

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

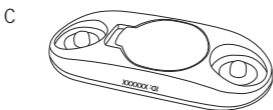
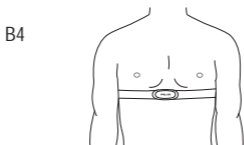
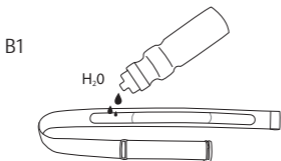
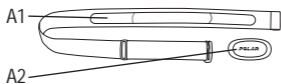
# POLAR H6



User Manual  
Gebrauchsanleitung  
Manuel d'Utilisation  
Manuale d'uso  
Gebruiksaanwijzing  
Manual del Usuario  
Manual do utilizador  
Brugervejledning  
Käyttöohje  
Brukerveiledning  
Bruksanvisning  
使用説明書  
快捷使用指南  
快捷使用指南

Model:X9

 **Bluetooth**<sup>®</sup>  
SMART



**ID:**

.....

## H6 pulsmåler

Denne brugervejledning indeholder instruktioner til Polar H6 pulsmåler.

Den nyeste udgave af denne brugervejledning kan downloades på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Registrer dit Polar-produkt på <http://register.polar.fi> for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og tjenester og dermed imødegå dine behov.

Følg venligst billederne på forsiden.

### Pulsmålerdele

1. **Elektrodeområderne** af plastik på indersiden af bæltet måler pulsen. Billede A1.
2. **Sensoren** sender pulssignalet til modtagerenheden. Billede A2.

Polar H6 pulsmåler gør det muligt at træne i en gruppe uden forstyrrelser fra andre pulsmålere.

## Tag pulsmåleren på

1. Fugt bæltets elektrodeområder. Billede B1.
2. Fastgør sendermodulet til bæltet. Billede B2.
3. Fastgør bæltet omkring brystet, lige under brystmusklerne, og forbind låsekrogen med den anden ende af bæltet. Billede B3.
4. Juster bæltets længde, så det sidder stramt, men behageligt.
5. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sensoren sidder på midten af brystkassen og vender opad. Billede B4.

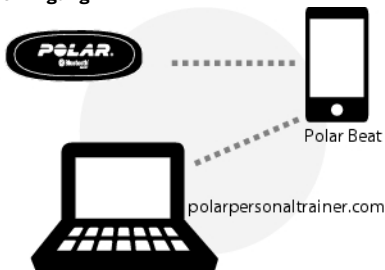


*Afmonter sensoren fra bæltet og skyl bæltet under vand hver gang efter brug. Sved og fugt holder elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette reducerer batteriets levetid.*

Se detaljerede vaskeanvisninger i afsnittet Pleje af din pulsmåler eller på [polar.com/support](http://polar.com/support).

Skriv enheds-ID'et, der er trykt på din pulsmåler i området på forsiden. Billede C.

## Kom i gang



Polar H6 pulsmåler er kompatibel med *Bluetooth*<sup>®</sup> smart ready-enheder, der understøtter pulsmåling. Det er nødvendigt med en separat applikation for at se pulldata på modtagerenheden (f.eks. en smartphone). Det anbefales at bruge Polar Beat-applikationen, men man kan også bruge andre applikationer. Hvis du har en polarpersonaltrainer.com-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk dine træningsfiler til den. Bemærk venligst, at du skal logge ind på din polarpersonaltrainer.com-konto, når du starter Polar Beat, for at autosynk kan virke.

**Når du bruger Polar H6 for første gang, skal du parre pulsmåleren med din modtagerenhed. Under parringen skal du have pulsmåleren på. Se vejledningen fra mobilapplikationens producent for yderligere oplysninger om parring.**

Hold enheden foran dig for at sikre, at der er tilstrækkelig sender afstand fra din Polar H6 pulsmåler til modtagerenheden. Et godt sted er i en forlomme eller fastgjort til et bælte. Du bør ikke have modtagerenheden på ryggen (f.eks. i en baglomme eller rygsæk).

### **Brug af din pulsmåler i vand**

Polar H6 pulsmåler er vandtæt, men *Bluetooth*<sup>®</sup> trådløs teknologi fungerer ikke i vand.

### **Pleje af din pulsmåler**

Pulsmåleren er et højteknologisk apparat, der skal behandles med forsigtighed. Følg plejeanvisningerne for at sikre en pålidelig måling og maksimere pulsmålerens levetid. Anvisningerne nedenunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne.

**Sensor:** Afmonter sensoren fra bæltet hver gang efter brug, og tør sensoren med et blødt håndklæde. Rengør sensoren med en mild sæbeopløsning efter behov. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

**Bælte:** Skyl bæltet under rindende vand hver gang efter brug, og hæng det til tørre. Rengør bæltet forsigtigt med en mild sæbeopløsning efter behov. Brug ikke fugtighedsgivende sæber, da de kan efterlade rester på bæltet. Bæltet må ikke lægges i blød, stryges, tørres i tørretumbler eller bleges. Elektrodeområderne må ikke strækkes eller bøjes kraftigt.

**Tør og opbevar bæltet og sensoren separat for at maksimere levetiden på batteriet i sensoren.** Opbevar pulsmåleren på et tørt og køligt sted. Opbevar ikke pulsmåleren vådt i et lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske, for at forhindre oksidering af spændet. Udsæt ikke pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.



*Kontrollér mærket på dit bælte for at se, om det kan vaskes i vaskemaskine. Læg aldrig bæltet eller sendermodulet i en tørretumbler!*

## Batterier

Batteriniveauet i din pulsmåler vises på modtagerenheden, hvis den understøtter Bluetooth®-batteriservice.

Sendermodulet har et batteri, der kan udskiftes. Følg instruktionerne herunder og se mærkerne på sendermodulet og billederne på bagsiden af denne brugervejledning for selv at udskifte batteriet.

1. Åbn batteridækslet ved hjælp af hægten på bæltet. Billede D1.
2. Fjern det gamle batteri fra batteridækslet med en lille pind, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på, du ikke beskadiger batteridækslet. Billede D2.
3. Isæt et nyt batteri (CR 2025) i dækslet med den negative (-) side opad. Billede D3.

4. Sæt batteridækslets fremspring i rillen på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik. Billede D4.

Kontrollér, at tætningsringen ikke er beskadiget, når du udskifter batteriet. I så fald bør du udskifte den med en ny for at sikre sendermodulets vandtæthed. Der er videovejledninger om udskiftning af batterierne på [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Du kan købe sættene med tætningsring/batteri hos velassorterede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få de ekstra tætningsringe hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med tætningsring/batteri hos [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Klik ind på [www.polar.com](http://www.polar.com) for at finde dit eget lands shoppolar online-butik.



*Hold batterier væk fra børn. Hvis de bliver slugt, skal man straks kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i overensstemmelse med den lokale lovgivning.*



Forsigtig: Risiko for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med en forkert type. Bortskaf batterier i henhold til vejledningen.



## Service

Under den 2-årige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får udført service af et autoriseret Polar-servicecenter, med undtagelse af batteriudskiftningen. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Klik ind på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

## Sikkerhedsforanstaltninger

Se listen over materialer under Tekniske specifikationer for oplysninger om allergi. Undgå hudreaktioner ved at bære pulsmåleren uden på en t-shirt, der er gjort fugtig under elektroderne.



*Den kombinerede påvirkning af fugt og kraftig slid kan resultere i, at den sorte farve fra pulsmåleren smitter af og muligvis forårsager pletter på tøj i lyse farver. Hvis du bruger parfume eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med pulsmåleren.*

## Tekniske specifikationer

Batteritype	CR 2025
Tætningsring på batteri	O-ring 20,0 x 0,90 Materiale silikone
Batteriets levetid	300 t
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C/ 14 °F til 122 °F
Sensorens materiale	ABS
Bæltmateriale	38% Polyamid, 29% Polyuretan, 20% Elasthan, 13% Polyester

## Polars begrænsede internationale garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugers juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugers rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- **Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!**

- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker 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.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- 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 på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2002/96/EC fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene.

### **Bluetooth QD ID: B020125**

Copyright 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne brugerhåndbog må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ™ i denne brugerhåndbog eller på produktemballagen, er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugerhåndbog eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy er under licens.

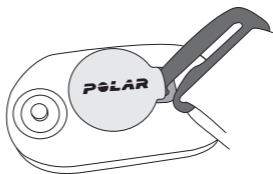
## **Ansvarsfraskrivelse**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy fralægger sig enhver form for ansvar, der er relateret til eller opstået fra tredjeparts produkter eller tjenester, som bruger data, der er oprettet af et Polar-produkt. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy fralægger sig enhver form for ansvar, der er relateret til eller opstået fra funktionen / fejlfunktionen af tredjeparts produkter eller tjenester, deres funktionalitet med et Polar-produkt, sikkerheden af tredjeparts produkter eller tjenester, samt andet ansvar, der er relateret til eller opstået fra tredjeparts produkter eller tjenester. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy skal ikke være ansvarlig for dataoverførselsgebyr eller andre gebyrer, som skyldes eller er relateret til brugen af dette Polar-produkt.

Dette produkt er beskyttet af de immaterielle rettigheder for Polar Electro Oy, som defineret af et af de følgende dokumenter: US6584344.

[www.polar.com](http://www.polar.com)

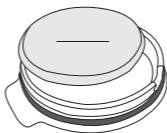
D1



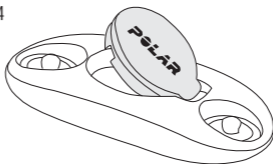
D2



D3



D4



Find product support



[http://www.polar.com/en/support/H6\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H6_heart_rate_sensor)



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)