

**POLAR**

# POLAR OH1

Başlangıç Kılavuzu

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)

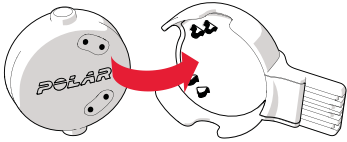
COMPATIBLE WITH



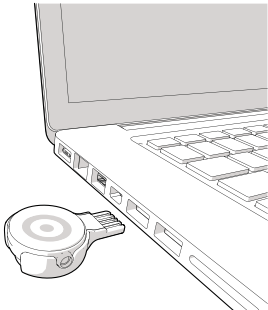
Model: 2L

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

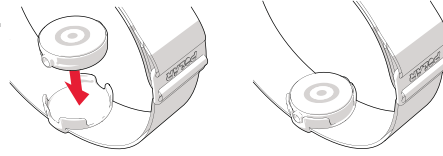
1.



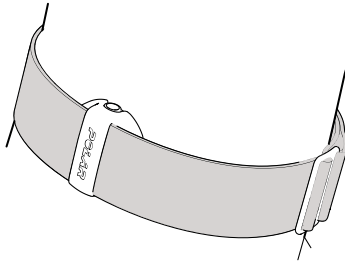
2.



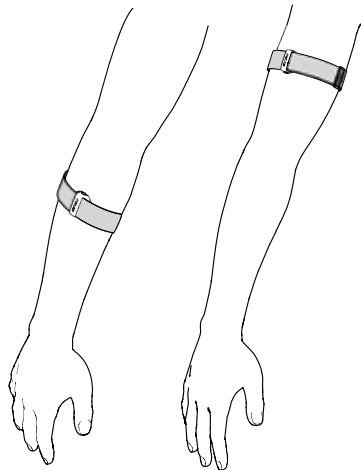
3.



4.



5.



## TÜRKÇE

Bu kılavuz, Polar OH1'i kullanmaya başlarken size yardımcı olacaktır. Daha fazla yardım, ürün bilgileri ve materyaller için [support.polar.com/en/OH1](http://support.polar.com/en/OH1) adresini ziyaret edin. Polar OH1, veri kaydeden ve saklayan bir egzersiz cihazı veya Polar bilek ünitesiyle birlikte kalp atış hızı sensörü olarak kullanılabilir.

### Şarj

Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptöre yerleştirin. Böylece sensör ve USB adaptörün temas noktaları birleşir (resim 1). USB adaptörü bilgisayarın USB bağlantı noktasına veya duvara takılı bir USB güç prizine takın (resim 2). Şarj temas noktaları ıslakken cihazı şarj etmeyin.

### Polar Bilek Cihazı veya Polar Beat ile kullanım

OH1'i, Polar bilek ünitesi veya Polar Beat ile eşleştirdikten sonra kullanmaya başlayabilirsiniz. Işıklar yanınca kadar düğmeyi basılı tutarak OH1'i açın. Cihaza özel eşleştirme talimatları için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

### Egzersiz Cihazı olarak kullanım

OH1'i ilk olarak **FlowSync üzerinden bilgisayarla** veya **Flow uygulaması ve mobil cihazla** birlikte kullanmaya başlayın.

#### 1. Seçenek: FlowSync üzerinden bilgisayarla:

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptöre yerleştirin. Böylece sensör ve USB adaptörün temas noktaları birleşir (resim 1).
2. USB adaptörü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına (resim 2) takın, ardından [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine giderek Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza yükleyin.
3. Mevcut Polar hesabınızda oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmetinde oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz.

#### 2. Seçenek: Flow uygulaması üzerinden mobil cihazla:

1. Mobil cihazınıza Polar Flow uygulamasını indirin.
2. Mobil cihazınızda Bluetooth®'u etkinleştirip Flow uygulamasını açın.
3. Işıklar yanınca kadar düğmeyi basılı tutarak OH1'i açın. Flow uygulaması, eşleştirme işlemini başlatmanızı ister. Eşleştirme isteğini kabul edip ekrandaki talimatları izleyin.

### Cihazın Takılması ve Egzersiz

Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde kolluktaki tutucuya yerleştirin (resim 3). Sensörü kolların alt yüzünde cildinize iyice değecek şekilde yerleştirerek kolluğuna takın (resim 4). OH1'i bileğinizin etrafına değil, kolunuzun alt veya üst bölgesine takın (resim 5).

Işıklar yanınca kadar düğmeyi basılı tutarak OH1'i açın. Egzersiz bittiğinde ışıklar sönmüncüye kadar düğmeyi basılı tutun.

### Bakım

Yıkama talimatları için kol bandının bakım etiketine göz atın. Sensörü özenle kullanın.

### Malzemeler

Sensör: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 [Paslanmaz çelik].



Bu ürün, oyuncak değildir. Çocukların veya evcil hayvanların bu ürünü oynamasına izin vermeyin. Bu üründe, boğulma tehlikesine yol açabilecek küçük parçalar bulunmaktadır.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 2.0 mW maksimum güçte çalışmaktadır.