

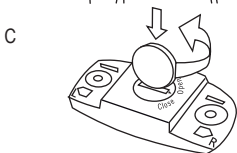
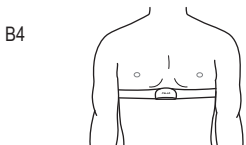
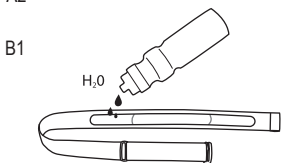
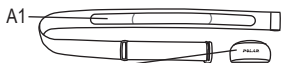
**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# POLAR H7



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

 **Bluetooth**<sup>®</sup>  
SMART



# NEDERLANDS

## Polar H7 Hartslagsensor

Deze gebruiksaanwijzing bevat instructies voor de Polar H7 hartslagsensor.

De laatste versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Ga naar [http://www.polar.com/support/video\\_tutorial](http://www.polar.com/support/video_tutorial) voor video-instructies.

Registreer uw Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.

Volg de afbeeldingen op de omslag.

### Onderdelen van hartslagsensoren

1. De plastic **elektroden** op de achterzijde van de band meten de hartslag. Afbeelding A1.
2. De **zender** zendt het hartslagsignaal naar de ontvanger. Afbeelding A2.

Met de Polar H7 hartslagsensor kunt u in een groep trainen zonder storing van andere hartslagsensoren.

## De hartslagsensor dragen

1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band. Afbeelding B1.
2. Bevestig de zender aan de band. Afbeelding B2.
3. Stel de lengte van de band zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Afbeelding B2.
4. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastische bandje aan de andere kant van de borstband. Afbeelding B3.
5. Zorg dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo van de zender rechttop in het midden zit. Afbeelding B4.



*Maak na elk gebruik de zender los van de band en spoel de band af onder stromend water. Zweet en vocht houden de elektroden nat, waardoor de hartslagsensor actief blijft. Hierdoor neemt de levensduur van de batterij af.*

Zie gedetailleerde wasinstructies in de sectie Onderhoud van uw hartslagsensor of op [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## Aan de slag



De Polar H7 hartslagsensor is compatibel met *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart Ready-apparaten die hartslaggegevens verwerken. Een afzonderlijke toepassing is nodig om hartslaggegevens weer te geven op het ontvangende apparaat (bijvoorbeeld een smartphone). Aanbevolen wordt om de toepassing Polar Beat te gebruiken, maar gebruik van andere toepassingen is ook mogelijk. Als u een account hebt op [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), synchroniseert Polar Beat uw trainingsbestanden daarmee automatisch. Let erop dat u zich voor het synchroniseren moet aanmelden bij uw [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)-account als u Polar Beat start.

**Als u de Polar H7 voor het eerst gebruikt, dient u de hartslagsensor aan uw ontvanger te koppelen. Zie de instructies van de leverancier van de mobiele toepassing voor meer informatie over het koppelen.**

De Polar H7 hartslagsensor is ook compatibel met Polar trainingscomputers die gebruik maken van GymLink technologie. Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) voor meer informatie.

Houd de ontvanger vóór u om voldoende zendbereik van uw Polar H7 hartslagsensor naar de ontvanger te waarborgen. Een borstzak of bevestigd aan een riem is een goede plaats. Draag de ontvanger niet op uw rug (bijvoorbeeld in een achterzak of rugzak).

### **Uw hartslagsensor gebruiken in water**

De Polar H7 hartslagsensor is waterbestendig. De GymLink technologie kan bij onderwateractiviteiten worden gebruikt, maar de draadloze *Bluetooth*<sup>®</sup>-technologie werkt niet onder water. Zee- en zwembadwater zijn zeer geleidend en de elektroden kunnen kortsluiten, waardoor ECG-signalen mogelijk niet door de hartslagsensor worden gemeten.

Voor de beste prestaties raden wij u aan de borstband onder de zwemkleding te dragen.

## Onderhoud van uw hartslagsensor

De hartslagsensor is een high-tech instrument dat zorgvuldig moet worden behandeld. Volg de onderhoudsinstructies zodat uw metingen betrouwbaar zijn en de hartslagsensor langer meegaat. De volgende instructies helpen u aan de garantievoorwaarden te voldoen.

**Zender:** Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en droog de zender af met een zachte doek. Reinig de zender indien nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

**Band:** Spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang de band op om te drogen. Reinig de band indien nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen vochtinbrengende zeep. Dergelijke zeep kan aanslag achterlaten op de band. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de borstband niet uit en buig de delen waar de elektroden zitten niet om.

**Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te verlengen.** Berg de hartslagsensor op een koele, droge plaats op. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.



*Controleer het label op de borstband om te zien of hij in de wasmachine gewassen mag worden. Plaats de band of zender nooit in de droger!*

## **Batterijen**

Het batterijniveau van uw hartslagsensor wordt op de ontvanger weergegeven.

Alle zenders hebben een batterij die eenvoudig zelf te vervangen is. Volg onderstaande instructies als u de batterij zelf wilt vervangen. Zie ook de markeringen op de zender en afbeelding C op de voorzijde van deze gebruiksaanwijzing.

1. Gebruik een munt om het batterijklepje te openen door dit linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) onder het klepje met de positieve zijde (+) tegen het klepje. Zorg ervoor dat de afsluitring in de groef zit, zodat het omhulsel waterdicht blijft.
3. Druk het klepje terug in de zender.
4. Draai met de munt het klepje rechtsom naar CLOSE.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dient u deze te vervangen door een nieuwe.



Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).



*Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Neem bij inslikking onmiddellijk contact op met een dokter. Batterijen dienen te worden afgevoerd volgens de plaatselijke voorschriften.*



Voorzichtig: Als u de batterij door een onjuist type vervangt, bestaat het risico op explosie. Ruim de batterijen op volgens de instructies.

## **Service**

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden, behalve vervanging van batterijen, enkel door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet door Polar Electro is goedgekeurd. Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

## Voorzorgsmaatregelen

Zie voor allergie-informatie de materialenlijst in de technische specificaties. Draag ter voorkoming van huidreacties de borstband over een shirt, dat goed nat is onder de elektroden.



*Door de combinatie van vocht en intensief schuren kan de hartslagsensor afgeven en zwarte vlekken op lichtgekleurde kleding achterlaten. Als u parfum gebruikt of zich insmeert met een anti-insectenmiddel, zorg er dan voor dat dit niet in contact komt met de hartslagsensor.*

## Technische specificaties

Batterijtype	CR 2025
Afsluitring voor batterij	O-ring 20,0 x 1,0 Materiaal: FPM
Levensduur van batterij	200 uur
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C
Materiaal zender	Polyamide
Materiaal band	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

De Polar H7 hartslagsensor maakt onder meer gebruik van de volgende gepatenteerde technologieën:

- OwnCode® gecodeerde transmissie

## **Beperkte internationale garantie van Polar**

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- **De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, bekraste of gebroken behuizingen of displays, de armband, elastische band en Polar-kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.

- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door één van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via [www.polar.com/nl/](http://www.polar.com/nl/)

lijk\_verplichte\_informatie.

Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar-producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2002/96/EC vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar-producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen.

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

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

Alle rechten voorbehouden. Niets in deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy worden gebruikt of gereproduceerd, in welke vorm dan ook. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product met het symbool <sup>™</sup> zijn gemarkeerd, zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool <sup>®</sup> zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Het woordmerk en de logo's Bluetooth<sup>®</sup> zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## **Aansprakelijkheid**

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy wijst alle aansprakelijkheden af met betrekking tot of voortvloeiend uit producten en diensten van derden, die de gegevens gebruiken die door een Polar-product worden aangeleverd. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy wijst alle aansprakelijkheden af met betrekking tot het al of niet correct functioneren van producten en diensten van derden, hun samenwerking met een Polar-product, de veiligheid van producten en diensten van derden, alsmede andere aansprakelijkheden met betrekking tot of voortvloeiend uit producten en services van derden. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy is niet aansprakelijk voor kosten voor gegevensoverdracht en andere kosten die verschuldigd zijn voor of verband houden met het gebruik van dit Polar-product.

Dit product is beschermd door de immateriële rechten van Polar Electro Oy zoals in de volgende documenten is gedefinieerd: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Andere octrooien aangevraagd.

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

Compatible with



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)