

POLAR®

POLAR OH1



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Polar OH1 Användarhandbok	9
Introduktion	9
Koppla upp dig mot Polars ekosystem och få ut det mesta möjliga ur din OH1	9
Ställa in din OH1	10
Välj ett alternativ för inställning	10
Alternativ A: Ställ in med din dator via FlowSync	11
Alternativ B: Ställ in enheten via Flow-appen i din mobila enhet.	11
Knappfunktioner och LED-lampor	12
Knappfunktioner	12
LED-guide	12
Under laddning	12
Efter påslagning	12
När enheten används som sensor	12
När enheten används som oberoende träningsenhet	13
Under konditionstest	13
Annan	13
Bära din OH1	13
Vid mätning av puls från din underarm eller överarm	13
Ihoppning	14

Parkoppla en mobil enhet med din OH1	14
Parkoppla OH1 med en Polar-handledsenhet	15
Parkoppla OH1 med Polar Beat	15
Uppdatera mjukvaran	15
Via mobiltelefon eller surfplatta	15
Via dator	16
Pulsträning	17
Mäta pulsen med din OH1	17
Starta ett träningspass	17
Starta ett träningspass som en oberoende träningsenhet	17
Starta ett träningspass med en Polar handledsenhet	18
Starta ett träningspass med Polar Beat	18
Polar Flow-app	19
Träningsdata	19
Bilddelning	19
Börja använda Flow-appen	19
Polar Flow webbtjänst	20
Aktivitetsflöde	20
Utforska	20
Dagbok	21
Utveckling	21

Community	21
Program	21
Synkronisera	22
Synkronisera med Flow mobilapp	22
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	23
Batteri	24
Ladda OH1-batteriet	24
Sköt om din OH1	25
Håll din OH1 ren	25
Ta väl hand om den optiska pulssensorn	25
Förvaring	26
Service	26
Säkerhetsföreskrifter	26
Störning under träning	26
Minimera riskerna under träning	27
Tekniska specifikationer	28
OH1	28
Polar FlowSync-mjukvara	28
Polar Flow mobilappens kompatibilitet	29
Polar-produkternas vattenresistens	29
Begränsad internationell Polar-garanti	30

Ansvarsfriskrivning	32
Innehåll	2
Polar OH1 Användarhandbok	9
Introduktion	9
Koppla upp dig mot Polars ekosystem och få ut det mesta möjliga ur din OH1	9
Ställa in din OH1	10
Välj ett alternativ för inställning	10
Alternativ A: Ställ in med din dator via FlowSync	11
Alternativ B: Ställ in enheten via Flow-appen i din mobila enhet.	11
Knappfunktioner och LED-lampor	12
Knappfunktioner	12
LED-guide	12
Under laddning	12
Efter påslagning	12
När enheten används som sensor	12
När enheten används som oberoende träningsenhet	13
Under konditionstest	13
Annan	13
Bära din OH1	13
Vid mätning av puls från din underarm eller överarm	13
Ihoppning	14

Parkoppla en mobil enhet med din OH1	14
Parkoppla OH1 med en Polar-handledsenhet	15
Parkoppla OH1 med Polar Beat	15
Uppdatera mjukvaran	15
Via mobiltelefon eller surfplatta	15
Via dator	16
Pulsträning	17
Mäta pulsen med din OH1	17
Starta ett träningspass	17
Starta ett träningspass som en oberoende träningsenhet	17
Starta ett träningspass med en Polar handledsenhet	18
Starta ett träningspass med Polar Beat	18
Polar Flow-app	19
Träningsdata	19
Bilddelning	19
Börja använda Flow-appen	19
Polar Flow webbtjänst	20
Aktivitetsflöde	20
Utforska	20
Dagbok	21
Utveckling	21

Community	21
Program	21
Synkronisera	22
Synkronisera med Flow mobilapp	22
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	23
Batteri	24
Ladda OH1-batteriet	24
Sköt om din OH1	25
Håll din OH1 ren	25
Ta väl hand om den optiska pulssensorn	25
Förvaring	26
Service	26
Säkerhetsföreskrifter	26
Störning under träning	26
Minimera riskerna under träning	27
Tekniska specifikationer	28
OH1	28
Polar FlowSync-mjukvara	28
Polar Flow mobilappens kompatibilitet	29
Polar-produkternas vattenresistens	29
Begränsad internationell Polar-garanti	30

POLAR OH1 ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya OH1. För OH1 videohandledningar och vanliga frågor, gå till support.polar.com/en/OH1.

INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar OH1! Polar OH1 är en optisk pulssensor, som bärs runt underarmen eller överarmen. Den kan användas som en oberoende träningsenhet, som registrerar och lagrar data, eller som pulssensor med en Polar-handledsenhet. När den används som pulssensor, skickar OH1 pulsdata till din Polar-handledsenhet.

OH1 är kompatibel med Polar-handledsenheter med Bluetooth-teknologi samt Polar Beat-appen. Den kan även användas med apparna Polar Club, Polar GoFit och Polar Team. Dessutom är den kompatibel med iOS- och Android-enheter, som har stöd för den standardmässiga Bluetooth pulsprofilen.



KOPPLA UPP DIG MOT POLARS EKOSYSTEM OCH FÅ UT DET MESTA MÖJLIGA UR DIN OH1


Hämta [Polar Flow-appen](#) från App Store® eller Google Play™. Synkronisera din OH1 med Flow-appen efter träningen och få en omedelbar överblick över samt feedback på dina träningsresultat och din

prestanda.

Synkronisera dina data till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med FlowSync-mjukvaran på din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, mäta dina resultat, få handledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat. Låt alla dina vänner få ta del av dina resultat, hitta träningskompisar och få motivation från dina sociala träningscommunityn. Allt det här hittar du på [flow.polar.com](#).

STÄLLA IN DIN OH1


Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din OH1. Om batteriet är helt tomt, tar det en stund innan laddningen startar. Se [Batterier](#) för detaljerad information om laddning av batteriet.

 *Observera att när batteriet till din OH1 är tillräckligt laddat, kommer den att göra sig själv detekterbar för alla kompatibla mottagare i närheten.*

VÄLJ ETT ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING

A. Inställning med dator är snabbare och du kan ladda din OH1 på samma gång, men du behöver en dator till detta. Den här metoden kräver internetuppkoppling.

B. Inställning med mobil enhet är lämpligt om du inte har tillgång till en dator med USB-port, men det kan ta längre tid. Den här metoden kräver internetuppkoppling.

 *Fyll i alla fysiska detaljer som krävs för aktuella träningsdata på en gång och hämta den senaste mjukvaran till din OH1.*

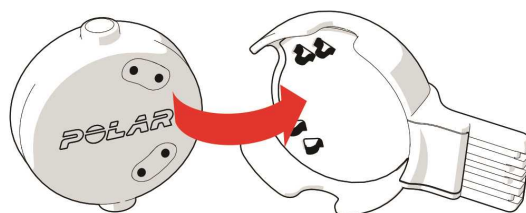
ALTERNATIV A: STÄLL IN MED DIN DATOR VIA FLOWSYNC

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts (bild 1).
2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port (bild 2) och gå till flow.polar.com/start och installera dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync på din dator.
3. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt Polar-konto. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via webbtjänsten.

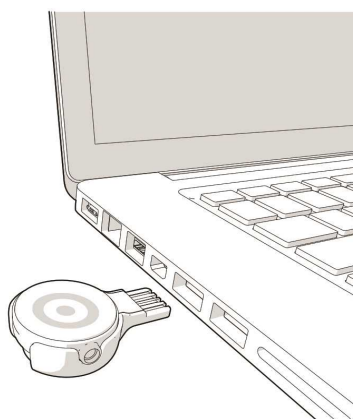
Under inställningen blir du ombedd att ställa in var du bär din produkt samt fylla i dina fysiska inställningar. Det är viktigt att ställa in dessa korrekt för att få så noggranna data som möjligt.

När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

1.



2.



ALTERNATIV B: STÄLL IN ENHETEN VIA FLOW-APPEN I DIN MOBILA ENHET.

Polar OH1 ansluter till Polar Flow mobilapp trådlöst via Bluetooth, så kom ihåg att ha Bluetooth påslagen i din mobila enhet.

Kontrollera Polar Flow-appens kompatibilitet på support.polar.com.

1. Ladda ner Polar Flow-appen till din mobila enhet.
2. Aktivera Bluetooth® och öppna Flow-appen på din mobila enhet.
3. Slå på OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan börjar lysa. Flow-appen uppmanar dig därefter att starta parkopplingen. Godkänn begäran om ihopparring och följ instruktionerna på skärmen.

Under inställningen blir du ombedd att ställa in var du bär din produkt samt fylla i dina fysiska inställningar. Det är viktigt att ställa in dessa korrekt för att få så noggranna data som möjligt.

När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

KNAPPFUNKTIONER OCH LED-LAMPOR

OH1 har en knapp som har olika funktioner beroende på när den används och hur länge den hålls nedtryckt. LED-lampan på enheten indikerar olika lägen. Se nedan vilka funktioner knappen har i olika lägen och vad de olika färgerna på LED-lamporna betyder.

Snabbinstruktion inuti armbandshållaren

På insidan av sensorhållaren på armbandet finns följande märkningar. Märkningarna förklarar funktionerna för basknappen på OH1.

1X = ON (Slå PÅ strömmen: kort knapptryckning)

2X = REC (Aktivera träningsregistrering – använd som oberoende träningsenhet: Tryck två gånger på knappen medan OH1 är på)

1X LONG - OFF (Stäng AV strömmen: lång knapptryckning)

KNAPPFUNKTIONER

Slå PÅ strömmen:	Kort knapptryckning
Aktivera träningsregistrering (använd som oberoende träningsenhet):	Tryck två gånger på knappen medan OH1 är på
Stäng AV strömmen:	Lång knapptryckning

LED-GUIDE

UNDER LADDNING

Vid laddning:	Gul LED-lampa blinkar långsamt
Batteriet fullt:	Grön LED-lampa lyser med fast sken

EFTER PÅSLAGNING

Batteristatus normal:	Den gröna LED-lampan blinkar fem gånger
Batteristatus låg:	Den röda LED-lampan blinkar fem gånger

NÄR ENHETEN ANVÄNDS SOM SENSOR

Pulsen kan inte detekteras:	Den vita LED-lampan blinkar en gång varannan sekund
-----------------------------	---

Pulsen har detekterats:

Den gröna LED-lampan blinkar en gång varannan sekund

NÄR ENHETEN ANVÄNDS SOM OBEROENDE TRÄNINGSENHET

Träningsregistreringen är på, men förstagångsanvändningen ej utförd:

Den röda LED-lampan blinkar tre gånger

Pulsen kan inte detekteras:

Den vita LED-lampan blinkar snabbt två gånger

Pulsen har detekterats:

Den gröna LED-lampan blinkar snabbt två gånger

Svagt batteri:

Den gröna och den röda LED-lampan blinkar om varannan sekund

Mycket svagt batteri:

Den röda LED-lampan blinkar snabbt

UNDER KONDITIONSTEST

Pulsen kan inte detekteras:

Den vita LED-lampan blinkar en gång varannan sekund

Pulsen har detekterats:

Den lila LED-lampan blinkar en gång varannan sekund

ANNAN

Anslutning, synkronisering och parkoppling:

Den blå LED-lampan blinkar

Söker eller väntar på bekräftelse:

Den blå LED-lampan blinkar snabbt

Mjukvaran uppdateras:

Den blå LED-lampan lyser med fast sken

Fel:

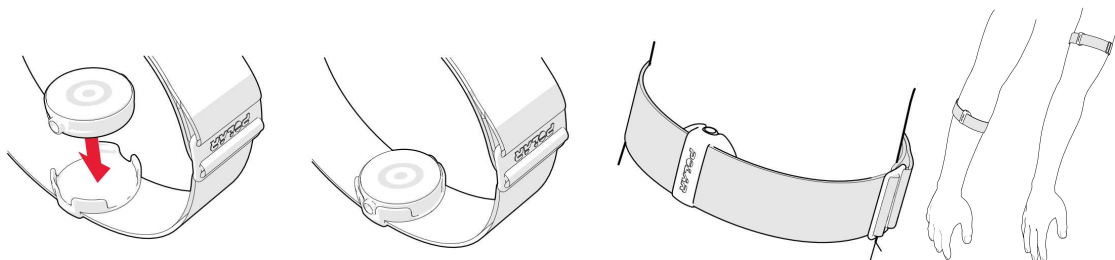
Den röda LED-lampan lyser med fast sken

BÄRA DIN OH1

VID MÄTNING AV PULS FRÅN DIN UNDERARM ELLER ÖVERARM

För att kunna mäta pulsen rätt, måste du bära din OH1 tätt mot underarmen eller överarmen, inte på handleden.

1. Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt.
2. Bär armbandet så att sensorn är på undersidan av det och ligger direkt an mot huden.
3. Bär OH1 runt underarmen eller överarmen.



Sensorn måste ligga an mot huden, men inte så hårt att den förhindrar blodflödet. För att uppnå en så tillförlitlig pulsmätning som möjligt rekommenderar vi att du bär din OH1 i några minuter innan du inleder pulsmätningen.

IHOPPARNING

PARKOPPLA EN MOBIL ENHET MED DIN OH1

Om du har gjort inställningarna för din OH1 med en mobil enhet, såsom beskrivs i kapitlet "Ställa in din OH1" på sidan 10, har din OH1 redan parkopplats med din mobila enhet.


Om du utförde inställningen med en dator och vill använda din OH1 med Polar Flow-appen, måste du genomföra ett träningspass med OH1 som en fristående träningsenhet innan den kan parkopplas med Flow-appen. Se nedan för detaljerade anvisningar.

Se före parkopplingen till att:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har utfört minst ett träningspass med OH1 som en oberoende träningsenhet. För information, se "Starta ett träningspass" på sidan 17

Så fort ovanstående kriterier har uppfyllts:

1. Logga in på Flow-appen med ditt Polar-konto.
2. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.
3. Flow-appen uppmanar dig automatiskt att parkoppla din OH1 om den befinner sig inom Bluetoothens räckvidd.

 *Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd. När du synkroniserar din OH1 med Flow-appen, synkroniseras även dina träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow-webbtjänst.*

PARKOPPLA OH1 MED EN POLAR-HANDLEDSENHET

På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.


Se specifika parkopplingsanvisningar i handboken för din Polar-handledsenhet på support.polar.com.

PARKOPPLA OH1 MED POLAR BEAT

1. Hämta Polar Beat till din mobila enhet från App Store® eller Google Play™.
2. Säkerställ att din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläget inte är aktiverat.
3. I din mobila enhet öppnar du Polar Beat och loggar in med ditt Polar-konto, som du skapade när du ställde in din OH1 eller så skapar du ett nytt konto om du inte redan har ett.
4. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.
5. I Beat går du till **Inställningar > HR-sensor** och trycker på **Parkoppla** intill din OH1 under **Hittad sensor**.


UPPDATERA MJUKVARAN

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din OH1 för att hålla den uppdaterad. När en ny version finns tillgänglig, får du ett meddelande via Flow. Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionerna i OH1. De kan omfatta förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar. Vi rekommenderar att du uppdaterar mjukvaran i din OH1 varje gång en ny version blir tillgänglig.

 *Du kommer inte att förlora lagrade data när du uppdaterar mjukvaran. Innan uppdateringen startar synkroniseras alla lagrade data från din OH1 till Flow webbtjänst.*

VIA MOBILTELEFON ELLER SURFPLATTA

Du kan uppdatera mjukvaran med din mobilenhet om du använder Polar Flow mobilappen för att synkronisera tränings- och aktivitetsdata. Appen anger när en uppdatering finns tillgänglig och vägleder dig genom den. Vi rekommenderar att du ansluter OH1 till en strömkälla innan du startar uppdateringen, detta för att säkerställa en störningsfri uppdatering.

 *Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.*

VIA DATOR

Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter OH1-enheten till datorn. Uppdateringar av mjukvaran laddas ner via FlowSync.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts.
2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port.
3. FlowSync börjar synkronisera dina data.
4. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
5. Välj **Ja**. Ny mjukvara installeras (det kan ta upp till 10 minuter). Vänta tills mjukvaruuppdateringen har slutförts innan du kopplar bort OH1 från datorn.

PULSTRÄNING

Även om det finns många subjektiva ledtrådar till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förnimmelser), är inget så pålitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

MÄTA PULSEN MED DIN OH1

För att kunna mäta pulsen rätt, måste du bära din OH1 tätt mot underarmen eller överarmen. Sensorn måste vara i konstant kontakt med din hud, men armbandet ska inte sitta så hårt att det förhindrar blodflödet. För att uppnå en så tillförlitlig pulsmätning som möjligt rekommenderar vi att du bär din OH1 i några minuter innan du inleder pulsmätningen.

Om du har tatueringar på huden ska du undvika att placera sensorn direkt på dem, eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.

Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få blodet att pulsera innan du startar ditt träningspass!

Detaljerade anvisningar om hur du ska bära OH1 finns i "Bära din OH1" på sidan 13

STARTA ETT TRÄNINGSPASS


Bär OH1 runt underarmen eller överarmen, mer information finns i "Bära din OH1" på sidan 13

STARTA ETT TRÄNINGSPASS SOM EN OBEROENDE TRÄNINGSENHET

Innan du använder OH1 som en oberoende träningsenhet, måste den registreras och länkas till ett Polar Flow-konto. Mer information finns i "Ställa in din OH1" på sidan 10.

1. Start OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på. Tryck snabbt två gånger på knappen för att aktivera registreringen.
3. När din puls detekteras, kommer den gröna LED-lampan att blinka snabbt och då kan du starta ditt pass.

Efter ditt träningspass kan du avsluta registreringen genom att trycka på knappen tills LED-lampan slocknar. Synkronisera därefter ditt träningspass till Flow-appen och webbtjänsten för att visa detaljerna för ditt pass. Mer information finns i "Synkronisera" på sidan 22.


 När enheten används som oberoende träningsenhet, lagras träningspass under sportprofilen **Annan sport, inomhus**. Minneskapaciteten är upp till 200 timmar träning.


STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED EN POLAR HANDLENSENHET

Innan du startar, se till att OH1 är parkopplad med din Polar-enhet. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan 14

1. Sätt på OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på och kan användas som pulssensor med en Polar handledsenhet.
3. När din puls detekteras, blinkar den gröna LED-lampan en gång varannan sekund.
4. Starta passet från din Polar handledsenhet.

Efter ditt träningspass kan du avsluta registreringen via din Polar handledsenhet. Synkronisera därefter ditt träningspass till Flow-appen och webbtjänsten för att visa detaljerna för ditt pass. Mer information finns i "Synkronisera" på sidan 22.

 Observera att Polars konditionstest och ortostatiska test, som finns tillgängliga på vissa Polar handledsenheter och cykeldatorer, inte kan utföras med Polar OH1.

 När du använder OH1 med en Polar handledsenhet, kan ditt träningspass i vissa fall visas två gånger i Polar Flow webbtjänst och app. Detta kan hända om OH1-enheten registrerar passet oavsiktligt när du startar ditt pass. Det dubbla passet kan raderas i Flow webbtjänst och app.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED POLAR BEAT

Innan du startar, se till att OH1 är parkopplad med Polar Beat. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan 14

1. Start OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på och kan användas som pulssensor med Polar Beat.
3. När din puls detekteras, blinkar den gröna LED-lampan en gång varannan sekund.
4. Starta passet från Polar Beat.

Efter ditt träningspass kan du stoppa registreringen med stoppknappen i Polar Beat.

POLAR FLOW-APP

I Polar Flow-mobilappen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina träningsdata.

TRÄNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du enkelt komma åt informationen om dina tidigare och planerade träningspass.

Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan även dela höjdpunkterna av din träning med dina vänner med bilddelningsfunktionen.

BILDDDELNING

Med Flow-appens bilddelningsfunktion kan du dela bilder med dina träningsdata på de vanligaste kanalerna för sociala medier, såsom Facebook och Instagram. Du kan antingen dela ett befintligt foto eller ta ett nytt foto och anpassa det med dina träningsdata. Om du hade GPS-registrering på under ditt träningspass, kan du även dela en skärmdump av din träningsrutt.

Klicka på följande knapp för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow-appen | Dela träningsresultat med ett foto](#)

BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan "Ställa in din OH1" på sidan 10 med en mobil enhet och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att hämta den från App Store® eller Google Play™ till din mobila enhet. Flow-appen för iOS är kompatibel med iPhone 4S (eller senare) och behöver Apples iOS 7.0 (eller senare). Polar Flow mobilapp för Android är kompatibel med enheter som använder Android 4.3 eller senare. Support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen finns på support.polar.com/en/support/Flow_app.

Innan du tar en ny mobil enhet (smarttelefon, surfplatta) i bruk, måste den parkopplas med din OH1. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan 14.

Din OH1 synkroniserar dina träningsdata automatiskt till Flow-appen efter ditt träningspass. Om din telefon har internetuppkoppling, synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till

Flow-webbtjänsten. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din OH1 till webbtjänsten. För mer information om synkronisering, se "Synkronisera" på sidan 22.

Mer information och anvisningar om funktionerna i Flow-appen finns på [produktsupportsidan för Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

I Polar Flow webbtjänst kan du planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om din prestanda. Du kan även dela höjdpunkterna av din träning med dina vänner i Flow-communityn, anmäla dig till klasser på ditt gym och få personliga träningsprogram inför en löptävling.

Polar Flow webbtjänst visar även uppfyllandet av ditt dagliga aktivitetsmål i procent och detaljerna för din aktivitet samt hjälper dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar din hälsa och ditt välbefinnande.

Du kan "Ställa in din OH1" på sidan 10 med din dator på flow.polar.com/start. Där får du vägledning att ladda ner och installera FlowSync-programmet för synkronisering av data mellan din OH1 och webbtjänsten och för att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Om du gjorde inställningen med en mobil enhet och Flow-appen, kan du logga in på Flow webbtjänst med inloggningsuppgifterna som du skapade vid inställningen.

AKTIVITETSFLÖDE

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du och dina vänner har haft för er den senaste tiden. Se de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa prestationer, kommentera och gilla dina vänners aktiviteter.

UTFORSKA

I **Utforska** kan du leta på kartan och se andra användares delade träningspass med ruttinformation. Du kan också återuppleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

Klicka på följande länk för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow webbtjänst | Utforska](#)

DAGBOK

I **Dagbok** kan du se din dagliga aktivitet, din sömn, dina planerade träningspass (träningsmål) samt en översikt över tidigare träningsresultat.

UTVECKLING

I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter.

Träningsrapporterna är ett behändigt sätt att följa upp din träningsutveckling över tid. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgraferna.

Med hjälp av aktivitetsrapporterna kan du följa upp den långsiktiga trenden för din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dagliga, veckovisa eller månatliga rapporter. I aktivitetsrapporten kan du även se dina bästa dagar beträffande daglig aktivitet, steg, kalorier och sömn för den valda tidsperioden.

Löpindexrapporten är ett verktyg som hjälper dig att övervaka din långsiktiga löpindexutveckling och beräkna din framgång i till exempel ett 10-kilometerslopp eller ett halvmaraton.

COMMUNITY

I **Flow-grupper**, **Klubbar** och **Tävlingar** hittar du andra idrottare som tränar inför samma tävling eller på samma gym som du tränar på. Dessutom kan du skapa en egen grupp för personer som du vill träna med. Du kan dela dina övningar och träningstips, kommentera andra medlemmars träningsresultat samt vara en del av Polar-communityn. I Flow-klubbar kan du visa klassscheman och anmäla dig till klasser. Gå med och få motivation från dina sociala träningscommunityn!

Klicka på följande länk för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow-tävlingar](#)

PROGRAM

Polars löpprogram är anpassat för dina mål och baseras på Polars puls zoner med hänsyn till dina personliga attribut och din träningsbakgrund. Programmet är intelligent och anpassar sig med tiden baserat på din utveckling. Polars löparprogram är tillgängliga för 5 km, 10 km, halvmaraton och maratontävlingar, och består av 2–5 träningspass per vecka, beroende på programmet. Det är superenkelt!

Support och mer information om hur du använder Flow webbtjänsten finns på support.polar.com/en/support/flow.

SYNKRONISERA

Du kan överföra data från din OH1 till Polar Flow-appen trådlöst med hjälp av Bluetooth-anslutning. Eller så kan du synkronisera din OH1 med Polar Flow webbtjänst genom att använda en USB-port och programmet FlowSync. För att kunna synkronisera data mellan din OH1 och Flow-appen, måste du ha ett Polar-konto. Om du vill synkronisera data direkt från din OH1 till webbtjänsten behöver du, utöver ett Polar-konto, programmet FlowSync. Om du har ställt in din OH1, har du skapat ett Polar-konto. Om du ställer in din OH1 med en dator, så har du FlowSync-mjukvaran på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla dina data uppdaterade mellan din OH1, webbtjänsten och mobilappen var än du befinner dig.


SYNKRONISERA MED FLOW MOBILAPP

Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parkopplat din OH1 med din mobil. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan 14.

Synka dina data:

1. Logga in i Flow-appen med ditt Polar-konto.
2. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.
3. Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd.

 *Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen efter ditt träningspass om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd. När du synkroniserar din OH1 med Flow-appen, synkroniseras även dina träningsdata automatiskt via en internetanslutning till Flow-webbtjänst.*


Support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen finns på support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

För att kunna synkronisera data med Flow webbtjänst, måste du ha FlowSync-mjukvaran. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner och installera det innan du börjar synkronisera.

1. Placera sensorn i USB-adaptern med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptern möts.
2. Anslut USB-adaptern till datorns USB-port. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
3. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
4. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din OH1 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du eventuellt har ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från programikonen på skrivbordet (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 *Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan OH1 är ansluten till din dator, ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din OH1.*

Support och mer information om hur du använder Flow webbtjänsten finns på support.polar.com/en/support/flow.


Support och mer information om hur du använder FlowSync-mjukvaran finns på support.polar.com/en/support/FlowSync.

BATTERI


Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortskaffa elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

LADDA OH1-BATTERIET

OH1 har ett internt uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

 *Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när laddningskontakterna är fuktiga.*

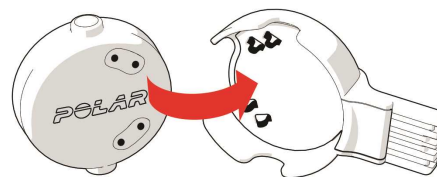
Använd USB-adaptorn som ingår i produktförpackningen för att ladda batteriet via USB-porten på din dator. Du kan även ladda batteriet via ett vägguttag. Vid laddning via ett vägguttag, ska du använda en USB-nätadapter (ingår inte i produktförpackningen). Om du använder en USB-nätadapter ska du kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en adekvat säkerhetsgodkänd USB-nätadapter (märkt med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL-listad").

 *Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på kontakterna till OH1 eller OH1 USB-adaptrarna. Torka försiktig av all smuts och blås av dammet. Undvik repor genom att inte använda några vassa verktyg vid rengöringen.*

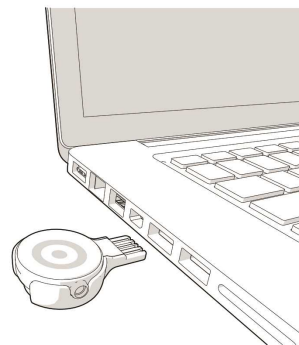
Ladda via din dator genom att koppla in OH1 till din dator och samtidigt kan den synkroniseras med FlowSync.

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts (bild 1).
2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port eller ett USB-vägguttag (bild 2).

1.



2.



SKÖT OM DIN OH1

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar OH1 hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika eventuella problem vid laddning och synkronisering.

HÅLL DIN OH1 REN

Torka av eventuell smuts och lera från OH1-enheten med en mjuk handduk efter varje träningspass.

Säkerställ smidig laddning och synkronisering genom att hålla OH1:s och OH1 USB-adaptorns laddningsuttag rena.

Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på laddningsuttagen till OH1 eller OH1 USB-adaptorn. Torka försiktig av all smuts och blås av dammet. Undvik repor genom att inte använda några vassa verktyg vid rengöringen.

Håll uttagen på OH1 rena för att förhindra oxidering och andra eventuella skador som orsakas av smuts och saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten). **Ladda inte OH1 när laddningsuttagen är våta eller svettiga.**

TA VÄL HAND OM DEN OPTISKA PULSSENSORN

Håll det optiska sensorområdet rent och repfritt. Små repor bör dock inte påverka den optiska pulssensorns funktion.

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Förvara inte enheten i en fuktig miljö i material som inte andas (en plastpåse eller en sportväska) och inte heller med elektriskt ledande material (en våt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, såsom att lämna den i bilen. Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

Förvara inte enheten i extrema kalla temperaturer (under -10 °C) eller extrem värme (över 50 °C) eller i direkt solljus.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se Begränsad internationell Polar-garanti för mer information.

Kontaktinformation och alla Polar Servicecenter-adresser hittar du på support.polar.com och de landsspecifika webbplatserna.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar OH1 har utformats för att mäta pulsen. Ingen annan användning avses.

Enheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du då och då rengör enheten och armbandet för att undvika hudproblem på grund av ett smutsigt armband.

STÖRNING UNDER TRÄNING

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den vara för elektriskt bullrig för trådlös pulsmätning. Mer information hittar du på www.polar.com/support.

MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.


- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?


Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Du kan använda Polar-produkter även om du har en pacemaker inopererad. I teorin ska Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan däremot inte utfärda en officiell garanti om våra produkters kompatibilitet med alla pacemakers eller andra implanterade enheter, detta på grund av utbudet av tillgängliga enheter. Om du känner dig osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer.

 Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan orsaka att färgen skavs av pulssensorns yta, som i sin tur kan färga av sig på kläder. Om du använder parfym, solkräm eller insektsmedel på huden, måste du säkerställa att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Undvik kläder med färger som kan överföras på träningsenheten (speciellt träningsenheter med ljusa/klara färger) då de bärs samtidigt.

 Den här produkten är inte en leksak. Låt inte barn eller djur leka med produkten. Produkten innehåller små delar som kan utgöra en kvävningrisk.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

OH1

Drifttid:	Upp till 12 timmar sammanhängande träning
Batterityp:	45 mAh Li-pol laddningsbart batteri
Minneskapacitet:	Upp till 200 timmar träning
Drifttemperatur:	-10 °C till +50 °C
OH1-sensorns material:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rostfritt stål)
Armbandsmaterial:	SUS 304 (rostfritt stål) PA-belagt, polyesterelastan (insidan: kloroprengummi), polyester, PA
USB-adaptorns material:	PC + ABS, SUS 301 (rostfritt stål) guldpläterat
Vattenresistens:	30 m (lämplig för bad och simning)

Använder trådlös Bluetooth®-teknologi.

POLAR FLOWSYNC-MJUKVARA

För att använda FlowSync-mjukvaran behöver du en dator med Microsoft Windows eller Mac OS X-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

FlowSync är kompatibel med följande operativsystem:

Datorns operativsystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	

Datorns operativsystem	32-bit	64-bit
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 MOBILAPPENS KOMPATIBILITET

- Polar-enheter fungerar med de flesta moderna smarttelefoner. Dessa är minimikraven:
- iOS-mobilenheter är kompatibla med iPhone 4S och senare
- Android-mobilenheter med Bluetooth 4.0-kapacitet och Android 4.3 och senare (se telefontillverkarens fullständiga specifikation för din telefon).

 Polar H10- och Polar OH1-pulssensorer är kompatibla med Android 4.4 och senare samt iPhone 4S och senare.

Hur olika Android-enheter hanterar tekniken i våra produkter och tjänster, såsom Bluetooth Low Energy (BLE) och olika standarder och protokoll, varierar stort. På grund av detta varierar kompatibiliteten mellan olika telefontillverkare och tyvärr kan Polar inte garantera att alla funktioner fungerar med alla enheter.

POLAR-PRODUKTERNAS VATTENRESISTENS

Inom klockindustrin anges vattenresistens vanligtvis i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket för det djupet. Polar tillämpar samma indikeringssystem. Vattenresistensen i Polar-produkterna har testats i enlighet med de internationella standarderna **ISO 22810** och **IEC60529**. Varje Polar-enhet som har en indikering om vattenresistens har testats före leveransen för sin tålighet mot vattentryck.

Polar-produkterna är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför en undervattensaktivitet, är det dynamiska trycket som genereras av att du rör dig i vattnet större än det statiska trycket. Detta innebär att när produkten är i rörelse under vattnet, så utsätts den för ett större tryck än om produkten skulle vara stilla.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar etc.	Bad och simning	Fridykning med snorkel (utan lufttankar)	Dykning (med lufttankar)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot stänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För frekvent användning i vatten, men inte för dykning. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!
- Garantin täcker inte batteriet, normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.

- Produkter som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Servicecenter, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.



Den här produkten uppfyller kraven i direktiven 2014/53/EU och 2011/65/EU. Den tillämpliga försäkran om överensstämmelse och annan reglerande information för varje produkt finns tillgänglig på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.

Radioutrustningen fungerar inom frekvensområdet 2,402–2,480 GHz ISM och har 2,0 mW maxeffekt.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatorer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatorer och förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatorer för batterier och ackumulatorer.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008-certifierat företag.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Inga delar av denna användarhandbok får användas eller reproduceras i någon form eller på någon sätt utan skriftligt godkännande från Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och -logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

1.3 SV 10/2017