

**POLAR**

## POLAR OH1

Pikaopas

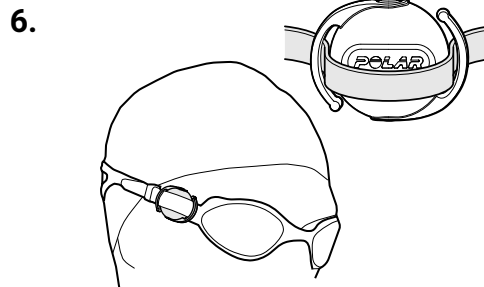
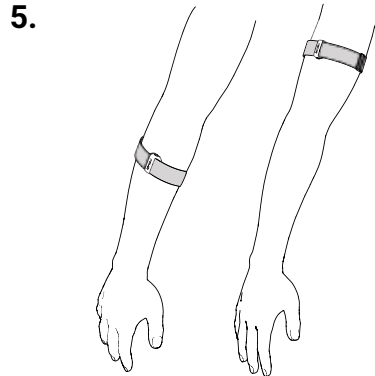
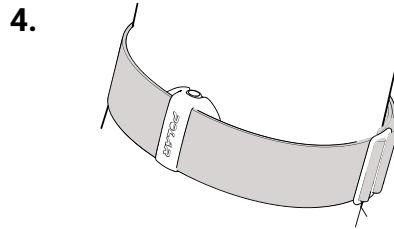
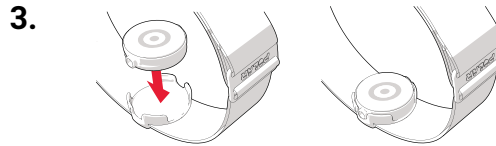
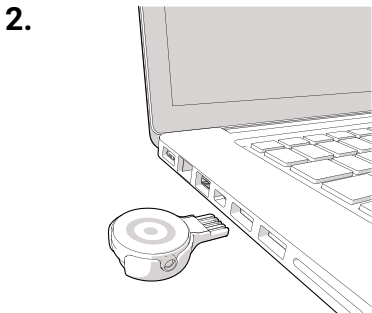
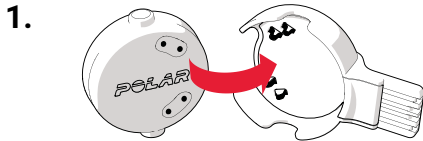
Compatible with



Model: 2L

Manufactured by  
Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Find Product Support  
support.polar.com/en/OH1



### Suomi

Tämä opas auttaa pääsemään alkuun Polar OH1:n käytössä. Lisää ohjeita ja tuotetietoja on osoitteessa [support.polar.com/fi/OH1](https://support.polar.com/fi/OH1). Polar OH1:tä voi käyttää harjoituslaitteena, joka tallentaa ja varastoi tietoja, tai sykesensorina Polar-rannelaitteen kanssa.

### Lataaminen

Aseta sensori USB-sovitteeseen linsssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovitteen liittimet ovat vastakkain (kuva 1). Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin tai USB-seinäpistokkeeseen (kuva 2). Älä lataa laitetta, kun latausliittimet ovat märät.

### Käyttö Polar Beat -sovelluksen kanssa

Lataa Polar Beat mobiililaitteeseesi. Kytke OH1 päälle painamalla painiketta. Yhdistä sensori Beatin asetuksista ja noudata ohjeita.

### Käyttö Polar-rannelaitteen kanssa

Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi. Kytke OH1 päälle painamalla painiketta. Polar Flow -sovellus löytää sensorin automaattisesti ja opastaa asetusten määrittämisessä. Jos haluat käyttää tietokonetta, asenna Polar FlowSync osoitteesta [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), käynnistä ohjelma, kytke sensori USB-porttiin ja noudata ohjeita. Muista yhdistää sensori rannelaitteeseen. Katso laitekohtaiset yhdistämishohjeet osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com).

### Käyttö


Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linsssi ylöspäin (kuva 3). Kiinnitä hihna käsivarteesi niin, että sensori on käsivarsihihnan sisäpuolella napakasti ihoasi vasten (kuva 4). Kiinnitä OH1 kyynär-tai olkavarteesi, älä ranteeseen (kuva 5).

### Käyttö uimalasien kanssa

Aseta sensori uimalasien hihnakiinnikkeeseen ja kiinnitä kiinnike uimalasien hihnaan (kuva 6). Linssin on oltava kosketuksissa paljaaseen ihoon ohimollasi.

### Treenin aloittaminen

Voit tallentaa treenisä rannelaitteella, Polar Beat -sovelluksella tai suoraan OH1-sensorilla. Jos haluat käyttää pelkkää sensoria, kytke OH1 päälle painamalla painiketta, kunnes valot syttyvät, ja aloita treeni painamalla painiketta kahdesti. Kun olet suorittanut treenisä loppuun, pidä painiketta painettuna, kunnes valot sammuvat.


 Oletuksena OH1 lähettää sykesignaaliisi myös ANT+-protokollaa käyttäen. Halutessasi voit poistaa sen käytöstä Polar Beat -sovelluksen asetuksissa.

### Huolto

Katso pesuohjeet käsivarsihihnan pesumerkinnästä. Käsittele sensoria huolellisesti.

### Materiaalit

Sensori: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (ruostumaton teräs).

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

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