

**POLAR**

## POLAR OH1

Kom i gang-vejledning

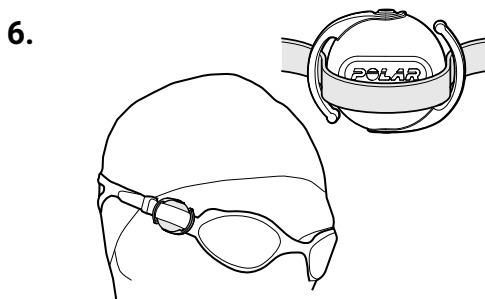
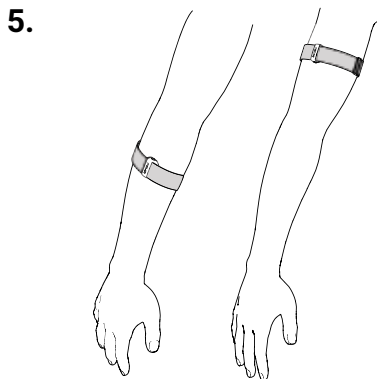
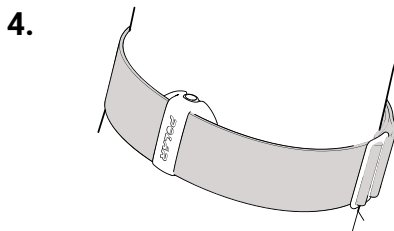
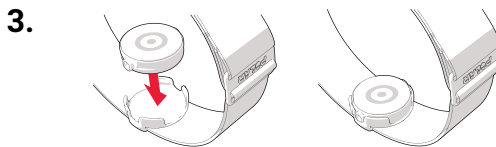
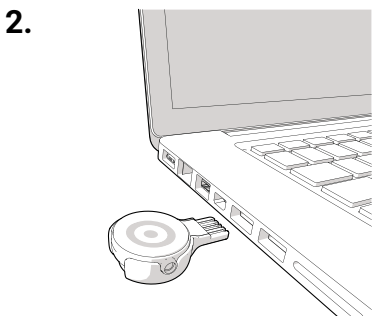
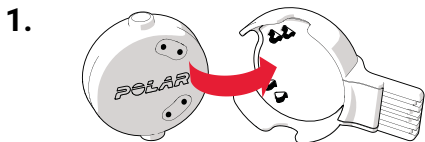
Compatible with



Model: 2L

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

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



### Svenska

Denna guide hjälper dig att komma igång med Polar OH1. Mer hjälp och produktinformation finns på [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1). Polar OH1 kan användas som en träningsenhet som registrerar och lagrar data eller som en pulssensor kopplad till en Polar träningsklocka.

### Ladda

Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontaktarna på sensorn och USB-adaptorn möts (bild 1). Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port eller ett USB-vägguttag (bild 2). Ladda inte enheten när laddningskontaktarna är våta.

### Använd med Polar Beat mobilapp

Ladda ner appen Polar Beat till din mobilenhet. Aktivera OH1 genom att trycka på knappen. Para ihop sensorn via inställningarna i appen Beat och följ anvisningarna.

### Använd med Polar träningsklocka

Ladda ner Polar Flow-appen på din mobilenhet. Aktivera OH1 genom att trycka på knappen. Flow-appen upptäcker sensorn automatiskt och guidar dig genom installationen. Om du vill använda en dator installerar du Polar FlowSync från [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Starta FlowSync, anslut sensorn till en USB-port och följ anvisningarna. Kom ihåg att para ihop sensorn med din träningsklocka. Se [support.polar.com](https://support.polar.com) för enhetsspecifika anvisningar.

### Skötsel


Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt (bild 3). Bär armbandet så att sensorn är på undersidan och att armbandet ligger direkt an mot huden (bild 4). Bär OH1 runt den nedre eller övre armen, inte runt handleden (bild 5).

### Använd med simglasögon

Placera sensorn i klämman och fäst klämman på simglasögonens band (bild 6). Linsen ska ligga direkt mot huden vid tinningen.

### Starta träningen

Du kan registrera träningspasset med din träningsklocka, Polar Beat-appen eller direkt i OH1-sensorn. Om du bara vill använda sensorn aktiverar du OH1 genom att trycka på knappen tills lamporna tänds. Tryck sedan två gånger på knappen för att starta träningspasset. När du har tränat klart trycker du och håller in knappen tills lamporna slocknar.


 OH1 skickar som standard din HR-signal även via ANT+. Om du vill kan du avaktivera denna funktion via inställningarna för Polar Beat.

### Underhåll

Se rengöringsanvisningar på armbandets skötsel etikett. Behandla sensorn varsamt.

### Material

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rostfritt stål).

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

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