

POLAR®

POLAR OH1



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Instrukcja obsługi Polar OH1	9
Wstęp	9
Przyłącz się do ekosystemu Polar i korzystaj w pełni z sensora OH1	10
Konfiguracja OH1	10
Wybór sposobu konfiguracji	10
Sposób A: Konfiguracja z poziomu komputera za pomocą FlowSync	11
Sposób B: Konfiguracja z poziomu urządzenia mobilnego za pomocą aplikacji Flow	11
Funkcje przycisków i dioda LED	12
Funkcje przycisków	12
Wskaźniki diody LED	12
Podczas ładowania	12
Po włączeniu	12
W trybie pomiaru tętna	12
W trybie samodzielnego urządzenia treningowego	13
Fitness Test	13
Inne	13
Zakładanie OH1	13
Pomiar tętna na przedramieniu lub w górnej części ramienia	13
Łączenie	14

Łączenie urządzenia mobilnego z OH1	14
Łączenie OH1 z zegarkiem Polar	15
Łączenie OH1 z aplikacją Polar Beat	15
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	15
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	15
Za pomocą komputera	16
Trening z pomiarem tętna	17
Pomiar tętna przy użyciu OH1	17
Rozpoczynanie treningu	17
Rozpoczynanie treningu w trybie samodzielnego urządzenia treningowego	17
Rozpoczynanie treningu z zegarkiem Polar	18
Rozpoczynanie treningu z Polar Beat	18
Aplikacja Polar Flow	20
Dane treningowe	20
Udostępnianie zdjęć	20
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow	20
Serwis internetowy Polar Flow	21
Aktualności	21
Eksploruj	21
Dziennik	22
Postępy	22

Spółeczność	22
Programy	22
Synchronizacja	23
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	23
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	24
Akumulator	25
Ładowanie OH1	25
Pielęgnacja sensora OH1	26
Utrzymuj OH1 w czystości	26
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.	26
Przechowywanie	27
Serwis	27
Środki ostrożności	27
Zakłócenia podczas treningu	27
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	28
Dane techniczne	29
OH1	29
Oprogramowanie Polar FlowSync	29
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	30
Wodoszczelność produktów Polar	30
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	31

Zastrzeżenia prawne	33
Spis treści	2
Instrukcja obsługi Polar OH1	9
Wstęp	9
Przyłącz się do ekosystemu Polar i korzystaj w pełni z sensora OH1	10
Konfiguracja OH1	10
Wybór sposobu konfiguracji	10
Sposób A: Konfiguracja z poziomu komputera za pomocą FlowSync	11
Sposób B: Konfiguracja z poziomu urządzenia mobilnego za pomocą aplikacji Flow	11
Funkcje przycisków i dioda LED	12
Funkcje przycisków	12
Wskaźniki diody LED	12
Podczas ładowania	12
Po włączeniu	12
W trybie pomiaru tętna	12
W trybie samodzielnego urządzenia treningowego	13
Fitness Test	13
Inne	13
Zakładanie OH1	13
Pomiar tętna na przedramieniu lub w górnej części ramienia	13
Łączenie	14

Łączenie urządzenia mobilnego z OH1	14
Łączenie OH1 z zegarkiem Polar	15
Łączenie OH1 z aplikacją Polar Beat	15
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	15
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego	15
Za pomocą komputera	16
Trening z pomiarem tętna	17
Pomiar tętna przy użyciu OH1	17
Rozpoczynanie treningu	17
Rozpoczynanie treningu w trybie samodzielnego urządzenia treningowego	17
Rozpoczynanie treningu z zegarkiem Polar	18
Rozpoczynanie treningu z Polar Beat	18
Aplikacja Polar Flow	20
Dane treningowe	20
Udostępnianie zdjęć	20
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow	20
Serwis internetowy Polar Flow	21
Aktualności	21
Eksploruj	21
Dziennik	22
Postępy	22

Spółeczność	22
Programy	22
Synchronizacja	23
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow	23
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	24
Akumulator	25
Ładowanie OH1	25
Pielęgnacja sensora OH1	26
Utrzymuj OH1 w czystości	26
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.	26
Przechowywanie	27
Serwis	27
Środki ostrożności	27
Zakłócenia podczas treningu	27
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	28
Dane techniczne	29
OH1	29
Oprogramowanie Polar FlowSync	29
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	30
Wodoszczelność produktów Polar	30
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	31

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR OH1

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym sensorem OH1. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania na temat OH1 znajdują się na stronie support.polar.com/en/OH1.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar OH1! Polar OH1 to optyczny sensor tętna zakładany na przedramię lub ramię. Może on być wykorzystywany jako samodzielne urządzenie treningowe, które rejestruje i przechowuje dane z treningu, lub jako nadajnik tętna w połączeniu z zegarkiem Polar. W trybie nadawania tętna OH1 przesyła dane dotyczące tętna do zegarka Polar.

Sensor OH1 jest kompatybilny z zegarkami Polar wykorzystującymi transmisję Bluetooth, a także z aplikacją Polar Beat. Można używać go także z aplikacjami Polar Club, Polar GoFit oraz Polar Team. Współpracuje z systemami Android oraz iOS.



PRZYŁĄCZ SIĘ DO EKOSYSTEMU POLAR I KORZYSTAJ W PEŁNI Z SENSORA OH1

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj OH1 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych oraz informacje o rezultacie treningu i kondycji organizmu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z [serwisem internetowym Polar Flow](#) za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznawać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów. Dziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi, znajdź partnerów do ćwiczeń oraz dołączaj do społeczności miłośników sportu, aby zyskać dodatkową motywację. Wszystko to znajdziesz na flow.polar.com.

KONFIGURACJA OH1


Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z OH1. Jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, rozpoczęcie ładowania może zająć dłuższą chwilę. Szczegółowe informacje dotyczące akumulatorów znajdują się w części [Akumulator](#).

 Pamiętaj, że wystarczająco naładowany sensor OH1 widoczny jest dla wszystkich kompatybilnych odbiorników w zasięgu.

WYBÓR SPOSOBU KONFIGURACJI

A. Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania akumulator sensora OH1 jest ładowany, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

B. Konfiguracja za pomocą urządzenia mobilnego to wygodne rozwiązanie, z którego możesz skorzystać, jeśli nie masz dostępu do komputera z portem USB. Proces może jednak potrwać dłużej. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

 Wpisz wszystkie informacje potrzebne do dokładnego określania danych treningowych i pobierz najnowszą wersję oprogramowania sprzętowego dla OH1.

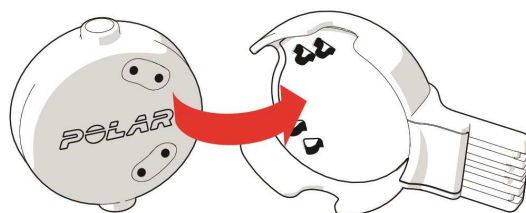
SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA ZA POMOCĄ FLOWSYNC

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki czujnika i adaptera się dotykały (rysunek 1).
2. Podłącz adapter do portu USB w komputerze (rysunek 2) i wejdź na stronę flow.polar.com/start, a następnie zainstaluj oprogramowanie Polar FlowSync na swoim komputerze.
3. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. Strona wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

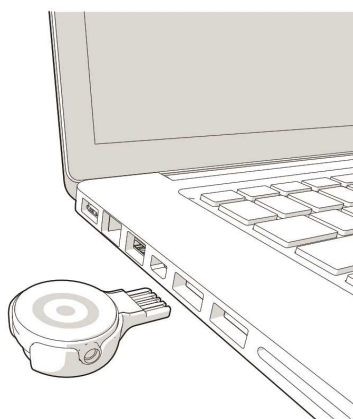
Podczas konfiguracji pojawią się pytania dotyczące sposobu korzystania z produktu oraz informacji osobistych. Dokładność otrzymywanych danych zależy będzie od wprowadzonych ustawień.

Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

1.



2.



SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU URZĄDZENIA MOBILNEGO ZA POMOCĄ APLIKACJI FLOW

Polar OH1 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem Bluetooth, pamiętaj więc o włączeniu transmisji Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

Sprawdź urządzenia kompatybilne z aplikacją Polar Flow na stronie support.polar.com.

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

Podczas konfiguracji pojawią się pytania dotyczące sposobu korzystania z produktu oraz informacji osobistych. Dokładność otrzymywanych danych zależy będzie od wprowadzonych ustawień.

Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

FUNKCJE PRZYCISKÓW I DIODA LED

OH1 posiada jeden przycisk pełniący różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej jest używany, oraz od czasu jego przytrzymania. Dioda na urządzeniu wskazuje różne tryby pracy. Poniżej opisano funkcje przycisku w poszczególnych trybach oraz znaczenie poszczególnych kolorów diody.

Skrócona instrukcja w uchwycie na opasce naramiennej

Poniższe oznaczenia widoczne są wewnątrz uchwytu na sensor w opasce naramiennej. Oznaczenia objaśniają podstawowe funkcje przycisków OH1.

1X = ON (WŁ.) (Włączenie: szybkie naciśnięcie przycisku)

2X = REC (REJ.) (Włączenie rejestracji danych treningowych – tryb samodzielnego urządzenia treningowego: dwukrotne naciśnięcie przycisku, gdy sensor OH1 jest włączone)

1X LONG - OFF (WYŁ.) (Wyłączenie: naciśnięcie i przytrzymanie przycisku)

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Włączenie:	Szybkie naciśnięcie przycisku
Włączenie rejestracji danych treningowych (tryb samodzielnego urządzenia treningowego):	Dwukrotne naciśnięcie przycisku, gdy urządzenie OH1 jest włączone
Wyłączenie:	Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku

WSKAŹNIKI DIODY LED

PODCZAS ŁADOWANIA

Ładowanie:	Żółta dioda LED miga powoli
Akumulator naładowany:	Zielona dioda LED świeci się

PO WŁĄCZENIU

Normalny stan akumulatora:	Zielona dioda LED miga pięć razy
Niski poziom naładowania akumulatora:	Czerwona dioda LED miga pięć razy

W TRYBIE POMAIRU TĘTNA

Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga raz na dwie sekundy
Wykryto tętno:	Zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy

W TRYBIE SAMODZIELNEGO URZĄDZENIA TRENINGOWEGO

Włączono rejestrację danych treningowych, jednak nie ukończono pierwszego użycia:	Czerwona dioda LED miga trzy razy
Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga dwukrotnie w szybkim tempie
Wykryto tętno:	Zielona dioda LED miga dwukrotnie w szybkim tempie
Niski poziom naładowania akumulatora:	Zielona dioda i czerwona dioda LED migają naprzemiennie co drugą sekundę
Krytycznie niski poziom naładowania akumulatora:	Czerwona dioda LED miga w szybkim tempie

FITNESS TEST

Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga raz na dwie sekundy
Wykryto tętno:	Fioletowa dioda LED miga raz na dwie sekundy

INNE

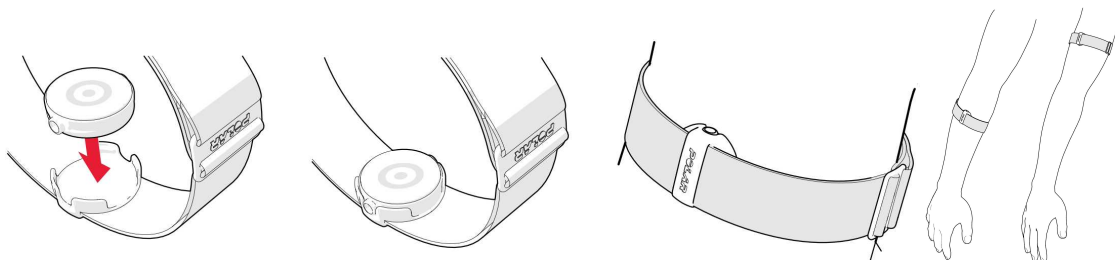
Synchronizacja lub łączenie:	Niebieska dioda LED miga
Wyszukiwanie lub oczekiwanie na potwierdzenie:	Niebieska dioda LED miga w szybkim tempie
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego:	Niebieska dioda LED świeci się
Błąd:	Czerwona dioda LED świeci się

ZAKŁADANIE OH1

POMIAR TĘTNA NA PRZEDRAMIENIU LUB W GÓRNEJ CZĘŚCI RAMIENIU

Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, załóż OH1 na przedramię lub na górną część ramienia – nie nadgarstek – w taki sposób, by sensor dobrze przylegał do ciała.

1. Umieść sensor w opasce naramiennej soczewką skierowaną do góry.
2. Załóż opaskę tak, aby sensor znajdował się na jej wewnętrznej stronie, dobrze przylegając do ciała.
3. Załóż OH1 na przedramię lub górną część ramienia.



Czujnik powinien dotykać skóry, lecz pasek nie może być zaciśnięty zbyt mocno, aby nie tamować przepływu krwi. Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny pomiar tętna, załóż OH1 na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru.

ŁĄCZENIE

ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z OH1

Jeżeli sensor OH1 został już wcześniej skonfigurowany z urządzeniem mobilnym zgodnie z opisem w części "Konfiguracja OH1" on page 10, połączenie jest już ustanowione.


Aby korzystać z aplikacji Polar Flow w OH1, po przeprowadzeniu konfiguracji komputerowej i przed połączeniem z aplikacją Flow należy wykonać jeden trening z OH1 jako niezależnym urządzeniem treningowym. Szczegółowe instrukcje znajdują się poniżej.

Przed rozpoczęciem łączenia upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Przeprowadzony został co najmniej jeden trening z OH1 w trybie samodzielnego sensora treningowego. Więcej informacji znajduje się w części "Rozpoczynanie treningu" on page 17

Po spełnieniu powyższych kryteriów:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow za pomocą konta Polar.
2. Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij go. Urządzenie OH1 jest teraz włączone.
3. Aplikacja Flow automatycznie wyświetli komunikat z zapytaniem o łączenie sensora OH1, jeżeli znajduje się ono w zasięgu łączności Bluetooth.

 OH1 automatycznie zsynchronizuje się z aplikacją Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu łączności Bluetooth. Po synchronizacji OH1 z aplikacją Flow dane treningowe również zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.

ŁĄCZENIE OH1 Z ZEGARKIEM POLAR

Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diody LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.


Dokładne instrukcje łączenia znajdziesz w instrukcji obsługi danego modelu zegarka na stronie support.polar.com.

ŁĄCZENIE OH1 Z APLIKACJĄ POLAR BEAT

1. Pobierz aplikację Polar Beat na urządzenie mobilne ze sklepu App Store® lub Google Play™.
2. Upewnij się, że funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim urządzeniu mobilnym.
3. Uruchom aplikację Polar Beat na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji OH1 lub utwórz nowe konto, jeżeli jeszcze go nie masz.
4. Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.
5. W aplikacji Beat przejdź do menu **Ustawienia > Sensor tętna** i wybierz opcję **Połącz** obok sensora OH1 w części **Znaleziono sensor**.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO


Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe OH1, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Polar Flow poinformuje Cię o dostępności nowej wersji. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności OH1. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy. Zalecamy przeprowadzanie aktualizacji OH1 zaraz po ukazaniu się każdej kolejnej wersji oprogramowania.

 W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z OH1 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.

ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Jeśli do synchronizacji danych treningowych i aktywności używasz aplikacji mobilnej Polar Flow, oprogramowanie sprzętowe możesz także zaktualizować za pomocą urządzenia mobilnego. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji

zalecamy podłączenie OH1 do źródła zasilania w celu uniknięcia problemów związanych z przerwaniem aktualizowania.

 *W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.*

ZA POMOCĄ KOMPUTERA

Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu OH1 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały.
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera.
3. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlone zostanie pytanie, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
5. Wybierz **Tak**. Oprogramowanie sprzętowe zostanie zainstalowane (może to zająć do 10 minut). Przed odłączeniem OH1 od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

TRENING Z POMIAREM TĘTNA

Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, tempo oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ czynniki zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje on obiektywny i wiarygodny obraz stanu fizycznego organizmu.

POMIAR TĘTNA PRZY UŻYCIU OH1

Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, załóż OH1 na przedramię lub ramię w taki sposób, by urządzenie dobrze przylegało do ciała. Sensor musi znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi. Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny pomiar tętna, załóż OH1 na kilka minut przed rozpoczęciem treningu.

Jeśli masz tatuaż, unikaj umieszczania na nim sensora; w przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być niedokładne.

Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi.

Szczegółowe instrukcje dotyczące zakładania OH1 znajdują się w części "Zakładanie OH1" on page 13

ROZPOCZYNANIE TRENINGU


Załącz OH1 na przedramię lub górną część ramienia; szczegółowe instrukcje znajdziesz w części "Zakładanie OH1" on page 13

ROZPOCZYNANIE TRENINGU W TRYBIE SAMODZIELNEGO URZĄDZENIA TRENINGOWEGO

Zanim rozpoczniesz korzystanie z OH1 w trybie samodzielnego urządzenia treningowego, musisz zarejestrować sensor oraz połączyć go z kontem Polar Flow. Więcej informacji znajdziesz w części "Konfiguracja OH1" on page 10.

1. Włącz Polar OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Sensor OH1 jest teraz włączony. Naciśnij przycisk dwukrotnie, aby włączyć rejestrowanie.
3. Gdy sensor wykryje tętno, zielona dioda LED zamiga w szybkim tempie – teraz możesz rozpocząć trening.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, naciśnij przycisk do momentu wygaszenia diod LED. Następnie zsynchronizuj trening z aplikacją oraz serwisem internetowym Flow, aby móc wyświetlić informacje na jego temat. Więcej informacji znajduje się w części "Synchronizacja" on page 23.


 W trybie samodzielnego urządzenia treningowego treningi zapisywane są w profilu sportowym **Inny tr. w budynku**. W pamięci zapisanych może być maksymalnie 200 godzin treningu.


ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z ZEGARKIEM POLAR

Przed rozpoczęciem upewnij się, że sensor OH1 jest połączony z zegarkiem Polar. Więcej informacji znajdziesz w części "Łączenie" on page 14.

1. Włącz sensor OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Polar OH1 jest teraz włączony i może pełnić funkcję nadajnika tętna w połączeniu z zegarkiem Polar.
3. Po wykryciu tętna zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy.
4. Rozpocznij trening na zegarku Polar.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, użyj zegarka Polar. Następnie zsynchronizuj trening z aplikacją oraz serwisem internetowym Flow, aby móc wyświetlić informacje na jego temat. Więcej informacji znajduje się w części "Synchronizacja" on page 23.

 Pamiętaj, że testy wydolności oraz testy ortostatyczne dostępne na niektórych zegarkach oraz komputerach rowerowych Polar nie mogą być wykonane za pomocą Polar OH1.

 Kiedy używasz OH1 w połączeniu z zegarkiem Polar, czasami Twój trening może pojawić się dwukrotnie w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow. Jest to możliwe w sytuacji, gdy przypadkowo włączysz rejestrowanie w OH1 podczas rozpoczynania treningu. Możesz usunąć zduplikowany trening w serwisie internetowym lub aplikacji Flow.

ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z POLAR BEAT

Przed rozpoczęciem upewnij się, że sensor OH1 jest połączony z aplikacją Polar Beat. Więcej informacji znajdziesz w części "Łączenie" on page 14.

1. Włącz Polar OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Sensor OH1 jest teraz włączony i może pełnić funkcję nadajnika tętna w połączeniu z aplikacją Polar Beat.

3. Po wykryciu tętna zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy.
4. Rozpocznij trening w aplikacji Polar Beat.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, dotknij przycisku zatrzymania w aplikacji Polar Beat.

APLIKACJA POLAR FLOW

W aplikacji Polar Flow możesz przeglądać natychmiastową analizę swoich danych treningowych.

DANE TRENINGOWE

W aplikacji Polar Flow masz łatwy dostęp do informacji na temat zakończonych i planowanych treningów.

Pozwala ona wyświetlić podgląd treningu i natychmiast przeanalizować każdy szczegół sprawności fizycznej. Dziennik treningowy umożliwia przeglądanie tygodniowych podsumowań treningów. Dzięki funkcji udostępniania zdjęć możesz również dzielić się wrażeniami z treningu ze znajomymi.

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć możesz pochwalić się zdjęciami zawierającymi Twoje dane treningowe na popularnych serwisach społecznościowych, jak Facebook czy Instagram. Możesz udostępnić istniejące zdjęcie lub zrobić nowe, dodając do niego swoje dane treningowe. Jeżeli podczas treningu korzystasz z rejestrowania GPS, możesz też udostępnić obraz przedstawiający pokonaną trasę.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie wyników wraz z zdjęciem](#)

ROZPOCZNIJ KORZYSTANIE Z APLIKACJI FLOW

Możesz "Konfiguracja OH1" on page 10 za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store® lub Google Play™. Aplikacja Polar Flow jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 4S (lub nowszym) i wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 7.0 (lub nowszej). Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.3 lub nowszej. W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/Flow_app.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz połączyć je z OH1. Więcej informacji znajduje się w części "Łączenie" on page 14.

OH1 automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow po zakończeniu treningu. Jeżeli telefon ma połączenie internetowe, dane treningowe zostaną również automatycznie zsynchronizowane

z serwisem internetowym Flow. Aplikacja Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy OH1 a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji pulsometru znajduje się w części "Synchronizacja" on page 23.

Więcej informacji i instrukcji dotyczących funkcji aplikacji Flow znajdziesz na [stronie pomocy technicznej aplikacji Polar Flow](#).

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

W serwisie internetowym Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły treningów i dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow, zapisywać się na zajęcia w klubie oraz otrzymywać spersonalizowane programy przygotowujące do wydarzeń sportowych.

W serwisie internetowym Polar Flow znajdują się informacje dotyczące procentowego wykonania Twojego celu związanego z aktywnością i szczegóły aktywności oraz wskazówki pomagające zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie.

Możesz "Konfiguracja OH1" on page 10 z komputerem na stronie flow.polar.com/start. Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między OH1 i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu internetowego. Jeżeli konfiguracja z urządzeniem mobilnym oraz aplikacją Flow została już przeprowadzona, możesz zalogować się do serwisu internetowego Flow za pomocą danych utworzonych podczas konfiguracji.

AKTUALNOŚCI

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

EKSPLORUJ

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Serwis Polar Flow | Eksploruj](#)

DZIENNIK

W części **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, parametry snu, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię wyników.

POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania.

Podsumowania to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych w długim okresie. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

Dzięki podsumowaniom aktywności z łatwością zaobserwujesz długofalowe trendy w Twojej codziennej aktywności. Możesz przeglądać podsumowania dzienne, tygodniowe lub miesięczne. Podsumowanie aktywności pozwoli Ci zidentyfikować dni z wybranego okresu, w których Twoja aktywność, liczba wykonanych kroków, spalanie kalorii oraz jakość snu utrzymywały się na najwyższym poziomie.

Podsumowanie Running Index to narzędzie, które pomaga Ci monitorować długoterminowy rozwój wskaźnika Running Index i oszacować szanse na sukces np. w biegu na 10 km lub półmaratonie.

SPOŁECZNOŚĆ

W **Grupach, Klubach** oraz **Wydarzeniach** znajdziesz innych miłośników aktywności, którzy przygotowują się do tych samych zawodów lub trenują w tym samym klubie. Możesz także tworzyć własne grupy i dodawać do nich osoby, z którymi chcesz trenować. Udostępniaj sprawdzone porady treningowe, komentuj wyniki treningów innych użytkowników oraz aktywnie uczestnicz w społeczności Polar. W Klubach Flow możesz przeglądać harmonogramy oraz zapisywać się na wybrane zajęcia. Już teraz dołącz do społeczności miłośników sportu i daj się zmotywować!

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

PROGRAMY

Program Treningu Biegowego dopasowuje się do Twoich celów na podstawie stref tętna Polar, uwzględniając także Twoje indywidualne możliwości i doświadczenie treningowe. To inteligentny program, który zmienia się wraz z Twoimi postępami. Program Treningu Biegowego dostępny jest w wersjach przygotowujących pod kątem biegów na 5 km lub 10 km, półmaratonów oraz maratonów.

W zależności od wersji, obejmuje on od dwóch do pięciu treningów biegowych w tygodniu. To niezwykle prosty sposób na trening!

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/flow.

SYNCHRONIZACJA

Dane z sensora OH1 możesz bezprzewodowo przesyłać do aplikacji Polar Flow za pomocą transmisji Bluetooth. Możesz także synchronizować OH1 z serwisem internetowym Polar Flow, korzystając z portu USB oraz oprogramowania FlowSync. Aby móc synchronizować dane pomiędzy OH1 a aplikacją Flow, musisz posiadać konto Polar. Jeżeli chcesz synchronizować dane z OH1 bezpośrednio z serwisem internetowym, poza kontem Polar potrzebujesz także oprogramowania FlowSync. Jeżeli konfiguracja sensora OH1 została przeprowadzona, posiadasz już konto Polar. Jeżeli konfiguracja sensora OH1 została przeprowadzona za pomocą komputera, posiadasz już także oprogramowanie FlowSync.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między OH1, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.


SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Sensor Polar OH1 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części "Łączenie" on page 14.

Synchronizacja danych:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow za pomocą konta Polar.
2. Naciśnij przycisk na sensorze OH1 do momentu zaświecenia się diody LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.
3. OH1 automatycznie zsynchronizuje się z aplikacją Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu łączności Bluetooth.

 *OH1 automatycznie synchronizuje się z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji OH1 z aplikacją Flow dane treningowe również zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*


W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przed próbą synchronizacji odwiedź stronę flow.polar.com/start, pobierz oprogramowanie i zainstaluj je.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały.
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
3. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu OH1 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które zostały edytowane. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu OH1 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do Polar OH1.*

W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/flow.


W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę support.polar.com/en/support/FlowSync.

AKUMULATOR


Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

ŁADOWANIE OH1

OH1 posiada wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

 *Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C/+32°F lub powyżej +40°C/+104°F albo jeśli port ładowania jest wilgotny.*

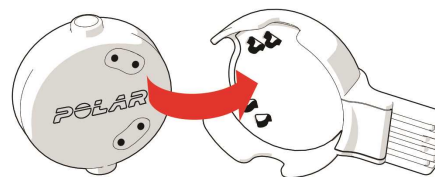
Użyj adaptera USB dołączonego do zestawu, aby ładować urządzenie poprzez port USB w komputerze. Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania za pomocą gniazdka użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, a pobór prądu wynosi co najmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy USB posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

 *Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni OH1 lub adaptera USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.*

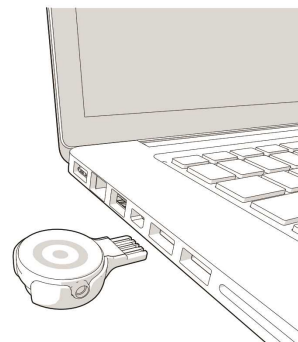
Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie ładować akumulator OH1 i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały (rysunek 1).
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera lub gniazdka zasilania USB (rysunek 2).

1.



2.



PIELEGNACJA SENSORA OH1

Sensor Polar OH1 należy utrzymywać w czystości i dbać o nie, jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Przestrzeganie poniższych instrukcji pozwoli Ci zachować ochronę gwarancyjną, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie oraz uniknąć problemów przy ładowaniu lub synchronizacji.

UTRZYMUJ OH1 W CZYSTOŚCI

Po każdym treningu wytrzyj OH1 z zabrudzeń lub błota miękką ściereczką.

Utrzymuj porty sensora OH1 oraz adaptera USB w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złączy OH1 lub adaptera USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Utrzymuj porty sensora OH1 w czystości, aby chronić je przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub wodę morską). **Nie ładuj sensora OH1, gdy porty ładowania są wilgotne lub pokryte potem.**

UTRZYMUJ OPTYCZNY CZUJNIK TĘTNA W CZYSTOŚCI.

Utrzymuj czujnik optyczny w czystości i uważaj, aby go nie zadrapać. Nieznaczne zadrapania nie powinny jednak wpływać na skuteczność pomiaru tętna.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania sensora w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj sensora treningowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie). Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

Nie narażaj sensora na temperatury ekstremalnie niskie (poniżej $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$) lub wysokie (powyżej $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$) ani na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Sensor Polar OH1 został zaprojektowany do pomiaru tętna. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowe Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zalecamy, aby co pewien czas myć sensor i pasek w celu uniknięcia problemów skórnych wynikających z zabrudzeń.

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących.

Jeśli urządzenie nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar tętna. Więcej informacji znajduje się na stronie www.polar.com/support.

MINIMALIZOWANIE ZAGROŻEŃ PODCZAS TRENINGU

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.


- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywałeś leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodziłeś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?


Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, aby podczas treningu zwracać szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykle objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu.

 *Połączony wpływ wilgoci oraz intensywnego tarcia może powodować odbarwienie się powierzchni czujnika tętna oraz brudzenie odzieży. Jeżeli używasz perfum, kremu do opalania lub środka odstraszającego owady, musisz uważać, aby nie doszło do kontaktu tych preparatów z urządzeniem treningowym lub czujnikiem tętna. Podczas treningu unikaj noszenia odzieży w kolorach mogących powodować barwienie urządzenia treningowego (zwłaszcza jeżeli posiadasz urządzenie w jasnym kolorze).*

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

DANE TECHNICZNE

OH1

Czas pracy:	Do 12 godzin ciągłego treningu
Typ baterii:	Akumulator Li-Po 45 mAh
Pojemność pamięci:	Do 200 godzin treningu
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały wykonania sensora OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (stal nierdzewna)
Materiały wykonania opaski:	SUS 304 (stal nierdzewna) z powłoką PA, elastan poliestrowy (wewnątrz: kauczuk chloroprenowy), poliester, PA
Materiały wykonania adaptera USB:	PC+ABS, SUS 301 (stal nierdzewna) złocona
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania)

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth®.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac OS X z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.


Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
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

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Urządzenia Polar są kompatybilne z większością nowoczesnych smartfonów. Wymagania minimalne są następujące:

- Urządzenia mobilne z systemem iOS: iPhone 4S i nowsze
- Urządzenia mobilne z systemem Android: funkcja Bluetooth 4.0, system Android 4.3 lub nowszy (sprawdź pełną specyfikację udostępnioną przez producenta telefonu)

 Sensory tętna Polar H10 i Polar OH1 są kompatybilne z systemem Android 4.4 i nowszymi oraz iPhone'em 4S i nowszymi.

Różne urządzenia z systemem Android w różny sposób obsługują technologie wykorzystywane w naszych produktach i usługach, np. Bluetooth Low Energy (BLE) oraz inne standardy i protokoły. Z tego względu stopień kompatybilności może różnić się w zależności od marki telefonu, a firma Polar nie może niestety zagwarantować, że wszystkie funkcje będą dostępne na każdym urządzeniu.

WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Wodoszczelność zegarków określa się najczęściej w metrach, co odnosi się do statycznego ciśnienia wody na tej głębokości. Polar wykorzystuje ten sam system oznaczeń. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodową normą **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar posiadające oznaczenie wodoszczelności jest testowane pod kątem wytrzymałości na ciśnienie wody.

Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Podczas uprawiania sportów wodnych ciśnienie dynamiczne generowane przez ruch w wodzie jest większe niż ciśnienie statyczne. Oznacza to, że poruszanie produktem pod wodą naraża go na działanie wyższego ciśnienia niż pozostawanie w spoczynku.

Oznaczenie na tylnej części produktu	Zachlapania, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z rurką (bez butli z powietrzem)	Nurkowanie z akwalungiem (z butlami z powietrzem)	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność IPX7	OK	-	-	-	Nie używać wody pod ciśnieniem. Chronione przed zachlapaniem, deszczem itp. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelność IPX8	OK	OK	-	-	Minimalna do kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: IEC60529.
Wodoszczelny Wodoszczelność do 20/30/50 metrów Nadaje się do pływania	OK	OK	-	-	Minimalna do kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: ISO22810.
Wodoszczelność do 100 metrów	OK	OK	OK	-	Do częstego używania w wodzie, jednak nie do nurkowania. Wykorzystana norma: ISO22810.

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- Dowodem zakupu jest paragon!
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, wykorzystywania w celu handlowym, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których został on wprowadzony.



Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE oraz 2011/65/UE. Odpowiednia deklaracja zgodności oraz inne informacje na temat przepisów dotyczących poszczególnych produktów dostępne są pod adresem www.polar.com/pl/regulacje.

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



Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, że produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka

również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Firma Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

1.3 PL 10/2017