

POLAR®

POLAR OH1



PANDUAN PENGGUNA

ISI

Isi	2
Panduan Pengguna Polar OH1	9
Pengenalan	9
Tetap terhubung dengan Polar ecosystem dan dapatkan manfaat maksimal dari OH1 Anda.	10
Menyetel OH1 Anda	10
Pilih satu opsi untuk penyetelan	10
Opsi A: Setel dengan komputer Anda melalui FlowSync	11
Opsi B: Setel dengan perangkat seluler Anda melalui aplikasi Flow	11
Fungsi tombol dan LED	12
Fungsi Tombol	12
Panduan LED	12
Selama pengisian daya	12
Setelah mengaktifkan daya	12
Saat digunakan sebagai sensor	12
Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen	13
Selama tes kebugaran	13
Lainnya	13
Mengenakan OH1 Anda	13
Saat mengukur denyut jantung dari lengan bawah atau lengan atas Anda	13
Pemasangan	14

Pasangkan perangkat seluler dengan OH1 Anda	14
Pasangkan OH1 dengan unit pergelangan Polar	15
Pasangkan OH1 dengan Polar Beat	15
Memperbarui firmware	15
Dengan perangkat seluler atau tablet	15
Dengan komputer	16
Latihan denyut jantung	17
Mengukur denyut jantung dengan OH1 Anda	17
Mulai sesi latihan	17
Mulai sesi latihan sebagai perangkat latihan independen	17
Mulai sesi latihan dengan unit pergelangan Polar.	18
Mulai sesi latihan dengan Polar Beat	18
Aplikasi Polar Flow	19
Data latihan	19
Pembagian gambar	19
Mulai menggunakan aplikasi Flow	19
Layanan Web Polar Flow	20
Umpan	20
Jelajahi	20
Buku harian	21
Kemajuan	21

Komunitas	21
Program	21
Sinkronisasi	22
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow	22
Sinkronkan Dengan Layanan Web Flow Melalui FlowSync	23
Baterai	24
Mengisi daya baterai OH1	24
Merawat OH1 Anda	25
Jaga OH1 tetap bersih	25
Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya.	25
Menyimpan	26
Servis	26
Peringatan	26
Interferensi selama latihan	26
Meminimalisir risiko selama latihan	27
Spesifikasi teknis	28
OH1	28
Perangkat Lunak Polar FlowSync	28
Kompabilitas aplikasi seluler Polar Flow	29
Daya tahan air dari produk Polar	29
Garansi Polar internasional terbatas	30

Penafian	32
Isi	2
Panduan Pengguna Polar OH1	9
Pengenalan	9
Tetap terhubung dengan Polar ecosystem dan dapatkan manfaat maksimal dari OH1 Anda.	10
Menyetel OH1 Anda	10
Pilih satu opsi untuk penyetelan	10
Opsi A: Setel dengan komputer Anda melalui FlowSync	11
Opsi B: Setel dengan perangkat seluler Anda melalui aplikasi Flow	11
Fungsi tombol dan LED	12
Fungsi Tombol	12
Panduan LED	12
Selama pengisian daya	12
Setelah mengaktifkan daya	12
Saat digunakan sebagai sensor	12
Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen	13
Selama tes kebugaran	13
Lainnya	13
Mengenakan OH1 Anda	13
Saat mengukur denyut jantung dari lengan bawah atau lengan atas Anda	13
Pemasangan	14

Pasangkan perangkat seluler dengan OH1 Anda	14
Pasangkan OH1 dengan unit pergelangan Polar	15
Pasangkan OH1 dengan Polar Beat	15
Memperbarui firmware	15
Dengan perangkat seluler atau tablet	15
Dengan komputer	16
Latihan denyut jantung	17
Mengukur denyut jantung dengan OH1 Anda	17
Mulai sesi latihan	17
Mulai sesi latihan sebagai perangkat latihan independen	17
Mulai sesi latihan dengan unit pergelangan Polar.	18
Mulai sesi latihan dengan Polar Beat	18
Aplikasi Polar Flow	19
Data latihan	19
Pembagian gambar	19
Mulai menggunakan aplikasi Flow	19
Layanan Web Polar Flow	20
Umpan	20
Jelajahi	20
Buku harian	21
Kemajuan	21

Komunitas	21
Program	21
Sinkronisasi	22
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow	22
Sinkronkan Dengan Layanan Web Flow Melalui FlowSync	23
Baterai	24
Mengisi daya baterai OH1	24
Merawat OH1 Anda	25
Jaga OH1 tetap bersih	25
Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya.	25
Menyimpan	26
Servis	26
Peringatan	26
Interferensi selama latihan	26
Meminimalisir risiko selama latihan	27
Spesifikasi teknis	28
OH1	28
Perangkat Lunak Polar FlowSync	28
Kompabilitas aplikasi seluler Polar Flow	29
Daya tahan air dari produk Polar	29
Garansi Polar internasional terbatas	30

PANDUAN PENGGUNA POLAR OH1

Panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan OH1 baru. Untuk tutorial video dan Pertanyaan yang Sering Diajukan OH1, masuk ke support.polar.com/en/OH1.

PENGENALAN

Selamat atas Polar OH1 baru Anda! Polar OH1 adalah sensor denyut jantung optik yang dikenakan mengelilingi lengan bawah atau lengan atas. Polar OH1 dapat digunakan sebagai perangkat latihan independen yang merekam dan menyimpan data atau sebagai sensor denyut jantung dengan unit pergelangan Polar. Saat digunakan sebagai sensor denyut jantung, OH1 mengirimkan data denyut jantung ke unit pergelangan Polar Anda.

OH1 kompatibel dengan unit pergelangan Polar yang menggunakan teknologi Bluetooth dan juga dengan aplikasi Polar Beat. OH1 juga dapat digunakan dengan aplikasi Polar Club, Polar GoFit dan Polar Team. Selain itu, OH1 kompatibel dengan perangkat iOS dan Android yang mendukung Profil Denyut Jantung Bluetooth standar.




TETAP TERHUBUNG DENGAN POLAR ECOSYSTEM DAN DAPATKAN MANFAAT MAKSIMAL DARI OH1 ANDA.

Dapatkan [aplikasi Polar Flow](#) dari App Store® atau Google Play™. Sinkronkan OH1 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan, dan dapatkan gambaran umum dan umpan balik instan dari hasil latihan dan performa Anda.

Sinkronkan data latihan ke [layanan web Polar Flow](#) dengan perangkat lunak FlowSync pada komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat merencanakan latihan, melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan Anda. Biarkan teman Anda tahu pencapaian yang sudah Anda raih, temukan rekan olahragawan dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda. Temukan semuanya di flow.polar.com.

MENYETEL OH1 ANDA


Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan OH1. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa saat sebelum pengisian daya dimulai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih detail terkait pengisian daya baterai.

 *Harap diingat saat baterai OH1 Anda sudah memiliki daya yang cukup, baterai akan menunjukkan ke semua penerima yang cocok di sekitar.*

PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN

A. Penyetelan komputer dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya OH1, tetapi Anda membutuhkan komputer. Metode ini memerlukan koneksi internet.

B. Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih lama. Metode ini memerlukan koneksi internet.

 *Isi semua detail fisik yang diperlukan untuk data latihan yang akurat sekaligus, dan dapatkan firmware terbaru untuk OH1 Anda.*

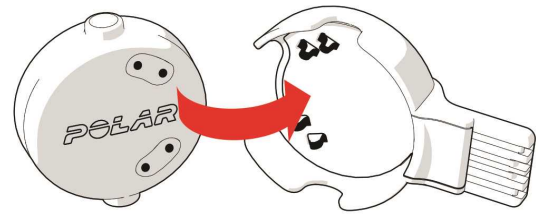
OPSI A: SETEL DENGAN KOMPUTER ANDA MELALUI FLOWSYNC

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1).
2. Sambungkan adaptor USB ke port USB komputer Anda (gambar 2), dan masuk ke flow.polar.com/start dan instal software transfer data Polar FlowSync ke komputer Anda.
3. Masuk dengan akun Polar Anda atau buat yang baru. Kami akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan dalam layanan web.

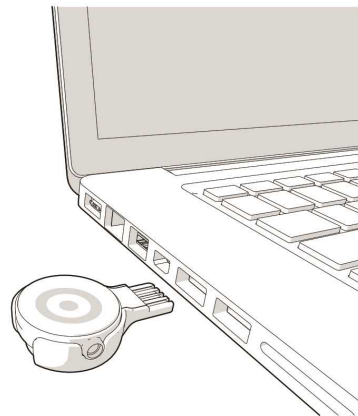
Selama penyetelan, Anda akan ditanya untuk menyetel di mana Anda mengenakan produk dan mengisi pengaturan fisik Anda. Hal tersebut penting untuk menyetel pengaturan secara benar untuk menerima data yang paling akurat.

Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!

1.



2.



OPSI B: SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER ANDA MELALUI APLIKASI FLOW

Polar OH1 menghubungkan ke aplikasi seluler Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth, jadi jangan lupa untuk menyalakan Bluetooth di perangkat seluler Anda.

Periksa kompatibilitas aplikasi Polar Flow di support.polar.com.

1. Unduh aplikasi Polar Flow ke perangkat seluler Anda.
2. Nyalakan Bluetooth®, dan buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda.
3. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai LED menyala, kemudian aplikasi Flow akan meminta Anda untuk memulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan ikuti petunjuk pada layar.

Selama penyetelan, Anda akan ditanya untuk menyetel di mana Anda mengenakan produk dan mengisi pengaturan fisik Anda. Hal tersebut penting untuk menyetel pengaturan secara benar untuk menerima data yang paling akurat.

Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!

FUNGSI TOMBOL DAN LED

OH1 memiliki satu tombol yang berfungsi secara berbeda tergantung situasi penggunaan, dan seberapa lama ditekan. LED pada perangkat mengindikasikan mode yang berbeda. Lihat di bawah ini fungsi apa saja yang dimiliki tombol dalam mode yang berbeda, dan apa arti dari LED dengan warna yang berbeda.

Petunjuk Cepat dalam Dudukan Gelang

Tanda berikut terlihat di dalam dudukan sensor pada gelang. Tanda tersebut menjelaskan fungsi tombol dasar OH1.

1X = ON (Aktifkan daya: Tekan tombol sebentar)

2X = REC (Aktifkan perekaman latihan - Gunakan sebagai perangkat latihan independen: Tekan tombol dua kali saat OH1 aktif)

1X LONG - OFF (Nonaktifkan daya: Tekan tombol lama)

FUNGSI TOMBOL

Aktifkan daya:	Tekan tombol sebentar
Aktifkan perekaman latihan (Gunakan sebagai perangkat latihan independen):	Tekan tombol dua kali saat OH1 aktif
Nonaktifkan daya:	Tekan tombol lama

PANDUAN LED

SELAMA PENGISIAN DAYA

Pengisian daya:	LED kuning berkedip perlahan
Baterai penuh:	LED hijau aktif secara berkelanjutan

SETELAH MENGAKTIFKAN DAYA

Status baterai normal:	LED hijau berkedip lima kali
Status baterai lemah:	LED merah berkedip lima kali

SAAT DIGUNAKAN SEBAGAI SENSOR

Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip satu kali setiap dua detik
Denyut jantung terdeteksi:	LED hijau berkedip satu kali setiap dua detik

SAAT DIGUNAKAN SEBAGAI PERANGKAT LATIHAN INDEPENDEN

Perekaman latihan diaktifkan tapi penggunaan pertama kali tidak dilakukan:	LED merah berkedip tiga kali
Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip dua kali dengan cepat
Denyut jantung terdeteksi:	LED hijau berkedip dua kali dengan cepat
Baterai lemah:	LED Hijau dan Merah bergantian setiap detik lain
Baterai kritis:	LED merah berkedip dengan cepat

SELAMA TES KEBUGARAN

Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip satu kali setiap dua detik
Denyut jantung terdeteksi:	LED ungu berkedip satu kali setiap dua detik

LAINNYA

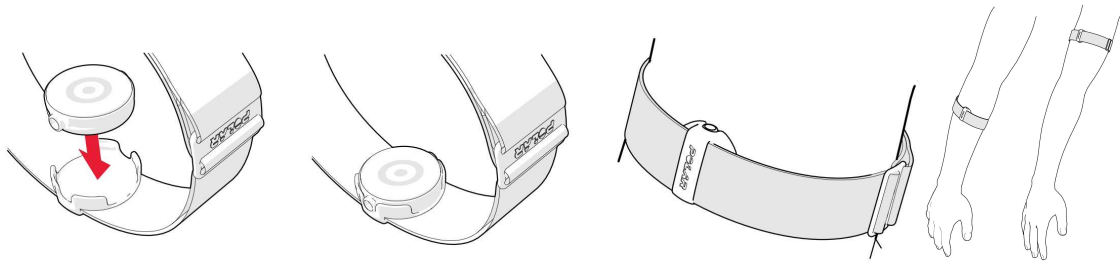
Menghubungkan, Menyinkronkan atau Memasangkan:	LED biru berkedip
Mencari atau menunggu untuk konfirmasi:	LED biru berkedip dengan cepat
Memperbarui firmware:	LED biru aktif secara berkelanjutan
Kesalahan:	LED merah aktif secara berkelanjutan

MENGENAKAN OH1 ANDA

SAAT MENGUKUR DENYUT JANTUNG DARI LENGAN BAWAH ATAU LENGAN ATAS ANDA

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan OH1 dengan pas pada lengan bawah atau lengan atas, bukan pada pergelangan Anda.

1. Letakkan sensor ke dudukan gelang dengan lensa menghadap ke atas.
2. Kenakan gelang sehingga sensor pada bagian bawah gelang mengenai kulit Anda dengan rapat.
3. Kenakan OH1 melingkari lengan bawah atau atas.



Sensor harus menyentuh kulit, tapi tidak harus terlalu ketat agar tidak mengganggu aliran darah. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan OH1 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung.

PEMASANGAN

PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN OH1 ANDA

Jika Anda telah melakukan penyetelan untuk OH1 dengan perangkat seluler seperti yang dijelaskan pada bagian "Menyetel OH1 Anda" on page 10, OH1 Anda sudah terpasang dengan perangkat seluler.


Jika Anda telah melakukan penyetelan dengan komputer, dan ingin menggunakan OH1 Anda dengan aplikasi Polar Flow, Anda perlu melakukan satu sesi latihan dengan OH1 sebagai perangkat latihan independen sebelum dapat dipasangkan dengan aplikasi Flow. Lihat petunjuk detail di bawah ini.

Sebelum pemasangan pastikan:

- Anda sudah punya akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda sudah melakukan setidaknya satu sesi latihan dengan OH1 sebagai perangkat latihan independen. Untuk detail, lihat "Mulai sesi latihan" on page 17

Setelah semua kriteria di atas terpenuhi:

1. Masuk ke aplikasi Flow dengan akun Polar Anda.
2. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
3. Aplikasi Flow secara otomatis meminta Anda untuk memasang OH1 jika aplikasi Flow di dalam jangkauan Bluetooth.

 OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Saat OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.

PASANGKAN OH1 DENGAN UNIT PERGELANGAN POLAR

Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.


Periksa panduan pengguna unit pergelangan Polar Anda pada support.polar.com untuk petunjuk pemasangan spesifik.

PASANGKAN OH1 DENGAN POLAR BEAT

1. Unduh Polar Beat ke perangkat seluler Anda dari App Store® atau Google Play™.
2. Pastikan Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
3. Pada perangkat seluler Anda, buka Polar Beat dan masuk dengan akun Polar Anda, yang sudah Anda buat saat menyetel OH1 atau buat akun baru jika Anda belum punya.
4. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
5. Pada Beat, masuk ke **Pengaturan > sensor HR** dan ketuk **Pasangkan** di samping OH1 Anda di bawah **Sensor yang ditemukan**.


MEMPERBARUI FIRMWARE

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada OH1 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Anda akan diberitahu melalui Flow saat versi baru tersedia. Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan OH1 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug. Kami menganjurkan Anda untuk memperbarui firmware OH1 Anda setiap saat versi baru tersedia.

 Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware. Sebelum pembaruan dimulai, data dari OH1 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.

DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami menganjurkan Anda untuk menyambungkan OH1 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.

 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*

DENGAN KOMPUTER

Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan OH1 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

Untuk memperbarui firmware:

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu.
2. Pasang adaptor USB ke port USB komputer Anda.
3. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
4. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
5. Pilih **Ya**. Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan 10 menit). Silakan tunggu sampai pembaruan firmware diselesaikan sebelum Anda melepas OH1 dari komputer Anda.

LATIHAN DENYUT JANTUNG

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pernapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal—yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

MENGUKUR DENYUT JANTUNG DENGAN OH1 ANDA

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan OH1 dengan pas mengelilingi lengan bawah atau lengan atas. Sensor harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan OH1 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung.

Jika Anda memiliki tato, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.

Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!

Untuk petunjuk detail mengenai mengenakan OH1, lihat "Mengenakan OH1 Anda" on page 13

MULAI SESI LATIHAN


Kenakan OH1 melingkari lengan bawah atau atas, untuk detail lihat "Mengenakan OH1 Anda" on page 13

MULAI SESI LATIHAN SEBAGAI PERANGKAT LATIHAN INDEPENDEN

Sebelum menggunakan OH1 sebagai perangkat latihan independen, OH1 harus didaftarkan dan ditautkan ke akun Polar Flow. Untuk detail, lihat "Menyetel OH1 Anda" on page 10.

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, tekan tombol sebentar dua kali untuk menyalakan rekaman.
3. Saat denyut jantung terdeteksi, LED hijau akan berkedip dengan cepat, dan Anda dapat memulai sesi Anda.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dengan menekan tombol sampai LED mati. Kemudian sinkronkan sesi latihan Anda ke aplikasi dan layanan web Flow untuk melihat detail sesi Anda. Lihat "Sinkronisasi" on page 22 untuk informasi lebih lanjut.


 Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen sesi disimpan di dalam Profil Olahraga **Ruangan lain**. Kapasitas memori hingga 200 jam latihan.


MULAI SESI LATIHAN DENGAN UNIT PERGELANGAN POLAR.

Sebelum memulai, pastikan OH1 terpasang dengan unit pergelangan Polar Anda. Untuk detail, lihat "Pemasangan" on page 14

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, dan dapat digunakan sebagai sensor denyut jantung dengan unit pergelangan Polar.
3. Saat denyut jantung Anda terdeteksi, LED hijau berkedip sekali setiap dua detik.
4. Mulai sesi latihan Anda dari unit pergelangan Polar Anda.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dari unit pergelangan Polar Anda. Kemudian sinkronkan sesi latihan Anda ke aplikasi dan layanan web Flow untuk melihat detail sesi Anda. Lihat "Sinkronisasi" on page 22 untuk informasi lebih lanjut.

 Harap diingat Tes Kebugaran dan Orthostatik Polar tersedia pada unit pergelangan Polar tertentu dan komputer sepeda tidak dapat digunakan dengan Polar OH1.

 Saat menggunakan OH1 dengan unit pergelangan Polar, sesi latihan Anda dapat dalam beberapa kasus ditampilkan dua kali di layanan web dan aplikasi Polar. Ini dapat terjadi jika rekaman OH1 tidak sengaja aktif saat memulai sesi Anda. Sesi salinan dapat dihapus di layanan web dan aplikasi Flow.

MULAI SESI LATIHAN DENGAN POLAR BEAT

Sebelum memulai, pastikan OH1 terpasang dengan Polar Beat. Untuk detail, lihat "Pemasangan" on page 14

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, dan dapat digunakan sebagai sensor denyut jantung dengan Polar Beat.
3. Saat denyut jantung Anda terdeteksi, LED hijau berkedip sekali setiap dua detik.
4. Mulai sesi latihan Anda dari Polar Beat.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dengan mengetuk tombol berhenti pada Polar Beat.

APLIKASI POLAR FLOW

Dalam aplikasi seluler Polar Flow, Anda dapat melihat interpretasi visual instan dari data latihan Anda.

DATA LATIHAN

Dengan aplikasi Polar Flow, Anda dengan mudah dapat mengakses informasi sesi latihan terdahulu dan yang telah direncanakan.

Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat ringkasan mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda menggunakan fungsi pembagian gambar.

PEMBAGIAN GAMBAR

Dengan fungsi pembagian gambar aplikasi Flow, Anda dapat membagikan gambar dengan data latihan Anda ke saluran media sosial yang paling umum, seperti Facebook dan Instagram, beserta data latihan Anda. Anda dapat membagikan foto yang ada atau mengambil yang baru dan menyesuaikannya dengan data latihan Anda. Jika Anda mengaktifkan perekaman GPS selama sesi latihan, Anda juga dapat membagikan snapshot rute latihan.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Aplikasi Polar Flow | Membagikan hasil latihan dengan foto](#)

MULAI MENGGUNAKAN APLIKASI FLOW

Anda dapat "Menyetel OH1 Anda" on page 10 menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow.

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store[®] atau Google Play[™] ke perangkat seluler Anda. Aplikasi Flow untuk iOS kompatibel dengan iPhone 4S (atau lebih baru) dan membutuhkan iOS 7.0 Apple (atau lebih baru). Aplikasi seluler Polar Flow untuk Android kompatibel dengan perangkat yang mengoperasikan Android 4.3 atau selanjutnya. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat support.polar.com/en/support/Flow_app.

Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan OH1 terlebih dahulu. Lihat "Pemasangan" on page 14 untuk lebih detail.

OH1 Anda menyinkronkan data latihan ke aplikasi Flow secara otomatis setelah sesi. Jika ponsel Anda memiliki koneksi internet, data aktivitas dan latihan Anda juga disinkronkan secara otomatis ke layanan

web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari OH1 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat "Sinkronisasi" on page 22.

Untuk informasi dan petunjuk lebih lanjut mengenai fitur aplikasi Flow, kunjungi [halaman dukungan produk aplikasi Polar Flow](#).

LAYANAN WEB POLAR FLOW

Dalam layanan web Polar Flow, Anda dapat merencanakan dan menganalisis latihan secara detail dan mempelajari performa Anda lebih lanjut. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow, daftar untuk masuk kelas klub Anda dan dapatkan program latihan pribadi untuk acara lari.

Layanan web Polar Flow juga menampilkan persentase penyelesaian target aktivitas harian Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Anda dapat "Menyetel OH1 Anda" on page 10 dengan komputer di flow.polar.com/start. Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal software FlowSync untuk menyinkronkan data antara OH1 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Jika Anda telah menyetel menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow, Anda dapat masuk ke layanan web Flow dengan kredensial yang Anda buat di pengaturan.

UMPAN

Dalam **Umpan**, Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

JELAJAHI

Dalam **Jelajahi**, Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Layanan web Polar Flow | Eksplorasi](#)

BUKU HARIAN

Dalam **Buku harian** Anda dapat melihat aktivitas harian, tidur, sesi latihan yang direncanakan (target latihan), serta meninjau hasil latihan terdahulu.

KEMAJUAN

Dalam **Kemajuan** Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan.

Laporan latihan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan latihan Anda dalam periode jangka panjang. Dalam laporan mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Dengan bantuan laporan aktivitas, Anda dapat mengikuti tren jangka panjang aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan. Pada laporan aktivitas Anda juga dapat melihat hari terbaik terkait aktivitas harian, langkah, kalori dan tidur dari periode yang Anda pilih.

Laporan Running Index adalah alat untuk membantu Anda memonitor perkembangan Running Index jangka panjang, dan mengestimasi kesuksesan Anda seperti contoh, dalam berlari 10K atau maraton setengah.

KOMUNITAS

Dalam **Grup Flow, Klub** dan **Acara** Anda dapat menemukan sesama olahragawan yang berlatih untuk acara yang sama atau dalam klub kesehatan yang sama seperti yang Anda lakukan. Anda juga dapat membuat grup Anda sendiri di mana Anda ingin berlatih bersama orang-orang. Anda dapat membagikan tips olahraga dan latihan Anda, mengomentari hasil latihan anggota lain dan menjadi bagian dari Komunitas Polar. Pada Flow Clubs Anda dapat melihat jadwal kelas dan daftar untuk masuk kelas. Gabung dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial!

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Acara Polar Flow](#)

PROGRAM

Program Lari Polar dirancang untuk tujuan Anda, berdasarkan pada zona denyut jantung Polar, mengambil atribut personal Anda dan latar belakang latihan ke akun. Program pintar, program beradaptasi terus berdasarkan perkembangan Anda. Program Lari Polar tersedia untuk 5 k, 10 k,

maraton setengah dan acara maraton, dan terdiri dari dua sampai lima latihan lari per minggu tergantung pada program. Mudah sekali!

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat support.polar.com/en/support/flow.

SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari OH1 Anda ke aplikasi Polar Flow secara nirkabel melalui koneksi Bluetooth. Atau, Anda dapat menyinkronkan OH1 Anda dengan layanan web Polar Flow dengan menggunakan port USB dan software FlowSync. Agar dapat menyinkronkan data dengan OH1 Anda dan aplikasi Flow, Anda perlu memiliki akun Polar. Jika Anda ingin menyinkronkan data dari OH1 Anda secara langsung ke layanan web, selain ke akun Polar, Anda membutuhkan software FlowSync. Jika Anda sudah menyetel OH1, Anda sudah membuat akun Polar. Jika Anda menyetel OH1 menggunakan komputer, Anda perlu memiliki perangkat lunak FlowSync pada komputer Anda.

Jangan lupa untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru antara OH1 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.


SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW

Sebelum menyinkronkan, pastikan:

- Anda sudah punya akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah memasang OH1 dengan seluler Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat "Pemasangan" on page 14.

Sinkronkan data Anda:

1. Masuk ke aplikasi Flow dengan akun Polar Anda.
2. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
3. OH1 menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth.

 *OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel dalam jangkauan Bluetooth. Saat OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.*


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, masuk ke support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda membutuhkan software FlowSync. Masuk ke flow.polar.com/start, dan unduh serta instal sebelum mencoba menyinkronkan.

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu.
2. Pasang adaptor USB ke port USB komputer. Pastikan software FlowSync berjalan.
3. Jendela FlowSync terbuka pada komputer Anda, dan sinkronisasi dimulai.
4. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat OH1 ke komputer, software FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Polar Flow dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika penyinkronkan tidak mulai secara langsung, mulai FlowSync dari ikon (Windows) desktop atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap waktu firmware terbaru tersedia, FlowSync akan memberi tahu Anda dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 *Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat OH1 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke OH1.*

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat support.polar.com/en/support/flow.


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan software FlowSync, lihat support.polar.com/en/support/FlowSync.

BATERAI


Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

MENGISI DAYA BATERAI OH1

OH1 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

 *Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0 °C/ +32 °F atau lebih dari +40 °C/ +104 °F atau saat kontak pengisian daya basah.*

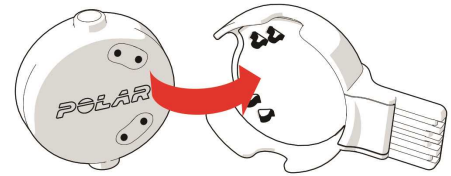
Gunakan adaptor USB yang tersedia dalam set produk untuk mengisi daya melalui port USB pada komputer Anda. Anda juga dapat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding. Saat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding, gunakan adaptor daya USB (tidak termasuk di dalam set produk ini). Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang telah terjamin aman (ditandai dengan "LPS", Limited Power Supply" atau "UL listed").

 *Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada OH1 atau konektor adaptor USB OH1. Bersihkan kotoran dan hilangkan debu. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.*

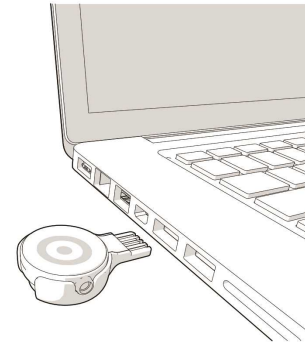
Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu menyambungkan OH1 ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1).
2. Sambungkan adaptor USB ke port USB komputer atau stopkontak dinding daya USB (gambar 2).

1.



2.



MERAWAT OH1 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar OH1 harus dibersihkan dan dirawat dengan benar. Petunjuk di bawah ini akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi, jaga perangkat dalam kondisi puncak dan hindari masalah apa pun dalam pengisian daya atau sinkronisasi.

JAGA OH1 TETAP BERSIH

Bersihkan kotoran dan lumpur OH1 usai setiap sesi latihan dengan handuk lembut.

Jaga OH1 dan kontak pengisian daya adaptor USB OH1 tetap bersih untuk memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.

Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada OH1 atau kontak pengisian daya adaptor USB OH1. Bersihkan kotoran dan hilangkan setiap debu. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Jaga kontak OH1 tetap bersih untuk melindunginya dari oksidasi dan kerusakan lain yang mungkin disebabkan oleh kotoran dan air asin (seperti, keringat atau air laut). **Jangan mengisi daya OH1 saat kontak pengisian daya basah atau terkena keringat.**

JAGA BAIK-BAIK SENSOR DENYUT JANTUNG OPTIKNYA.

Jaga area sensor optik tetap bersih dan bebas goresan. Namun, goresan kecil tidak memengaruhi performa pengukuran denyut jantung optik.

MENYIMPAN

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk periode yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil. Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

Jangan tinggalkan perangkat dalam suhu yang sangat dingin (di bawah $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) dan sangat panas (di atas $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) atau di bawah sinar matahari langsung.

SERVIS

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat Garansi Terbatas Polar Internasional.

Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi support.polar.com dan situs web dengan negara spesifik.

PERINGATAN

Polar OH1 dirancang untuk mengukur denyut jantung. Tidak ada penggunaan lain yang dimaksudkan dan tersirat.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

Kami menganjurkan sesekali Anda membersihkan perangkat dan gelang Anda untuk menghindari setiap masalah kulit akibat gelang yang kotor.

INTERFERENSI SELAMA LATIHAN

Peralatan Interferensi dan Latihan Elektromagnetik

Gangguan dapat muncul di dekat perangkat elektrik. Pusat pemancar WLAN juga dapat menyebabkan interferensi saat latihan dengan perangkat latihan. Untuk menghindari pembacaan yang tidak menentu dan menyesatkan, jauhkan dari kemungkinan sumber gangguan.

Peralatan latihan yang mengandung komponen elektronik atau elektrik seperti layar LED, mesin dan rem elektrik dapat menyebabkan sinyal menyasar yang mengganggu.

Jika perangkat latihan masih tidak bisa digunakan dengan peralatan latihan, mungkin karena derau listriknya terlalu besar sehingga pengukuran denyut jantung nirkabel tidak bisa dilakukan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat www.polar.com/support.

MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Ada beberapa risiko yang diakibatkan latihan. Sebelum memulai program latihan reguler, direkomendasikan Anda menjawab pertanyaan berikut ini mengenai status kesehatan Anda. Jika Anda menjawab ya untuk setiap pertanyaan ini, kami merekomendasikan Anda berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program latihan apa pun.


- Apakah Anda tidak beraktivitas secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Apakah Anda memiliki tekanan darah tinggi atau kolesterol darah tinggi?
- Apakah Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Apakah Anda punya riwayat masalah dalam pernapasan?
- Apakah Anda punya gejala suatu penyakit?
- Apakah Anda sedang dalam masa pemulihan dari penyakit serius atau penanganan medis?
- Apakah Anda menggunakan alat pacu jantung atau perangkat elektronik lainnya yang diimplan?
- Apakah Anda merokok?
- Apakah Anda sedang hamil?


Harap diingat selain intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikologis, asma, pernapasan, dll., serta beberapa minuman energi, alkohol, dan nikotin juga dapat memengaruhi denyut jantung.

Penting untuk peka terhadap respons tubuh Anda selama latihan. **Jika Anda merasa sakit yang tidak diduga atau lelah yang berlebih saat latihan, direkomendasikan Anda berhenti latihan atau terus berlatih pada intensitas yang lebih ringan.**

Catatan! Jika Anda menggunakan pacemaker, Anda dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, interferensi pada alat pacu jantung yang disebabkan produk Polar tidak memungkinkan. Dalam praktiknya, tidak pernah ada laporan seseorang yang mengalami interferensi demikian. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda masih ragu, atau jika Anda mengalami sensasi apa pun yang tidak biasa selama menggunakan produk Polar, silakan konsultasikan dengan dokter Anda atau hubungi produsen perangkat elektronik yang diimplan untuk mengetahui keamanan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada Spesifikasi Teknis.

 *Dampak gabungan dari cairan dan abrasi intens dapat menyebabkan warna menjadi memudar dari permukaan sensor denyut jantung, mungkin akan meninggalkan noda pada baju. Jika Anda menggunakan parfum, losion berjemur/tabir surya atau obat nyamuk pada kulit Anda, pastikan bahan ini tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Harap hindari pakaian dengan warna yang dapat menodai perangkat latihan (khususnya perangkat latihan dengan warna cerah) saat dikenakan di saat yang bersamaan.*

 Produk ini bukan mainan. Jangan biarkan anak-anak atau peliharaan bermain dengan produk ini. Produk ini mengandung komponen kecil yang dapat menyebabkan bahaya tersedak.

SPESIFIKASI TEKNIS

OH1

Waktu pengoperasian:	Hingga 12 jam latihan berkelanjutan
Tipe baterai:	Baterai 45 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Kapasitas memori:	Hingga 200 jam latihan
Suhu pengoperasian:	-10 °C sampai +50 °C / 14 °F sampai 122 °F
Material sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Stainless steel)
Material gelang:	SUS 304 (Stainless steel) yang dilapisi PA, Polyester elastane (di dalam: karet kloroprena), Polyester, PA
Material adaptor USB:	PC+ABS, SUS 301 (Stainless steel) yang berlapis Emas
Daya tahan air:	30 m (Dapat digunakan untuk mandi dan berenang)

Menggunakan teknologi Bluetooth® nirkabel.

PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC OS X dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.


FlowSync kompatibel dengan sistem pengoperasian berikut:

Sistem pengoperasian komputer	32 bit	64 bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

KOMPABILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Perangkat Polar bekerja dengan ponsel pintar yang paling modern. Berikut adalah persyaratan minimum:

- Perangkat seluler iOS iPhone 4S dan generasi selanjutnya
- Perangkat seluler Android dengan kapabilitas Bluetooth 4.0 dan Android 4.3 atau generasi selanjutnya (periksa spesifikasi ponsel lengkap dengan produsen ponsel Anda)

 Sensor denyut jantung Polar H10 dan Polar OH1 kompatibel dengan Android 4.4 atau lebih baru dan iPhone 4S atau generasi selanjutnya.

Ada banyak variasi antara bagaimana perangkat Android yang berbeda menangani teknologi yang digunakan dalam produk dan layanan kami, seperti Bluetooth Low Energy (BLE) dan, standar dan protokol yang berbeda. Karena itu, kompatibilitas beragam antara produsen ponsel, dan sayangnya Polar tidak dapat menjamin bahwa semua fitur dapat digunakan dengan semua perangkat.

DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

GARANSI POLAR INTERNASIONAL TERBATAS

- Garansi ini tidak memengaruhi hak konsumen menurut undang-undang nasional atau negara bagian yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang ditimbulkan oleh kontrak penjualan/pembelian.
- Garansi internasional Polar terbatas ini dikeluarkan oleh Polar Electro Inc. untuk konsumen yang telah membeli produk ini di A.S atau Kanada. Garansi internasional Polar terbatas ini dikeluarkan oleh Polar Electro Oy untuk konsumen yang telah membeli produk ini di negara lain.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli perangkat ini bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian.

- Tanda terima pembelian asli adalah bukti pembelian Anda!
- Garansi tidak meliputi baterai, keausan normal, kerusakan karena penyalahgunaan, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan atas tindakan pencegahan; perawatan yang tidak benar, penggunaan komersial, layar/bodi, ban lengan, tali elastis dan apparel Polar yang retak, rusak atau tergores.
- Garansi tidak meliputi setiap biaya atau pengeluaran kerusakan, kehilangan, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul, atau terkait produk.
- Produk yang dibeli dalam kondisi bekas tidak termasuk dalam garansi dua (2) tahun, kecuali ditentukan oleh hukum setempat.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di setiap Pusat Layanan Polar resmi terlepas dari negara asal pembelian.

Garansi terhadap produk apa pun akan dibatasi di negara di mana produk awalnya dipasarkan.



Produk ini sesuai dengan Arahan 2014/53/EU and 2011/65/EU. Pernyataan Kepatuhan yang relevan dan informasi regulasi lain untuk setiap produk tersedia di www.polar.com/id/informasi_regulasi.

Perlengkapan radio mengoperasikan pita frekuensi 2.402 - 2.480 GHz ISM dan daya maksimum 2.0.



Tanda gerobak sampah tersilang ini menunjukkan bahwa produk Polar adalah perangkat elektronik dan dalam lingkup Arahan 2012/19/EU Parlemen Eropa dan Dewan pembuangan peralatan elektrik dan elektronik (WEEE) dan baterai dan akumulator yang digunakan pada produk berada di lingkup Arahan 2006/66/EC Parlemen Eropa dan Dewan 6 September 2006 tentang baterai dan akumulator dan pembuangan baterai dan akumulator. Produk dan baterai/akumulator yang ada di dalam produk Polar harus dibuang secara terpisah di negara Uni Eropa. Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan tersebut terhadap lingkungan dan kesehatan selain juga di luar Uni Eropa dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, untuk memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik untuk produk, dan pengumpulan baterai dan akumulator untuk baterai dan akumulator.

Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy adalah perusahaan bersertifikat ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo dalam panduan pengguna ini atau dalam kemasan produk ini adalah merek dagang Polar Electro Oy. Nama dan logo yang ditandai dengan simbol ® dalam panduan pengguna ini atau dalam kemasan produk ini adalah merek dagang Polar Electro Oy yang terdaftar. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

PENAFIAN

- Materi dalam panduan ini hanya untuk tujuan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya karena program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat representasi atau menjamin sehubungan dengan panduan ini atau sehubungan dengan produk yang dijelaskan di dalamnya.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas setiap biaya atau pengeluaran, kerusakan, kerugian, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul, atau terkait dengan penggunaan material ini atau produk yang dijelaskan di dalamnya.

1.3 CS 10/2017