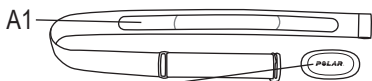


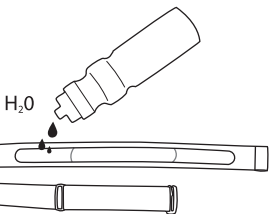
**Polar Soft Strap
Polar H1 Heart Rate Sensor
Polar H2 Heart Rate Sensor**

Manuel d'Utilisation

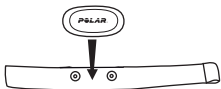


A2

B1



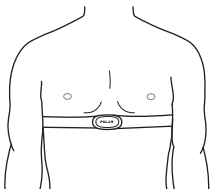
B2



B3



B4



FRANÇAIS

Le présent manuel d'utilisation contient des instructions relatives à la ceinture Polar Soft et aux capteurs de fréquence cardiaque Polar H1 et H2. Le modèle de votre capteur de fréquence cardiaque est imprimé sur le connecteur.

La dernière version de ce manuel d'utilisation peut être téléchargée sur www.polar.com/support. Pour visualiser les didacticiels, rendez-vous à la page www.polar.com/support/video_tutorials.

Reportez-vous aux illustrations de la couverture avant et arrière.

Pièces du capteur de Fréquence Cardiaque

1. Les **électrodes** en plastique intégrées dans la ceinture élastique détectent votre fréquence cardiaque. Illustration A1.
2. Le **connecteur** envoie le signal de votre fréquence cardiaque au cardiofréquencemètre. Illustration A2.

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar permettent aux groupes de s'entraîner sans interférences de la part d'autres capteurs.



Les émetteurs de fréquence cardiaque dotés de la technologie de transmission magnétique de données propre à Polar, tels que les modèles Polar H1 et H2, peuvent être utilisés avec l'équipement de gym compatible.

Porter le capteur de fréquence cardiaque

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture élastique. Illustration B1.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Illustration B2.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au

- crochet. Illustration B3.
- Régalez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.
 - Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau, et que le logo Polar du connecteur est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit). Illustration B4.



Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile.

Consultez les instructions de nettoyage détaillées à la section **Entretien** votre cardio.

Utiliser un nouveau capteur de fréquence cardiaque

Lorsque vous achetez un nouveau capteur de fréquence cardiaque Polar H2, vous devez l'associer au cardiofréquencemètre pour pouvoir mesurer votre fréquence cardiaque.

Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre cardiofréquencemètre Polar pour savoir comment utiliser le capteur de fréquence cardiaque.

Utiliser votre capteur de fréquence cardiaque dans l'eau

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar H1 et Polar H2 peuvent être utilisés lors d'activités nautiques avec des cardios utilisant une transmission magnétique des données. L'eau de piscine et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche le capteur de fréquence cardiaque de détecter le signal de fréquence cardiaque.

Si vous portez un maillot de bain, porter le capteur de FC en-dessous permet d'obtenir une meilleure performance.

Entretien votre capteur de fréquence cardiaque

Le capteur de FC est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Respectez les instructions d'entretien pour obtenir une mesure fiable et maximiser la durée de vie du capteur de fréquence cardiaque. Les conseils que vous trouverez sur la page suivante vous aideront à remplir les conditions de la garantie.

Connecteur : Détachez l'émetteur connecteur de la ceinture élastique après chaque utilisation et séchez-le avec un linge. Nettoyez le connecteur à l'aide d'une solution savonneuse au besoin. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Ceinture : Rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Nettoyez la ceinture avec précaution à l'aide d'une solution savonneuse au besoin. N'utilisez pas de savons hydratants, car ils risquent de laisser des résidus sur la ceinture. N'imbibez ni repassez jamais la ceinture et n'utilisez pas de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas les zones de contact.

Séchez la ceinture et stockez-la séparément du connecteur afin d'optimiser la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Rangez votre capteur de FC dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne rangez pas le capteur de fréquence cardiaque humide dans un endroit imperméable à l'air, comme un sac plastique ou un sac de sport, pour éviter l'oxydation. Ne l'exposez pas aux rayons du soleil pendant une période prolongée.



Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

Service Après-Vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Remplacer la pile

Tous les connecteurs ont des piles remplaçables par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez les instructions ci-dessous et respectez les marquages sur le connecteur et les images au dos de ce manuel utilisateur.

1. Ouvrez le couvercle de la pile à l'aide du clip de la ceinture. Illustration C1.
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre rigide et de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle de la pile. Illustration C2.
3. Insérez une pile neuve (CR 2025) dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers le haut. Illustration C3.
4. Alignez le bord du couvercle de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis. Illustration C4.

Lors du remplacement de la pile, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, auquel cas vous devrez le remplacer par un élément neuf pour garantir l'étanchéité du connecteur.

Vous pouvez acquérir les kits joint d'étanchéité/piles chez les revendeurs Polar bien achalandés et dans les stations SAV agréées Polar. Aux USA et au Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux USA, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.



Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

Précautions d'emploi

Pour plus d'informations concernant les allergies, reportez-vous au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de FC, portez-le par-dessus un T-shirt.



Sous l'effet combiné de l'humidité et d'une abrasion intense, le noir de la surface du capteur de fréquence cardiaque peut déteindre et éventuellement tâcher les vêtements clairs. Si vous imprégnez votre peau de parfum ou de répulsif pour insectes, veillez à l'absence de contact entre votre peau et le capteur de fréquence cardiaque.

Caractéristiques techniques

Type de pile	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20 x 0,9 Matériau : silicone
Durée de vie de la pile du Polar H1	1 500 h
Durée de vie de la pile du Polar H2	800 h
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °F
Matériau du connecteur	ABS
Matériau de la ceinture	38% Polyamide, 29% Polyuréthane, 20% Elastane, 13% Polyester

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar appliquent entre autres la technologie brevetée suivante :

- Transmission codée OwnCode®

Garantie internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, le brassard, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.



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



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440
KEMPELE.

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

Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos

annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

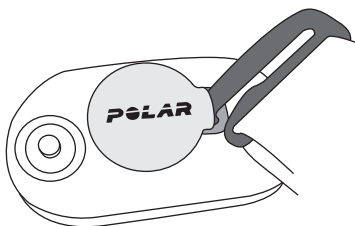
Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

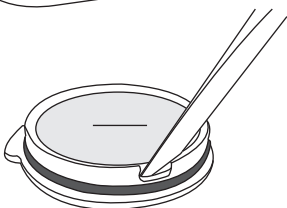
Les capteurs de fréquence cardiaque Polar H1 et H2 sont couverts par les brevets suivants : FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Les capteurs Polar H1 et H2 sont également couverts par les brevets suivants : FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Autres brevets en attente.

www.polar.com

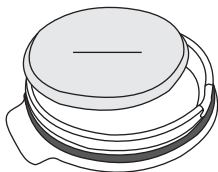
C1



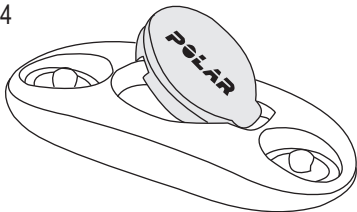
C2



C3



C4



Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY