

# Polar 360

## Guía de primeros pasos



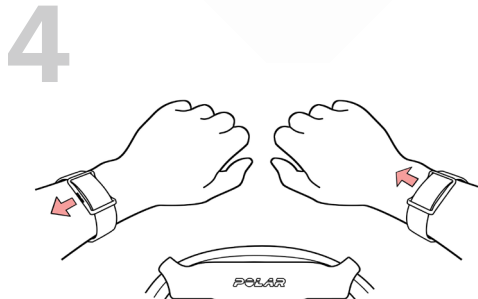
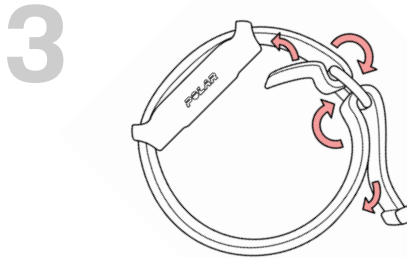
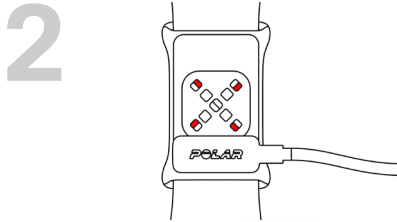
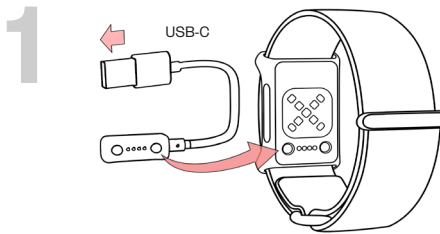
COMPATIBLE CON



Model: 5T

[support.polar.com/es/polar-360](https://support.polar.com/es/polar-360)

Fabricado por  
Polar Electro Oy



## ESPAÑOL

### Carga

Para cargar tu Polar 360, conéctalo a un puerto USB con alimentación eléctrica o a un cargador USB utilizando el cable personalizado que se suministra con él (**imagen 1**).

- » El Polar 360 se enciende cuando lo enchufas para cargarlo.
- » La función Bluetooth se activa automáticamente y permanece activada a menos que se agote la batería.
- » Durante la carga, los LED indican el progreso: si los LED rojos giran hacia la derecha, indican que la carga está en curso; cuando la batería está llena, los LED rojos permanecen encendidos de forma continua (**Imagen 2**).

Después de conectar tu Polar 360 para cargarlo, puedes configurarlo a través de la aplicación. Consulta la guía de usuario del desarrollador de la aplicación para obtener instrucciones de configuración, vinculación y uso. Mantén tu Polar 360 cerca de tu teléfono durante la configuración y la vinculación.

### Uso

Colócate el Polar 360 alrededor de la muñeca de forma que el sensor óptico de frecuencia cardíaca situado en la parte inferior del dispositivo quede firmemente pegado a la piel. Ajusta la correa para que quede bien ajustada y te resulte cómoda. Los cierres de velcro de ambos extremos permiten ajustar fácilmente la correa a un tamaño adecuado (**imagen 3**).

Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado (**ilustración 4**):

- » Si llevas el dispositivo en la mano izquierda, asegúrate de que el logotipo de **POLAR** está orientado hacia el brazo.
- » Si llevas el dispositivo en la mano derecha, asegúrate de que el logotipo de **POLAR** está orientado hacia los dedos.

### Cuidados

Mantén limpios el dispositivo y la correa lavándolos con regularidad (al menos una vez a la semana) con una solución de jabón suave y agua. Aclara abundantemente con agua. Cuando seques la correa, cuélgala o colócala en horizontal y deja que se seque por completo.

Deja el dispositivo y la pulsera en un lugar fresco y seco. No lo expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados. No lo limpies con alcohol o desinfectante. No cargues el dispositivo si los contactos de carga están mojados.

Encontrarás instrucciones de mantenimiento más detalladas, así como información sobre los materiales y las especificaciones técnicas, en el manual del usuario disponible en [support.polar.com/es/polar-360](https://support.polar.com/es/polar-360).

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM de 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5,0 mW.