

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**사용자 매뉴얼**

# 목차

목차 .....	2
<b>Polar OH1 사용 설명서 .....</b>	<b>8</b>
소개 .....	8
Polar 생태계에 연결하여 OH1을 최대한 활용하십시오. ....	8
OH1 설정 .....	9
설정을 위한 옵션 선택 .....	9
옵션 A: FlowSync를 통해 컴퓨터를 이용하여 설정합니다. ....	9
옵션 B: Flow 앱을 통해 모바일 장치로 설정 .....	10
버튼 기능 및 LED .....	10
버튼 기능 .....	10
LED 가이드 .....	11
충전 중 .....	11
전원을 켜 후 .....	11
센서로 사용할 때 .....	11
독립적인 훈련 장치로 사용할 때 .....	11
피트니스 테스트 중 .....	11
기타 .....	11
OH1 착용 .....	11
전완이나 상완에서 심장박동수를 측정할 때 .....	11
페어링 .....	12

모바일 장치와 OH1 페어링하기 .....	12
Polar 손목 장치를 사용한 OH1 페어링 .....	13
Polar Beat를 사용한 OH1 페어링 .....	13
펌웨어 업데이트 .....	13
모바일 장치나 태블릿에서 .....	13
컴퓨터에서 .....	13
<b>심장박동수 훈련 .....</b>	<b>15</b>
OH1을 사용한 심장박동수 측정 .....	15
훈련 세션 시작 .....	15
독립적인 훈련 장치로 훈련 세션 시작 .....	15
Polar 손목 장치를 사용한 훈련 세션 시작 .....	16
Polar Beat를 사용하여 훈련 세션 시작 .....	16
<b>Polar Flow 앱 .....</b>	<b>17</b>
훈련 데이터 .....	17
이미지 공유 .....	17
Flow 앱을 사용하여 시작 .....	17
Polar Flow 웹 서비스 .....	18
피드 .....	18
탐색 .....	18
일기 .....	18
진척상황 .....	18
커뮤니티 .....	19

프로그램 .....	19
동기화 .....	19
Flow 모바일 앱과 동기화하기 .....	19
FlowSync를 통해 Flow웹 서비스와 동기화하기 .....	20
<b>배터리 .....</b>	<b>21</b>
OH1 배터리 충전 .....	21
OH1 관리 .....	22
OH1 깨끗하게 관리하기 .....	22
광학 심장박동수 센서의 적절한 관리 .....	22
보관 .....	22
서비스 .....	22
예방 조치 .....	23
훈련 중 간섭 .....	23
훈련 시 위험 최소화 .....	23
기술 사양 .....	24
OH1 .....	24
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	25
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	25
Polar 제품의 방수 .....	25
Limited International Polar Guarantee .....	26
면책 조항 .....	28
<b>목차 .....</b>	<b>2</b>

<b>Polar OH1 사용 설명서</b> .....	<b>8</b>
소개 .....	8
Polar 생태계에 연결하여 OH1을 최대한 활용하십시오. ....	8
OH1 설정 .....	9
설정을 위한 옵션 선택 .....	9
옵션 A: FlowSync를 통해 컴퓨터를 이용하여 설정합니다. ....	9
옵션 B: Flow 앱을 통해 모바일 장치로 설정 .....	10
버튼 기능 및 LED .....	10
버튼 기능 .....	10
LED 가이드 .....	11
충전 중 .....	11
전원을 켜 후 .....	11
센서로 사용할 때 .....	11
독립적인 훈련 장치로 사용할 때 .....	11
피트니스 테스트 중 .....	11
기타 .....	11
OH1 착용 .....	11
전완이나 상완에서 심장박동수를 측정할 때 .....	11
페어링 .....	12
모바일 장치와 OH1 페어링하기 .....	12
Polar 손목 장치를 사용한 OH1 페어링 .....	13
Polar Beat를 사용한 OH1 페어링 .....	13

펌웨어 업데이트 .....	13
모바일 장치나 태블릿에서 .....	13
컴퓨터에서 .....	13
<b>심장박동수 훈련 .....</b>	<b>15</b>
OH1을 사용한 심장박동수 측정 .....	15
훈련 세션 시작 .....	15
독립적인 훈련 장치로 훈련 세션 시작 .....	15
Polar 손목 장치를 사용한 훈련 세션 시작 .....	16
Polar Beat를 사용하여 훈련 세션 시작 .....	16
<b>Polar Flow 앱 .....</b>	<b>17</b>
훈련 데이터 .....	17
이미지 공유 .....	17
Flow 앱을 사용하여 시작 .....	17
Polar Flow 웹 서비스 .....	18
피드 .....	18
탐색 .....	18
일기 .....	18
진척상황 .....	18
커뮤니티 .....	19
프로그램 .....	19
동기화 .....	19
Flow 모바일 앱과 동기화하기 .....	19

FlowSync를 통해 Flow웹 서비스와 동기화하기 .....	20
<b>배터리 .....</b>	<b>21</b>
OH1 배터리 충전 .....	21
OH1 관리 .....	22
OH1 깨끗하게 관리하기 .....	22
광학 심장박동수 센서의 적절한 관리 .....	22
보관 .....	22
서비스 .....	22
예방 조치 .....	23
훈련 중 간섭 .....	23
훈련 시 위험 최소화 .....	23
기술 사양 .....	24
OH1 .....	24
Polar FlowSync 소프트웨어 .....	25
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성 .....	25
Polar 제품의 방수 .....	25
Limited International Polar Guarantee .....	26
면책 조항 .....	28

# POLAR OH1 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 OH1을 시작하는 방법을 안내합니다. OH1 비디오 안내서 및 FAQ는 [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1)에서 볼 수 있습니다.

## 소개

Polar OH1의 새로운 고객이 되신 것을 축하합니다! Polar OH1은 전완이나 상완에 착용하는 광학 심장박동수 센서입니다. Polar OH1은 데이터를 기록하고 저장하는 독립적인 훈련 장치로 또는 Polar 손목 장치와 함께 심장박동수 센서로 사용할 수 있습니다. 심장박동수 센서로 사용할 때 OH1은 Polar 손목 장치 심장박동수박수 데이터를 전송합니다.

OH1은 블루투스 기술 및 Polar Beat 앱을 사용하여 Polar 손목 장치와 호환됩니다. 또한 Polar Club, Polar GoFit 및 Polar Team 앱과 함께 사용할 수도 있습니다. 또한 표준 블루투스 심장박동수 프로파일을 지원하는 iOS 및 Android 장치와도 호환됩니다.



## POLAR 생태계에 연결하여 OH1을 최대한 활용하십시오.

App Store® 또는 Google Play™에서 [Polar Flow 앱](#)을 다운로드 하십시오. 훈련 후 OH1을 Flow 앱으로 동기화하여 훈련 결과 및 성과에 대한 즉각적인 개요와 피드백을 받아 보십시오.



교육 데이터를 컴퓨터에 있는 FlowSync 소프트웨어나 Flow 앱을 사용하여 [Polar Flow 웹 서비스](#)에 동기화하십시오. 웹 서비스에서는 훈련을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 훈련 결과에 대한 자세한 분석을 확인할 수 있습니다. 자신의 성취를 모든 친구들에게 알리고, 함께 운동할 동료를 찾고, 소셜 훈련 커뮤니티에서 동기 부여를 받으십시오. 이 모든 것을 [flow.polar.com](http://flow.polar.com)에서 할 수 있습니다.

## OH1 설정

OH1의 사용을 시작하기 전에 배터리를 충전하시기 바랍니다. 배터리가 완전히 방전되어 있으면 충전을 시작하는 데 몇 분이 소요됩니다. 배터리 충전에 관한 자세한 정보는 [Batteries\(배터리\)](#)를 참고하십시오.

**i** OH1 배터리의 전원이 충분하면 주변에 있는 모든 호환 수신 장치에 스스로 이를 알립니다.

### 설정을 위한 옵션 선택

A. 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르며, OH1도 동시에 충전할 수 있지만 사용 가능한 컴퓨터가 있어야 합니다. 이 방법은 인터넷 연결이 필요합니다.

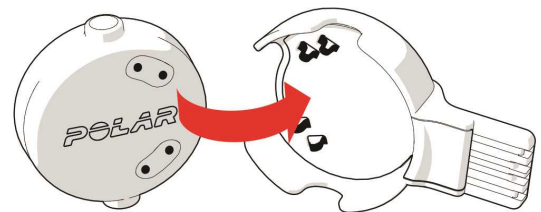
B. 모바일 설정은 USB 포트가 있는 컴퓨터에 액세스할 수 없을 때 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 이 방법은 인터넷 연결이 필요합니다.

**i** 바로 정확한 훈련 데이터를 위해 필요한 모든 물리적 세부 사항을 기입하고 OH1을 위한 최신 펌웨어를 다운로드하십시오.

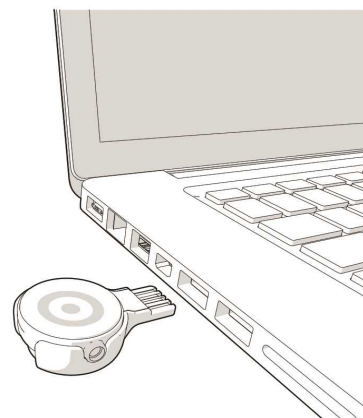
### 옵션 A: FLOWSYNC를 통해 컴퓨터를 이용하여 설정합니다.

1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다(그림 1).
2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트에 꽂고(그림 2), [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에 가서 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 컴퓨터에 설치합니다.
3. Polar 계정으로 로그인하거나 없으면 새 계정을 만듭니다. 웹 서비스에서 등록 및 설정 방법을 안내해 드릴 것입니다.

1.



2.



설치가 완료되면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 보내세요!

## 옵션 B: FLOW 앱을 통해 모바일 장치로 설정

Polar OH1은 블루투스를 통해 Polar Flow 모바일 앱에 무선 연결되므로 모바일 장치에서 블루투스를 켜야 합니다.

[support.polar.com](http://support.polar.com)에서 Polar Flow 앱의 호환성을 점검합니다.

1. 모바일 장치에 Polar Flow 앱을 다운로드합니다.
2. Bluetooth®를 켜고 모바일 장치에서 Flow 앱을 엽니다.
3. LED가 켜질 때까지 버튼을 눌러서 OH1을 켜면 Flow 앱이 페어링 시작을 안내합니다. 페어링 요청을 수락하고 화면 안내에 따라 진행합니다.

설정하는 동안 제품을 착용할 위치를 지정하고 물리적 설정값을 입력하라고 요청할 것입니다. 가장 정확한 데이터를 수신하려면 이 사항들을 정확하게 설정하는 것이 중요합니다.

**설치가 완료되면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 보내세요!**

## 버튼 기능 및 LED

OH1에는 사용 상황에 따라 그리고 얼마나 오래 누르는가에 따라 기능이 달라지는 1개의 버튼이 있습니다. 장치에 있는 LED는 다양한 모드들을 나타냅니다. 각 모드에서 버튼이 어떤 기능을 갖고 있으며, 여러 가지 색의 LED가 무엇을 나타내는지 아래를 참고하십시오.

### 암밴드 홀더 내부의 빠른 지침

다음의 표시들은 암밴드의 센서 홀더 안에서 볼 수 있습니다. 이 표시들은 OH1의 기본 버튼 기능에 대하여 설명합니다.

**1X = ON**(전원 켜기: 버튼을 짧게 누름)

**2X = REC**(훈련 기록 켜기 - 독립적인 훈련 장치로 사용: OH1이 켜졌을 때 버튼을 2번 누름)

**1X LONG - OFF**(전원 끄기: 버튼을 길게 누름)

### 버튼 기능

전원 켜기:	버튼을 짧게 누릅니다.
훈련 기록 켜기(독립적인 훈련 장치로 사용):	OH1이 켜졌을 때 버튼을 2번 누릅니다.
전원 끄기:	버튼을 길게 누릅니다.

## LED 가이드

### 충전 중

충전 중:	노란색 LED가 천천히 깜박입니다.
배터리 충전 완료:	녹색 LED가 계속 켜진 상태로 있습니다.

### 전원을 켜 후

배터리 상태 정상:	녹색 LED가 5번 깜박입니다.
배터리 부족:	빨간색 LED가 5번 깜박입니다.

### 센서로 사용할 때

심장박동수가 감지되지 않음:	흰색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.
심장박동수가 감지됨:	녹색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.

### 독립적인 훈련 장치로 사용할 때

훈련 기록이 켜졌지만 현재까지 미사용:	빨간색 LED가 3번 깜박입니다.
심장박동수가 감지되지 않음:	흰색 LED가 빠르게 2번 깜박입니다.
심장박동수가 감지됨:	녹색 LED가 가 빠르게 2번 깜박입니다.
배터리 부족:	녹색 및 빨간색 LED가 2초마다 교대로 켜집니다.
배터리 매우 부족:	빨간색 LED가 빠르게 깜박입니다.

### 피트니스 테스트 중

심장박동수가 감지되지 않음:	흰색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.
심장박동수가 감지됨:	자주색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.

### 기타

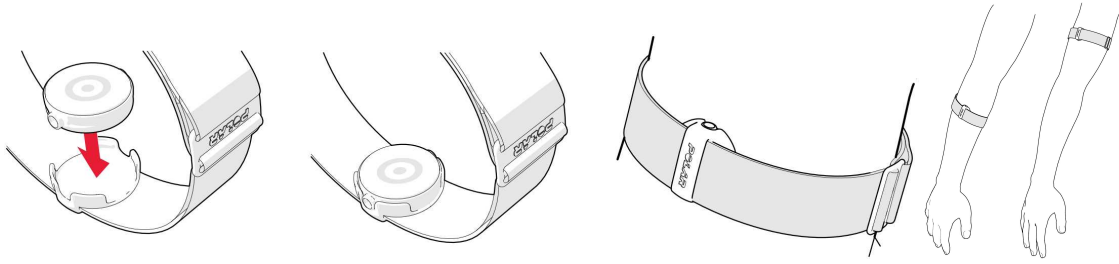
연결 중, 동기화 중 또는 페어링 중:	파란색 LED가 깜박입니다.
검색 중 또는 확인 대기 중:	파란색 LED가 빠르게 깜박입니다.
펌웨어 업데이트 중:	파란색 LED가 계속 켜져 있습니다.
오류:	빨간색 LED가 계속 켜져 있습니다.

## OH1 착용

### 전완이나 상완에서 심장박동수를 측정할 때

심장박동수를 정확하게 측정하려면 OH1을 손목이 아닌 팔의 전완이나 상완에 편안하게 착용해야 합니다.

1. 렌즈가 위로 향하도록 센서를 암밴드 홀더에 넣습니다.
2. 센서가 암밴드의 밑면에서 피부에 단단히 밀착되도록 암밴드를 착용합니다.
3. OH1을 전완이나 상완에 착용합니다.



센서는 피부와 밀착되어야 하지만 피가 잘 통하지 않게 너무 꽉 조여서는 안 됩니다. 심장박동수를 가장 정확하게 측정하려면 측정을 시작하기 전에 몇 분 동안 OH1을 착용하고 있는 것이 좋습니다.

## 페어링

### 모바일 장치와 OH1 페어링하기

"OH1 설정" 페이지에 9장에 설명된 대로 휴대용 장치로 OH1에 관한 설정을 실시한 경우 OH1은 해당 휴대용 장치와 이미 페어링된 상태입니다.

컴퓨터로 설정하지 않고 Polar Flow 앱으로 OH1을 사용하고 싶다면 Flow 앱과 페어링하기 전에 OH1 단독으로 훈련 세션 1개를 수행할 필요가 있습니다. 아래의 상세한 안내를 살펴보세요.

페어링 전에 다음과 같은 조건이 충족되어야 합니다.

- Polar 계정과 Flow 앱이 있어야 합니다.
- 모바일 장치에 블루투스가 켜져 있고, 비행기 모드/비행 모드가 꺼져 있어야 합니다.
- OH1을 독립적인 훈련 장치로 적어도 한 번의 훈련 세션을 수행했어야 합니다. 자세한 사항은 "훈련 세션 시작" 페이지에 15을 참고하십시오.

위의 모든 기준이 충족된 경우:

1. Polar 계정으로 Flow 앱에 로그인합니다.
2. OH1에서 LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓습니다. 이제 OH1이 켜집니다.
3. 블루투스 범위 내에 있는 경우 Flow 앱은 OH1을 페어링한다는 안내를 자동으로 표시합니다.

**i** 휴대 전화가 블루투스 범위 내에 있으면 OH1은 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. OH1이 Flow 앱과 동기화될 때 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 Flow 웹 서비스에 자동으로 동기화됩니다.

## POLAR 손목 장치를 사용한 OH1 페어링

OH1에서 LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓습니다. 이제 OH1이 켜집니다.


구체적인 페어링 지침은 [support.polar.com](https://support.polar.com)에 있는 Polar 손목 장치 사용 설명서를 참고하십시오.

## POLAR BEAT를 사용한 OH1 페어링

1. Polar Beat를 App Store® 또는 Google Play™에서 모바일 장치로 다운로드합니다.
2. 모바일 장치의 블루투스 기능은 켜고, 비행기 모드/비행 모드는 끕니다.
3. 모바일 장치에서 Polar Beat를 열고 OH1을 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인합니다. 계정이 없으면 새로운 계정을 생성하십시오.
4. OH1에서 LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓습니다. 이제 OH1이 켜집니다.
5. Beat에서 **Settings(설정) > HR sensor(HR 센서)**로 가서 **Found sensor(발견된 센서)** 아래의 OH1 옆에 있는 **Pair(페어링)**를 누릅니다.

## 펌웨어 업데이트

OH1의 펌웨어를 최신 상태로 유지하기 위해 직접 업데이트할 수 있습니다. 새로운 버전을 이용할 수 있게 되면 Flow를 통해 통지될 것입니다. 펌웨어 업데이트는 OH1의 기능을 향상하기 위해 수행됩니다. 이 업데이트에는 기존 기능의 개선, 완전히 새로운 기능 또는 버그 수정이 포함될 수 있습니다. 새 버전을 사용할 수 있을 때마다 OH1의 펌웨어를 업데이트하는 것이 좋습니다.

 *펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에 OH1에 있는 데이터는 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.*

## 모바일 장치나 태블릿에서

Polar Flow 모바일 앱을 사용하여 훈련 및 활동 데이터를 동기화한다면 모바일 장치로도 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다. 이 앱이 이용할 수 있는 업데이트가 있는지 알려주고 업데이트 방법을 안내합니다. 업데이트 작업에 차질이 없도록 업데이트를 시작하기 전에 OH1을 전원에 연결하기 바랍니다.

 *무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분까지 소요될 수 있습니다.*

## 컴퓨터에서

새로운 펌웨어 버전이 나오면 OH1을 컴퓨터에 연결할 때 FlowSync에서 새 버전 소식을 알려 줍니다. 펌웨어 업데이트가 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

### 펌웨어를 업데이트하는 방법:

1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다.

2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트에 꽂으십시오.
3. FlowSync가 데이터 동기화를 시작합니다.
4. 동기화가 끝나면, 펌웨어를 업데이트하시겠습니까 라는 질문이 표시됩니다.
5. **Yes(예)**를 선택합니다. 새 펌웨어가 설치됩니다(최대 10분 소요). OH1을 컴퓨터에서 분리하기 전에 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 기다려 주십시오.

# 심장박동수 훈련

운동 중 신체 반응에 대한 여러 가지 주관적인 단서(운동 자각도, 호흡율, 신체 감각)가 있지만, 심장박동수 측정만큼 믿을 수 있는 단서는 없습니다. 심장박동수 측정은 객관적이며, 체내 및 체외 요인의 영향을 받습니다. 다시 말해 신체 상태에 따라 측정 수치가 달라질 수 있습니다.

## OH1을 사용한 심장박동수 측정

심장박동수를 정확하게 측정하려면 OH1을 팔의 전완이나 상완에 편안하게 착용해야 합니다. 센서는 피부와 계속 밀착되어야 하지만 피가 잘 통하지 않을 정도로 암밴드가 너무 꽉 조여서는 안 됩니다. 심장박동수를 가장 정확하게 측정하려면 측정을 시작하기 전에 몇 분 동안 OH1을 착용하고 있는 것이 좋습니다.

문신이 있다면 센서를 문신 바로 위에 부착하지 마십시오. 정확한 측정에 방해가 될 수 있습니다.

손과 피부가 쉽게 차가워지는 편이라면 피부를 따뜻하게 해주는 것도 좋은 생각입니다. 세션을 시작하기 전에 혈액 순환이 잘 되게 하세요!

OH1을 착용하는 자세한 지침은 "OH1 착용" 페이지에 11을 참고하십시오.

## 훈련 세션 시작


OH1을 전완이나 상완에 착용합니다. 자세한 내용은 "OH1 착용" 페이지에 11을 참고하십시오.

### 독립적인 훈련 장치로 훈련 세션 시작

OH1을 독립적인 훈련 장치로 사용하기 전에 Polar Flow 계정에 등록 및 연결해야 합니다. 자세한 사항은 "OH1 설정" 페이지에 9을 참고하십시오.

1. LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓으면 OH1이 켜집니다.
2. 이제 OH1이 켜졌습니다. 버튼을 짧게 2번 눌러서 기록 기능을 켭니다.
3. 심장박동수가 감지되면 녹색 LED가 빠르게 깜박이며, 세션을 시작할 수 있습니다.

훈련 세션이 끝나면 LED가 꺼질 때까지 버튼을 눌러서 기록을 중지할 수 있습니다. 그런 다음, 훈련 세션을 Flow 앱 및 웹 서비스와 동기화하여 세션의 세부 정보를 조회합니다. 보다 자세한 내용은 "동기화" 페이지에 19를 참고하십시오.


 독립적인 훈련 장치로 사용할 때는 훈련 세션이 **Other indoor** Sport Profile(기타 실내 스포츠 프로파일)에 저장됩니다. 메모리 용량은 최대 200 시간 훈련이 가능합니다.


## POLAR 손목 장치를 사용한 훈련 세션 시작

시작하기 전에 OH1을 Polar 손목 장치와 페어링해야 합니다. 자세한 사항은 "페어링" 페이지에 12을 참고하십시오.

1. LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓으면 OH1이 켜집니다.
2. 이제 OH1이 켜졌으며, Polar 손목 장치와 함께 심장박동수 센서로 사용할 수 있습니다.
3. 심장박동수가 감지되면 녹색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.
4. Polar 손목 장치에서 세션을 시작하십시오.

훈련 세션이 끝나면 Polar 손목 장치에서 기록을 중단할 수 있습니다. 그런 다음, 훈련 세션을 Flow 앱 및 웹 서비스와 동기화하여 세션의 세부 정보를 조회합니다. 보다 자세한 내용은 "동기화" 페이지에 19를 참고하십시오.

 특정한 Polar 손목 장치 및 자전거 컴퓨터에서 사용할 수 있는 Polar 피트니스 테스트 및 기립성 테스트는 Polar OH1을 사용해서는 실시할 수 없습니다.

 Polar 손목 장치를 통해 OH1을 사용하는 경우, 훈련 세션이 Polar Flow 웹 서비스 및 앱에서 2번 표시되는 경우가 있습니다. 이것은 세션을 시작할 때 OH1 기록이 실수로 켜진 경우에 발생할 수 있습니다. 중복 세션은 Flow 웹 서비스 및 앱에서 삭제할 수 있습니다.

## POLAR BEAT를 사용하여 훈련 세션 시작

시작하기 전에 OH1을 Polar Beat와 페어링해야 합니다. 자세한 사항은 "페어링" 페이지에 12을 참고하십시오.

1. LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓으면 OH1이 켜집니다.
2. 이제 OH1이 켜졌으며, Polar Beat와 함께 심장박동수 센서로 사용할 수 있습니다.
3. 심장박동수가 감지되면 녹색 LED가 2초마다 한 번씩 깜박입니다.
4. Polar Beat에서 세션을 시작하십시오.

훈련 세션이 끝나면 Polar Beat에서 정지 버튼을 눌러서 기록을 중단할 수 있습니다.



# POLAR FLOW 앱

Polar Flow 모바일 앱에서 훈련 데이터의 즉각적인 시각적 해석을 볼 수 있습니다.

## 훈련 데이터

Polar Flow 앱을 사용하면 과거 및 계획된 훈련 세션의 정보를 쉽게 액세스할 수 있습니다.

훈련 개요를 빠르게 확인하고, 자신의 성과를 즉시 꼼꼼하게 분석할 수 있습니다. 훈련 다이어리에서 주간 훈련 요약 확인하십시오. 훈련의 하이라이트를 이미지 공유 기능으로 친구들과 공유할 수도 있습니다.

## 이미지 공유

Flow 앱의 이미지 공유 기능을 사용하면 훈련 데이터가 포함된 이미지를 Facebook 및 Instagram 같은 일반적인 소셜 미디어 채널에 공유할 수 있습니다. 기존의 사진을 공유하거나 새로 사진을 찍어서 훈련 데이터와 함께 맞춤 설정을 할 수 있습니다. 훈련 세션 중에 GPS 기록을 켜 경우, 훈련 경로의 스냅샷을 공유할 수도 있습니다.

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하십시오.

[Polar Flow 앱 | 훈련 결과를 사진과 함께 공유](#)

## FLOW 앱을 사용하여 시작

모바일 장치 및 Flow 앱을 사용하여 "OH1 설정" 페이지에 9할 수 있습니다.

Flow 앱 사용을 시작하려면 App Store® 또는 Google Play™에서 앱을 모바일 장치로 다운로드하십시오. iOS용 Flow 앱은 iPhone 4S 이상과 호환되며, Apple의 iOS 7.0 이상의 버전이 필요합니다. Android용 Polar Flow 모바일 앱은 Android 4.3 이상의 버전을 실행하는 장치와 호환이 됩니다. Polar Flow 앱 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app)을 확인하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하려면 먼저 OH1과 페어링해야 합니다. 자세한 정보는 "페어링" 페이지에 12을 참고하십시오.

세션 후 OH1은 훈련 데이터를 Flow 앱에 자동으로 동기화합니다. 휴대 전화가 인터넷에 연결되었다면 활동 및 훈련 데이터가 Flow 웹 서비스에도 자동으로 동기화됩니다. Flow 앱은 OH1의 훈련 데이터를 웹 서비스와 동기화하는 가장 쉬운 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 "동기화" 페이지에 19을 참조하세요.

Flow 앱의 기능에 대한 보다 자세한 내용과 지침은 [Polar Flow 앱 제품 지원 페이지](#)에서 확인하십시오.

## POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스에서는 훈련을 세부적으로 계획하고 분석하며, 성과에 대해 보다 자세히 파악할 수 있습니다. 또한 훈련의 하이라이트를 Flow 커뮤니티에 있는 친구들과 공유하고, 클럽의 클래스에 등록하며, 러닝 이벤트를 위해 개인화된 훈련 프로그램을 얻을 수도 있습니다.

Polar Flow 웹 서비스는 일일 활동 목표 완료율과 활동의 세부 정보를 보여 주고, 매일의 습관과 선택이 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 이해하는 데도 도움을 줍니다.

컴퓨터를 사용하여 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)에서 "OH1 설정" 페이지에 9할 수 있습니다. 거기에서는 OH1과 웹 서비스 간에 데이터를 동기화할 수 있는 FlowSync 소프트웨어를 다운로드 및 설치하고, 웹 서비스를 위한 사용자 계정을 생성하기 위한 안내가 제공됩니다. 모바일 장치 및 Flow 앱을 사용하여 설정을 했다면 설정 시 생성한 인증 정보를 사용하여 Flow 웹 서비스에 로그인할 수 있습니다.

### 피드

**Feed(피드)**에서 본인과 친구들이 최근에 무슨 훈련을 하고 있는지 확인할 수 있습니다. 최신 훈련 세션과 활동 요약물을 확인하고, 최고의 성과를 공유하고, 의견을 나누고 친구들의 활동에 좋아요를 누르세요.

### 탐색

**Explore(탐색)**에서 지도를 살펴보고 다른 이용자들이 공유한 훈련 세션을 경로 정보와 함께 확인할 수 있습니다. 다른 사람들의 경로를 재현하고 어디에 하이라이트 표시가 있는지도 확인할 수 있습니다.

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하십시오.

[Polar Flow 웹 서비스 | 탐색](#)

### 일기

**Diary(일기)**에서는 일일 활동, 수면, 계획한 훈련 세션(훈련 목표)을 확인하고, 지난 훈련 결과를 검토할 수 있습니다.

### 진척상황

**Progress(진척상황)**에서 보고서를 이용해서 발전 상황을 추적할 수 있습니다.

훈련 보고서는 장기간에 걸친 훈련의 진척 상황을 추적할 수 있는 간편한 방법입니다. 주별, 월별, 연도별 보고서에서 보고할 스포츠를 선택할 수 있습니다. 사용자 지정 기간에서, 기간과 스포츠를 둘 모두 선택할 수 있습니다. 드롭다운 목록에서 보고할 기간과 스포츠를 선택하고, 보고 그래프에서 보고 싶은 데이터를 선택하기 위해 바퀴 아이콘을 누르십시오.

활동 보고서를 이용하면 일일 활동의 장기적 추세를 추적할 수 있습니다. 일일, 주간 또는 월간 보고서를 선택하여 조회할 수 있습니다. 활동 보고서에서는 선택된 기간의 일일 활동, 단계, 칼로리 및 수면과 관련한 최고의 날도 확인할 수 있습니다.

러닝 지표 보고서는 장기간의 러닝 지표 발달을 모니터링하고, 10km 또는 하프 마라톤 등에서의 성공 여부를 추정하는 데 도움이 되는 도구입니다.

## 커뮤니티

**Flow Groups(Flow 그룹), Clubs(클럽) 및 Events(이벤트)**에서는 같은 이벤트를 목표로 하거나 같은 헬스 클럽에서 훈련하는 동료를 찾을 수 있습니다. 또는 함께 훈련하고 싶은 사람들을 위해 그룹을 만들 수도 있습니다. 운동 및 훈련 팁을 공유하고, 다른 회원의 훈련 결과에 대해 의견을 나누거나 Polar 커뮤니티에 참여할 수 있습니다. Flow Clubs(Flow 클럽)에서는 클래스 일정표를 확인하고 클래스에 등록할 수 있습니다. 소셜 훈련 커뮤니티에 가입하여 동기 부여를 받으십시오!

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하십시오.

[Polar Flow 이벤트](#)

## 프로그램

Polar Running Program은 Polar 심장박동수 영역을 기반으로 개인의 특성과 훈련 배경을 고려하여 목표에 맞게 조정됩니다. 이 프로그램은 지능형이며, 사용자의 발전에 따라 조정됩니다. Polar Running Program은 5km, 10km, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트를 위해 사용할 수 있으며, 프로그램에 따라 주당 2~5회의 러닝 연습으로 구성됩니다. 매우 간단합니다!

Flow 웹 서비스 사용에 관한 지원 및 자세한 정보는 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)에서 확인하십시오.

## 동기화

블루투스 연결을 통해 데이터를 OH1에서 Polar Flow 앱으로 무선으로 전송할 수 있습니다. 또는 USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 OH1을 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. OH1과 Flow 앱 간에 데이터를 동기화하려면 Polar 계정이 있어야 합니다. 데이터를 OH1에서 웹 서비스로 직접 동기화하려면 Polar 계정 외에 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. OH1을 설정했다면 Polar 계정을 생성했을 것입니다. 컴퓨터를 사용하여 OH1을 설정했다면 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 설치되어 있을 것입니다.

어디를 가든 OH1, 웹 서비스, 모바일 앱 간에 항상 데이터를 동기화하고 최신 상태로 유지하십시오.


## FLOW 모바일 앱과 동기화하기

동기화하기 전에 확인해야 할 사항:

- Polar 계정과 Flow 앱이 있어야 합니다.
- 모바일 장치에 블루투스가 켜져 있고, 비행기 모드/비행 모드가 꺼져 있어야 합니다.
- OH1을 모바일 장치와 페어링해야 합니다. 보다 자세한 내용은 "페어링" 페이지에 12을 참고하십시오.

데이터 동기화:

1. Polar 계정으로 Flow 앱에 로그인합니다.
2. OH1에서 LED가 켜질 때까지 버튼을 눌렀다가 놓습니다. 이제 OH1이 켜집니다.
3. 휴대 전화가 블루투스 범위 내에 있으면 OH1은 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다.

 휴대 전화가 블루투스 범위 내에 있으면 훈련 세션이 끝난 후 OH1은 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. OH1이 Flow 앱과 동기화될 때 훈련 데이터도 인터넷 연결을 통해 Flow 웹 서비스에 자동으로 동기화됩니다.


Polar Flow 앱의 사용에 관한 지원과 자세한 정보는 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)에서 확인하십시오.

## FLOWSYNC를 통해 FLOW웹 서비스와 동기화하기

데이터를 Flow 웹 서비스와 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. 동기화하기 전에 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)로 이동해서 소프트웨어를 다운로드하여 설치하십시오.

1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다.
2. USB 어댑터를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂습니다. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인하세요.
3. 컴퓨터에 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
4. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.

OH1을 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어는 데이터를 Polar Flow 웹 서비스로 전송하고 사용자가 변경한 설정을 동기화합니다. 동기화가 자동으로 시작되지 않으면, 데스크 아이콘(Windows) 또는 애플 리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작하세요. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.

 OH1이 컴퓨터에 연결되었을 때 Flow 웹 서비스에서 설정을 변경했다면 FlowSync에서 동기화 버튼을 눌러서 설정을 OH1로 전송하십시오.

Flow 웹 서비스 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)를 참조하세요.

FlowSync 소프트웨어 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)를 참조하세요.

# 배터리

수명이 다한 Polar 제품을 버릴 때 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하고 가능하다면 전자 장치를 분리 수거해서 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하시기 바랍니다. 이 제품을 미분리 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

## OH1 배터리 충전

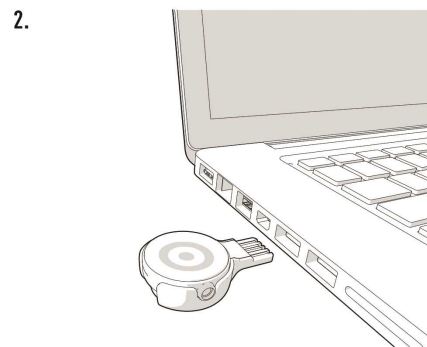
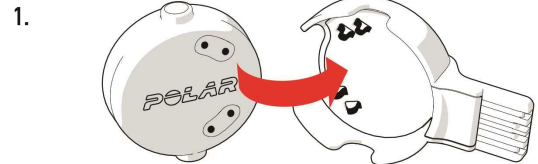
OH1에는 충전 배터리가 내장되어 있습니다. 충전 배터리의 충전 사이클 횟수는 한정되어 있습니다. 충전과 방전을 300회 이상 반복하면 충전 성능이 현저히 감소합니다. 또한 충전 사이클 횟수는 사용 및 작동 조건에 따라서 다릅니다.

**i** 0°C/+32°F 이하 또는 +40°C/+104°F 이상의 온도에서 충전 접점이 젖었을 때는 배터리를 충전하지 마십시오.

제품 세트에 포함된 USB 어댑터를 사용하여 컴퓨터의 USB 포트를 통해 충전하십시오. 벽 콘센트를 통해서도 배터리를 충전할 수 있습니다. 벽 콘센트로 충전하려면 USB 전원 어댑터(제품 세트에 포함되지 않음)를 사용하십시오. USB 전원 어댑터를 이용할 경우, 반드시 "output 5Vdc" 표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. 적절히 안전 승인을 받은("LPS", "Limited Power Supply" 또는 "UL listed" 표시가 있는) USB 전원 어댑터만 사용하십시오.

**i** 충전하기 전에 OH1 또는 OH1 USB 어댑터 커넥터에 습기, 머리카락, 먼지 또는 오물이 없는지 확인하십시오. 오물이나 먼지를 닦아 내십시오. 굽힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마십시오.

- OH1  
FlowSync
1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다(그림 1).
  2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트나 USB 전원 벽 콘센트에 꽂습니다(그림 2).



## OH1 관리

여느 전자 장치와 같이 Polar OH1도 청결하게 유지하고 조심해서 다루어야 합니다. 아래의 지침은 보증 의무를 이행하고, 장치를 최고 상태로 유지하며, 충전 또는 동기화에서 문제가 발생하지 않도록 하는 데 도움을 줍니다.

### OH1 깨끗하게 관리하기

각 교육 세션을 마친 후 부드러운 수건으로 OH1에서 오물이나 진흙을 닦아 냅니다.

**원활한 충전 및 동기화를 위해 OH1 및 OH1 USB 어댑터 충전 접점을 깨끗하게 유지하십시오.**

충전하기 전에 OH1 또는 OH1 USB 어댑터 충전 접점에 습기, 머리카락, 먼지 또는 오물이 있는지 확인하십시오. 오물이나 먼지가 있으면 부드럽게 닦아 내십시오. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마십시오.

OH1 접점을 깨끗하게 유지하여 오물 및 염수(예: 땀 또는 해수)로 인한 산화 및 기타 가능한 손상으로부터 보호하십시오. **사용자가 땀을 흘리거나 충전 접점이 젖었을 때는 OH1을 충전하지 마십시오.**

### 광학 심장박동수 센서의 적절한 관리

광센서 영역을 깨끗하고 긁힘이 없도록 유지하십시오. 그러나 작은 흠집은 광학 심장박동수 측정의 성능에 영향을 주지 않습니다.

### 보관

훈련 장치를 서늘하고 건조한 장소에 보관하십시오. 습한 환경이나 통풍이 안 되는 물체(비닐 봉지나 스포츠 가방) 안에 보관하거나 전도성 물체(젖은 수건)와 함께 보관하지 마세요. 훈련 장치를 직사광선에 장시간 노출시키지 마십시오. 예를 들어 차 안에 장치를 놓아 두지 마십시오. 훈련 장치를 일부 또는 완전 충전해서 보관할 것을 권장합니다. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 훈련 장치를 여러 달 동안 보관할 경우에, 몇 개월 간격으로 재충전할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 배터리 수명이 연장됩니다.

**저온(-10°C/14°F 이하) 및 고온(50°C/120°F 이상) 환경 또는 직사광선 아래에 장치를 두지 마세요.**

### 서비스

2년 보증/보증 기간 동안에 공인 Polar 서비스 센터에서만 서비스를 받으시기를 권장합니다. 이 보증은 Polar Electro가 승인하지 않은 서비스로 인해 발생한 손상이나 결과적 손상을 보장하지 않습니다. 자세한 정보는 Limited International Polar Guarantee를 확인하십시오.

연락처 정보와 모든 Polar 서비스 센터 주소는 [support.polar.com](http://support.polar.com)과 국가별 웹 사이트를 확인하십시오.

## 예방 조치

Polar OH1은 심장박동수를 측정하도록 제작되었습니다. 다른 목적의 명시적 또는 암묵적 용도는 없습니다.

이 훈련 장치를 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 안 됩니다.

더러운 암밴드로 인해 피부에 문제가 생기는 일이 없도록 가끔씩 장치와 암밴드를 세척하기 바랍니다.

## 훈련 중 간섭

### 전자파 간섭과 훈련 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 훈련 장치로 훈련할 때 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지십시오.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기전자 구성요소가 사용된 훈련 장비는 빛나간 신호 간섭을 야기할 수 있습니다.

훈련 장치가 훈련 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심장박동수 측정을 할 수 없습니다. 자세한 정보는 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)를 참고하십시오.

### 훈련 시 위험 최소화

훈련에는 어느 정도의 위험이 내포되어 있습니다. 정규 훈련 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문들 중 어느 하나에라도 예라고 답했다면, 훈련 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담해보시기를 권장합니다.


- 최근 5년 동안 신체 활동이 부족했습니까?
- 고혈압이거나 혈중 콜레스테롤이 높습니까?
- 혈압 약이나 심장 약을 복용하고 있습니까?
- 호흡 곤란을 일으킨 적이 있습니까?
- 질병의 증후가 있습니까?
- 중병이나 의학적 치료로부터 회복되고 있습니까?
- 심박조율기 또는 다른 이식형 전자 장치를 사용하고 있습니까?
- 흡연을 하십니까?
- 임신 중입니까?


훈련 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡 뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심장 박동수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하십시오.

훈련 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. **훈련할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 훈련을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 훈련할 것을 권장합니다.**

**주의하세요!** 심박조율기를 사용하고 있더라도 Polar 제품을 사용할 수 있습니다. Polar 제품으로 인해 심박조율기가 전기적 간섭을 받는 일은 이론적으로 불가능합니다. 실제로 간섭을 받은 경험이 있다는 보고도 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 당사의 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수 없습니다. 의심이 들거나 Polar 제품을 사용 중에 이상한 느낌을 받았다면, 의사에게 상의하거나 이식형 전자 장치 제조사에 문의하셔서 안전성을 확인하시기 바랍니다.

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 경우 기술 사양에 열거된 재료들을 확인하세요.

 습기와 강한 마찰이 합쳐지면 심장박동수 센서 표면의 색깔이 벗겨져 옷을 변색시킬 수 있습니다. 피부에 향수, 선크림/자외선차단 로션을 사용하거나 곤충 기피제를 사용하는 경우 훈련 기기 또는 심장박동수 센서에 묻지 않도록 하십시오. 같이 착용할 때 훈련 기기(특히 옅은/밝은 색의 훈련 기기)에 색이 묻어날 수 있는 색상의 옷을 피하십시오.

 본 제품은 장난감이 아닙니다. 아이들이나 애완동물이 본 제품을 갖고 놀게 하지 마세요. 본 제품에는 질식 위험이 있는 소형 부품이 포함되어 있습니다.

## 기술 사양

### OH1

작동 시간:	최대 12시간 연속 훈련
배터리 유형:	45mAh Li-pol 충전식 배터리
기억 용량:	최대 200시간 훈련
작동 온도:	-10 °C 에서 +50 °C / 14 °F 에서 122 °F
OH1 센서 소재:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316(스테인리스)
암밴드 소재:	SUS 304(스테인리스 스틸) PA 코팅, 폴리에스테르 엘라스틴(내부: 클로로프렌 고무), 폴리에스테르, PA
USB 어댑터 소재:	PC+ABS, SUS 301(스테인리스 스틸) 도금
방수:	30m(목욕 및 수영에 적합)

무선 Bluetooth® 기술을 사용합니다.



## POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

FlowSync 소프트웨어를 사용하려면 인터넷 연결이 되는 Microsoft Windows 또는 Mac OS X 운영체제와 USB 포트를 갖춘 컴퓨터가 필요합니다.

FlowSync는 다음과 같은 운영 체제와 호환이 됩니다.

컴퓨터 운영 체제	32-	64-
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

## POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

Polar 장치는 대부분의 최신 스마트폰과 함께 작동합니다. 이하에 최소 요건을 살펴보세요:

- iOS 모바일 장치 iPhone 4S 및 이상
- Bluetooth 4.0 성능을 갖춘 안드로이드 모바일 장치 및 안드로이드 4.3 혹은 이상 (스마트폰 제조업체로부터 모든 사양을 확인하세요)

 Polar H10 및 Polar OH1 심박수 센서는 안드로이드 4.4 이상 및 iPhone 4S 이상과 호환됩니다.

안드로이드 장치들이 우리 제품들, Bluetooth Low Energy (BLE)와 같은 서비스, 다른 표준 및 프로토콜에서 사용되는 기술을 어떻게 처리하는지는 매우 다양합니다. 이러한 이유로 호환 가능성은 스마트폰 제조업체에 따라 달라집니다. Polar는 모든 기능을 모든 종류의 장치에서 사용할 수 있음을 보증할 수 없습니다.

## POLAR 제품의 방수

시계 산업에서는 방수 기능이 일반적으로 미터로 표시되는데, 이것은 해당 깊이의 정수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 체계를 사용합니다. Polar 제품의 방수 테스트는 국제 표준 ISO 22810 또는 IEC60529에 따라서 수행됩니다. 방수 표시가 있는 모든 Polar 장치는 배송되기 전에 수압에 대한 내성 테스트를 받았습다.

방수 기능에 따라서 Polar 제품을 네 가지 범주로 나눕니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하고 아래 차트와 비교하세요. 이 정의들이 반드시 다른 제조사의 제품에도 적용되는 것은 아니라는 점에 유의하세요.

수중 활동을 수행할 때 물속에서 이동으로 생성된 동압력이 정압력보다 큽니다. 이는 물속에서 제품이 이동할 경우 제품이 정지된 경우보다 더 높은 압력을 받는다는 의미입니다.

제품 뒷면에 있는 표시	세척 시 튀는 물, 땀, 빗 방물 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 스카이다이빙 (공기 탱크 없음)	스쿠버다이빙 (공기 탱크 사용)	방수 특징
방수 IPX7	확인	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 물 튀김, 빗물 등으로부터 보호됨 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소한의 기능 참조 표준: IEC60529.
방수 방수 20/30/50 미터 수영에 적합	확인	확인	-	-	목욕과 수영을 위한 최소한의 기능 참조 표준: ISO22810.
방수 100 미터	확인	확인	확인	-	자주 물속에서 사용하지만 스쿠버 다이빙용은 아닙니다. 참조 표준: ISO22810.

## LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

- 이 보증은 현행 준거 국법 또는 주법에 의거한 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 이 제한부 Polar 국제 보증은 미국이나 캐나다에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Inc 가 발행한 것입니다. 이 제한부 Polar 국제 보증은 다른 국가에서 이 제품을 구매한 소비자들을 위해 Polar Electro Oy가 발행한 것입니다.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc는 이 장치의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매일로부터 2년 동안 보증합니다.
- 최초 구매 영수증이 구매 증거입니다!
- 본 보증 내역에는 배터리, 일상적인 마모, 오용, 남용, 사고 또는 예방조치 비준수로 인한 손상, 부적절한 유지관리, 상업적 용도로 사용, 깨지거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 암밴드, 고무줄 스트랩, Polar 장식물이 포함되지 않습니다.
- 또한 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.
- 중고 제품은 현지 법에서 다르게 규정하지 않은 한 2년 보증 대상에 포함되지 않습니다.

- 보증 기간 동안에는 어느 국가에서 구매했든지에 상관없이 공인 Polar 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.

제품 관련 보증은 해당 제품이 처음 거래된 국가로 국한됩니다.



이 제품은 Directives 2014/53/EU 및 2011/65/EU를 준수합니다. 각 제품 관련 적합성 선언(Declaration of Conformity) 및 기타 규제 정보는 [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information)에서 확인하실 수 있습니다.

전파 장치는 2.402 - 2.480 GHz ISM 주파스 밴드와 2.0 mW 최대 출력을 발생시킵니다.



바퀴달린 쓰레기통에 엑스자가 그려진 마크는 Polar 제품이 전자 장치이며 전자전기 장비 폐기물 (WEEE, 전자 전기폐기물처리지침) 및 배터리 폐기물에 관한 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2012/19/EU의 범위에 포함된다는 것과 제품에 사용된 배터리와 축전지는 배터리 및 축전지와 배터리 및 축전지 폐기물에 관한 2006년 9월 6일의 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2006/66/EC의 범위에 포함된다는 표시입니다. 따라서 Polar 제품과 제품에 포함된 배터리/축전지를 EU 국가에서 폐기할 경우 분리 수거해야 합니다. 유럽 연합 이외의 국가에서 Polar 제품을 버릴 경우에는 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하여 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하고, 가능하다면 전자 장치, 배터리 및 축전지를 분리 수거해서 폐기하시기 바랍니다.

제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 전화: +358 8 5202 100, 팩스: +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2008 인증 기업입니다.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oy의 사전 서면 허가 없이는 어떤 형식으로나 어떤 수단으로든 이 사용 설명서의 어떤 부분도 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품 패키지에 사용된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 ®기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.가 소유한 등록 상표이고 Polar Electro Oy는 사용권을 취득하여 이 마크를 사용하고 있습니다.

## 면책 조항

- 이 사용 설명서는 참고용으로만 제공됩니다. 이 사용 설명서 내용 속 제품은 제조사의 지속적인 개발 프로그램을 이유로 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 사용 설명서와 관련하여 이 설명서 내용 속 제품들과 관련하여 어떠한 대표 역할이나 보증을 하지 않습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서 또는 이 설명서 내용 속 제품의 사용으로 인해서 발생하거나 그 사용과 관련이 있는 부수적이거나, 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적인 손해, 손실, 비용 또는 지출에 대하여 책임을 지지 않습니다.

1.3 KO 10/2017