

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

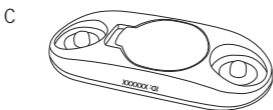
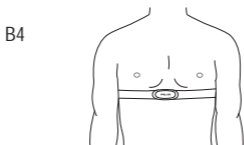
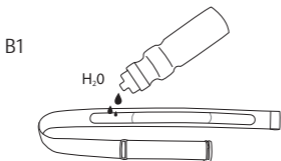
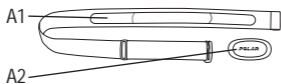
# POLAR H6



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

Denna användarhandbok innehåller instruktioner för Polar H6 pulssensor.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta förbättra och utveckla våra produkter och tjänster så att de bättre möter dina behov.

Följ instruktionsbilderna på framsidan.

### Pulssensorns delar

1. **Elektrodyorna** av plast på bältets insida känner av din puls. Bild A1.
2. **Sändarenheten** skickar din pulssignal till mottagaren. Bild A2.

Polar H6 pulssensor klarar träning i grupp utan att störas av andra pulssensorer.

## 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 längden på bältet 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.

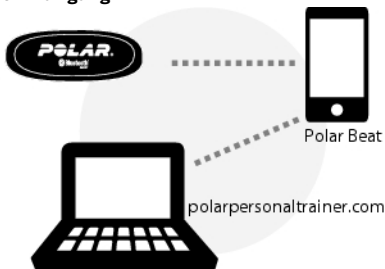


*Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och pulssensorn aktiverad. Detta minskar batteriets livslängd.*

Se närmare instruktioner för tvätt under Produktskötsel eller på [polar.com/support](http://polar.com/support).

Ange enhets-ID, som finns tryckt på din pulssensor, i utrymmet på framsidan. Bild C.

## Komma igång



Polar H6 pulssensor är kompatibel med *Bluetooth*<sup>®</sup> smart ready-enheter som stöder pulssensortjänster. Det behövs en separat applikation för att se pulldata på mottagande enhet, t.ex en smarttelefon. Vi rekommenderar att du använder applikationen Polar Beat, men det är också möjligt att använda andra applikationer. Om du har ett konto på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), så synkroniserar Polar Beat automatiskt dina träningsfiler på kontot. Observera att du måste logga in till ditt konto på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) när du startar Polar Beat för att den automatiska synkroniseringen ska fungera.

**När du använder Polar H6 första gången behöver du koda pulssensorn med din mottagande enhet. Under kodningen måste du ha på dig pulssensorn. Mer information om kodning finns i tillverkarens instruktioner för mobilapplikationen.**

För att garantera en tillräcklig räckvidd för överföringen från din Polar H6 pulssensor bör du ha enheten framför dig. En bra placering är i en framficka eller bältfäste. Ha inte den mottagande enheten på ryggen, t.ex i bakficka eller ryggsäck.

### **Använda din pulssensor i vatten**

Polar H6 pulssensor är vattentät, men den trådlösa *Bluetooth*<sup>®</sup>-teknologin fungerar inte i vatten.

### **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 garantikraven.

**Sändarenhet:** Lossa sändarenheten från bältet efter varje användning och torka den med mjuk handduk. Rengör sändarenheten med en mild tvål- och vattenlösning vid behov. Använd aldrig alkohol eller slipande material som stålull eller kemiska 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. Dra inte för kraftigt i bältet eller böj på elektroderna.

**Torka och förvara bältet och sändaren separat för att maximera sändarbatteriets livslängd.** Förvara pulssensorn på 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 bältet för att se om den är maskintvättbar. Lägg aldrig bälte eller sändarenhet i torktumlare!*

## Batterier

Batteriladdningen för din pulssensor visas på den mottagande enheten om den stöder *Bluetooth*® batteritjänster.

Sändarenheten har ett utbytbart batteri. Följ instruktionerna nedan för att byta batteri, och se märkningen på sändaren och bilderna på baksidan till denna användarhandbok.

1. Öppna batterilocket genom att använda klämman på bältet. Bild D1.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterilocket med en liten styv sticka eller pinne, som t.ex. en tandpetare. Ett icke-metalliskt verktyg är att föredra. Var försiktig så att inte batterilocket skadas. Bild D2.
3. Sätt i ett nytt batteri (CR 2025) i locket med den negativa (-) polen vänd uppåt. Bild D3.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändarenheten, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra att det knäpper till. Bild D4.

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny så att sändarenheten förblir vattentät. Gå till [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) som via videoklipp visar hur du byter batterier.



Du kan köpa förseglingsringar/batterier hos väl sorterade återförsäljare för Polar och från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar servicecenter. I USA kan förseglingsringar/batterier även köpas på [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Gå till [www.polar.com](http://www.polar.com) för att hitta shoppolars nätbutik i ditt land.



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



Varning: Det finns en risk för att batteriet exploderar om det ersätts med ett av felaktig typ. Kassera batterier enligt anvisningar.

## **Service**

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som orsakats av service som inte är auktoriserad av Polar Electro. Besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center.

## Säkerhetsföreskrifter

För information om allergi, se listan över material i Teknisk specifikation. Undvik allergiska reaktioner genom att bära pulssensorn utanpå en tröja, med elektroderna lätt fuktade.



*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
Batterierna livslängd	ca. 300 tim
Arbetstemperatur	-10 °C to +50 °C
Material i sändarenheten	ABS
Material i bältet	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

## **Begränsad internationell Polargaranti**

- 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 internationella Polargaranti 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 boetter/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 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2002/96/EG 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.

## **Bluetooth QD ID: B020125**

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

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 bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper markerade med ® i denna användarhandbok och på produktförpackningar är registrerade varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Bluetooth® ordmärke och logotyper är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av dessa märken av Polar Electro Oy sker under licens.

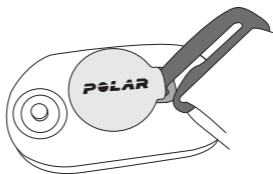
## **Ansvarsfriskrivning**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy påtar sig inget ansvar för problem som är relaterade till eller som uppstår till följd av användning av produkter eller tjänster från tredje part som bearbetar de data som genereras av en Polarprodukt. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy påtar sig inget ansvar för problem som är relaterade till eller som uppstår till följd av funktioner/felfunktioner i produkt eller tjänst från tredje part eller tjänst, dess samfunktion med Polarprodukt, säkerheten hos produkt eller tjänst från tredje part eller andra problem som är relaterade till eller som uppstår till följd av användning av produkter eller tjänster från tredje part. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy är inte ansvarigt för eventuella avgifter för dataöverföring eller andra avgifter som kan orsakas av eller relateras till användningen av denna Polarprodukt.

Denna produkt är skyddad av Polar Electro Oys immateriella rättigheter, såsom definieras i följande dokument: US6584344.

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

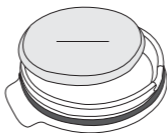
D1



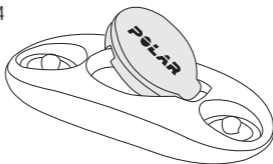
D2



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)