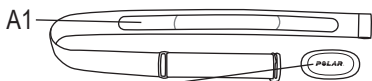
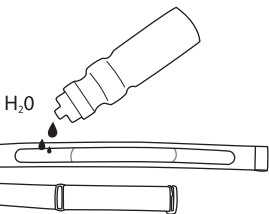


**Polar Soft Strap
Polar H1 Heart Rate Sensor
Polar H2 Heart Rate Sensor**

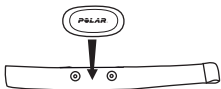
Bruksanvisning



B1



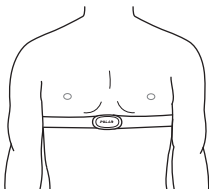
B2



B3



B4



Användarhandboken innehåller instruktioner för Polar Soft-bälte och Polar H1 och H2 pulssensorer. Modellen på din pulssensor är tryckt på sändarenheten.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från www.polar.com/support. För videohandledning, gå till www.polar.com/support/video_tutorials.

Följ bildanvisningarna på omslagen.

Pulssensorns delar

1. **Elektrodytorna** av plast på bältets insida känner av din puls. Bild A1.
2. **Sändarenheten** skickar pulssignalen till träningsdatorn. Bild A2.

Med Polar pulssensorer kan du träna i en grupp utan störning från andra pulssensorer.



Pulssensorer med Polars särskilda magnetiska dataöverföringsteknik, t.ex. Polar H1 och H2, kan användas med kompatibel gymutrustning.

Tag på dig pulssensorn

1. Fukta elektrodytorna på insidan av bältet. Bild B1.
2. Fäst sändaren på bältet. Bild B2.
3. Fäst bandet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna och fäst haken i bandets andra ända. Bild B3.
4. Justera bältets längd så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
5. Kontrollera att de fuktade elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polar-logotypen på sändarenheten är rättvänd. Bild B4.



Lossa sändarenheten från bältet och skölj det under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna blöta och pulssensorn aktiverad. Detta minskar batteritiden.

Se detaljerade tvättinstruktioner i avsnittet Skötsel av din pulssensor.

Använda en ny pulssensor

Om du köper en ny Polar H2 pulssensor som tillhör måste den koda ihop med träningsdatorn för att den ska kunna visa din puls. Se användarhandboken för din Polar träningsdator för instruktioner om hur du kan börja använda en ny pulssensorn.

Använda din pulssensor i vatten

Polar H1 och Polar H2 pulssensorer kan användas vid vattenaktiviteter med träningsdatorer som använder magnetisk dataöverföring (5 kHz). Observera att havs- och bassängvatten har en mycket hög ledningsförmåga och elektroderna kan kortslutas, vilket förhindrar att EKG-signalerna detekteras av pulssensorn.

För bästa resultat rekommenderar vi att du använder pulssensorn under en simtopp eller en bad-/våtdräkt.

Skötsel av din pulssensor

Pulssensorn är ett högteknologiskt instrument som ska hanteras varsamt. Följ skötselinstruktionerna för att maximera tillförlitligheten och pulssensorns livslängd. Följande instruktioner hjälper dig att uppfylla kraven för att garantin ska gälla.

Sändarenhet: Lossa sändarenheten från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändarenheten med en mild tvål- och vattenlösning vid behov. Använd aldrig alkohol eller något slipande material (t.ex. stålull eller rengöringsmedel).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet försiktigt med en mild tvål- och vattenlösning vid behov. Använd inte fuktgivande tvål eftersom rester kan bli kvar på bältet. Bältet får inte blötläggas, torktumlas, strykas eller blekas. Sträck inte bältet och böj inte elektrodytorna.

Torka och förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera livslängden på sändarenhetens batteri. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. Förvara inte pulssensorn fuktig i material som inte andas, som t.ex. en sportväska, för att förhindra oxidering. Utsätt inte pulssensorn för direkt solljus under längre perioder.



Kontrollera etiketten på ditt bälte för att se om det kan maskintvättas eller ska tvättas för hand. Lägg aldrig in bältet eller sändaren i en torktumlare!

Service

Under den tvååriga garantin/garantiperioden rekommenderar vi att service, utöver batteribyte, endast utförs av ett auktoriserat Polar servicecenter. Garantin täcker inte skador eller följdskador som orsakats av service som inte är auktoriserad av Polar Electro. För kontaktinformation och adresser till alla Polar servicecenter, besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser.

Byta batteri


Alla pulssändare har utbytbara batterier. Följ instruktionerna nedan för att själv byta ut batteriet. Se även märkningarna på sändaren och bilderna på baksidan av denna användarhandbok.

1. Öppna batteriluckan med clipset på bältet. Bild C1.

2. Ta ut det gamla batteriet med en smal pinne, t.ex. en tandpetare. Vi rekommenderar att du använder ett icke-metalliskt verktyg. Var försiktig så att inte batteriluckan skadas. Bild C2.
3. Sätt i ett nytt batteri (CR 2025) på insidan av batteriluckan med den negativa (-) sidan uppåt. Bild C3.
4. Justera listen på batteriluckan med spåret på sändarenheten och stäng batteriluckan. Ett klickljud hörs när batteriluckan låses på plats. Bild C4.


När du byter batteri ska du kontrollera att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny för att säkerställa sändarens vattensresistens.

Du kan köpa förseglingsringar/batteriset hos väl sorterade Polar-återförsäljare och auktoriserade Polar servicecenter. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar servicecenter. I USA finns förseglingsringar/batteriset även tillgängliga på www.shoppolar.com.

 *Förvara batterierna på behörigt avstånd från barn. Om ett batteri sväljs ned ska läkare kontaktas omedelbart. Batterier ska kasseras enligt lokala bestämmelser.*

Säkerhetsföreskrifter

För information om allergi, se listan över material i Teknisk specifikation. Undvik hudirritation genom att bära pulssensorn utanpå en tröja som fuktats under elektrodytorna.

 *Den kombinerade effekten av fukt och intensiv slitning kan leda till att en svart färg lossnar från pulssensorns yta. Detta kan eventuellt missfärga ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden, måste du se till att det inte kommer i kontakt med pulssensorn.*

Teknisk specifikation

Batteri	CR 2025
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 0,90 material: silikon
Polar H1 batteritid	1 500 tim
Polar H2 batteritid	800 tim
Arbetstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändarenheten	ABS
Material i bältet	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Polar pulssensorer använder följande patenterade teknikutvecklingar, bl.a:

- OwnCode® kodad överföring

Internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga och gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot försäljaren vid eventuella tvister med avseende på försäljnings-/köpeavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt denna produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar kunden som ursprungligen köpt produkten att den är fri från defekter i fråga om material och utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Kvittot på det ursprungliga köpet är ditt inköpsbevis!**
- Garantin omfattar inte batteriet, normalt slitage, skada till följd av felaktig användning, missbruk, olyckor eller bristande efterlevnad av angivna försiktighetsåtgärder; felaktigt underhåll, kommersiellt bruk, spruckna, trasiga eller repade fboetter/displayer, armband, elastiska band och Polar klädesplagg.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller tillfälliga skador, följdskador eller specifika skador som uppstår i samband med användning av produkten.
- Artiklar som köps i andra hand omfattas inte av den tvååriga (2) garantin, såvida inget annat anges i den nationella lagen.
- Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller ersättas på något av Polars auktoriserade servicecenter, oavsett inköpsland.

Garantin för alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen har marknadsförts.



Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 2014/53/EU och 2011/65/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2006/66/EG av den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna.

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

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008-certifierat företag.

Med ensamrätt. Ingen del av denna manual får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna användarhandbok eller i produktlådan är registrerade varumärken som tillhör Polar Electro Oy.

Ansvarsfriskrivning

Innehållet i manualen är endast avsett som information till kunden. Produkten som beskrivs i manualen kan komma att ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.

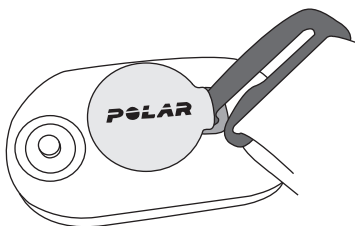
Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna manual eller de produkter som beskrivs häri.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarig för några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

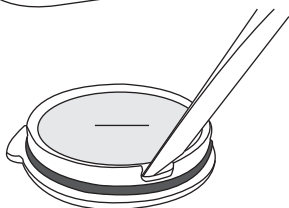
Polar H1 och H2 pulssensorer omfattas av följande patentdokument: FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Polar H1 och H2 omfattas även av följande patentdokument: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Andra patent är sökta.

www.polar.com

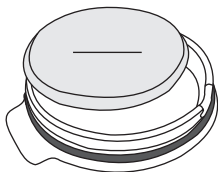
C1



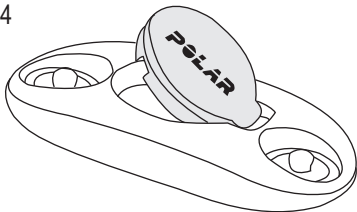
C2



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