforbrænding er baseret på:



- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})
- Puls under træning
- Aktivitetsmåling uden for træningspas, og når du træner uden puls
- Individuel maksimal iltoptagelse ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ fortæller dig om din aerobe kondition. Du kan finde ud af din estimerede $VO2_{max}$ med Polar Konditionstest. Kun tilgængelig med Polar H7 pulsmåler.

PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseret træning. Træning er opdelt i fem pulszoner baseret på procenter af maksimumpulsen. Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minutter) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM	90-100 %	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vej-

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minutet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220–30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				<p>rtrækning og muskler.</p> <p>Føles som: Meget anstrengende for vejtrækning og muskler.</p> <p>Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.</p>
HÅRD 	80–90 %	152–172 slag i minuttet	2–10 minutter	<p>Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.</p> <p>Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.</p>
MIDDEL 	70–80 %	133–152 slag i minuttet	10–40 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.</p> <p>Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod</p>

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220- alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minut- tet) for en 30-årig person, hvis mak- simumpuls er 190 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				begivenheder eller ønsker præ- stationsforbedringer.
LET 	60-70 %	114-133 slag i minuttet	40-80 minut- ter	Udbytte: Forbedrer den generelle basis- kondition, forbedrer resti- tution og øger stofskiftet. Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belast- ning. Anbefales til: Alle til lange træningspas i peri- oder med basistræning og i restitutionsperioder under kon- kurrensecæson.
MEGET LET 	50-60 %	104-114 slag i minuttet	20-40 minut- ter	Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med resti- tution. Føles som: Meget let, lav belastning. Anbefales til: Resti- tutions- og ned- kølingstræning gennem træningssæsonen.

Træning i pulszone 1 udføres ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Du kan fremskynde din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i pulszone 2 er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerob kraft forbedres i pulszone 3. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig primært aerob. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i pulszone 4 og 5. I disse zoner er træningen aerob i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønsteret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe toppræstation.

Polar pulszoneerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HRmax-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

TRÆNINGSDYBYTTE

Træningsudbytte giver dig tilbagemelding i tekst om din præstation i hvert træningspas, hvilket hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. Du kan se tilbagemeldingen i Flow-app og Flow-webservice. For at få tilbagemeldingen skal du have trænet mindst 10 minutter i alt i pulszoneerne. Tilbagemeldingen om træningsudbytte er baseret på pulszoneer. Den registrerer hvor lang tid, du befinder dig i hver zone, og hvor mange kalorier du forbrænder i hver zone.

Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.

Tilbage melding	Udbytte
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klaret! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

ALARM

Alarmer i A360 er lydløs og vibrerer. Du kan kun indstille en alarm i Polar Flow-mobilappen.

 Når alarmer er slået til, vises der et urikon i tidsvisningen.

Du kan kontrollere alarmtiden fra **Min dag** ved at trække visningen opad med din finger.

POLAR FLOW-APP OG -WEBSERVICE

APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du når som helst se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine aktivitets- og træningsdata offline.

Få detaljerede oplysninger om din aktivitet 24/7. Find ud af, hvad du mangler af dit daglige mål, og hvordan du når det. Se skridt, dækket distance, forbrændte kalorier og timers søvn.

Flow-app giver dig hurtigt adgang til dine træningsmål og viser resultater af konditionstesten. Få et hurtigt overblik over din træning og analysér hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se de ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet.


Du kan også opsætte din nye A360 trådløst med den. Se hvordan under [Opsæt din A360](#).

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobil. Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din A360.

PAR EN MOBIL ENHED MED A360

Inden du parrer en mobil enhed skal du

- downloade Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- sørge for, at *Bluetooth* er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.

 *Bemærk venligst, at du er nødt til at udføre paringerne i Flow-appen og IKKE i din mobilenheds Bluetooth-indstillinger.*

Sådan parres en mobil enhed:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede under [opsætningen af din A360](#).
2. Vent på, at **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på A360**) vises.
3. Tryk på knappen på A360 og hold den nede
4. **Par: strejf enhed med A360** vises. Strejf den mobile enhed med din A360
5. **Parrer** vises.
6. **Bekræft på anden enhed xxxxx** vises på din A360. Indtast pinkoden fra A360 på den mobile enhed. Parringen starter.
7. **Parring udført** vises, når du er færdig.

For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din A360 med den efter dit træningspas. Når du synkroniserer din A360 med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din A360 med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Webservicen Polar Flow viser dit aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære. Med Flow-webservicen kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation og din udvikling på længere sigt. Opsæt og tilpas din A360, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsprofiler og brugertilpasse indstillinger. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet.

Gå i gang med at bruge Flow-webservicen ved at [opsætte din A360](#) på flow.polar.com/start. Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din A360 og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hent også Flow-appen til din mobil for at få øjeblikkelige analyser og nem datasynkronisering til webservicen.

NYHEDER

I [Nyheder](#) kan du se, hvad du og dine venner har lavet på det seneste. Se de nyeste træningspas og aktivitetsopsummeringer, del dine bedste præstationer, kommentér og "synes om" dine venners aktiviteter.

FÆLLESSKAB

I [Fællesskab](#) kan du gennemse kortet og se andre brugeres delte træningspas med ruteinformation. Du kan også genopleve andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

DAGBOG

I [Dagbog](#) kan du se din daglige aktivitet, dine planlagte træningspas (træningsmål) og gennemse tidligere træningsresultater og resultater af konditionstest.

UDVIKLING

I [Udvikling](#) kan du følge din udvikling med rapporter. Rapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisterne, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafen.

Gå ind på polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

PLANLÆG DIN TRÆNING


Planlæg din træning i Flow-webservicen ved at oprette detaljerede træningsmål og synkronisere dem til din A360 med FlowSync eller via Flow-app. Din A360 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen. Bemærk, at A360 bruger pulszoner under træningspas, der planlægges i Flow-webservicen - EnergyPointer-funktionen er ikke tilgængelig.

- **Hurtigt mål:** Vælg en varighed eller et kaloriemål til træningen. Du kan f.eks. vælge at forbrænde 500 kcal eller løbe i 30 minutter.
- **Intervaltræning:** Du kan opdele dit træningspas i intervaller og indstille en anden varighed og intensitet for hvert enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsintervaller til det.
- **Favoritter:** Opret et mål og føj det til **Favoritter** for nemt at få adgang til det, hver gang du ønsker at udføre det igen.

OPRET ET TRÆNINGSMÅL

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Tilføj træningsmål** kan du vælge **Hurtig** eller **Interval**.

Hurtig træning

1. Vælg **Hurtig**
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 tegn), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld enten varighed eller kalorier. Du kan kun udfylde én af værdierne.
4. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
5. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.


Intervaltræning

1. Vælg **Interval**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 tegn), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Vælg, om du ønsker at oprette et nyt intervalmål (**OPRET NYT**) eller bruge skabelonen (**BRUG SKABELON**).
4. Føj intervaller til dit mål. Klik på **VARIGHED** for at tilføje et interval baseret på varighed. Vælg navn og varighed af hvert interval, manuel eller automatisk næste intervalstart og intensiteten.
5. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
6. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

Favoritter

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som et planlagt mål.

1. Vælg **FAVORITMÅL**. Dine træningsfavoritter vises.
2. Klik på **BRUG** for at vælge en favorit, der skal bruges som skabelon for dit mål.
3. Indtast **Dato** og **Tid**.
4. Du kan redigere målet, hvis du ønsker det, eller lade det stå, som det er.

 Hvis målet redigeres i denne visning, påvirker det ikke favoritmålet. Hvis du ønsker at redigere favoritmålet, skal du gå ind under **FAVORITTER** ved at klikke på stjerneikonet ved siden af dit navn og profilbillede.

5. Klik på **FØJ TIL DAGBOG** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

SYNKRONISER MÅLENE TIL DIN A360

Husk at synkronisere træningsmålene til din A360 fra Flow-webservicen gennem FlowSync eller Flow App. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webservicen.

Når du har synkroniseret dine træningsmål til din A360, kan du se træningsmålene angivet som favoritter i **Favoritter**.


Der er oplysninger om start af et træningspas under [Start et træningspas](#)

FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål på Flow-webservicen. Din A360 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din A360 under synkronisering. Du kan finde dem under menuen **Favoritter** i din A360.

Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem i webservicen. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.


Tilføj et træningsmål i Favoritter:

1. [Opret et træningsmål](#).
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter


eller

1. Åbn et eksisterende mål fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

Redigér en favorit

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Vælg den favorit, du ønsker at redigere.
3. Du kan ændre målets navn. Klik på **GEM**.
4. For at redigere andre detaljerede oplysninger om målet, skal du klikke på **VIS**. Klik på **OPDATÉR ÆNDRINGER**, når du har lavet alle de nødvendige ændringer.

Fjern en favorit

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

POLAR SPORTSPROFILER I FLOW-WEBSERVICEN

Der findes som standard syv sportsprofiler på din A360. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste samt redigere dem og eksisterende profiler. Din A360 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din A360 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine sportsprofiler ved at trække og indsætte dem. Vælg den sportsgren, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

TILFØJ EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **TILFØJ SPORTSPROFIL**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

REDIGÉR EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.

3. Klik på **REDIGÉR** under den sportsgren, du ønsker at redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

Puls

- Pulsvisning
- Puls synlig for andre enheder (Andre kompatible enheder, der bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi (f.eks. træningsudstyr), kan detektere din puls.)
- Pulszonetyper af de træningspas, du har oprettet på Flow-webservicen og overført til din A360.

Bevægelser og tilbagemelding

- Tilbagemelding via vibration

Når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne, skal du klikke på **GEM**. Husk at synkronisere indstillingerne til din A360.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din A360 gennem USB-porten med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Flow-appen. For at synkronisere data mellem din A360 og Flow-webservicen og -appen skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Du har allerede oprettet kontoen og downloadet softwaren, hvis du har [opsat din A360](#) på flow.polar.com/start. Hvis du foretog den hurtige opsætning, da du gik i gang med at bruge A360, bør du gå ind på flow.polar.com/start for at udføre den komplette [opsætning](#). Download Flow app på din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din A360, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.

SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP


Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow app
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din A360 med din mobil. Få flere oplysninger under [Polar Flow app](#).

Synkroniser dine data manuelt:

1. Log ind på Flow app, og tryk på knappen på din A360 og hold den nede.
2. **Søger, forbinder** vises, efterfulgt af **Synkroniserer**.
3. **Udført** vises, når du er færdig.

Fra Polar A360 firmware 1.1.15 synkroniserer din konditionsmåler hver time med Polar Flow-app, uden at det er nødvendigt at starte den. Efter hvert træningspas, hver advarsel om inaktivitet, hvert aktivitetsmål, der nås, eller når der er udført en konditionstest, synkroniseres dataene med appen i baggrunden.

 Når du synkroniserer din A360 med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.


Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Slut din A360 til din computer med USB-kablet. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din A360 til din computer, overfører Polar FlowSync software dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din A360 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din A360.

Gå ind på www.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

Gå ind på www.polar.com/en/support/FlowSync for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.

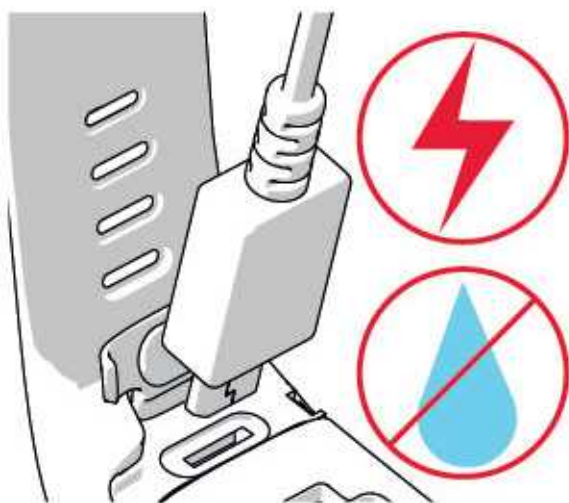
VIGTIGE OPLYSNINGER

PLEJE AF DIN A360

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar A360 behandles med omhu. De nedenstående anbefalinger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne og nyde dette produkt i mange år fremover.

USB-kablet skal tilsluttes forsigtigt for at forhindre beskadigelse af enhedens USB-port.

Undlad at oplade enheden, når USB-porten er våd. Lad USB-porten tørre ved at lade portens dæksel stå åbent et stykke tid inden opladning. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkronisering.



Hold din træningsenhed ren.

- Vi anbefaler, at du vasker enheden og silikonearmbåndet efter hvert træningspas under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Fjern enheden fra armbåndet og vask dem separat. Tør dem med et blødt håndklæde.

i Det er vigtigt, at du vasker enheden og armbåndet, hvis du har dem på i et svømmebassin, hvor der bruges klor til at holde bassinet rent.

- Hvis du ikke bærer enheden 24/7, skal du tørre evt. fugt af, inden du lægger den til opbevaring. Undlad at opbevare den i lufttæt materiale eller i et fugtigt miljø, f.eks. en plastikpose eller en fugtig sportstaske.
- Tør den med et blødt håndklæde, når det er nødvendigt. Brug et stykke fugtig køkkenrulle til at tørre snavs af træningsenheden. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningsenheden med en højtryksspuler. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier.

- Når du slutter din A360 til en computer eller en oplader, skal du kontrollere, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-forbindelseskomponentet i A360. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Driftstemperaturer er -10 °C til +50 °C / +14 °F til +122 °F.

OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Tør og opbevar stroppen og sendermodulet separat for at maksimere pulsmålerbatteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer, må pulsmåleren ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service 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. Se [Begrænset international Polar-garanti](#) for yderligere oplysninger.

Gå ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

BATTERIER

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

OPLADNING AF A360-BATTERI

A360 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

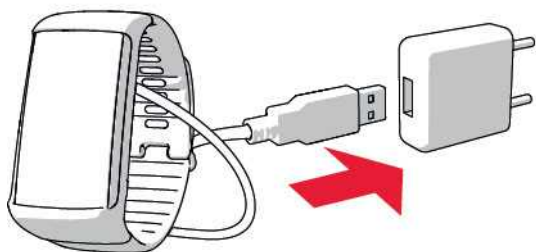
 *Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under 0 °C eller over +40 °C, eller når USB-porten er våd.*

Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at

adapteren er markeret med "output 5Vdc", og at den leverer mindst 500 mA. Brug kun en passende sikkerhedsgodkendt USB-strømadapter (markeret med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").

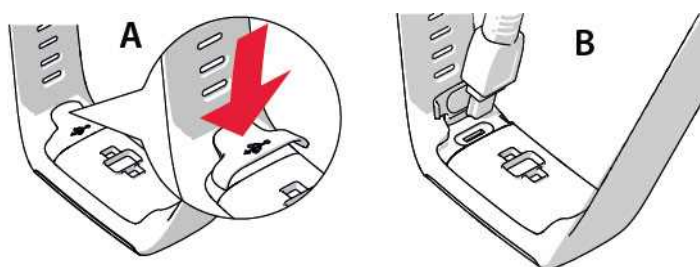


i Oplad ikke Polar-produkter med en 9 volt-oplader. Hvis du bruger en 9 volt-oplader, kan det beskadige dit Polar-produkt.



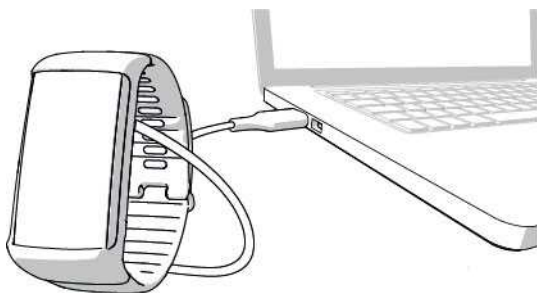
For at oplade den med din computer skal du bare sætte din A360 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Tryk ned på den øverste del (A) af USB-dækslet i armbåndet for at få adgang til micro USB-porten, og tilslut det medfølgende USB-kabel (B).



2. Slut den anden ende af kablet til USB-porten på din computer. Kontrollér, at USB-porten er tør, inden du slutter den til computeren. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen

starter.



3. Efter synkronisering begynder animationen for det grønne batteriikon at blive fyldt op på displayet.
4. Når det grønne batteriikon er fuldt, er A360 helt opladet.

i Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da det muligvis kan påvirke batteriets levetid.

BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er op til 12 dage med aktivitetsmåling 24/7 og træning 1t/dag, uden at Smarte meddelelser slået til. Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din A360, de anvendte funktioner, hvor meget displayet er tændt samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis A360 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

	Lavt batteri. Oplad Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade A360.
	Oplad inden træning. Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas. Et nyt træningspas kan ikke startes, inden A360 oplades.

Når displayet ikke aktiveres med en håndledsbevægelse eller ved at trykke på en knap, er batteriet tomt, og A360 er gået i dvaletilstand. Oplad din A360. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar A360 er udformet til at måle pulsen og vise din aktivitet. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Vi anbefaler, at du engang imellem vasker enheden og håndledsremmen for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

INTERFERENS

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremsere, kan af og til give forstyrrende signaler.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

MINIMERING AF RISICI UNDER TRÆNING

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

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


Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, defibrillator eller anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke

udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder, såsom defibrillatorer, pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfuges godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

 *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven på pulssensorens overflade smitter af og muligvis sætter pletter på tøj. Hvis du bruger parfume, selvbruner/solcreme eller insektbalsam på din hud, skal du sikre dig, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Undgå tøj med farver, der kan smitte af på træningsenheden (især træningsenheder med lyse/klare farver), når de bæres sammen.*

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

A360

Batteritype:	100 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	Op til 12 dage med aktivitetsmåling 24/7 og træning 1t/dag, uden at Smarte meddelelser slæet til.
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Opladningstid:	Op til to timer.
Opladetemperatur:	0 °C til +40 °C / 32 °F til 104 °F
Konditionsmålerens materialer:	Enhed: termoplastisk polyurethan acrylonitril-butadien-styren, glasfiber, polycarbonat, rustfrit stål, glas Armbånd: silikone, rustfrit stål, polybutylen-terephthalat, glasfiber
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
Pulsmålingsinterval:	30-240 slag i minuttet
Vandtæthed:	30 m
Hukommelseskapacitet:	60 t. træning med puls, afhængigt af dine sprogindstillinger

Bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi.

Din A360 er også kompatibel med følgende pulsmåler: Polar H6 og H7.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac OS X og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

Computer operativsystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Polar-enheder virker med de fleste moderne smartphones. Her er mindstekravene:

- iOS 11 mobile enheder og nyere
- Android mobile enheder med Bluetooth 4.0-kapabilitet og Android 5 eller nyere (se alle telefonspecifikationer fra din telefons producent)

Der er en masse variation mellem, hvordan forskellige Android-enheder håndterer de teknologier, der bruges i vores produkter og tjenester, som f.eks. Bluetooth Low Energy (BLE) og forskellige standarder og protokoller. På grund af dette varierer kompatibiliteten mellem telefonproducenter, og desværre kan Polar ikke garantere, at alle funktioner kan bruges med alle enheder.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand. Når du måler pulsen i vand med en GymLink-kompatibel Polar-enhed og pulsmåler, kan du opleve interferens af følgende årsager:

- Bassinvand med et højt klorindhold samt havvand er meget ledende. Pulsmålerens elektroder kan kortslutte og forhindre, at EKG-signalerne bliver registreret af pulsmåleren.
- Hvis du springer ned i vand eller foretager anstrengende muskelbevægelser under konkurrencesvømning, forskydes sensoren muligvis på din krop, hvor der ikke registreres EKG-signaler.
- EKG-signalstyrken er individuel og kan variere alt efter personens vævssammensætning. Der opstår hyppigere problemer, når der måles puls i vand.

Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling er velegnede til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores test har vi dog opdaget, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urbranchen angives vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Hver Polar-enhed med angivelse af vandtæthed bliver testet inden leveringen til at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire forskellige kategorier efter deres vandtæthed. Kontrollér bagsiden af dit Polar-produkt for vandtætheds-kategorien, og sammenlign den med diagrammet herunder. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder for produkter fra andre producenter.

Når der udføres aktiviteter under vandet, bliver det dynamiske tryk skabt ved bevægelserne i vand større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, udsættes det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Karakteristika for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.

Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.
-------------------	----	----	----	---	---

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tlf. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

ANSVARFRASKRIVELSE

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

4.0 DA 4/2016