

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar OH1:n käyttöohje</b> .....	<b>9</b>
Esittely .....	9
Liitä laitteesi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki OH1:n tarjoamat mahdollisuudet. ....	9
OH1:n käyttöönotto .....	10
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen .....	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto tietokoneella FlowSync-ohjelman avulla .....	11
Vaihtoehto B: Käyttöönotto mobiililaitteella Flow-sovelluksen avulla .....	11
Näppäintoiminnot ja LED-valot .....	12
Näppäintoiminnot .....	12
LED-valojen ohje .....	12
Lataamisen aikana .....	12
Kun virta on kytketty päälle .....	12
Käytettäessä sensorina .....	12
Käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena .....	13
Kuntotestin aikana .....	13
Muu .....	13
OH1:n käyttäminen .....	13
Sykkeen mittaus kyynär- tai olkavarresta .....	13
Yhdistäminen .....	14

Mobiililaitteen ja OH1:n yhdistäminen .....	14
OH1:n yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen .....	15
OH1:n ja Polar Beat -sovelluksen yhdistäminen .....	15
Laiteohjelmiston päivittäminen .....	15
Mobiililaitteen tai tabletin kautta .....	15
Tietokoneen kautta .....	16
<b>Sykeharjoittelu .....</b>	<b>17</b>
Sykkeen mittaaminen OH1-laitteella .....	17
Harjoituksen aloittaminen .....	17
Harjoituksen aloittaminen käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena .....	17
Harjoituksen aloittaminen Polar-rannelaitteen kautta .....	18
Harjoituksen aloittaminen Polar Beat -sovelluksen avulla .....	18
<b>Polar Flow -sovellus .....</b>	<b>19</b>
Harjoitustiedot .....	19
Kuvanjako .....	19
Flow-sovelluksen käytön aloittaminen .....	19
Polar Flow -verkkopalvelu .....	20
Syöte .....	20
Tutki .....	20
Päiväkirja .....	20
Edistyminen .....	20

Yhteisö .....	21
Ohjelmat .....	21
Synkronointi .....	21
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella .....	22
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	22
<b>Akku .....</b>	<b>24</b>
OH1:n akun lataaminen .....	24
OH1:n huoltaminen .....	25
OH1:n pitäminen puhtaana .....	25
Huolehdi optisesta sykesensorista. ....	25
Säilyttäminen .....	25
Huolto .....	25
Huomioitavaa .....	26
Häiriöt harjoittelun aikana .....	26
Riskien minimointi harjoittelun aikana .....	26
Tekniset tiedot .....	27
OH1 .....	27
Polar FlowSync -ohjelma .....	28
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	28
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	29
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	30

Vastuunrajoitus .....	31
<b>Sisällysluettelo .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1:n käyttöohje .....</b>	<b>9</b>
Esittely .....	9
Liitä laitteesi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki OH1:n tarjoamat mahdollisuudet. ....	9
OH1:n käyttöönotto .....	10
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen .....	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto tietokoneella FlowSync-ohjelman avulla .....	11
Vaihtoehto B: Käyttöönotto mobiililaitteella Flow-sovelluksen avulla .....	11
Näppäintoiminnot ja LED-valot .....	12
Näppäintoiminnot .....	12
LED-valojen ohje .....	12
Lataamisen aikana .....	12
Kun virta on kytketty päälle .....	12
Käytettäessä sensorina .....	12
Käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena .....	13
Kuntotestin aikana .....	13
Muu .....	13
OH1:n käyttäminen .....	13
Sykkeen mittaus kyynär- tai olkavarresta .....	13
Yhdistäminen .....	14

Mobiililaitteen ja OH1:n yhdistäminen .....	14
OH1:n yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen .....	15
OH1:n ja Polar Beat -sovelluksen yhdistäminen .....	15
Laiteohjelmiston päivittäminen .....	15
Mobiililaitteen tai tabletin kautta .....	15
Tietokoneen kautta .....	16
<b>Sykeharjoittelu .....</b>	<b>17</b>
Sykkeen mittaaminen OH1-laitteella .....	17
Harjoituksen aloittaminen .....	17
Harjoituksen aloittaminen käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena .....	17
Harjoituksen aloittaminen Polar-rannelaitteen kautta .....	18
Harjoituksen aloittaminen Polar Beat -sovelluksen avulla .....	18
<b>Polar Flow -sovellus .....</b>	<b>19</b>
Harjoitustiedot .....	19
Kuvanjako .....	19
Flow-sovelluksen käytön aloittaminen .....	19
Polar Flow -verkkopalvelu .....	20
Syöte .....	20
Tutki .....	20
Päiväkirja .....	20
Edistyminen .....	20

Yhteisö .....	21
Ohjelmat .....	21
Synkronointi .....	21
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella .....	22
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	22
<b>Akku .....</b>	<b>24</b>
OH1:n akun lataaminen .....	24
OH1:n huoltaminen .....	25
OH1:n pitäminen puhtaana .....	25
Huolehdi optisesta sykesensorista. ....	25
Säilyttäminen .....	25
Huolto .....	25
Huomioitavaa .....	26
Häiriöt harjoittelun aikana .....	26
Riskien minimointi harjoittelun aikana .....	26
Tekniset tiedot .....	27
OH1 .....	27
Polar FlowSync -ohjelma .....	28
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	28
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	29
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	30

Vastuunrajoitus .....31



# POLAR OH1:N KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen OH1-laitteeseesi tämän käyttöohjeen avulla. Katso OH1:n ohjevideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä osoitteessa [support.polar.com/fi/OH1](https://support.polar.com/fi/OH1).

## ESITTELY

Onnittelut Polar OH1:n valinnasta! Polar OH1 on optinen sykesensori, jota pidetään kyynär- tai olkavarressa. Sitä voi käyttää itsenäisenä harjoituslaitteena, joka tallentaa ja varastoi tietoja, tai sykesensorina Polar-rannelaitteen yhteydessä. Sykesensorina käytettäessä OH1 lähettää syketiedot Polar-rannelaitteeseen.

OH1 on yhteensopiva Bluetooth-teknologiaa käyttävien Polar-rannelaitteiden ja Polar Beat -sovelluksen kanssa. Sitä voi käyttää myös Polar Club-, Polar GoFit- ja Polar Team -sovellusten kanssa. Lisäksi se on yhteensopiva Bluetooth-vakiosykeprofiilia tukevien iOS- ja Android-laitteiden kanssa.



## LIITÄ LAITTEESI POLAR-JÄRJESTELMÄÄN JA HYÖDYNNÄ KAIKKI OH1:N TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET.


Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store®- tai Google Play™-kaupasta. Synkronoi OH1 ja Flow-sovellus harjoittelun jälkeen, jotta saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi ja

suorituksestasi.

Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella harjoituksia ja seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksistasi. Kerro ystävilleesi saavutuksistasi, etsi muita ahkeria liikkujia ja hae lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä. Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## OH1:N KÄYTTÖNOTTO


Akku kannattaa ladata ennen OH1:n käyttämistä. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen voi viedä hetken. Katso tarkat tiedot akun lataamisesta kohdasta [Akut](#).

 *Huomaa, että jos OH1:n akussa on riittävästi virtaa, se ilmoittaa läsnäolostaan kaikille lähistöllä oleville yhteensopiville vastaanotinlaitteille.*

### KÄYTTÖNOTTOVAIHTOEHDON VALITSEMINEN

A. Käyttöönotto tietokoneen ja liitäntäjohdon avulla on nopeampaa, ja voit ladata OH1:n samanaikaisesti, mutta tarvitset tietokoneen. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

B. Käyttöönotto mobiililaitteen kautta on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta ja USB-porttia, mutta se voi kestää kauemmin. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

 *Syötä kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tietosi ja lataa OH1:n uusin laiteohjelmisto.*

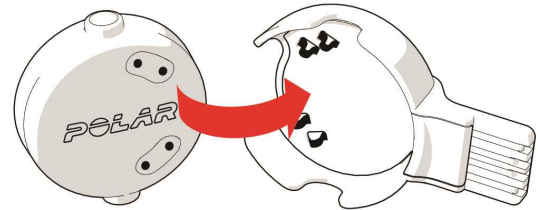
## VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain (kuva 1).
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin (kuva 2), siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneeseesi.
3. Kirjautu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat verkkopalvelusta ohjeet kirjautumisesta ja käyttöönottoa varten.

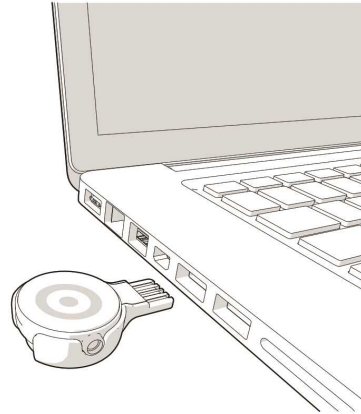
Käyttöönoton aikana sinulta kysytään, missä kohdassa pidät laitetta, ja sinua pyydetään täyttämään fyysiset asetukset. Määritä ne tarkasti, jotta saat mahdollisimman tarkat tiedot.

**Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!**

1.



2.



## VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA FLOW-SOVELLUKSEN AVULLA

Polar OH1 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langattoman Bluetooth-yhteyden avulla, joten muista ottaa Bluetooth-toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

Tarkista Polar Flow -sovelluksen yhteensopivuus osoitteesta [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi.
2. Kytke Bluetooth®-yhteys päälle ja avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
3. Kytke OH1 päälle painamalla painiketta, kunnes LED-valo syttyy. Flow-sovellus ehdottaa yhdistämisen aloittamista. Hyväksy yhdistämispyyntö ja noudata näyttöön tulevia ohjeita.

Käyttöönoton aikana sinulta kysytään, missä kohdassa pidät laitetta, ja sinua pyydetään täyttämään fyysiset asetukset. Määritä ne tarkasti, jotta saat mahdollisimman tarkat tiedot.

**Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!**

# NÄPPÄINTOIMINNOT JA LED-VALOT

OH1-laitteessa on yksi painike, jonka toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen ja painikkeen painalluksen pituuden mukaan. Laitteessa oleva LED-valo osoittaa sen eri tiloja. Seuraavassa kerrotaan, mitä toimintoja painikkeella on eri tiloissa ja mitä eriväriset LED-valot tarkoittavat.

## Pikaohje käsivarsihihnassa pidikkeen sisällä

Seuraavat merkinnät ovat käsivarsihihnassa sensoripidikkeen sisällä. Merkinnöissä on OH1:n painikkeen perustoimintojen selitykset.

**1X = ON** (Kytke virta päälle: paina painiketta lyhyesti.)

**2X = REC** (Aloita harjoituksen tallennus – käyttö itsenäisenä harjoituslaitteena: paina painiketta kahdesti, kun OH1:n virta on päällä.)

**1X LONG - OFF** (Kytke virta pois päältä: paina painiketta pitkään.)

## NÄPPÄINTOIMINNOT

Kytke virta päälle:	Paina painiketta lyhyesti.
Aloita harjoituksen tallennus (käyttö itsenäisenä harjoituslaitteena):	Paina painiketta kahdesti, kun OH1:n virta on päällä.
Kytke virta pois päältä:	Paina painiketta pitkään.

## LED-VALOJEN OHJE

### LATAAMISEN AIKANA

Ladataan:	Keltainen LED vilkkuu hitaasti.
Akku täynnä:	Vihreä LED palaa jatkuvasti.

### KUN VIRTA ON KYTKETTY PÄÄLLE

Akun tila normaali:	Vihreä LED välähtää viisi kertaa.
Akun varaus vähissä:	Punainen LED välähtää viisi kertaa.

### KÄYTETTÄESSÄ SENSORINA

Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.
Syke löydetty:	Vihreä LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.

## KÄYTETTÄESSÄ ITSENÄISENÄ HARJOITUSLAITTEENA

Harjoituksen tallennus aloitettu, mutta ensimmäistä käyttökertaa ei ole tehty:	Punainen LED välähtää kolme kertaa.
Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää nopeasti kaksi kertaa.
Syke löydetty:	Vihreä LED välähtää nopeasti kaksi kertaa.
Akun varaus heikko:	Vihreä ja punainen LED vilkkuvat vuorotellen joka toinen sekunti.
Akku lähes tyhjä:	Punainen LED vilkkuu nopeasti.

## KUNTOTESTIN AIKANA

Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.
Syke löydetty:	Violetti LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.

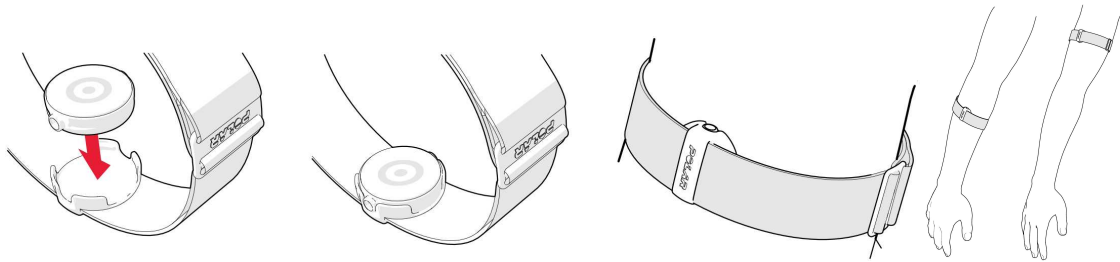
## MUU

Muodostetaan yhteyttä, synkronoidaan tai yhdistetään:	Sininen LED vilkkuu.
Etsitään tai odotetaan vahvistusta:	Sininen LED vilkkuu nopeasti.
Laiteohjelmistoa päivitetään:	Sininen LED palaa jatkuvasti.
Virhe:	Punainen LED palaa jatkuvasti.

## OH1:N KÄYTTÄMINEN SYKKEEN MITTAUS KYYNÄR- TAI OLKAVARRESTA

Jotta syke voidaan mitata tarkasti, OH1:n on oltava napakasti kyynär- tai olkavarressasi, ei ranteessasi.

1. Aseta sensori käsivarsihinnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.
2. Kiinnitä hihna käsivarteesi niin, että sensori on käsivarsihinnan sisäpuolella napakasti ihoasi vasten.
3. Kiinnitä OH1 kyynär- tai olkavarteesi.



Sensorin on oltava tukevasti ihoa vasten, mutta ei liian tiukalla. Se ei saa estää verenkiertoa. OH1-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat.

## YHDISTÄMINEN

### MOBIILILAITTEEN JA OH1:N YHDISTÄMINEN

Jos määritit OH1:n asetukset mobiililaitteella luvussa "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 esitetyllä tavalla, OH1 on jo yhdistetty mobiililaitteeseesi.


Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää OH1-laitetta Polar Flow -sovelluksen kanssa, sinun on ensin käytettävä OH1:tä erillisenä harjoituslaitteena yhden harjoituksen ajan, ennen kuin se voidaan yhdistää Flow-sovelluksen kanssa. Tarkemmat ohjeet alla.

Varmista ennen yhdistämistä, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet tehnyt vähintään yhden harjoituksen, jossa käytit OH1-laitetta itsenäisenä harjoituslaitteena. Katso tarkemmat tiedot kohdasta "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 17.

Kun edellä luetellut ehdot täyttyvät:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen Polar-tililläsi.
2. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
3. Flow-sovellus kehottaa automaattisesti yhdistämään OH1-laitteen, jos se on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella.

 OH1 synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun synkronoit OH1:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.

## OH1:N YHDISTÄMINEN POLAR-RANNELAITTEESEEN

Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.


Lue tarkemmat yhdistämisohteet Polar-rannelaitteesi käyttöohjeesta, joka on osoitteessa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## OH1:N JA POLAR BEAT -SOVELLUKSEN YHDISTÄMINEN

1. Lataa Polar Beat -sovellus mobiililaitteeseesi App Store®- tai Google Play™-kaupasta.
2. Varmista, että mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa.
3. Avaa Polar Beat -sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla, jotka loit OH1:n asetusten määrittämisen yhteydessä. Jos sinulla ei vielä ole Polar-tiliä, luo uusi tili.
4. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
5. Siirry Beat-sovelluksessa kohtaan **Asetukset > Sykesensori** ja napauta **Löydetyt sensorit** -kohdassa OH1:n alla **Yhdistä**.

## LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Voit päivittää OH1:n laiteohjelmiston itse, jotta laitteesi pysyy ajan tasalla. Saat Flow'n kautta ilmoituksen, kun uusi versio on saatavilla. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat OH1:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia. OH1:n laiteohjelmisto kannattaa päivittää aina, kun uusi versio on saatavilla.

 Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetyksiä. OH1-laitteessa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.

## MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. OH1 kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.

 Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

## TIETOKONEEN KAUTTA

FlowSync ilmoittaa uusista laiteohjelmistopäivityksistä, kun OH1 liitetään tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

### Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneesi USB-porttiin.
3. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
4. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
5. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (asennus voi kestää jopa 10 minuuttia). Odota, että laiteohjelmistopäivitys on valmis, ennen kuin irrotat OH1:n tietokoneesta.



# SYKEHARJOITTELU

Vaikka keho antaa useita subjektiivisia merkkejä toiminnastaan harjoituksen aikana (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset), mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaaminen. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

## SYKKEEN MITTAAMINEN OH1-LAITTEELLA

Jotta syke voidaan mitata tarkasti, OH1:n on oltava napakasti kyynär- tai olkapäiväsi. Sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, mutta käsivarsihihna ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jolloin se estäisi veren virtauksen. OH1-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat.

Jos sinulla on tatuointeja, vältä anturin asettamista aivan niiden kohdalle, sillä tämä voi estää tarkkojen lukemien saamisen.

Jos kätesi ja ihosi kylmenevät helposti, ne kannattaa ensin lämmittää. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat harjoituksen!

Tarkat ohjeet OH1:n käyttämiseen ovat kohdassa "OH1:n käyttäminen" sivulla 13.

## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN


Kiinnitä OH1 kyynär- tai olkapäiväsi. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "OH1:n käyttäminen" sivulla 13.

## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN KÄYTETTÄESSÄ ITSENÄISENÄ HARJOITUSLAITTEENA

**Ennen kuin OH1-laitetta voi käyttää itsenäisenä harjoituslaitteena, se on rekisteröitävä ja yhdistettävä Polar Flow -tiliin.** Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä. Aloita tallennus painamalla painiketta kaksi kertaa lyhyesti.
3. Kun sykkeesi löytyy, vihreä LED-valo vilkkuu nopeasti, ja voit aloittaa harjoituksen.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen painamalla painiketta, kunnes LED-valo sammuu. Synkronoi sitten harjoituksesi Flow-sovellukseen ja -verkkopalveluun, niin näet sen tiedot. Katso lisätietoja kohdasta "Synkronointi" sivulla 21.


 Kun laitetta käytetään itsenäisenä harjoituslaitteena, harjoitukset tallennetaan **Muu sisäliikunta** -lajiprofiililla. Muistin kapasiteetti on enintään 200 tuntia harjoittelua.


## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN POLAR-RANNELAITTEEN KAUTTA

Ennen kuin aloitat, varmista, että OH1 ja Polar-rannelaite on yhdistetty. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 14.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä, ja sitä voi käyttää sykesensorina Polar-rannelaitteen yhteydessä.
3. Kun sykkeesi on löytynyt, vihreä LED-valo välähtää kerran kahden sekunnin välein.
4. Aloita harjoitus Polar-rannelaitteesta.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen Polar-harjoituslaitteesta. Synkronoi sitten harjoituksesi Flow-sovellukseen ja -verkkopalveluun, niin näet sen tiedot. Katso lisätietoja kohdasta "Synkronointi" sivulla 21.

 Huomaa, että eräissä Polar-rannelaitteissa ja -pyöräilytietokoneissa käytettävissä olevaa Polar-kuntotestiä ja ortostaattista testiä ei voi tehdä Polar OH1:n avulla.

 Kun käytät OH1-laitetta ja Polar-rannelaitetta, harjoitus voi joskus näkyä Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa kahteen kertaan. Näin voi käydä, jos aloitat vahingossa harjoituksen tallennuksen OH1-laitteessa harjoitusta aloittaessasi. Harjoitusten kaksoiskappaleet voi poistaa Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa.

## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN POLAR BEAT -SOVELLUKSEN AVULLA

Ennen kuin aloitat, varmista, että OH1 ja Polar Beat on yhdistetty. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 14.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä, ja sitä voi käyttää sykesensorina Polar Beat -sovelluksen yhteydessä.
3. Kun sykkeesi on löytynyt, vihreä LED-valo välähtää kerran kahden sekunnin välein.
4. Aloita harjoitus Polar Beat -sovelluksesta.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen napauttamalla Polar Beat -sovelluksen pysäytyspainiketta.

# POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -mobiilisovelluksessa näet välittömästi visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi.

## HARJOITUSTIEDOT

Polar Flow -sovelluksen avulla näet helposti menneiden ja suunniteltujen harjoitustesi tiedot.

Saat pikaisen yhteenvedon harjoituksestasi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi. Näet harjoittelusi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystävillesi kuvanjakotoiminnolla.

## KUVANJAKO

Flow-sovelluksen kuvanjakotoiminnon avulla voit jakaa kuvia harjoitustiedoistasi yleisimmissä sosiaalisen median palveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa. Voit jakaa olemassa olevan kuvan tai ottaa uuden ja muokata kuvaa lisäämällä siihen harjoitustietosi. Jos käytit harjoituksen aikana GPS-tallennusta, voit myös jakaa kuvan kulkemastasi reitistä.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -sovellus | Harjoitustulosten jakaminen kuvatiedostona](#)

## FLOW-SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Voit "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 mobiililaitteella ja Flow-sovelluksella.

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store®- tai Google Play™ -kaupasta. Flow App for iOS on yhteensopiva iPhone 4S:n (tai uudemman) kanssa ja se edellyttää Applen iOS 7.0:aa (tai uudempaa). Android-käyttöjärjestelmään tarkoitettu Polar Flow -mobiilisovellus on yhteensopiva laitteiden kanssa, joissa on Android 4.3 tai uudempi. Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](http://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, laite on yhdistettävä OH1-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 14.

OH1 synkronoi harjoitustiedot Flow-sovellukseen automaattisesti harjoituksen jälkeen. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Flow-sovellus on helppo tapa synkronoida harjoitustiedot OH1-laitteesta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoimisesta on kohdassa "Synkronointi" sivulla 21.

Flow-sovelluksen ominaisuuksia koskevia lisätietoja ja ohjeita on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystäville Flow-yhteisössä, kirjautua kuntokeskuksesi tunneille ja luoda henkilökohtaisen harjoitusohjelman juoksupahtumaa varten.

Polar Flow -verkkopalvelussa näet myös, kuinka suuren prosenttiosuuden päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut, ja yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi. Palvelu auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tapasi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Voit "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 tietokoneella osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla tiedot synkronoidaan OH1:n ja verkkopalvelun välillä. Voit luoda myös verkkopalvelun käyttäjätilin. Jos määritit asetukset mobiililaitteella ja Flow-sovelluksella, voit kirjautua Flow-verkkopalveluun asetusten määrittämisen yhteydessä luomillasi tunnuksilla.

## SYÖTE

**Syötteestä** näet, mitä sinä ja ystäväsi olette tehneet viime aikoina. Näet viimeisimmät harjoitukset ja aktiivisuusyhteenvedot, voit jakaa parhaat saavutuksesi ja kommentoida ystäväsi aktiviteetteja tai tykätä niistä.

## TUTKI

**Tutki**-kohdassa voit selata karttaa ja nähdä muiden käyttäjien jakamat harjoitukset reittitietoineen. Voit myös kokea muiden reittejä ja tutkia niiden kohokohtia.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -verkkopalvelu | Tutki](#)

## PÄIVÄKIRJA

**Päiväkirja** näyttää päivittäisen aktiivisuutesi ja suunnitellut harjoituksesi (harjoitustavoitteesi). Voit myös tarkastella aiempia harjoitustuloksiasi.

## EDISTYMINEN

**Edistyminen**-kohdassa voit seurata edistymisestä kertovia raportteja.

Harjoitteluraporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

Aktiivisuusraporttien avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit. Aktiivisuusraportissa näet myös valitun ajanjakson parhaat päivät päivittäisen aktiivisuuden, askeleiden, kalorinkulutuksen ja unen kannalta.

Running Index -raportti on työkalu, jonka avulla voit seurata Running Index -kehitystä pitkällä aikavälillä ja arvioida suoriutumistasi esimerkiksi 10 kilometrin matkalla tai puolimaratonilla.

## YHTEISÖ

**Flow'n Ryhmissä, Kuntokeskuksissa ja Tapahtumissa** löydät muita samaan tapahtumaan valmistautuvia tai samassa kuntokeskuksessa harjoittelevia kuntoilijoita. Voit myös luoda oman ryhmäsi niitä ihmisiä varten, joiden kanssa haluat harjoitella. Voit jakaa harjoituksia ja harjoitteluvinkkejä, kommentoida muiden jäsenten harjoitustuloksia ja osallistua Polar-yhteisöön. Flow'n Kuntokeskuksissa näet tuntien aikataulut ja voit kirjautua tunneille. Tule mukaan ja hanki lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä!

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -tapahtumat](#)

## OHJELMAT

Polar-juoksuohjelma räätälöidään tavoitettasi varten. Ohjelma perustuu Polar-sykealueisiin, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi ja harjoitustaustasi. Älykäs ohjelma mukautuu kehityksesi perusteella. Saatavilla on Polar-juoksuohjelmat 5 km:n ja 10 km:n matkoille, puolimaratonille ja maratonille. Ohjelmissa on kahdesta viiteen juoksuharjoitusta viikossa. Mikä voisi olla helpompaa!

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow](http://www.polar.com/fi/tuki/flow).

## SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot OH1-laitteesta Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth-yhteyden avulla. Voit myös synkronoida OH1:n ja Polar Flow -verkkopalvelun USB-portin ja FlowSync-ohjelman avulla. Tietojen synkronoiminen OH1:n ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot OH1-laitteesta suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos

olet määrittänyt OH1:n asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos olet määrittänyt OH1:n asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida OH1, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla missä sitten oletkin.


## **SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSELLE**

Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet yhdistänyt OH1:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 14.

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen Polar-tililläsi.
2. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
3. OH1 synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella.

 *OH1 synkronoi tiedot harjoituksen jälkeen automaattisesti Flow-sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun synkronoit OH1:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.*

Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).


## **SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA**

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
3. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
4. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee Valmis-ilmoitus.

Aina, kun liität OH1:n tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot OH1-laitteesta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdollisesti muuttamasi asetukset. Jos synkronointi ei käynnisty

automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Aina kun laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa OH1:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset OH1:een painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# AKKU

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

## OH1:N AKUN LATAAMINEN

OH1-laitteessa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

**i** Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun latausliittimet ovat märät.

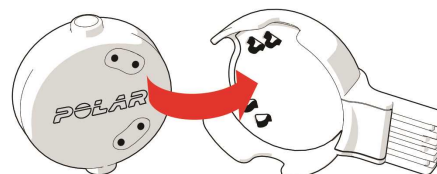
Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-sovittimen avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-sovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksytyä USB-sovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply" tai "UL listed").

**i** Varmista ennen lataamista, että OH1:n USB-portin tai -sovittimen liittimissä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

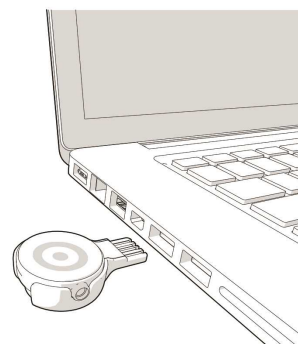
Voit ladata OH1:n liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida laitteen FlowSync-ohjelmalla.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain (kuva 1).
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin tai USB-seinäpistokkeeseen (kuva 2).

1.



2.





## OH1:N HUOLTAMINEN

Polar OH1 on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

### OH1:N PITÄMINEN PUHTAANA

Pyyhi lika ja muta OH1:n pinnalta pehmeällä pyyhkeellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

**Pidä OH1:n ja OH1:n USB-sovittimen latausliittimet puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.**

Varmista ennen lataamista, että OH1:n tai OH1:n USB-sovittimen latausliittimissä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

Pidä OH1:n liittimet puhtaana suojataksesi laitetta hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. **Älä lataa OH1-laitetta, kun latausliittimet ovat märät tai hikiset.**

### HUOLEHDI OPTISESTA SYKESENSORISTA.

Suojaa optisen sensorin alue lialta ja naarmuilta. Pienten naarmujen ei kuitenkaan pitäisi vaikuttaa optisen sykkeenmittauksen toimintaan.

### SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon. On suositeltavaa pitää harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

**Älä jätä laitetta äärimmäisen kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.**

### HUOLTO

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä

vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com) ja maakohtaisilta sivustoilta.

## HUOMIOITAVAA

Polar OH1 on suunniteltu mittaamaan sykettä. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Suosittelimme laitteen ja käsivarsihinnan pesemistä ajoittain likaisen käsivarsihinnan aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi kuntoiluvälineiden kanssa, näiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen. Lisätietoja on osoitteessa [www.polar.com/support](https://www.polar.com/support).

## RISKIEN MINIMOINTI HARJOITTELUN AIKANA

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?


- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?


Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energijuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomautus:** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot.

 *Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaatteita. Jos käytät ihollasi hajustetta, itseruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykesensorin kanssa. Vältä sellaisten vaatteiden käyttöä, joiden värit voivat värjätä harjoituslaitetta (erityisesti vaaleiden/kirkkaanväristen harjoituslaitteiden yhteydessä).*

 Tämä tuote ei ole lelu. Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä sillä. Tuotteessa on pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

## TEKNISET TIEDOT

### OH1

Käyttöaika:	Enintään 12 tuntia yhtäjaksoista harjoittelua
Akkutyypä:	45 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Muistin kapasiteetti:	Enintään 200 tuntia harjoittelua
Käyttölämpötila:	-10 °C ... +50 °C
OH1-sensorin materiaalit:	ABS, ABS + GF, PMMA, SUS 316 (ruostumaton teräs)
Käsivarsihihnan materiaalit:	SUS 304 (ruostumaton teräs), PA- pinnoitteella, polyesteri-elastaani (sisäpuoli: kloropreenikumi), polyesteri, PA
USB-sovittimen materiaalit:	PC+ABS, SUS 301 (ruostumaton teräs) kullattu
Vesitiiviys:	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Käyttää langatonta Bluetooth®-tekniikkaa.

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac OS X -käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti.


FlowSync on yhteensopiva seuraavien käyttöjärjestelmien kanssa:

Tietokoneen käyttöjärjestelmä	32-bittinen	64-bittinen
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Polar-laitteet toimivat useimpien nykyaikaisten älypuhelimien kanssa. Vähimmäisvaatimukset ovat:

- iOS-mobiililaitteet iPhone 4S ja myöhemmät
- Android-mobiililaitteet, joissa on Bluetooth 4.0 -tuki ja Android 4.3 tai myöhempi (ota puhelimen valmistajalta selvää puhelimesi kaikista teknisistä tiedoista)

 Polar H10 and Polar OH1 -sykesensorit ovat yhteensopiva Android 4.4:n ja sitä uudempien versioiden sekä iPhone 4S:n ja sitä uudempien laitteiden kanssa.

Eri Android-laitteet käsittelevät tuotteissamme ja palveluissamme käytettyä teknologiaa, kuten Bluetooth Low Energy (BLE) -tekniikkaa, sekä eri standardeja ja protokollia hyvin eri tavoin. Tästä syystä yhteensopivuudessa on eroja eri puhelinvalmistajien välillä eikä Polar valitettavasti voi taata, että kaikki toiminnot toimivat kaikilla laitteilla.

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529**-standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiivyydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiivyyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyksikategoria tuotteen takakannesta ja vertaa sitä seuraavaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva vedessä liikkumisen aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Kylpeminen ja uiminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviyksikategoriat
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen.

20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen					Viitestandardi: ISO22810.
Vedenkestävä 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä, käsivarsinauhaa eikä Polar-vaatteita.
- Tämä takuu ei kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huolloissa riippumatta ostomaasta.

Mitä tahansa tuotetta koskeva tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on alunperin markkinoitu.



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU ja 2011/65/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus ja muut lakisääteiset tiedot ovat luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).

Radiolaitte toimii 2,402 - 2,480 GHz:n ISM-taajuusalueella ja 2,0 mW:n maksimiteholla.



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, puh. 08 5202 100, faksi 08 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

© 2017 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaminen kuluttajalle. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset

kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

1.3 FI 10/2017