

**POLAR**

# POLAR OH1

Skrócona instrukcja obsługi

MANUFACTURED BY

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

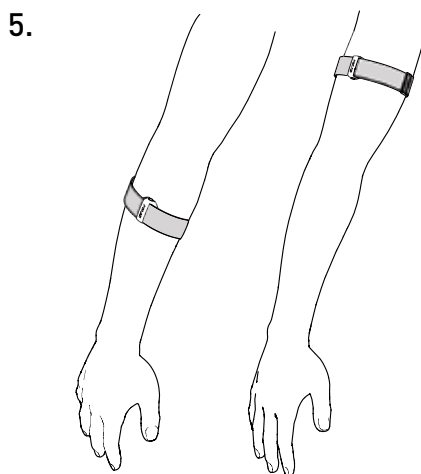
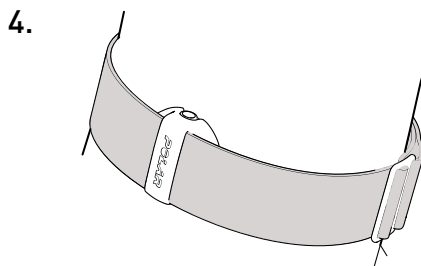
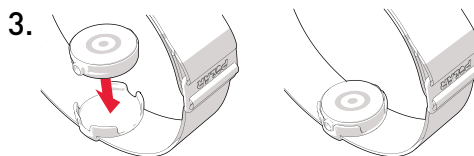
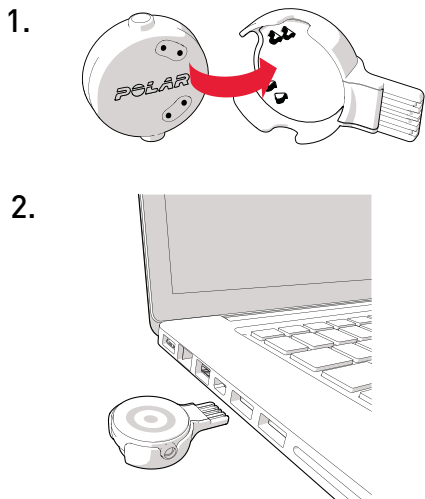
[www.polar.com](http://www.polar.com)

COMPATIBLE WITH



Model: 2L

[support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1)



## POLSKI

Niniejsza instrukcja pomoże Ci rozpocząć korzystanie z Polar OH1. Pomoc oraz więcej informacji o produkcie i materiałach wykonania znajdziesz na stronie [support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1). Polar OH1 może być wykorzystywany jako urządzenie treningowe, które rejestruje i przechowuje dane z treningu lub jako czujnik tętna z zegarkiem Polar.

### Ładowanie

Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki czujnika i adaptera się dotykały (rysunek 1). Podłącz adapter USB do portu USB komputera lub gniazdka zasilania USB (rysunek 2). Nie należy ładować urządzenia, gdy styki tądzące są mokre.

### Z zegarkiem Polar lub z Polar Beat

Połącz OH1 z zegarkiem Polar lub z Polar Beat i rozpocznij trening. Włącz OH1 naciskając i przytrzymując przycisk, aż zapalą się diody. Dokładne instrukcje dotyczące parowania urządzenia znajdują się na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com)

### Do treningu

Najpierw zsynchronizuj OH1 z komputerem poprzez oprogramowanie FlowSync lub urządzeniem mobilnym z aplikacją Flow.

#### Opcja 1: Komputer z oprogramowaniem FlowSync:

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały (rysunek 1).
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera (rysunek 2) i wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), a następnie zainstaluj oprogramowanie Polar FlowSync na swoim komputerze.
3. Załoguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. Podążaj za wskazówkami dotyczącymi rejestracji i konfiguracji.

#### Opcja 2: Urządzenie mobilne z aplikacją Polar Flow:

1. Pobierz aplikację Polar Flow na swoje urządzenie mobilne.
2. Włącz Bluetooth® i uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
3. Włącz OH1, naciskając i przytrzymując przycisk, aż pojawi się podświetlenie. Aplikacja Flow wyświetli komunikat z pytaniem o rozpoczęcie parowania. Zaakceptuj żądanie parowania i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.

### Założ i trenuj

Umieść sensor w opasce naramiennej szkiełkiem skierowanym do góry (rysunek 3). Załóż opaskę tak, aby sensor znajdował się na jej wewnętrznej stronie, dobrze przylegając do ciała (rysunek 4). Załóż OH1 w okolicy dolnej lub górnej części ramienia, nie na nadgarstku (rysunek 5).


Włącz OH1, naciskając i przytrzymując przycisk, aż pojawi się podświetlenie. Po zakończeniu treningu naciśnij i przytrzymaj przycisk, aż podświetlenie zostanie wyłączone.

### Konserwacja

Instrukcje dotyczące prania znajdziesz na metce opaski. Z sensorem należy obchodzić się ze szczególną ostrożnością.

### Materiały

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (stal nierdzewna).

 Niniejszy produkt nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt. Produkt zawiera małe elementy, które mogą być przyczyną zadławienia.

Sprzęt radiowy pracuje w paśmie częstotliwości ISM 2,402 – 2,480 GHz przy mocy maksymalnej 2,0 mW.