

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Gebruiksaanwijzing Polar OH1</b> .....	<b>9</b>
Inleiding .....	9
Connecteer met het Polar ecosysteem en haal alles uit je OH1 .....	9
Je OH1 configureren .....	10
Een optie kiezen voor configuratie .....	10
Optie A: Configuratie via FlowSync op een computer .....	11
Optie B: Configuratie via de Polar Flow app op je mobiele apparaat .....	11
Knopfuncties en leds .....	12
Knopfuncties .....	12
Led-informatie .....	12
Tijdens het opladen .....	12
Na inschakelen .....	12
Bij gebruik als sensor .....	12
Bij gebruik als autonoom trainingsapparaat .....	13
Tijdens Fitness Test .....	13
Overig .....	13
Je OH1 dragen .....	13
Als je je hartslag meet bij je onder- of bovenarm .....	13
Koppelen .....	14

Een mobiel apparaat koppelen met je OH1 .....	14
De OH1 koppelen met een Polar polsunit .....	15
De OH1 koppelen met Polar Beat .....	15
De firmware updaten .....	15
Met mobiel apparaat of tablet .....	15
Met computer .....	16
<b>Trainen op basis van hartslag .....</b>	<b>17</b>
Hartslag meten met je OH1 .....	17
Start een trainingssessie .....	17
Een trainingssessie starten als autonoom trainingsapparaat .....	17
Een trainingssessie starten met een Polar polsunit .....	18
Een trainingssessie starten met Polar Beat .....	18
<b>Polar Flow App .....</b>	<b>19</b>
Trainingsgegevens .....	19
Afbeelding delen .....	19
De Flow app in gebruik nemen .....	19
Polar Flow webservice .....	20
Feed .....	20
Bekijken .....	20
Trainingslogboek .....	21
Voortgang .....	21

Community .....	21
Programma's .....	21
Synchroniseren .....	22
Synchroniseren met Flow mobiele app .....	22
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	23
<b>Batterij .....</b>	<b>24</b>
Batterij OH1 opladen .....	24
Zorg dragen voor je OH1 .....	25
Je OH1 schoonhouden .....	25
Zorgen voor de optische hartslagsensor .....	25
Bewaren .....	25
Service .....	26
Voorzorgsmaatregelen .....	26
Interferentie tijdens training .....	26
Risico's tijdens het trainen beperken .....	26
Technische specificaties .....	28
OH1 .....	28
Polar FlowSync Software .....	28
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	29
Waterbestendigheid van Polar producten .....	29
Beperkte internationale garantie van Polar .....	30

Aansprakelijkheid .....	32
<b>Inhoud .....</b>	<b>2</b>
<b>Gebruiksaanwijzing Polar OH1 .....</b>	<b>9</b>
Inleiding .....	9
Connecteer met het Polar ecosysteem en haal alles uit je OH1 .....	9
Je OH1 configureren .....	10
Een optie kiezen voor configuratie .....	10
Optie A: Configuratie via FlowSync op een computer .....	11
Optie B: Configuratie via de Polar Flow app op je mobiele apparaat .....	11
Knopfuncties en leds .....	12
Knopfuncties .....	12
Led-informatie .....	12
Tijdens het opladen .....	12
Na inschakelen .....	12
Bij gebruik als sensor .....	12
Bij gebruik als autonoom trainingsapparaat .....	13
Tijdens Fitness Test .....	13
Overig .....	13
Je OH1 dragen .....	13
Als je je hartslag meet bij je onder- of bovenarm .....	13
Koppelen .....	14

Een mobiel apparaat koppelen met je OH1 .....	14
De OH1 koppelen met een Polar polsunit .....	15
De OH1 koppelen met Polar Beat .....	15
De firmware updaten .....	15
Met mobiel apparaat of tablet .....	15
Met computer .....	16
<b>Trainen op basis van hartslag .....</b>	<b>17</b>
Hartslag meten met je OH1 .....	17
Start een trainingssessie .....	17
Een trainingssessie starten als autonoom trainingsapparaat .....	17
Een trainingssessie starten met een Polar polsunit .....	18
Een trainingssessie starten met Polar Beat .....	18
<b>Polar Flow App .....</b>	<b>19</b>
Trainingsgegevens .....	19
Afbeelding delen .....	19
De Flow app in gebruik nemen .....	19
Polar Flow webservice .....	20
Feed .....	20
Bekijken .....	20
Trainingslogboek .....	21
Voortgang .....	21

Community .....	21
Programma's .....	21
Synchroniseren .....	22
Synchroniseren met Flow mobiele app .....	22
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	23
<b>Batterij .....</b>	<b>24</b>
Batterij OH1 opladen .....	24
Zorg dragen voor je OH1 .....	25
Je OH1 schoonhouden .....	25
Zorgen voor de optische hartslagsensor .....	25
Bewaren .....	25
Service .....	26
Voorzorgsmaatregelen .....	26
Interferentie tijdens training .....	26
Risico's tijdens het trainen beperken .....	26
Technische specificaties .....	28
OH1 .....	28
Polar FlowSync Software .....	28
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	29
Waterbestendigheid van Polar producten .....	29
Beperkte internationale garantie van Polar .....	30

Aansprakelijkheid .....32



# GEBRUIKSAANWIJZING POLAR OH1

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe OH1. Op [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1) vind je video-instructies en veelgestelde vragen over je OH1.

## INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar OH1! De Polar OH1 is een optische hartslagsensor die je om je onder- of bovenarm draagt. De Polar OH1 kan worden gebruikt als een autonoom trainingsapparaat dat gegevens registreert en opslaat, of als een hartslagsensor in combinatie met een Polar polsunit. Bij gebruik als hartslagsensor stuurt de OH1 gegevens over je hartslag naar je Polar polsunit.

De OH1 is compatibel met Polar polsunits met Bluetooth en met de Polar Beat app. Je kunt hem ook gebruiken in combinatie met Polar Club, Polar GoFit en de Polar Team app. Bovendien is de OH1 compatibel met iOS- en Android-apparaten die het standaard Bluetooth hartslagprofiel ondersteunen.



## CONNECTEER MET HET POLAR ECOSYSTEEM EN HAAL ALLES UIT JE OH1


Je kunt de [Polar Flow app](#) downloaden van de App Store<sup>®</sup> of van Google Play<sup>™</sup>. Synchroniseer je OH1 na de training met de Flow app en krijg een direct overzicht van en feedback over je trainingsresultaten

en je prestaties.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Flow app naar de [Polar Flow webservice](#). In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten bekijken. Informeer al je vrienden over je prestaties, vind medesporters en laat je motiveren via je social trainingcommunity's. Dit vind je allemaal op [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## JE OH1 CONFIGUREREN

We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de OH1 in gebruik neemt. Als de batterij volledig leeg is, kan het een ogenblik duren voordat het opladen begint. Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het opladen van de batterij.

 *Als de batterij van je OH1 voldoende is opgeladen, presenteert de OH1 zich aan alle compatibele ontvangers in de buurt.*

### EEN OPTIE KIEZEN VOOR CONFIGURATIE

A. Configuratie via een computer is sneller en je kunt je OH1 tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

B. Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

 *Vul meteen alle fysieke gegevens in die nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens en download de nieuwste firmware voor je OH1.*

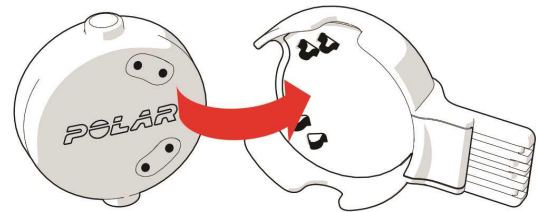
## OPTIE A: CONFIGURATIE VIA FLOWSYNC OP EEN COMPUTER

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken (afbeelding 1).
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van je computer (afbeelding 2), ga naar [flow.polar.com/start](http://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 begeleiden jou bij het aanmelden en configureren in de webservice.

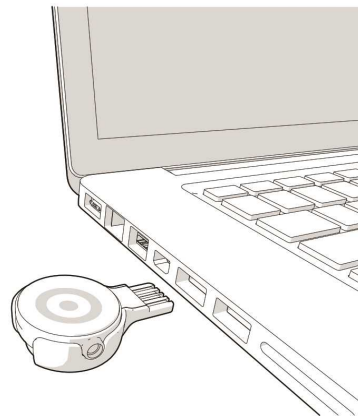
Tijdens de configuratie moet je instellen waar je het product gaat dragen en moet je je fysieke gegevens invullen. Om de meest nauwkeurige gegevens te ontvangen is het belangrijk dat je deze goed invult.

**Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!**

1.



2.



## OPTIE B: CONFIGURATIE VIA DE POLAR FLOW APP OP JE MOBIELE APPARAAT

De Polar OH1 maakt via Bluetooth draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app. Vergeet dus niet Bluetooth in te schakelen op je mobiele apparaat.

Controleer de compatibiliteit met de Polar Flow app op [support.polar.com](http://support.polar.com).

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 led wordt ingeschakeld. De Flow app vraagt je vervolgens het koppelen te starten. Accepteer het koppelverzoek en volg de instructies op het scherm.

Tijdens de configuratie moet je instellen waar je het product gaat dragen en moet je je fysieke gegevens invullen. Om de meest nauwkeurige gegevens te ontvangen is het belangrijk dat je deze goed invult.

**Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!**

## KNOPFUNCTIES EN LEDS

De OH1 heeft één knop met verschillende functies, afhankelijk van de gebruikssituatie en de duur van het indrukken. De led op het apparaat geeft de verschillende modi aan. Hieronder zie je welke functies de knop heeft in verschillende modi en wat de verschillende kleuren van de led betekenen.

### Beknopte instructies in armbandhouder

De volgende markeringen staan in de sensorhouder in de armband. De markeringen geven de basisfuncties van de knop van de OH1 aan.

**1X = ON** (inschakelen: kort indrukken)

**2X = REC** (trainingsregistratie inschakelen - gebruik als autonoom trainingsapparaat: twee keer drukken wanneer de OH1 is ingeschakeld)

**1X LONG - OFF** (uitschakelen: lang indrukken)

### KNOPFUNCTIES

OH1 inschakelen:	Kort indrukken
Trainingsregistratie inschakelen (gebruik als autonoom trainingsapparaat):	Twee keer drukken wanneer de OH1 is ingeschakeld
OH1 uitschakelen:	Lang indrukken

### LED-INFORMATIE

#### TIJDENS HET OPLADEN

Bezig met opladen:	Gele led knippert langzaam
Batterij vol:	Groene led brandt onafgebroken

#### NA INSCHAKELEN

Batterijstatus normaal:	Groene led knippert vijf keer
Batterij bijna leeg:	Rode led knippert vijf keer

#### BIJ GEBRUIK ALS SENSOR

Hartslag niet gedetecteerd:	Witte led knippert eens per twee seconden
Hartslag gedetecteerd:	Groene led knippert eens per twee seconden

## BIJ GEBRUIK ALS AUTONOOM TRAININGSAPPARAAT

Trainingsregistratie ingeschakeld maar eerste gebruik niet voltooid:	Rode led knippert drie keer
Hartslag niet gedetecteerd:	Witte led knippert twee keer snel
Hartslag gedetecteerd:	Groene led knippert twee keer snel
Batterij bijna leeg:	Groene en rode led knipperen afwisselend om de seconde
Batterij kritiek:	Rode led knippert snel

## TIJDENS FITNESS TEST

Hartslag niet gedetecteerd:	Witte led knippert eens per twee seconden
Hartslag gedetecteerd:	Paarse led knippert eens per twee seconden

## OVERIG

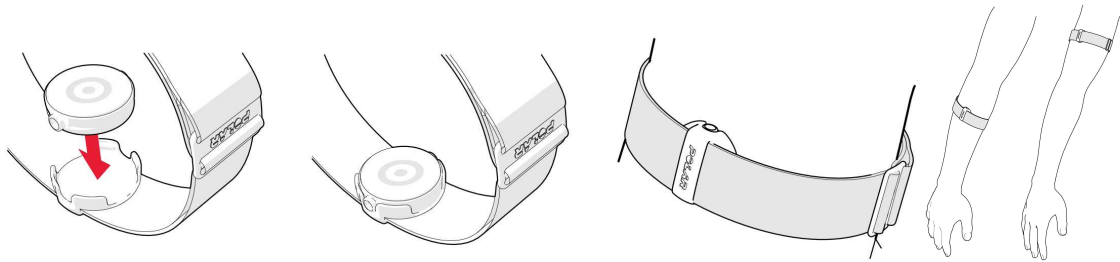
Bezig met verbinden, synchroniseren of koppelen:	Blauwe led knippert
Bezig met zoeken of wachten op bevestiging:	Blauwe led knippert snel
Bezig met firmware-update:	Blauwe led brandt onafgebroken
Fout:	Rode led brandt onafgebroken

## JE OH1 DRAGEN

### ALS JE JE HARTSLAG MEET BIJ JE ONDER- OF BOVENARM

Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet de OH1 nauw om je onder- of bovenarm sluiten, niet om je pols.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de armbandhouder.
2. Zorg ervoor dat de sensor zich aan de onderkant van de armband bevindt, dicht op je huid.
3. Draag de OH1 om je onder- of bovenarm.



De sensor moet aangesloten zitten op je huid, maar de polsband mag niet té strak zitten, anders wordt de bloedtoevoer belemmerd. Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan de OH1 al een paar minuten te dragen voordat je de hartslagmeting start.

## KOPPELEN

### EEN MOBIEL APPARAAT KOPPELEN MET JE OH1

Als je de configuratie voor je OH1 hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat zoals beschreven in het hoofdstuk "Je OH1 configureren" op pagina 10, is je OH1 al gekoppeld met je mobiele apparaat.

Als je de configuratie hebt uitgevoerd met een computer en je de OH1 wilt gebruiken in combinatie met de Polar Flow app, moet je één trainingssessie uitvoeren met de OH1 als onafhankelijk trainingsapparaat voordat je hem kunt koppelen met de Flow app. Raadpleeg de instructies hieronder.

Voordat je gaat koppelen, moet je voor het volgende zorgen:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt ten minste één trainingssessie uitgevoerd met de OH1 als autonoom trainingsapparaat. Zie "Start een trainingssessie" op pagina 17 voor meer informatie.

Zodra aan de bovenstaande voorwaarden is voldaan:

1. Meld je aan bij de Flow app met je Polar account.
2. Houd de knop op de OH1 ingedrukt tot de led wordt ingeschakeld. De OH1 is nu ingeschakeld.
3. De Flow app vraagt je automatisch je OH1 te koppelen als deze zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt.

**i** *Je OH1 wordt automatisch gesynchroniseerd met de Flow app als je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer de OH1 wordt gesynchroniseerd met de Flow app, worden je trainingsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*

## DE OH1 KOPPELEN MET EEN POLAR POLSUNIT

Houd de knop op de OH1 ingedrukt tot de led wordt ingeschakeld. De OH1 is nu ingeschakeld.


Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je Polar polsunit op [support.polar.com](https://support.polar.com) voor specifieke instructies voor het koppelen.

## DE OH1 KOPPELEN MET POLAR BEAT

1. Download Polar Beat van de App Store® of Google Play™ naar je mobiele apparaat.
2. Controleer of Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en of de vliegmodus is uitgeschakeld.
3. Open de Polar Beat op je mobiele apparaat en meld je aan met de Polar account die je hebt gemaakt tijdens het configureren van je OH1, of maak zo nodig een nieuwe account.
4. Houd de knop op de OH1 ingedrukt tot de led wordt ingeschakeld. De OH1 is nu ingeschakeld.
5. Ga in Beat naar **Instellingen > Hartslagsensor** en tik op **Koppelen** naast je OH1, onder **Gevonden sensor**.

## DE FIRMWARE UPDATEN

Je kunt de firmware van je OH1 zelf bijwerken om deze up-to-date te houden. Je ontvangt een melding via Flow wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je OH1. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties. Wij adviseren je de firmware van je OH1 bij te werken zodra er een nieuwe versie beschikbaar is.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update. Voordat de update begint, worden de gegevens van je OH1 gesynchroniseerd naar de Flow webservice.*

## MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om je trainings- en activiteitsgegevens te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan de OH1 aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

 *De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.*

## **MET COMPUTER**

Telkens als er een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de OH1 op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

### **Je kunt de firmware als volgt bijwerken:**

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van je computer.
3. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
4. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
5. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan tot 10 minuten in beslag nemen). Wacht totdat de firmware-update is voltooid voordat je de OH1 loskoppelt van je computer.



# TRAINEN OP BASIS VAN HARTSLAG

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt door zowel interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare meting hebt van je lichamelijke toestand.

## HARTSLAG METEN MET JE OH1

Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet de OH1 nauw om je onder- of bovenarm sluiten. De sensor moet voortdurend contact maken met je huid, maar de armband mag niet zo strak zitten dat de doorbloeding wordt belemmerd. Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan de OH1 al een paar minuten te dragen voordat je de hartslagmeting start.

Zorg ervoor dat de sensor niet precies op eventuele tatoeages ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!

Zie "Je OH1 dragen" op pagina 13 voor meer informatie over het dragen van je OH1.

## START EEN TRAININGSSESSIE


Draag de OH1 om je onder- of bovenarm. Zie "Je OH1 dragen" op pagina 13 voor meer informatie.

### EEN TRAININGSSESSIE STARTEN ALS AUTONOOM TRAININGSAPPARAAT

**Voordat je de OH1 kunt gebruiken als autonoom trainingsapparaat, moet je hem registreren en koppelen aan een Polar Flow account.** Zie "Je OH1 configureren" op pagina 10 voor details.

1. Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de led wordt ingeschakeld.
2. De OH1 is nu ingeschakeld. Druk twee keer kort op de knop om de registratie te starten.
3. Zodra je hartslag is gedetecteerd, knippert de groene led snel en kun je je training starten.

Na je trainingssessie stop je de registratie door de knop ingedrukt te houden tot de led wordt uitgeschakeld. Synchroniseer je trainingssessie met de Flow app en webservice om de details van je training te kunnen bekijken. Zie "Synchroniseren" op pagina 22 voor meer informatie.


 Bij gebruik als autonoom trainingsapparaat worden trainingssessies opgeslagen onder het sportprofiel **Overig indoor**. De geheugencapaciteit is geschikt voor maximaal 200 uur training.


## EEN TRAININGSSESSIE STARTEN MET EEN POLAR POLSUNIT

Zorg er eerst voor dat je OH1 is gekoppeld met je Polar polsunit. Zie "Koppelen" op pagina 14 voor details.

1. Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de led wordt ingeschakeld.
2. De OH1 is nu ingeschakeld en kan worden gebruikt als hartslagsensor in combinatie met een Polar polsunit.
3. Zodra je hartslag is gedetecteerd, knippert de groene led eens per twee seconden.
4. Start de sessie op je Polar polsunit.

Na je trainingssessie stop je de registratie op je Polar polsunit. Synchroniseer je trainingssessie met de Flow app en webservice om de details van je training te kunnen bekijken. Zie "Synchroniseren" op pagina 22 voor meer informatie.

 De Polar Fitness Test en Orthostatische test, die beschikbaar zijn op bepaalde Polar polsunits en fietscomputers, kunnen niet worden uitgevoerd met de Polar OH1.

 Wanneer je de OH1 gebruikt met een Polar polsunit wordt je trainingssessie in bepaalde gevallen twee keer weergegeven in de Polar Flow webservice en app. Dit kan gebeuren als registratie op de OH1 per ongeluk wordt ingeschakeld wanneer je een trainingssessie start. Je kunt deze dubbele sessie verwijderen in de Flow webservice en app.

## EEN TRAININGSSESSIE STARTEN MET POLAR BEAT

Zorg er eerst voor dat je OH1 is gekoppeld met Polar Beat. Zie "Koppelen" op pagina 14 voor details.

1. Schakel de OH1 in door de knop ingedrukt te houden tot de led wordt ingeschakeld.
2. De OH1 is nu ingeschakeld en kan worden gebruikt als hartslagsensor met Polar Beat.
3. Zodra je hartslag is gedetecteerd, knippert de groene led eens per twee seconden.
4. Start de sessie via Polar Beat.

Na je trainingssessie stop je de registratie door op de stopknop van Polar Beat te tikken.

# POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je op elk moment een visuele interpretatie bekijken van je trainingsgegevens.

## TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app kun je eenvoudig informatie over je oude en geplande trainingssessies bekijken.

Je krijgt een overzicht van je training en kunt meteen elk detail van je prestaties analyseren. In het trainingslogboek kun je weekoverzichten van je training bekijken. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden via de functie Afbeelding delen.

## AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Flow app kun je afbeeldingen van je trainingsgegevens delen op de meeste socialmediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe foto maken en deze voorzien van je trainingsgegevens. Als je hebt getraind met GPS-registratie, kun je ook een afbeelding van je trainingsroute delen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow app | Trainingsresultaten delen met een foto](#)

## DE FLOW APP IN GEBRUIK NEMEN

Je kunt "Je OH1 configureren" op pagina 10 met een mobiel apparaat en de Flow app.

Om de Flow app te kunnen gebruiken, dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store<sup>®</sup> of Google Play<sup>™</sup>. Flow App voor iOS is compatibel met iPhone 4S (of later) en heeft iOS 7.0 (of later) van Apple nodig. De Polar Flow mobiele app voor Android is compatibel met apparaten met Android 4.3 of hoger. Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen met je OH1. Zie "Koppelen" op pagina 14 voor meer informatie.

Na je sessie synchroniseert je OH1 je trainingsgegevens automatisch met de Flow app. Als je telefoon een internetverbinding heeft, worden je trainings- en activiteitsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je OH1

te synchroniseren met de webservice. Zie "Synchroniseren" op pagina 22 voor informatie over het synchroniseren.

Ga naar de [ondersteuningspagina voor de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor het gebruik van functies van de Flow app.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren, en meer inzicht krijgen in je prestaties. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community, je aanmelden voor lessen van je club en een persoonlijk trainingsprogramma voor een hardloopevenement opvragen.

De Polar Flow webservice toont ook het voltooiingspercentage van je dagelijkse activiteitsdoel en de details van je activiteit, en helpt je te begrijpen welke invloed je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn.

Op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) kun je "Je OH1 configureren" op pagina 10 met je computer. Je wordt er begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je OH1 en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt uitgevoerd via een mobiel apparaat en de Flow app, kun je inloggen op de Flow webservice met de gegevens die je hebt gemaakt tijdens de configuratie.

### FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden.

### BEKIJKEN

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow webservice | Bekijken](#)

## TRAININGSLOGBOEK

In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit, slaap, geplande trainingssessies (trainingsdoelen) en de resultaten van eerdere trainingen zien.

## VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je voortgang te volgen bij training over langere perioden. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Met behulp van de activiteitsrapporten kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen voor dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten. In het activiteitsrapport kun je ook zien wat in de gekozen periode je beste dagen waren op het gebied van dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

Het Running Index-rapport is een hulpmiddel om je te helpen je Running Index-ontwikkeling op de lange termijn te volgen en een schatting te maken van je resultaat als je bijvoorbeeld 10 km of een halve marathon gaat lopen.

## COMMUNITY

In de **Flow Groepen, Clubs** en **Evenementen** kun je medesporters vinden die voor hetzelfde evenement trainen of naar dezelfde sportclub gaan. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je trainingen en tips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community. In Flow Clubs kun je lesroosters bekijken en je aanmelden voor lessen. Doe mee en laat je motiveren via je social trainingcommunity's.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow Evenementen](#)

## PROGRAMMA'S

Het Polar Running Program is afgestemd op je doel, op basis van je Polar hartslagzones, je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het is een intelligent programma dat zich gaandeweg aanpast, afhankelijk van je ontwikkeling. Er is een Polar Running Program voor 5 km, 10 km, een halve mara-

thon en een hele marathon. Een programma bestaat uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het gekozen doel. Het kan niet makkelijker!

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

## SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je OH1 via de Bluetooth-verbinding overdragen naar de Polar Flow app. Je kunt je OH1 ook synchroniseren met de Polar Flow webservice met behulp van een USB-poort en de FlowSync software. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je OH1 en de Flow app moet je een Polar account hebben. Als je gegevens van je OH1 rechtstreeks wilt synchroniseren met de webservice, heb je daarnaast ook de FlowSync software nodig. Als je je OH1 hebt geconfigureerd, heb je een Polar account gemaakt. Als je je OH1 hebt geconfigureerd met een computer, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens bijgewerkt te houden tussen je OH1, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.


### SYNCHRONISEREN MET FLOW MOBIELE APP

Controleer het volgende voordat je gaat synchroniseren:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt je OH1 gekoppeld met je mobiel. Zie "Koppelen" op pagina 14 voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je met je Polar account aan bij de Flow app.
2. Houd de knop op de OH1 ingedrukt tot de led wordt ingeschakeld. De OH1 is nu ingeschakeld.
3. Je OH1 wordt automatisch gesynchroniseerd met de Flow app als je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is.

 *Je OH1 wordt automatisch gesynchroniseerd met de Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer de OH1 wordt gesynchroniseerd met de Flow app, worden je trainingsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*


Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga vóór het synchroniseren naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer deze software.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
3. Het venster FlowSync wordt geopend op je computer en het synchroniseren start.
4. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je de OH1 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start je FlowSync met het pictogram op je bureaublad (Windows) of in de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je OH1 op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je OH1 over te dragen.*

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de FlowSync software.

# BATTERIJ

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

## BATTERIJ OH1 OPLADEN

De OH1 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

**i** *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C/+32 °F of boven 40 °C/+104 °F, of als de contactpunten nat zijn.*

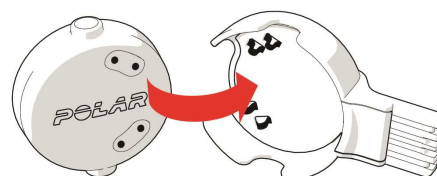
Gebruik de meegeleverde USB-adapter om de batterij op te laden via de USB-poort op je computer. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik in dat geval een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd). Als je een USB-voedingsadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemerkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").

**i** *Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de contactpunten van de OH1 of USB-adapter aanwezig is. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af en blaas het stof er voorzichtig uit. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen, anders kunnen er krassen ontstaan.*

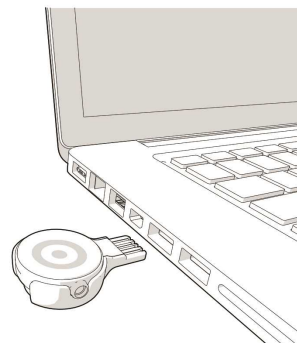
Je kunt de OH1 opladen door hem op je computer aan te sluiten. Je kunt hem tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken (afbeelding 1).
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van een computer of op een stopcontact met USB-aansluiting (afbeelding 2).

1.



2.





## ZORG DRAGEN VOOR JE OH1

Net als elk ander elektronisch apparaat dien je de Polar OH1 schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. De onderstaande instructies helpen je te voldoen aan de garantievoorwaarden, het apparaat in optimale staat te houden en problemen met het opladen of synchroniseren te voorkomen.

### JE OH1 SCHOONHOUDEN

Gebruik na elke trainingssessie een zachte handdoek om vuil of modder van de OH1 te vegen.

**Houd de contactpunten van de OH1 en de USB-adapter schoon om ervoor te zorgen dat je het apparaat probleemloos kunt opladen en synchroniseren.**

Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de contactpunten van de OH1 of USB-adapter aanwezig is. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af en blaas het stof er voorzichtig uit. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen bij het schoonmaken, anders kunnen er krassen ontstaan.

Houd de contactpunten schoon om je OH1 te beschermen tegen roestvorming en andere mogelijke beschadigingen door vuil en zout water (zoals zweet of zeewater). **Laad de OH1 niet op als de contactpunten nat of bezweet zijn.**

### ZORGEN VOOR DE OPTISCHE HARTSLAGSENSOR

Zorg ervoor dat de optische sensor schoon en vrij van krassen blijft. Kleine krassen hebben echter geen effect op de optische hartslagmeting.

### BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, in niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat het bijvoorbeeld niet in de auto liggen. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

**Laat het apparaat niet liggen in extreme kou (lager dan -10 °C/14 °F) of hitte (hoger dan 50 °C/120 °F) of in direct zonlicht.**

## SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie.

Ga naar [support.polar.com](https://support.polar.com) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

## VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar OH1 is ontworpen om de hartslag te meten. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

We raden je aan het apparaat en de armband regelmatig schoon te maken om huidproblemen door een vieze armband te voorkomen.

## INTERFERENTIE TIJDENS TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur te veel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar [www.polar.com/support](https://www.polar.com/support) voor meer informatie.

## RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.


- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?


Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar producten gewoon gebruiken als je een pacemaker draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten kunnen wij echter niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen.

 *Door de combinatie van vocht en intens schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor kleur afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Bij gebruik van parfum, zonnebrandcrème of insectenspray op je huid moet je ervoor zorgen dat deze middelen niet in contact komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Vermijd kleding met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (vooral trainingskledij met lichte/felle kleuren) wanneer ze samen worden gedragen.*

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

# TECHNISCHE SPECIFICATIES

## OH1

Gebruiksduur:	Tot 12 uur onafgebroken training
Batterijtype:	45 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Geheugencapaciteit:	Tot 200 uur training
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen OH1 sensor:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (roestvrij staal)
Materialen armband:	SUS 304 (roestvrij staal) met PA-coating, polyester-elastan (binnenzijde: chlooropreenrubber), polyester, PA
Materialen USB-adapter:	PC/ABS, verguld SUS 301 (roestvrijstaal)
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Maakt gebruik van draadloze Bluetooth®-technologie.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Voor gebruik van de FlowSync software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac OS X, een internetverbinding en een vrije USB-poort.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen:

<b>besturingssysteem computer</b>	<b>32-bits</b>	<b>64-bits</b>
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

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Polar apparaten kunnen worden gebruikt in combinatie met de meeste moderne smartphones. Dit zijn de minimumvereisten:

- Mobiele iOS-apparaten iPhone 4S en hoger
- Mobiele Android-apparaten met Bluetooth 4.0-functionaliteit en Android 4.3 en hoger (vraag de volledige specificaties op bij de fabrikant van uw telefoon)

 Polar H10 en Polar OH1 hartslagsensoren zijn compatibel met Android 4.4 en hoger, en met de iPhone 4S en hoger.

Er zijn nogal wat verschillen in de manier waarop verschillende Android-apparaten omgaan met de technologieën in onze producten en services, zoals Bluetooth Low Energy (BLE) en verschillende standaarden en protocollen. Daarom varieert de compatibiliteit tussen de telefoons van verschillende fabrikanten. Polar kan helaas niet garanderen dat alle functies kunnen worden gebruikt op alle apparaten.

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

In de horlogesector wordt de waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat staat voor de statische waterdruk op die diepte. Polar gebruikt ditzelfde indicatiesysteem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk Polar apparaat met een waterbestendigheidswaarde wordt voor levering getest op bestendigheid tegen waterdruk.

Polar producten zijn onderverdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij activiteiten onder water is de dynamische druk die wordt gegenereerd door beweging in het water groter dan de statische druk. Dit betekent dat bij beweging onder water het product wordt blootgesteld aan een hogere druk dan wanneer het stil zou worden gehouden.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regen-druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen-druppels enz. Referentiestandaard:

					IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 meter	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in het water maar niet voor scu- baduiken. Referentiestandaard: ISO22810.

## BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. De relevante conformiteitsverklaring en overige gereguleerde informatie voor elk product is beschikbaar op [www.polar.com/nl/wettelijk\\_verplichte\\_informatie](http://www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie).

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



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

Gefabriceerd door 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).

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een

gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## **AANSPRAKELIJKHEID**

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

1.3 NL 10/2017