

# Polar G1 GPS sensor

Getting Started Guide  
Kurzanleitung  
Guide de démarrage  
Guida introduttiva  
Snel van start gids  
Guia de primeros pasos  
Kom i gang-vejledning  
Pikaopas  
Startveiledning  
Kom igång-guide  
スタートガイド  
入門指南  
入門指南



Find product support



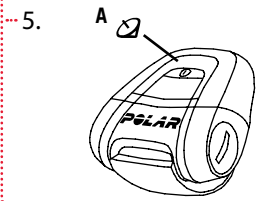
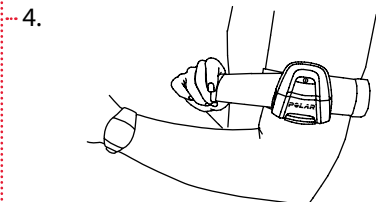
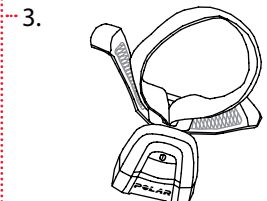
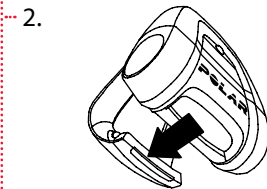
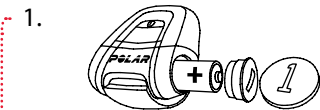
[http://www.polar.com/en/support/G1\\_GPS\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/G1_GPS_sensor)

Compatible with



Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



## ENGLISH

Thanks for choosing Polar! In this guide, we'll walk you through the basics of using G1, your choice for measuring speed and distance outdoors.

You can download the full-length user manual and the latest version of this guide at [polar.com/support](http://polar.com/support).

### INSERTING THE BATTERY

Please look at picture 1 to see how it's done.

1. Open the battery cover by turning it counterclockwise with a coin.
2. Place the battery inside with the positive (+) side facing the battery cover.
3. Close the battery cover by turning it clockwise with a coin.

### GETTING STARTED

First of all, you need to activate the G1 sensor in your training device. Choose **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** from your training device.

Then attach the armband to the sensor. Push to open the clip (picture 2). Thread the armband loosely through the loops on the clip and fasten (picture 3). Wear the armband on the same arm as the training device (picture 4). Then go outdoors and press the sensor button shortly. Stand still until the green led starts flashing (picture 5, A).

*To help your G1 find GPS satellite signals, stand still and stay away from tall buildings and trees.*

Your G1 is now ready for action!

You may also want to check out the video tutorial at [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### CARING FOR YOUR GPS SENSOR

**Sensor:** Clean your sensor with mild soap and water. Dry it with a towel.

**Armband:** Wash the armband in a washing machine at 40°C/104°F. Use a washing pouch.

For more detailed caring instructions, see the full user manual at [polar.com/support](http://polar.com/support).

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Battery type:	One AA sized battery (the maximum voltage allowed is 3.0 V)
Battery life:	Average 10 hours of use
Armband material:	Flexible textile strap: 34 % polyamide, 33 % polyester, 33 % rubber. Other parts: polyamide, silicone.

## DEUTSCH

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung des G1, deiner perfekten Lösung für die Messung von Geschwindigkeit und Distanz beim Training im Freien.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support) herunterladen.

### EINLEGEN DER BATTERIE

Abbildung 1 zeigt dir, wie die Batterie eingelegt wird.

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mithilfe einer Münze entgegen dem Uhrzeigersinn drehst.
2. Lege die Batterie so in das Fach, dass der Pluspol (+) der Batterieabdeckung zugewandt ist.
3. Schließe die Batterieabdeckung, indem du sie mithilfe einer Münze im Uhrzeigersinn drehst.

### ERSTE SCHRITTE

Zunächst musst du den G1 Sensor in deinem Trainingsgerät aktivieren. Wähle auf deinem Trainingsgerät **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Eingaben > Trainingseingaben > Geschwindigkeit. sensor > GPS-Sensor).

Befestige dann das Armband am Sensor. Drücke gegen den Clip, um ihn zu öffnen (Abbildung 2). Führe das Armband locker durch die Schlaufen am Clip und befestige es (Abbildung 3). Lege das Armband auf derselben Seite des Körpers wie den Trainingscomputer an (Abbildung 4). Gehe dann nach draußen und drücke kurz die Sensortaste. Bleibe stehen, bis die grüne LED zu blinken beginnt (Abbildung 5, A).

*Um deinem G1 die Ortung der GPS-Satellitensignale zu erleichtern, bleibe an einer Stelle stehen, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden.*

Dein G1 ist jetzt betriebsbereit!

Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter [polar.com/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos).

### PFLERGE DEINES GPS-SENSORS

**Sensor:** Reinige den Sensor regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Trockne ihn mit einem Handtuch ab.

**Armband:** Wasche das Armband in einer Waschmaschine bei 40 °C. Verwende hierfür einen Wäschebeutel.

Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support).

### TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Batterietyp:	Eine Batterie vom Typ AA (die maximal zulässige Spannung ist 3,0 V)
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 10 Betriebsstunden
Armbandmaterial:	Flexibler Stoffgurt: 34 % Polyamid, 33 % Polyester, 33 % Gummi. Andere Komponenten: Polyamid, Silikon.

## FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce guide, nous allons vous aider à prendre en main le G1, idéal pour mesurer vitesse et distance en extérieur.

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide à l'adresse [polar.com/support](http://polar.com/support).

### INSERTION DE LA PILE

Reportez-vous à l'illustration 1 pour voir comment procéder.

1. Ouvrez le compartiment à pile en tournant le couvercle dans dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce.
2. Placez la pile dans le couvercle, face positive (+) contre ce dernier.
3. Fermez le compartiment à pile en tournant le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce.

### DÉMARRAGE

Vous devez tout d'abord activer le capteur G1 dans votre dispositif d'entraînement. Sur votre dispositif d'entraînement, choisissez **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Réglages > Réglages d'entraînement > Capteur de vitesse > Capteur GPS).

Fixez ensuite le brassard au capteur. Poussez pour ouvrir le clip (illustration 2). Faites passer le brassard lâchement dans les boucles du clip, puis fixez (illustration 3). Portez le brassard sur le même bras que le dispositif d'entraînement (illustration 4). Sortez ensuite à l'extérieur, puis appuyez brièvement sur le bouton du capteur. Restez immobile jusqu'à ce que le voyant vert commence à clignoter (illustration 5, A).

*Pour permettre à votre G1 de détecter les signaux de satellite GPS, tenez-vous immobile et éloigné des arbres et des bâtiments trop élevés.*

Votre G1 est alors prêt à l'action !

Vous pouvez aussi visionner le didacticiel vidéo sur [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### ENTRETIEN DE VOTRE CAPTEUR GPS

**Capteur :** Nettoyez votre capteur au savon doux et à l'eau. Séchez-le avec un chiffon.

**Brassard :** Lavez le brassard en machine à 40 °C. Utilisez un filet de lavage.

Pour des instructions d'entretien plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type de pile :	Une pile AA (La tension maximale autorisée est de 3 V.)
Durée de vie de la pile :	En moyenne 10 heures d'utilisation
Brassard Matériau :	Sangle textile flexible : 34 % polyamide, 33 % polyester, 33 % caoutchouc. Autres composants : polyamide, silicone.

## ITALIANO

Grazie per aver scelto Polar! In questa introduzione ti guideremo attraverso le informazioni di base per utilizzare G1, la tua scelta per la misurazione di velocità e distanza all'aperto.

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

### INSERIMENTO DELLA BATTERIA

La figura 1 mostra come inserire la batteria.

1. Apri il coperchio della batteria ruotandolo in senso antiorario con una moneta.
2. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio.
3. Chiudi il coperchio della batteria ruotandolo in senso orario con una moneta.

### OPERAZIONI PRELIMINARI

In primo luogo, è necessario attivare il sensore G1 nel dispositivo di allenamento. Seleziona **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Impostazioni > Impostazioni allenamento > Sensore velocità > Sensore GPS) dal dispositivo di allenamento.

Quindi fissa la fascetta al sensore. Premi per aprire il gancio (figura 2). Inserisci la fascetta nelle asole del gancio e chiudi (figura 3). Indossa la fascetta sullo stesso braccio del dispositivo di allenamento (figura 4). Esci all'aperto e premi brevemente il pulsante del sensore. Resta fermo finché il LED verde non inizia a lampeggiare (figura 5, A).

*Per consentire al G1 di rilevare i segnali satellitari GPS, resta fermo e allontanati da edifici o alberi alti.*

Il G1 è pronto!

Puoi inoltre controllare i nostri tutorial video sul sito [polar.com/it/polar\\_community/videos](http://polar.com/it/polar_community/videos).

### CURA DEL SENSORE GPS

**Sensore:** pulisci il sensore con una soluzione di sapone neutro e acqua. Asciugalo con un panno morbido.

**Fascetta:** lava la fascetta in lavatrice a 40°C. Utilizza un sacchetto di stoffa per il lavaggio.

Per istruzioni più dettagliate sulla cura, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

### INFORMAZIONI TECNICHE

Tipo batteria:	una batteria AA (la tensione massima consentita è 3,0 V)
Durata batteria:	in media 10 ore d'uso
Materiale della fascetta:	elastico in tessuto flessibile: 34% poliammide, 33% poliestere, 33% gomma. Altri componenti: poliammide, silicone.

## NEDERLANDS

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handleiding nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik van de G1, jouw keuze voor het buitenshuis meten van snelheid en afstand.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support](http://polar.com/support).

### BATTERIJ PLAATSEN

Zie afbeelding 1 voor de werkwijze.

1. Open het batterijklepje door dit met een munstuk linksom te draaien.
2. Plaats de batterij met de positieve (+) pool naar het batterijklepje gericht.
3. Sluit het klepje door dit met een munstuk rechtsom te draaien.

### AAN DE SLAG

Eerst dien je de G1-sensor te activeren in je trainingscomputer. Kies **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Instellingen > Trainingsinstellingen > Snelheidsensor > GPS-sensor) in je trainingsapparaat.

Bevestig daarna de armband aan de sensor. Druk de klem open (afbeelding 2). Leid de armband losjes door de lussen van de klem en zet hem vast (afbeelding 3). Draag je armband om dezelfde arm als het trainingsapparaat (afbeelding 4). Ga daarna naar buiten en druk kort op de knop van de sensor. Blijf stil staan tot de groene led begint te knipperen (afbeelding 5, A).

*Blijf stil staan en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om te bevorderen dat je G1 de GPS satelliet signalen vindt.*

Je G1 is nu klaar voor gebruik!

Je kunt ook de video-instructie bekijken op [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### ONDERHOUD VAN JE GPS SENSOR

**Sensor:** Reinig de sensor met zachte zeep en water. Droog hem af met een handdoek.

**Armband:** Was de armband in een wasmachine op 40 °C / 104 °F. Gebruik een waszakje.

Bekijk de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde onderhoudsinstructies.

### TECHNISCHE SPECIFICATIES

Batterijtype:	een batterij maat AA (de maximaal toegestane spanning 3,0 V)
Levensduur van batterij:	Gemiddeld 10 gebruiksuren
Armband materiaal:	flexibele textiele borstband: 34% polyamide, 33% polyester, 33% rubber. overige onderdelen: polyamide, siliconen.

## ESPAÑOL

¡Gracias por elegir Polar! En esta guía te mostraremos las nociones básicas del uso del G1, tu elección para medir la velocidad y distancia al aire libre.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en [polar.com/support](http://polar.com/support).

### INSTALACIÓN DE LA PILA

Echa un vistazo a la ilustración 1 para ver cómo se hace.

1. Abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj con una moneda.
2. Coloca la pila dentro con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa de la pila.
3. Cierra la tapa de la pila girando en el sentido de las agujas del reloj con una moneda.

### PRIMEROS PASOS

En primer lugar, deberás activar el sensor G1 en tu dispositivo de entrenamiento. Selecciona **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Ajustes > Ajustes de entrenamiento > Sensor de velocidad > Sensor GPS) desde tu dispositivo de entrenamiento.

A continuación, coloca la banda para el brazo en el sensor. Pulsa para abrir el clip (ilustración 2). Haz pasar la banda para el brazo, sin apretarla aún, a través de las trabillas del clip y aprétala (ilustración 3). Ponte la banda en el mismo brazo que tu dispositivo de entrenamiento (ilustración 4). A continuación, sal al exterior y pulsa el botón del sensor durante un momento. No te muevas hasta que el led verde comience a parpadear (ilustración 5, A).

*Para ayudar a tu G1 a captar las señales del satélite GPS, sal al exterior, permanece inmóvil y aléjate de edificios altos y árboles.*

¡Tu G1 ya está listo para la acción!

Quizás quieras consultar el vídeo tutorial en [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### CUIDADOS DE TU SENSOR GPS

**Sensor:** Limpia tu sensor con jabón suave y agua. Sécalo con un paño.

**Banda:** Lava la banda para el brazo a máquina a 40 °C/104 °F. Utiliza una bolsa para lavado.

Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).

### ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tipo de pila:	Una pila tipo AA (el voltaje máximo permitido es 3,0 V)
Duración de la pila:	10 horas de uso de media
Material de la banda para el brazo:	Correa textil flexible: 34% poliamida, 33% poliéster, 33% goma. Otras piezas: poliamida, silicona.

