

POLAR

POLAR OH1

Snel van start gids

MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300

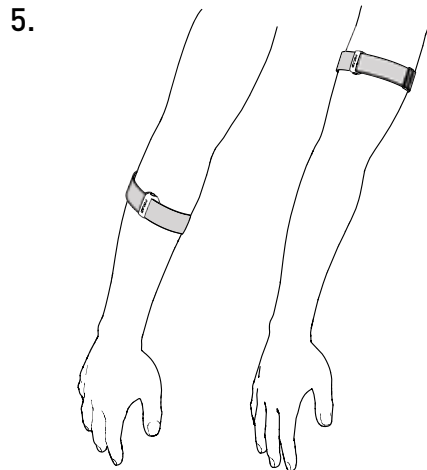
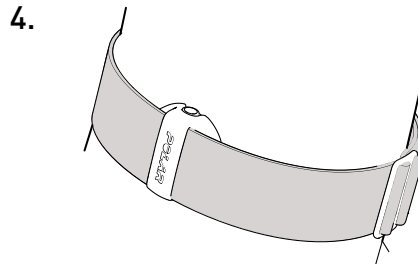
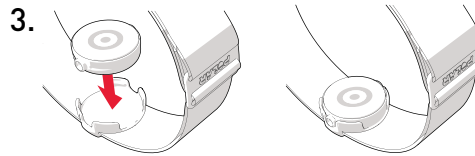
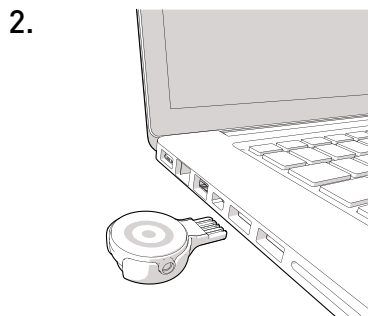
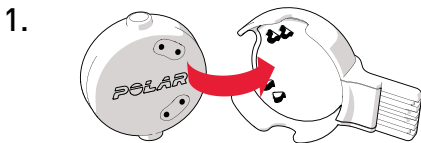
www.polar.com

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

support.polar.com/en/OH1



NEDERLANDS

Deze handleiding helpt je aan de slag te gaan met de Polar OH1. Ga naar support.polar.com/en/OH1 voor meer productinformatie, documentatie en ondersteuning. De Polar OH1 kan worden gebruikt als een trainingsapparaat dat gegevens registreert en opslaat, of als een hartslagsensor in combinatie met een Polar polsunit.

Opladen

Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adaptor, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adaptor elkaar raken (afbeelding 1). Sluit de USB-adaptor aan op de USB-poort van een computer of op een stopcontact met USB-aansluiting (afbeelding 2). Laad het apparaat niet op als de contactpunten nat zijn.

Gebruiken met Polar polsunit of Polar Beat

Koppel je OH1 met je Polar polsunit of Polar Beat en je bent klaar om aan de slag te gaan. Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting wordt ingeschakeld. Ga naar support.polar.com voor apparaatspecifieke koppelinstructies.

Gebruiken als trainingsapparaat

Neem de OH1 eerst in gebruik via **FlowSync op een computer** of met een **mobiel apparaat en de Flow app**.

Optie 1: via FlowSync op een computer:

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adaptor, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adaptor elkaar raken (afbeelding 1).
2. Sluit de USB-adaptor aan op de USB-poort van je computer (afbeelding 2), ga naar flow.polar.com/start en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
3. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuwe account. We helpen je met het aanmelden en configureren binnen de webservice.

Optie 2: mobiel apparaat met de Flow app:

1. Download de Polar Flow app op je mobiele apparaat.
2. Schakel Bluetooth® in en open de Flow app op je mobiele apparaat.
3. Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting wordt ingeschakeld. De Flow app vraagt je vervolgens het koppelen te starten. Accepteer het koppelverzoek en volg de instructies op het scherm.

Dragen en trainen

Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de armbandhouder (afbeelding 3). Zorg ervoor dat de sensor zich aan de onderkant van de armband bevindt, dicht op je huid (afbeelding 4). Draag de OH1 om je boven- of onderarm, maar niet om je pols (afbeelding 5).

Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting wordt ingeschakeld. Houd de knop na je training ingedrukt tot de verlichting wordt uitgeschakeld.

Onderhoud

Raadpleeg het etiket van de armband voor de wasvoorschriften. Ga zorgvuldig met de sensor om.

Materialen

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (roestvrij staal).



Dit product is geen speelgoed. Laat kinderen of huisdieren niet met dit product spelen. Dit product bevat kleine onderdelen die een verstikkingsgevaar kunnen opleveren.

De radioapparatuur werkt op de frequentieband(en) 2,402 - 2,480 GHz en 2,0 mW maximumvermogen.