

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**UPORABNIŠKI PRIROČNIK**

# VSEBINA

|  |          |
|--|----------|
| <b>Vsebina</b> .....   | <b>2</b> |
| <b>Uporabniški priročnik za Polar OH1</b> .....                            | <b>9</b> |
| Uvod .....   | 9        |
| Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo OH1. ....    | 10       |
| Nastavljanje naprave OH1 .....   | 10       |
| Izberite eno od možnosti za nastavitev .....                               | 10       |
| Možnost A: Nastavitev z računalnikom prek programske opreme FlowSync ..... | 11       |
| Možnost B: Nastavitev z mobilno napravo prek aplikacije Flow .....         | 11       |
| Funkcije gumbov in LED-diode .....   | 12       |
| Funkcije gumba .....   | 12       |
| Vodnik po LED-diodah .....   | 12       |
| Med polnjenjem .....   | 12       |
| Po vklopu napajanja .....  | 12       |
| Uporaba naprave kot senzorja .....   | 12       |
| Naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava .....                | 13       |
| Med testom telesne pripravljenosti .....                                   | 13       |
| Drugo .....  | 13       |
| Nošenje naprave OH1 .....  | 13       |
| Pri merjenju srčnega utripa na podlakti ali nadlakti .....                 | 13       |
| Združevanje .....  | 14       |

|   |           |
|---|-----------|
| Mobilno napravo združite z napravo OH1 .....                  | 14        |
| Napravo OH1 združite z zapestno enoto Polar .....             | 15        |
| Napravo OH1 združite z aplikacijo Polar Beat .....            | 15        |
| Posodobitev vdelane programske opreme .....                   | 15        |
| Prek mobilne naprave ali tablice .....                        | 15        |
| Prek računalnika .....  | 16        |
| <b>Vadba z merjenjem srčnega utripa .....</b>                 | <b>17</b> |
| Merjenje srčnega utripa z napravo OH1 .....                   | 17        |
| Prični vadbo .....  | 17        |
| Pričnite vadbo z napravo kot samostojno vadbeno napravo ..... | 17        |
| Pričnite vadbo z zapestno enoto Polar .....                   | 18        |
| Prični vadbo z aplikacijo Polar Beat .....                    | 18        |
| <b>Aplikacija Polar Flow .....</b>                            | <b>19</b> |
| Podatki o vadbi .....   | 19        |
| Skupna raba slik .....  | 19        |
| Začnite uporabljati aplikacijo Flow .....                     | 19        |
| Spletna storitev Polar Flow .....                             | 20        |
| Vir .....   | 20        |
| Odkrij .....  | 20        |
| Dnevnik .....   | 20        |
| Napredek .....  | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| Skupnost .....  | 21        |
| Programi .....  | 21        |
| Sinhroniziranje .....   | 22        |
| Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow .....                                 | 22        |
| Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ..... | 23        |
| <b>Baterija .....</b>   | <b>24</b> |
| Polnjenje baterije v napravi OH1 .....  | 24        |
| Nega naprave OH1 .....  | 25        |
| Napravo OH1 ohranjajte čisto .....  | 25        |
| Negujte optični senzor srčnega utripa .....                                     | 25        |
| Shranjevanje .....  | 25        |
| Servis .....  | 26        |
| Previdnostni ukrepi .....   | 26        |
| Motnje med vadbo .....  | 26        |
| Zmanjševanje tveganja med vadbo .....   | 26        |
| Tehnični podatki .....  | 27        |
| OH1 .....   | 27        |
| Programska oprema Polar FlowSync .....  | 28        |
| Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....                                | 28        |
| Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....   | 29        |
| Polarjeva omejena mednarodna garancija .....                                    | 30        |

|  |          |
|--|----------|
| Omejitev odgovornosti .....  | 31       |
| <b>Vsebina .....</b>   | <b>2</b> |
| <b>Uporabniški priročnik za Polar OH1 .....</b>                            | <b>9</b> |
| Uvod .....   | 9        |
| Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo OH1. ....    | 10       |
| Nastavljanje naprave OH1 .....   | 10       |
| Izberite eno od možnosti za nastavitev .....                               | 10       |
| Možnost A: Nastavitev z računalnikom prek programske opreme FlowSync ..... | 11       |
| Možnost B: Nastavitev z mobilno napravo prek aplikacije Flow .....         | 11       |
| Funkcije gumbov in LED-diode .....   | 12       |
| Funkcije gumba .....   | 12       |
| Vodnik po LED-diodah .....   | 12       |
| Med polnjenjem .....   | 12       |
| Po vklopu napajanja .....  | 12       |
| Uporaba naprave kot senzorja .....   | 12       |
| Naprava je uporabljena kot samostojna vadbeno naprava .....                | 13       |
| Med testom telesne pripravljenosti .....                                   | 13       |
| Drugo .....  | 13       |
| Nošenje naprave OH1 .....  | 13       |
| Pri merjenju srčnega utripa na podlakti ali nadlakti .....                 | 13       |
| Združevanje .....  | 14       |

|   |           |
|---|-----------|
| Mobilno napravo združite z napravo OH1 .....                  | 14        |
| Napravo OH1 združite z zapestno enoto Polar .....             | 15        |
| Napravo OH1 združite z aplikacijo Polar Beat .....            | 15        |
| Posodobitev vdelane programske opreme .....                   | 15        |
| Prek mobilne naprave ali tablice .....                        | 15        |
| Prek računalnika .....  | 16        |
| <b>Vadba z merjenjem srčnega utripa .....</b>                 | <b>17</b> |
| Merjenje srčnega utripa z napravo OH1 .....                   | 17        |
| Prični vadbo .....  | 17        |
| Pričnite vadbo z napravo kot samostojno vadbeno napravo ..... | 17        |
| Pričnite vadbo z zapestno enoto Polar .....                   | 18        |
| Prični vadbo z aplikacijo Polar Beat .....                    | 18        |
| <b>Aplikacija Polar Flow .....</b>                            | <b>19</b> |
| Podatki o vadbi .....   | 19        |
| Skupna raba slik .....  | 19        |
| Začnite uporabljati aplikacijo Flow .....                     | 19        |
| Spletna storitev Polar Flow .....                             | 20        |
| Vir .....   | 20        |
| Odkrij .....  | 20        |
| Dnevnik .....   | 20        |
| Napredek .....  | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| Skupnost .....  | 21        |
| Programi .....  | 21        |
| Sinhroniziranje .....   | 22        |
| Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow .....                                 | 22        |
| Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync ..... | 23        |
| <b>Baterija .....</b>   | <b>24</b> |
| Polnjenje baterije v napravi OH1 .....  | 24        |
| Nega naprave OH1 .....  | 25        |
| Napravo OH1 ohranjajte čisto .....  | 25        |
| Negujte optični senzor srčnega utripa .....                                     | 25        |
| Shranjevanje .....  | 25        |
| Servis .....  | 26        |
| Previdnostni ukrepi .....   | 26        |
| Motnje med vadbo .....  | 26        |
| Zmanjševanje tveganja med vadbo .....   | 26        |
| Tehnični podatki .....  | 27        |
| OH1 .....   | 27        |
| Programska oprema Polar FlowSync .....  | 28        |
| Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....                                | 28        |
| Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....   | 29        |
| Polarjeva omejena mednarodna garancija .....                                    | 30        |

Omejitev odgovornosti ..... 31



# UPORABNIŠKI PRIROČNIK ZA POLAR OH1

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vaše nove naprave OH1. Za videoposnetke z nasveti za uporabo OH1 ter pogosta vprašanja in odgovore obiščite spletno stran [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## UVOD

Čestitke za vašo novo napravo Polar OH1! Polar OH1 je optični senzor srčnega utripa, ki ga lahko nosite na podlakti ali nadlakti. Lahko ga uporabite kot samostojno vadbeno napravo, ki beleži in shranjuje podatke, ali kot senzor srčnega utripa skupaj z zapestno enoto Polar. Ko napravo OH1 uporabite kot senzor srčnega utripa, ta v vašo zapestno napravo Polar pošilja podatke o srčnem utripu.

Naprava OH1 je združljiva z zapestnimi enotami Polar, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth, in z aplikacijo Polar Beat. Uporabljate jo lahko tudi skupaj z aplikacijami Polar Club, Polar GoFit in Polar Team. Poleg tega je združljiva tudi z napravami iOS in Android, ki podpirajo standardni profil merjenja srčnega utripa prek povezave Bluetooth.




## POVEŽITE SE V EKOSISTEM POLAR IN ČIM BOLJ IZKORISTITE NAPRAVO OH1.

[Aplikacijo Polar Flow](#) lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Svojo napravo OH1 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti.

Prek programske opreme FlowSync v računalniku ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila ter si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe in dejavnosti. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite prijatelje, ki izvajajo enako vadbo kot vi, in poiščite motivacijo v svojih družbenih skupnostih za vadeče. Vse to je na voljo na spletnem mestu [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## NASTAVLJANJE NAPRAVE OH1


Priporočamo, da pred prvo uporabo naprave OH1 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj časa, preden se začne polnjenje. Za podrobne informacije o polnjenju baterije glejte [Baterije](#).

 Če je baterija vaše naprave OH1 dovolj napolnjena, se lahko poveže z vsemi združljivimi sprejemniki v bližini.

### IZBERITE ENO OD MOŽNOSTI ZA NASTAVITEV

A. Nastavitev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje naprave OH1, vendar za to nastavitev potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

 Fizične lastnosti, ki jih potrebujete za natančne podatke o vadbi, lahko vnesete naenkrat, in dobite najnovejšo različico vdelane programske opreme za napravo OH1.

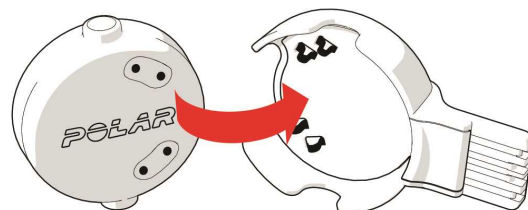
## MOŽNOST A: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzora in adapterja USB združita (slika 1).
2. Adapter USB vključite v vhod USB na vašem računalniku (slika 2), obiščite spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in na računalnik namestite programsko opremo za prenos podatkov Polar FlowSync.
3. Prijavite se s Polarjevim računom ali ustvarite novega. V spletni storitvi vas bomo vodili skozi registracijo in nastavitve.

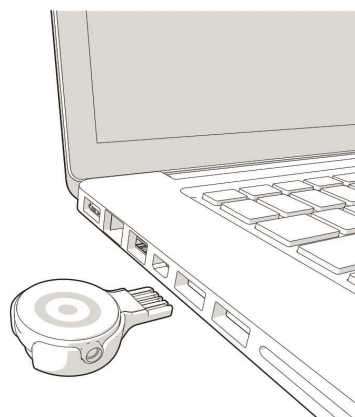
Med nastavitvijo boste morali nastaviti mesto, kjer nosite izdelek, in vnesti svoje fizične nastavitve. Pomembno je, da jih pravilno nastavite in prejmete najbolj natančne podatke.

**Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!**

1.



2.



## MOŽNOST B: NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO PREK APLIKACIJE FLOW

Naprava Polar OH1 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth, zato v mobilni napravi ne pozabite vklopiti funkcije Bluetooth.

Na spletnem mestu [support.polar.com](http://support.polar.com) preverite, katere naprave so združljive z aplikacijo Polar Flow.

1. Aplikacijo Polar Flow prenesite v svojo mobilno napravo.
2. V mobilni napravi vklopite povezavo Bluetooth® in odprite aplikacijo Flow.
3. Vklopite napravo OH1 tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, aplikacija Flow pa vas nato pozove k združevanju. Sprejmite zahtevo za združevanje in sledite navodilom na zaslonu.

Med nastavitvijo boste morali nastaviti mesto, kjer nosite izdelek, in vnesti svoje fizične nastavitve. Pomembno je, da jih pravilno nastavite in prejmete najbolj natančne podatke.

**Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!**

## FUNKCIJE GUMBOV IN LED-DIODE

Naprava OH1 ima en gumb, ki ima različne funkcije glede na vrsto uporabe in dolžino pritiska. LED-dioda na napravi nakazuje različne načine delovanja. Spodaj si oglejte funkcije, ki jih ima gumb v posameznih načinih in kaj pomenijo različne barve LED-diod.

### Hitra navodila na notranji strani nosilca paščka

Na nosilcu senzorja v paščku so prikazane spodnje oznake. Oznake opisujejo osnovne funkcije gumba OH1.

**1X = ON** (1-krat = VKLOP) (VKLOP napajanja: kratek pritisk gumba)

**2X = REC** (2-krat = BELEŽI) (VKLOP beleženja – naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava: ko je naprava OH1 vklopljena, dvakrat pritisnite gumb)

**1X LONG - OFF** (1-krat DOLG PRITISK – IZKLOP) (IZKLOP napajanja: dolg pritisk gumba)

### FUNKCIJE GUMBA

|  |   |
|--|---|
| VKLOP napajanja:   | kratek pritisk gumba                                  |
| Vklop beleženja vadbe (naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava): | ko je naprava OH1 vklopljena, dvakrat pritisnite gumb |
| IZKLOP napajanja:  | dolg pritisk gumba                                    |

### VODNIK PO LED-DIODAH

#### MED POLNJENJEM

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| Polnjenje:      | Rumena LED-dioda, ki počasi utripa |
| Polna baterija: | Zelena LED-dioda, ki ves čas sveti |

#### PO VKLOPU NAPAJANJA

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Običajno stanje napoljenosti baterije: | Zelena LED-dioda petkrat utripne |
| Nizko stanje napoljenosti baterije:    | Rdeča LED-dioda petkrat utripne  |

#### UPORABA NAPRAVE KOT SENZORJA

|                        |   |
|------------------------|---|
| Srčni utrip ni zaznan: | Bela LED-dioda, ki utripne na dve sekundi   |
| Srčni utrip zaznan:    | Zelena LED-dioda, ki utripne na dve sekundi |

## NAPRAVA JE UPORABLJENA KOT SAMOSTOJNA VADBENA NAPRAVA

|  |   |
|--|---|
| Vklopljeno beleženje vadbe, vendar še niste opravili prve vadbe: | Rdeča LED-dioda trikrat utripne                             |
| Srčni utrip ni zaznan:   | Bela LED-dioda hitro in dvakrat utripne                     |
| Srčni utrip zaznan:  | Zelena LED-dioda hitro in dvakrat utripne                   |
| Nizko stanje napolnjenosti baterije:                             | Na eno sekundo izmenično utripata zelena in rdeča LED-dioda |
| Zelo nizko stanje napolnjenosti baterije:                        | Rdeča LED-dioda hitro utripne                               |

## MED TESTOM TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

|                        |   |
|------------------------|---|
| Srčni utrip ni zaznan: | Bela LED -dioda, ki utripne na dve sekundi      |
| Srčni utrip zaznan:    | Vijolična LED -dioda, ki utripne na dve sekundi |

## DRUGO

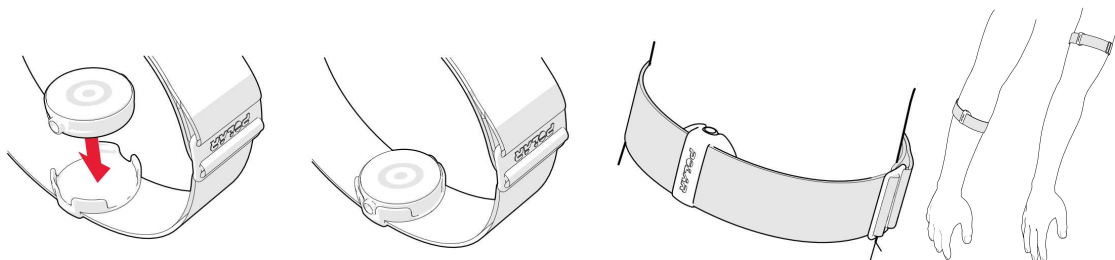
|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Povezovanje, sinhroniziranje ali združevanje: | Modra LED-dioda utripa            |
| Iskanje ali čakanje na potrditev:             | Modra LED-dioda hitro utripne     |
| Posodabljanje vdelane programske opreme:      | Modra LED-dioda, ki ves čas sveti |
| Napaka:                                       | Rdeča LED-dioda, ki ves čas sveti |

## NOŠENJE NAPRAVE OH1

### PRI MERJENJU SRČNEGA UTRIPA NA PODLAKTI ALI NADLAKTI

Za natančno merjenje srčnega utripa se vam mora OH1 tesno prilegati na podlakti ali nadlakti, ne na zapestju.

1. Senzor vstavite v nosilec paščka tako, da je leča obrnjena navzgor.
2. Pašček nosite tako, da je senzor na spodnji strani tesno ob vaši koži.
3. Napravo OH1 nosite pričvrščeno na podlakti ali nadlakti.



Senzor se mora biti v tesnem stiku s kožo, vendar ne sme biti pretesna, da ne prekine pretoka krvi. Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo OH1 nosite nekaj minut, preden začnete meriti srčni utrip.

## ZDRUŽEVANJE

### MOBILNO NAPRAVO ZDRUŽITE Z NAPRAVO OH1

Če ste končali z nastavitvijo naprave OH1 prek mobilne naprave, kot je opisano v poglavju "Nastavljanje naprave OH1" on page 10, se je ob tem vaša naprava OH1 že združila z vašo mobilno napravo.


Če ste namestitev opravili prek računalnika in želite OH1 uporabljati skupaj z aplikacijo Polar Flow, morate z OH1 kot neodvisno vadbeno napravo opraviti eno vadbo, preden jo lahko združite z aplikacijo Flow. Za podrobna navodila glejte spodaj.

Pred združevanjem se prepričajte:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- da ste z napravo OH1 kot samostojno vadbeno napravo opravili vsaj eno vadbo Za podrobnosti glejte "Prični vadbo" on page 17

Ko boste izpolnili vsa zgornja merila:

1. se s Polarjevim računom prijavite v aplikacijo Flow.
2. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
3. Aplikacija Flow vas pozove, da z njo združite napravo OH1, če je znotraj razpona povezave Bluetooth.

 Vaša naprava OH1 se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko se vaša naprava OH1 sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi.

## NAPRAVO OH1 ZDRUŽITE Z ZAPESTNO ENOTO POLAR

Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.


Za natančna navodila glede združevanje glejte uporabniški priročnik zapestne enote Polar na spletnem mestu [support.polar.com](http://support.polar.com)

## NAPRAVO OH1 ZDRUŽITE Z APLIKACIJO POLAR BEAT

1. Aplikacijo Polar Beat si v mobilno napravo prenesite iz trgovine App Store® ali Google Play™.
2. Prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in izključen letalski način.
3. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Polar Beat in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vaše naprave OH1 ali ustvarjanjem novega računa, če ga še nimate.
4. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
5. V aplikaciji Beat pojdite v **Settings > HR sensor** (Nastavitve > Senzor srčnega utripa) in tapnite **Pair** (Združi) ob napravi OH1 pod možnostjo **Found sensor** (Najdi senzor).

## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vdelano programsko opremo vaše naprave OH1 lahko posodobljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Ko bo na voljo nova različica, boste prejeli obvestilo prek storitve Flow. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše naprave OH1. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov. Priporočamo vam, da vdelano programsko opremo naprave OH1 posodobite vedno, ko je na voljo nova različica.

 Če posodobite program, ne boste izgubili nobenih podatkov. Pred začetkom posodobitve se podatki iz naprave OH1 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.

## PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Program lahko posodobite z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov vadbe in aktivnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je napravo OH1 priporočeno vključiti v vir napajanja, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.

 Brežično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

## PREK RAČUNALNIKA

Kadarkoli je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas sistem FlowSync o tem obvesti vedno, ko napravo OH1 povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

### Za posodobitev programa:

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita.
2. Adapter USB vključite v vhod USB na vašem računalniku.
3. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
4. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
5. Izberite **Yes** (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (nameščanje lahko traja do 10 minut). Preden napravo OH1 izključite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.



# VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA

Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot tudi zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

## MERJENJE SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO OH1

Za natančno merjenje srčnega utripa se vam mora OH1 tesno prilegati na podlakti ali nadlakti. Čeprav mora biti senzor v stiku s kožo, pašček ne sme biti nameščen pretesno, da ne zaustavi pretoka krvi. Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo OH1 nosite nekaj minut, preden začnete meriti srčni utrip.

Če imate na koži zapestja tetovaže, senzorja ne namestite neposredno nanje, saj lahko te preprečijo pravilne odčitke.

Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!

Za natančna navodila glede nošenja naprave OH1 glejte "Nošenje naprave OH1" on page 13

## PRIČNI VADBO


Napravo OH1 nosite pričvrščeno na podlakti ali nadlakti. Za podrobnosti glejte "Nošenje naprave OH1" on page 13.

## PRIČNITE VADBO Z NAPRAVO KOT SAMOSTOJNO VADBENO NAPRAVO

**Preden napravo OH1 uporabite kot samostojno vadbena napravo, jo morate registrirati in povezati z računom Polar Flow.** Za podrobnosti glejte "Nastavljanje naprave OH1" on page 10.

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena, na hitro dvakrat pritisnite gumb, da vklopite beleženje.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda hitro utripne, nato pa lahko pričnete vadbo.

Po koncu vadbe lahko končate beleženje tako, da pridržite gumb, dokler LED-dioda ne sveti več. Nato svojo vadbo sinhronizirajte z aplikacijo in spletno storitvijo Flow, da si lahko ogledate podrobnosti vadbe. Za več informacij glejte "Sinhroniziranje" on page 22.


 Ko je naprava uporabljena kot samostojna vadbena naprava, se vadbe shranijo v športni profil **Other indoor** (Drugi dvoranski športi). Velikost pomnilnika ustreza do 200 uram vadbe.


## **PRIČNITE VADBO Z ZAPESTNO ENOTO POLAR**

Pred začetkom se prepričajte, da ste napravo OH1 združili z zapestno enoto Polar. Za podrobnosti glejte "Združevanje" on page 14

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena in jo je mogoče uporabiti kot senzor srčnega utripa skupaj z zapestno enoto Polar.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda utripne enkrat na dve sekundi.
4. Začnite vadbo prek zapestne enote Polar.

Po koncu vadbe lahko beleženje prekinete prek zapestne enote Polar. Nato svojo vadbo sinhronizirajte z aplikacijo in spletno storitvijo Flow, da si lahko ogledate podrobnosti vadbe. Za več informacij glejte "Sinhroniziranje" on page 22.

 Upoštevajte, da Polarjevega testa telesne pripravljenosti in ortostatičnega testa, ki sta na voljo na določenih zapestnih enotah Polar in kolesarskih računalnikih, ni mogoče opraviti prek naprave Polar OH1.

 Ko napravo OH1 uporabljate z zapestno enoto Polar, bodo vaše vadbe v določenih primerih dvakrat prikazane v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. To se lahko zgodi, če ob začetku vadbe na napravi OH1 pomotoma vklopite beleženje. Podvojene vadbe lahko izbrišete v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

## **PRIČNI VADBO Z APLIKACIJO POLAR BEAT**

Pred začetkom se prepričajte, da ste napravo OH1 združili z aplikacijo Polar Beat. Za podrobnosti glejte "Združevanje" on page 14

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena in jo je mogoče uporabiti kot senzor srčnega utripa skupaj z aplikacijo Polar Beat.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda utripne enkrat na dve sekundi.
4. Začnite vadbo prek aplikacije Polar Beat.

Po koncu vadbe lahko zaustavite beleženje tako, da tapnete gumb za zaustavitev v aplikaciji Polar Beat.

# APLIKACIJA POLAR FLOW

V mobilni aplikaciji Polar Flow lahko pridobite takojšnji vizualni prikaz svojih vadbenih podatkov.

## PODATKI O VADBI

Z aplikacijo Polar Flow lahko preprosto dostopate do preteklih informacij in načrtovanih vadb.

Zagotovite si hiter pregled in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. S funkcijo skupne rabe slik lahko svoje najboljše dosežke delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.

## SKUPNA RABA SLIK

S funkcijo skupne rabe slik v aplikaciji Flow lahko delite svoje slike, na katerih so navedeni podatki o vadbi, prek običajnih družabnih kanalov, kot sta Facebook in Instagram. Skupno rabo lahko omogočite za obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji po želji dodate podatke o vaši vadbi. Če ste imeli med vadbo vklopljeno beleženje GPS, lahko skupno rabo omogočite tudi za posnetek vaše opravljene poti.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Aplikacija Polar Flow | Skupna raba rezultatov vadbe s fotografijo](#)

## ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

"Nastavljanje naprave OH1" on page 10 z mobilno napravo in aplikacijo Flow.

Da lahko začnete uporabljati aplikacijo Flow, jo naprej prenesite v vašo mobilno napravo iz trgovine App Store® ali Google Play™. Aplikacija Flow za sistem iOS je združljiva s telefonom iPhone 4S (ali novejšim) in zahteva Applov sistem iOS 7.0 (ali novejši). Mobilna aplikacija Polar Flow je združljiva z napravami, ki delujejo na sistemu Android 4.3 ali novejšem. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba združiti z napravo OH1. Za podrobnosti glejte poglavje "Združevanje" on page 14.

Naprava OH1 po vadbi samodejno sinhronizira vaše podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš telefon vklopljeno internetno povezavo, lahko svojo dejavnost in podatke o vadbi prav tako samodejno sinhronizirate s spletno storitvijo Flow. Z aplikacijo Flow je vadbene podatke z naprave OH1 najlažje sinhronizirati prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte "Sinchroniziranje" on page 22.

Za informacije in navodila o funkcijah aplikacije Flow obiščite [stran za podporo uporabi aplikacije Polar Flow](#).

## SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

S spletno storitvijo Polar Flow lahko načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti. Svoje najboljše dosežke vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow, se registrirate za skupne vadbe in pridobite individualen program vadbe za tekaški dogodek.

Spletna storitev Polar Flow vam kaže tudi odstotek vašega doseženega dnevnega cilja dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje.

"Nastavljanje naprave OH1" on page 10 prek računalnika na spletni strani [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vaše naprave OH1 in spletne storitve ter za ustvarjanja uporabniškega računa za spletno storitev. Če ste napravo nastavili prek mobilne naprave in aplikacije Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili pri nastavitvi.

### VIR

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo vaši prijatelji. Oglejte si povzetke zadnje vadbe in dejavnosti, delite svoje najboljše dosežke, komentirajte in všečkajte dejavnosti svojih prijateljev.

### ODKRIJ

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko brskate po mapi in si ogledate vadbe z informacijami o poti, ki so jih delili drugi uporabniki. Vrnete se lahko tudi na poti drugih uporabnikov in preverite, kje so se najboljše odrezali.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Spletna storitev Polar Flow | Odkrij](#)

### DNEVNIK

V možnosti **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate svojo dnevno dejavnost, spanec, načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe.

## NAPREDEK

V razdelku **Progress** (Napredek) lahko sledite svojemu razvoju s poročili.

Poročila o vadbi so pripravna za sledenje napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

S pomočjo poročil o vadbi lahko sledite dolgotrajnemu trendu svojih vsakodnevnih dejavnosti. Lahko si ogledate dnevna, tedenska ali mesečna poročila. V poročilu si lahko ogledate tudi, na katere dneve v izbranem časovnem obdobju ste bili najbolj uspešni pri doseganju dnevne dejavnosti, števila korakov, porabljenih kalorij in kakovosti spanca.

Poročilo Running Index (Tekaški indeks) je orodje, ki vam pomaga spremljati dolgoročen razvoj tekaškega indeksa in vam npr. pomaga oceniti, kakšen čas bi dosegli na 10-kilometrskem teku ali polmaratonu.

## SKUPNOST

V **Flow Groups** (Skupine Flow), **Clubs** (Klubi) in **Events** (Dogodki) lahko poiščete druge osebe, ki se pripravljajo na isti dogodek ali so člani istega vadbenega centra. Ustvarite lahko tudi lastne skupine oseb, s katerimi želite izvajati vadbo. Omogočite lahko skupno rabo svojih vadb in nasvetov za vadbo, komentirate rezultate vadbe drugih članov in postanete član skupnosti Polar. V klubih Flow si lahko ogledate razporede vadb in se prijavite na vadbe. Pridružite se družbenim skupnostim vadečih in poiščite svojo motivacijo za vadbo.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Dogodki Polar Flow](#)

## PROGRAMI

Tekaški program Polar je prilagojen vašim ciljem na podlagi Polarjevih območij srčnega utripa, hkrati pa upošteva tudi vaše osebne lastnosti in zgodovino vadbe. Gre za pameten program, ki se prilagaja sproti glede na vaš napredek. Polarjevi tekaški programi so na voljo za 5-kilometrski in 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton ter so sestavljeni iz dveh do petih tekaških vadb na teden, kar je odvisno od programa. Izjemno preprosto je!

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko iz naprave OH1 brezžično prenesete v aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth. Napravo OH1 lahko tudi sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Da bi lahko sinhronizirali podatke med OH1 ter aplikacijo Flow, morate imeti Polarjev račun. Če želite podatke iz naprave OH1 sinhronizirati neposredno v spletno storitev, poleg Polarjevega računa potrebujete tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili napravo OH1, ste ustvarili tudi Polarjev račun. Če napravo OH1 nastavite prek računalnika, ste v računalnik morali namestiti programsko opremo FlowSync.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodablјati med vašim OH1, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.


### SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- da ste svoj OH1 združili s svojim mobilnim telefonom Za več informacij glejte "Združevanje" on page 14.

Sinhrozirajte svoje podatke:

1. S Polarjevim računom se prijavite v aplikacijo Flow.
2. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
3. Vaša naprava OH1 se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth.

 *Naprava OH1 se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko se vaša naprava OH1 sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden poskusite opraviti sinhronizacijo, pojdite na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita.
2. Adapter USB vključite v vhod USB na računalniku. Poskrbite, da se izvaja programska oprema FlowSync.
3. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
4. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svoj OH1 vklopite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitav. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitvev.

 Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je OH1 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vaš OH1.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite spletno stran [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATERIJA

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

## POLNJENJE BATERIJE V NAPRAVI OH1

Naprava OH1 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

**i** *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C/+32 °F ali nad +40 °C/+104 °F ali če so vlažni polnilni kontakti.*

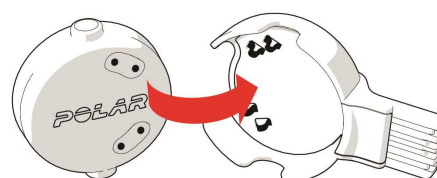
Za polnjenje prek računalniškega vhoda USB uporabite adapter USB. Baterijo lahko napolnite tudi prek električne vtičnice. V tem primeru uporabite napajalnik USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite le napajalnik adapter USB, ki je ustrezno varnostno odobren (označen z »LPS«, »Limited Power Supply« ali »navedeno UL«).

**i** *Pred polnjenjem naprave se prepričajte, da na priključkih naprave OH1 ali priključkih adapterja USB naprave OH1 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.*

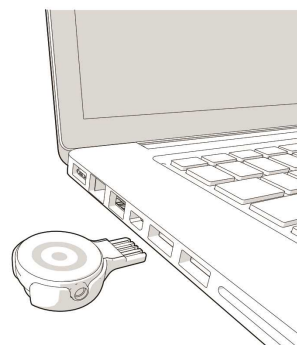
Če želite napravo OH1 polniti prek računalnika, jo preprosto priključite v računalnik, hkrati pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita (slika 1).
2. Adapter USB vključite v računalniški vhod USB ali stensko napajalno vtičnico USB (slika 2).

1.



2.





## NEGA NAPRAVE OH1

Enako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar OH1 skrbno negovati in ohranjati čisto. S pomočjo spodnjih navodil boste izpolnili garancijske obveznosti, napravo ohranjali v odličnem stanju in preprečili težave pri polnjenju ali sinhroniziranju.

### NAPRAVO OH1 OHRANJAJTE ČISTO

Po vsaki vadbi z naprave OH1 z mehko brisačo obrišite umazanijo ali blato.

**Polnilne kontakte naprave OH1 in adapterja USB naprave OH1 ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.**

Pred polnjenjem naprave se prepričajte, da na polnilnih kontaktih naprave OH1 ali polnilnih kontaktih adapterja USB naprave OH1 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Za učinkovito zaščito kontaktov naprave OH1 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda) vrata USB ohranjajte čista. **Naprave OH1 ne polnite, če so polnilni kontakti mokri ali prepojeni s potom.**

### NEGUJTE OPTIČNI SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Pazite, da je površina optičnega senzorja čista in da na njej ni nobene praske. Kljub temu pa majhne praske ne bi smele vplivati na učinkovitost optičnega merjenja srčnega utripa.

### SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte je v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

**Naprave ne shranjujte pri izjemno nizki (pod -10 °C/14 °F) in visoki temperaturi (nad 50 °C/120 °F) ali je ne pustite izpostavljene neposrednim sončnim žarkom.**

## SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne vključuje škode ali škode, ki je posledica servisiranja brez pooblastila družbe Polar Electro. Za več informacij glejte Limited International Polar Guarantee.

Za informacije o stiku in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno mesto [support.polar.com](http://support.polar.com) in spletno stran za vašo državo.

## PREVIDNOSTNI UKREPI

Naprava Polar OH1 je zasnovana za merjenje srčnega utripa. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

Priporočamo, da občasno očistite napravo in pašček, da preprečite morebitne kožne težave zaradi umazanega paščka.

## MOTNJE MED VADBO

### Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbena opremo, je morda oprema električno preveč hrupna za brezžično merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## ZMANJŠEVANJE TVEGANJA MED VADBO

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbena programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno dejavni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok holesterol v krvi?


- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?


Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energetski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

**Pomnite!** Če uporabljate srčni spodbujevalnik lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljenе elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov v stiku s kožo ali, če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih podatkih.

 Zaradi združenega učinka vlage in močne abrazije lahko barva odstopi s površine senzorja srčnega utripa in obarva oblačila. Če uporabljate parfum, kremo za sončenje ali repelent, morate zagotoviti, da ta ne pride v stik z vadbena napravo ali senzorjem srčnega utripa. Izogibajte se nošenju oblačil v barvah, ki bi se lahko prenesle na vadbena napravo (zlasti vadbene naprave v svetlih/nežnih barvah), če jih nosite skupaj.

 Ta izdelek ni igrača. Otrokom ali domačim ljubljencem ne pustite, da bi se igrali s tem izdelkom. Ta izdelek vsebuje majhne sestavne dele, ki lahko predstavljajo nevarnost zadušitve.

## TEHNIČNI PODATKI

### OH1

Čas delovanja:

Do 12 ur neprekinjene vadbe

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Vrsta baterije:          | Litij-polimerna polnilna baterija 45 mAh   |
| Zmogljivost pomnilnika:  | Do 200 ur vadbe  |
| Delovna temperatura:     | Od -10 °C do +50 °C/od 14 °F do 122 °F   |
| Materiali senzorja OH1:  | ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (nerjavno jeklo)  |
| Materiali paščka:        | SUS 304 (nerjavno jeklo) prevleka iz poliamida (PA), poliestrski elastan (znotraj: kloroprenska guma), poliester, PA |
| Materiali adapterja USB: | PC+ABS, SUS 301 (nerjavno jeklo) z zlato prevleko  |
| Vodoodpornost:           | 30 m (primeren za kopanje in plavanje)   |

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth®.

## PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac OS X s spletno povezavo in prostimi vrati USB vrati.


Programska oprema FlowSync je združljiva z naslednjimi operacijskimi sistemi:

| Operacijski sistem računalnika | 32-bitni | 64-bitni |
|--------------------------------|----------|----------|
| 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        |

## ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Naprave Polar delujejo z večino sodobnih pametnih telefonov. Spodaj so našteje minimalne zahteve:

- Mobilne naprave iOS iPhone 4S in novejši
- Mobilne naprave Android, združljive z Bluetooth 4.0, in Android 4.3 ali novejše (vse specifikacije za svoj telefon preverite pri proizvajalcu telefona)

 Čitalnika srčnega utripa Polar H10 in Polar OH1 sta združljiva z operacijskimi sistemomi Android 4.4 ali novejši in iPhone 4S ali novejši.

Naprave z operacijskim sistemom Android obravnavajo tehnologije, ki so uporabljene v naših izdelkih in storitvah, kot so Bluetooth prikazovalnik skoraj prazne baterije (BLE), različni standardi in protokoli, na različne načine. Zato je združljivost različna glede na proizvajalce telefonov in Polar žal ne more zagotoviti, da bo vse funkcije mogoče uporabljati na vseh napravah.

## VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

V urarski industriji je vodoodpornost običajno navedena v metrih, ki označujejo statični vodni tlak pri tej globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava z oznako vodoodpornosti je pred odpremo testirana glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki ga ustvarjate s premikanjem v vodi, večji od statičnega tlaka. To pomeni, da izdelek s premikanjem pod vodno gladino izpostavite večjemu tlaku, kot če izdelek miruje.

| Oznaka na hrbtni strani izdelka         | Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd. | Kopanje in plavanje | Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk) | Globinsko potapljanje (z jeklenkami) | Lastnosti vodoodpornosti   |
|---|--|---------------------|---|--------------------------------------|--|
| Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7) | V REDU                                     | -                   | -   | -                                    | Ne umivajte z vodo pod pritiskom.<br>Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd.<br>Referenčni standard: IEC60529. |
| Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8) | V REDU                                     | V REDU              | -   | -                                    | Najnižja kategorija za kopanje in plavanje.<br>Referenčni standard: IEC60529.  |

|   |        |        |        |   |   |
|---|--------|--------|--------|---|---|
| Vodoodpornost<br>Vodoodporno do<br>20/30/50 metrov<br>Primerno za<br>plavanje | V REDU | V REDU | -      | - | Najnižja kategorija za<br>kopenje in plavanje.<br>Referenčni standard:<br>ISO22810.                       |
| Water resistant 100<br>m (Vodoodporen<br>100 m)                               | V REDU | V REDU | V REDU | - | Za pogosto uporabo v vodi,<br>vendar ne za GLOBINSKO<br>potapljanje.<br>Referenčni standard:<br>ISO22810. |

## POLARJEVA OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonske pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz kupoprodajne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Oy za potrošnike, ki so izdelek kupili v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka daje jamstvo, da na tem izdelku ne bo napak v materialu ali v izdelavi dve (2) leti po datumu nakupa.
- Račun, ki ga prejmete ob nakupu, služi kot dokaz o nakupu.
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, paščka, elastičnega traku in oblačil Polar.
- Garancija ne pokriva poškodb, izgube, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nenamernih, posledičnih ali posebnih na podlagi izdelka ali ki so z njim povezani.
- Dvoletna (2) garancija ne vključuje rabljenih izdelkov, razen če lokalni zakoni ne določajo drugače.
- Med garancijsko dobo bodo izdelek popravili ali ga zamenjali v enem od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Garancija za kateri koli izdelek je omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.



Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU in 2011/65/EU. Veljavna Izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za vsak izdelek so na voljo na spletni strani [www.polar.com/sl/informacije\\_o\\_predpisih](http://www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih).

Radijska oprema deluje v frekvenčnem(-ih) pasu(-ovih) 2,402–2,480 GHz ISM in pri največji moči 2,0 mW.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.

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

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in na noben način brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Besedilni znak Bluetooth® in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je urejena z licenco.

## OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

1.3 SL 10/2017