

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

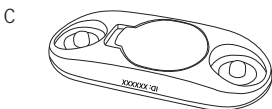
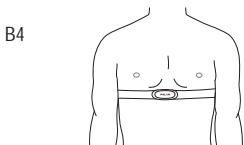
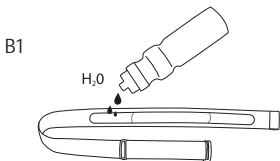
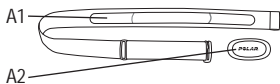
# POLAR H6



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 pulssensor

Denne brukerhåndboken inneholder instruksjoner for Polar H6 pulssensor.

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken kan lastes ned fra [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Registrer Polar-produktet ditt på <http://register.polar.fi> for å hjelpe oss med å forbedre våre produkter og tjenester slik at de i større grad kan oppfylle dine behov.

Følg bildene på forsiden.

### Pulssensorens deler

1. **Elektrodeområdene** i plast på baksiden av stroppen fanger opp hjerterefrekvensen. Bilde A1.
2. **Kontakten** sender hjerterefrekvenssignalet til mottakerenheten. Bilde A2.

Polar H6 pulssensor gjør det mulig å trene i en gruppe uten forstyrrelse fra andre pulssensorer.

## Slik bærer du pulssensoren

1. Fukt elektrodeområdene på stroppen. Se bilde B1.
2. Fest kontakten til stroppen. Se bilde B2. Se bilde B2.
3. Fest stroppen godt rundt brystet, rett nedenfor brystmuskulene, og fest knappen til den andre enden av stroppen. Se bilde B3.
4. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel.
5. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger mot huden, og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet. Se bilde B4.

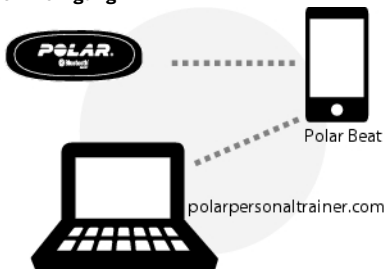


*Fjern kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Svette og fuktighet kan holde elektrodene våte og pulssensoren aktivert. Dette vil redusere levetiden på batteriet.*

Du finner detaljerte vaskeanvisninger i delen Ta vare på pulssensoren eller på [polar.com/support](http://polar.com/support).

Noter enhets-ID-en som er trykt på pulssensoren, i feltet på frontomslaget. Se bilde C.

## Komme i gang



Polar H6 pulssensor er kompatibel med *Bluetooth*<sup>®</sup> smart ready-enheter som støtter pulstjenester. En separat applikasjon kreves for å vise pulsdata på mottakerenheten (for eksempel en smarttelefon). Vi anbefaler bruk av Polar Beat-applikasjonen, men det er også mulig å bruke andre applikasjoner. Hvis du har en polarpersonaltrainer.com-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk treningsfilene dine med kontoen. Vær oppmerksom på at du må logge deg på polarpersonaltrainer.com-kontoen når du starter Polar Beat for at automatisk synkronisering skal fungere.

**Når du bruker Polar H6 for første gang, må du opprette en tilkobling mellom pulssensoren og mottakerenheten. Under oppretting av tilkoblingen må du ha på deg pulssensoren. Gå til instruksjonene fra produsenten av mobilprogrammet hvis du vil ha mer informasjon om oppretting av en tilkobling.**

Hold enheten foran deg for å sikre tilstrekkelig overføringsrekkevidde mellom Polar H6 pulssensoren og mottakerenheten. En god plassering er i en frontlomme eller festet på et belte. Ikke bær mottakerenheten på ryggen (for eksempel i en baklomme eller i en ryggsekk).

### **Bruke pulssensoren i vann**

Polar H6 pulssensor er vanntett, men trådløs *Bluetooth*<sup>®</sup>-teknologi vil ikke fungere i vann.

### **Ta vare på pulssensoren**

Pulssensoren er et høyteknologisk instrument som må behandles med forsiktighet. Følg instruksjonene for stell av produktet for å sikre pålitelige målinger og maksimere levetiden på pulssensoren. Følgende instruksjoner vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene.

**Kontakt:** Koble kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri sprit eller materialer med slipeeffekt (f.eks. stålull eller kjemikalier for rengjøring).

**Stropp:** Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og heng den opp til tork. Rengjør stroppen skånsomt med mildt såpevann ved behov. Ikke bruk fuktgivende såper, ettersom de kan etterlate rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, tørrenses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene med kraft.

**Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren.** Oppbevar pulssensoren på et kjølig og tørt sted. For å forhindre overflateoksidasjon må pulssensoren ikke oppbevares i fuktig materiale som ikke puster, for eksempel i en sportsbag. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.



*Kontroller etiketten på stroppen for å se om den kan vaskes i maskin. Legg aldri stroppen eller kontakten i tørketrommel!*

## Batterier

Pulssensorens batterinivå vises på mottakerenheten hvis den støtter *Bluetooth*<sup>®</sup>-batteritjenesten.

Kontakten har et batteri som kan skiftes ut. Følg instruksjonene nedenfor når du skal skifte batteri på egen hånd. Se også merkingen på kontakten og bildene på baksiden av denne brukerhåndboken.

1. Jekk opp batteridekselet ved hjelp av klemmen på stroppen. Se bilde D1.
2. Fjern det gamle batteriet fra batteridekselet med en spiss, lang gjenstand i passende størrelse, for eksempel en tannpirker. Vi anbefaler bruk av et verktøy som ikke er av metall. Vær forsiktig slik at du ikke skader batteridekselet. Se bilde D2.
3. Sett inn et nytt batteri (CR 2025) i dekselet slik at den negative (-) siden vender opp. Se bilde D3.
4. Juster tappene på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd. Se bilde D4.

Kontroller at tetningsringen ikke er skadet når du skifter batteri. I så fall må den skiftes ut med en ny for å sikre vanntetthet for kontakten. Gå til [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) hvis du vil se videoveiledninger om hvordan du skifter batterier.



Sett med tetningsringer og batterier kan kjøpes fra velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentere. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige fra godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Gå til [www.polar.com](http://www.polar.com) for å finne shoppolar-nettbutikken for ditt land.



*Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis batteriene svelges. Batterier skal avhendes i henhold til lokale forskrifter.*



Forsiktig! Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type. Batterier skal avhendes i henhold til instruksjonene.

## **Service**

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at du får utført service (med unntak av batteriutskiftning) på produktet bare hos et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skader eller følgeskader forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentere, kan du gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landspesifikke nettstedet.

## Forholdsregler

Se de oppførte materialene i Tekniske spesifikasjoner hvis du vil ha informasjon om allergier. Unngå hudreaksjoner ved å bære pulssensoren over en skjorte som er fuktig under elektrodene.



*Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du sikre at det ikke kommer i kontakt med pulssensoren.*

## Tekniske spesifikasjoner

Batteritype	CR 2025
Tetningsring for batteri	O-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale
Batteriets levetid	300 t
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale	ABS
Materiale i stroppen	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

## Begrenset internasjonal Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som dittkjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke armbindet, den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæringen finner du på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2002/96/EC fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatorer som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land.

## **Bluetooth QD ID: B020125**

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

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et <sup>TM</sup>-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Merket Bluetooth® og tilhørende logoer er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy er underlagt lisens.

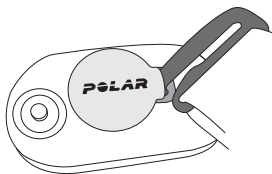
## **Ansvarsfraskrivelse**

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy fraskriver seg ethvert ansvar som kan oppstå som følge av eller relatert til tredjepartsprodukter eller -tjenester som bruker dataene som genereres av et Polar-produkt. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy fraskriver seg ethvert ansvar som kan oppstå som følge av eller relatert til om tredjepartsprodukter eller -tjenester fungerer eller ikke, hvorvidt slike tjenester eller produkter kan brukes sammen med et Polar-produkt, sikkerheten knyttet til tredjepartsprodukter eller -tjenester samt ethvert annet ansvar som kan oppstå som følge av eller relatert til tredjepartsprodukter eller -tjenester. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy skal ikke holdes ansvarlige for eventuelle dataoverføringsavgifter eller andre kostnader som kan skyldes eller relateres til bruken av dette Polar-produktet.

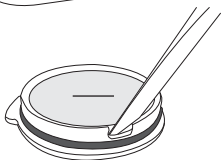
Dette produktet er beskyttet av Polar Electro Oys immaterielle rettigheter som angitt i følgende dokumenter: US6584344.

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

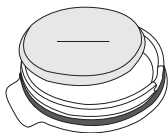
D1



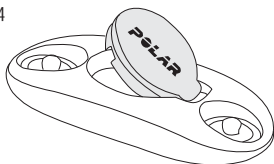
D2



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)