

POLAR®

POLAR OH1



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
Brugervejledning til Polar OH1	5
Introduktion	5
Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din OH1.	6
Opsætning af din OH1	7
Vælg en opsætningsmulighed:	7
Mulighed A: Opsæt med din computer via FlowSync	7
Mulighed B: Mobilopsætning med Polar Flow-app, når du har en Polar-håndledsenhed	7
Mulighed C: Mobil opsætning med Polar Beat, når du ikke har en Polar-håndledsenhed	8
Knapfunktioner og LED-lamper	8
Knapfunktioner	9
LED-vejledning	9
Under opladning	9
Efter at have slået strømmen til	9
Når anvendt som en sensor	9
Når anvendt som en selvstændig træningsenhed	9
Under konditionstest	9
Andet	10
Sådan tager du din OH1 på	10
Når du måler puls fra din under- eller overarm	10
Når du måler puls fra din tinding under svømning	10
Parring	11
Par en mobil enhed med din OH1	11
Par OH1 med et Polar håndleds enhed	12
Par OH1 med Polar Beat	12
Opdatering af firmwaren	12
Med mobilenhed eller tablet	12
Med computer	13
Pulstræning	14
Pulsmåling med din OH1	14
Start et træningspas	14
Start et træningspas som en selvstændig træningsenhed	14
Start et træningspas med et Polar-armbånd	15
Start et træningspas med Polar Beat	15
Polar Flow App	16
Træningsdata	16
Billeddeling	16
Start med at bruge Flow-appen	16
Webservicen Polar Flow	17
Nyheder	17
Fællesskab	17
Dagbog	17
Udvikling	17
Fællesskab	18
Programmer	18

Synkronisering	18
Synkroniser med Flow-mobilapp	18
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	19
Batteri	20
Opladning af OH1-batteri	20
Vedligeholdelse af din OH1	21
Hold din OH1 ren	21
Pas godt på den optiske pulsmåler	21
Opbevaring	21
Service	21
Sikkerhedsforanstaltninger	21
Interferens under træning	22
Minimering af risici under træning	22
Tekniske specifikationer	23
OH1	23
Polar FlowSync Software	23
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	24
Polar-produkters vandtæthed	24
Begrænset international Polar-garanti	25
Ansvarsfraskrivelse	26
Indhold	2
Brugervejledning til Polar OH1	5
Introduktion	5
Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din OH1.	6
Opsætning af din OH1	7
Vælg en opsætningsmulighed:	7
Mulighed A: Opsæt med din computer via FlowSync	7
Mulighed B: Mobilopsætning med Polar Flow-app, når du har en Polar-håndledsenhed	7
Mulighed C: Mobil opsætning med Polar Beat, når du ikke har en Polar-håndledsenhed	8
Knapfunktioner og LED-lamper	8
Knapfunktioner	9
LED-vejledning	9
Under opladning	9
Efter at have slået strømmen til	9
Når anvendt som en sensor	9
Når anvendt som en selvstændig træningsenhed	9
Under konditionstest	9
Andet	10
Sådan tager du din OH1 på	10
Når du måler puls fra din under- eller overarm	10
Når du måler puls fra din tinding under svømning	10
Parring	11
Par en mobil enhed med din OH1	11
Par OH1 med et Polar håndleds enhed	12
Par OH1 med Polar Beat	12
Opdatering af firmwaren	12
Med mobilenhed eller tablet	12
Med computer	13
Pulstræning	14

Pulsmåling med din OH1	14
Start et træningspas	14
Start et træningspas som en selvstændig træningsenhed	14
Start et træningspas med et Polar-armbånd	15
Start et træningspas med Polar Beat	15
Polar Flow App	16
Træningsdata	16
Billeddeling	16
Start med at bruge Flow-appen	16
Webservicen Polar Flow	17
Nyheder	17
Fællesskab	17
Dagbog	17
Udvikling	17
Fællesskab	18
Programmer	18
Synkronisering	18
Synkroniser med Flow-mobilapp	18
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	19
Batteri	20
Opladning af OH1-batteri	20
Vedligeholdelse af din OH1	21
Hold din OH1 ren	21
Pas godt på den optiske pulsmåler	21
Opbevaring	21
Service	21
Sikkerhedsforanstaltninger	21
Interferens under træning	22
Minimering af risici under træning	22
Tekniske specifikationer	23
OH1	23
Polar FlowSync Software	23
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	24
Polar-produkters vandtæthed	24
Begrænset international Polar-garanti	25
Ansvarsfraskrivelse	26

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR OH1

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye OH1. Du kan se videovejledninger og ofte stillede spørgsmål om OH1 på support.polar.com/da/OH1.

INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar OH1!

Polar OH1 er en kompakt optisk pulsmåler, der måler puls fra din arm eller tinding. Den er alsidig og giver en fantastisk mulighed for pulsbryststroppe og håndledsbaserede pulsenheder. Med Polar OH1 kan du sende din øjeblikkelige puls til dit sportsur, smartur eller Polar Beat eller anden fitness-app via Bluetooth, og samtidig til ANT+ enheder. Polar OH1 har en indbygget hukommelse, så du kan begynde din træning med OH1 alene og overføre træningsdataene til din telefon bagefter. Den kommer med et behageligt armbånd, som kan vaskes i vaskemaskine, og et spænde til svømmebrillestrop (i Polar OH1 + produktpakke).

Den kan også bruges med appen Polar Club, Polar GoFit og Polar Team.



FÅ FORBINDELSE TIL POLAR-ØKOSYSTEMET, OG FÅ MEST MULIGT UD AF DIN OH1.

Hent [Polar Flow-appen](#) eller Polar Beat fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér din OH1 med en af appsene efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultaterne og præstationen af din træning.

Synkronisér dine træningsdata til [webservicen Polar Flow](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller via de mobile apps. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater. Vis alle dine venner dine præstationer, find andre idrætsudøvere og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber. Find alt dette på flow.polar.com.

OPSÆTNING AF DIN OH1

Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din OH1. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et øjeblik, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet.

i Bemærk, at når dit OH1-batteri har nok strøm, annoncerer det sig selv til alle kompatible modtagere i nærheden.

Vælg en opsætningsmulighed:

A. Opsætning med en computer via kabel er hurtigere, og du kan oplade din OH1 samtidigt, men du har brug for en tilgængelig computer. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

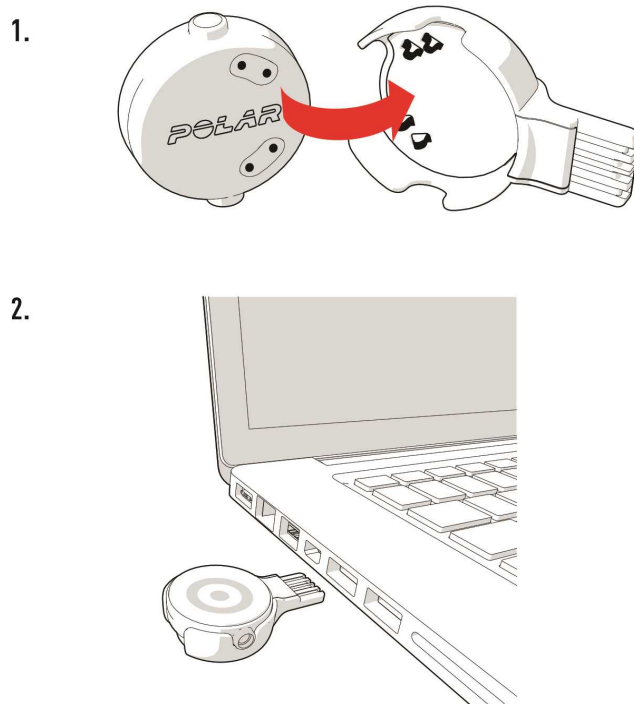
B&C. Mobilopsætning er smart, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan tage længere tid. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

i Udfyld alle de fysiske oplysninger, der kræves til nøjagtige træningsdata på én gang, og få den nyeste firmware til din OH1.

MULIGHED A: OPSÆT MED DIN COMPUTER VIA FLOWSYNC

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1).
2. Slut USB-adapteren til din computers USB-port (billede 2), og gå ind under flow.polar.com/start og installér Polar FlowSync-dataoverførselssoftware på din computer.
3. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen i webserviceen.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!



MULIGHED B: MOBILOPSÆTNING MED POLAR FLOW-APP, NÅR DU HAR EN POLAR-HÅNDLESENHED

Polar OH1 slutes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth og ANT+, så husk at slå Bluetooth til i din mobile enhed.

 *ANT+ er som standard slået til, når du træner og sender dit pulssignal til kompatible enheder i nærheden. Du kan slå ANT+ fra i Polar Beat-appens indstillinger, hvis du vil.*


Se kompatibilitet med Polar Flow-appen på support.polar.com.

1. Download Polar Flow-appen til din mobile enhed.
2. Slå Bluetooth® til, og åbn Flow-appen på din mobile enhed.
3. Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen tændes, og derefter spørger Flow-appen dig, om du vil starte parringen. Acceptér anmodningen om parring, og følg instruktionerne på skærmen.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

MULIGHED C: MOBIL OPSÆTNING MED POLAR BEAT, NÅR DU IKKE HAR EN POLAR-HÅNDESENHED

Polar OH1 slutes trådløst til Polar Beat-mobilappen via Bluetooth og ANT+, så husk at slå Bluetooth til i din mobile enhed.

 *ANT+ er som standard slået til, når du træner og sender dit pulssignal til kompatible enheder i nærheden. Du kan slå ANT+ fra i Polar Beat-appens indstillinger, hvis du vil.*

Se kompatibilitet med Polar Beat-appen på support.polar.com.

1. Download Polar Beat-appen til din mobile enhed.
2. Slå Bluetooth til, og åbn Beat-appen på din mobile enhed.
3. Slå OH1 til ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen tændes. Find din sensor i Beat-appens indstillinger under Pulsmåler, og tryk på Par. Følg instruktionerne på skærmen.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

KNAPFUNKTIONER OG LED-LAMPER

OH1 har én knap, som har forskellige funktioner alt efter brugssituationen, og hvor længe der trykkes på den. LED-lampen på enheden indikerer forskellige tilstande. Se herunder hvilke funktioner, knappen har i forskellige tilstande, og hvad de forskelligfarvede LED-lamper betyder.

Hurtige instruktioner inden i armbåndsholderen

Følgende markeringer er synlige inden i sensorholderen i armbåndet. Markeringerne forklarer de grundlæggende knapfunktioner for OH1.

1X = ON (Slå strømmen TIL: Kort tryk på knap)

2X = REC (Slå træningstilstand TIL - Brug som en selvstændig træningsenhed: Tryk to gange på knap, når OH1 er tændt)

1X LONG - OFF (Slå strømmen FRA: Langt tryk på knap)

KNAPFUNKTIONER

Slå strømmen TIL:	Kort tryk på knap
Slå træningstilstand TIL (Brug som en selvstændig træningsenhed):	Tryk to gange på knap, når OH1 er tændt
Slå strømmen FRA:	Langt tryk på knap

LED-VEJLEDNING

Under opladning

Oplader:	Gul LED-lampe blinker langsomt
Fuldt batteri:	Grøn LED-lampe kontinuerligt tændt

Efter at have slået strømmen til

Batteristatus normal:	Grøn LED-lampe blinker fem gange
Batteristatus lav:	Rød LED-lampe blinker fem gange

Når anvendt som en sensor

Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund
Puls detekteret:	Grøn LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund

Når anvendt som en selvstændig træningsenhed

Træningsmåling slået til, men første anvendelse ikke udført:	Rød LED-lampe blinker tre gange
Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker hurtigt to gange
Puls detekteret:	Grøn LED-lampe blinker hurtigt to gange
Lavt batteri:	Grøn og rød LED-lampe skifter hvert andet sekund
Kritisk batteri:	Rød LED-lampe blinker hurtigt

Under konditionstest

Puls ikke detekteret:	Hvid LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund
-----------------------	---

Puls detekteret:

Lilla LED-lampe blinker én gang hvert andet sekund

Andet

Tilslutter, synkroniserer eller parrer:

Blå LED-lampe blinker

Søger eller venter på bekræftelse:

Blå LED-lampe blinker hurtigt

Opdaterer firmware:

Blå LED-lampe kontinuerligt tændt

Fejl:

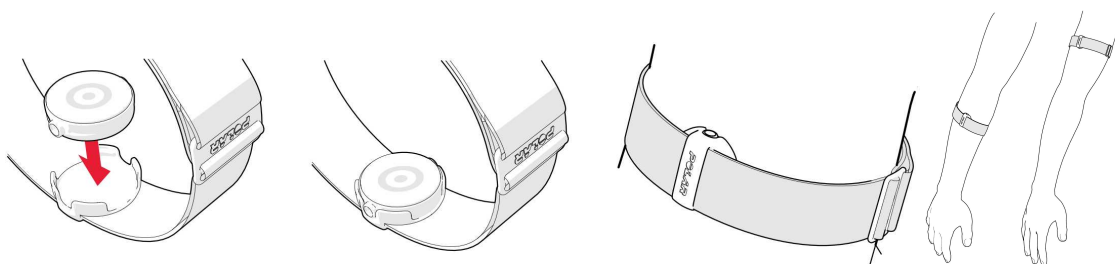
Rød LED-lampe kontinuerligt tændt

SÅDAN TAGER DU DIN OH1 PÅ

NÅR DU MÅLER PULS FRA DIN UNDER- ELLER OVERARM

For at måle puls nøjagtigt skal OH1 sidde tæt fast på din under- eller overarm, ikke på dit håndled.

1. Placer sensoren i armbåndsholderen med linsen opad.
2. Tag armbåndet på, så sensoren er på undersiden af armbåndet tæt mod din hud.
3. Tag OH1 omkring din under- eller overarm.



Sensoren skal være i god kontakt med huden, men må ikke sidde så stramt, at blodomløbet blokeres. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din OH1 på i nogle få minutter, inden du begynder pulsmålingen.

NÅR DU MÅLER PULS FRA DIN TINDING UNDER SVØMNING

OH1-sættet har kunnet fås med to forskellige typer spænder til svømmebrillestrop. Dit sæt kan indeholde to spænder (billede A) eller ét spænde (billede B). Begge typer spænder er velegnet til svømning, deres design er blot en anelse forskelligt. Hvis dit sæt indeholder to spænder (billede A), kan du prøve begge to for at se, hvilken der passer dine svømmebriller bedre og holder sensoren nøjagtigt på plads på din tinding.



1. Anbring sensoren i holderen med LED-lamperne mod din hud og knappen opad.
2. Skub holderen så langt muligt, så den sidder tæt fast på stroppen.
3. Bær sensoren på din venstre tinding, hvis du ånder ind fra din venstre side, når du svømmer freestyle, og omvendt, hvis du ånder ind fra din højre side.



Sensoren skal konstant berøre huden på din tinding.

PARRING

PAR EN MOBIL ENHED MED DIN OH1

Hvis du har udført opsætningen af din OH1 med en mobil enhed, som beskrevet i kapitlet "Opsætning af din OH1" På side 7, er din OH1 allerede blevet parret med din mobile enhed.

Hvis du udførte opsætningen med en computer og vil bruge din OH1 med Polar Flow-appen, skal du gennemføre ét træningspas med OH1 som en selvstændig træningsenhed, inden den kan parres med Flow-appen. Se detaljerede anvisninger herunder.


Inden parringen skal du sørge for at:

- Du har en Polar-konto og Flow-app.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.

- Du har udført mindst ét træningspas med OH1 som en selvstændig træningsenhed. Få detaljerede oplysninger under "Start et træningspas" På side 14

Når alle ovenstående kriterier er opfyldt:

1. Log ind på Flow-app med din Polar-konto.
2. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.
3. Flow-appen beder dig automatisk om at parre din OH1 med den, hvis den er inden for Bluetooth-rækkevidde.

 *Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Når din OH1 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*

PAR OH1 MED ET POLAR HÅNDELEDS ENHED

Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.

Se brugervejledningen til dit Polar håndleds enhed på support.polar.com for specifikke parringsanvisninger.

PAR OH1 MED POLAR BEAT

1. Hent Polar Beat på din mobile enhed fra App Store® eller Google Play™.
2. Sørg for, at Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.
3. På din mobile enhed skal du åbne Polar Beat og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte din OH1, eller oprette en ny konto, hvis du ikke har en.
4. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.
5. På Beat skal du gå ind på **Indstillinger > Pulsmåler** og trykke på **Par** ved siden af din OH1 under **Fundet sensor**.

OPDATERING AF FIRMWAREN

Du kan selv opdatere firmwaren i din OH1 for at holde den opdateret. Du får besked via Flow, når en ny version er tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din OH1. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer. Vi anbefaler, at du opdaterer firmwaren på din OH1, hver gang en ny version er tilgængelig.

 *Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Inden opdateringen begynder, synkroniseres din OH1 med Flow-webservicen.*

MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilappen til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter OH1 til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.

 *Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.*

MED COMPUTER

Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter OH1 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
2. Slut USB-adapteren til din computers USB-port.
3. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
4. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
5. Vælg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan tage op til 10 minutter). Vent, indtil firmwareopdateringen er blevet afsluttet, inden du kobler OH1 fra din computer.

PULSTRÆNING

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer – hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

PULSMÅLING MED DIN OH1

For at måle din puls nøjagtigt skal du have din OH1 tæt fast omkring din under- eller overarm eller med svømmebrillestropholderen på din tinding. Sensoren skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør ikke være for stramt, så blodcirkulationen ikke forhindres. Sensoren i svømmebrillestropholderen bør sættes så langt, du kan, på din tinding, uden at dit hår kommer mellem sensoren og din hud. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din OH1 på i nogle få minutter, inden du begynder pulsmålingen.

 *Tryk ikke på sensorknappen, mens du er under vand, for at bevare vandtætheden.*

Hvis du har tatoveringer, skal du undgå at placere sensoren direkte på dem, da de kan forhindre nøjagtige målinger.

Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!

Få detaljerede instruktioner til at tage OH1 på i "Sådan tager du din OH1 på" På side 10

START ET TRÆNINGSPAS


Tag OH1 på omkring under- eller overarmen, se "Sådan tager du din OH1 på" På side 10 for detaljerede oplysninger.

START ET TRÆNINGSPAS SOM EN SELVSTÆNDIG TRÆNINGSENHED

Inden du bruger OH1 som en selvstændig træningsenhed, skal den registreres og forbindes til en Polar Flow-konto. Se "Opsætning af din OH1" På side 7 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt, tryk kortvarigt på knappen to gange for at slå målingen til.
3. Når din puls er registreret, blinker den grønne LED-lampe hurtigt, og du kan starte dit træningspas.

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er slukket. Synkronisér dit træningspas med Flow-appen og -webservicen for at se de detaljerede oplysninger om dit træningspas. Se "Synkronisering" På side 18 for yderligere oplysninger.


 Når anvendt som en selvstændig træningsenhed lagres træningspas under sportsprofilen **Anden indendørs**. Hukommelseskapaciteten er op til 200 timers træning.


START ET TRÆNINGSPAS MED ET POLAR-ARMBÅND

Inden du starter, skal du sørge for, at OH1 er parret med dit Polar håndleds enhed. Se "Parring" På side 11 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt og kan bruges som en pulsmåler med et Polar håndleds enhed
3. Når din puls detekteres, blinker den grønne LED-lampe én gang hvert andet sekund.
4. Start træningspasset fra dit Polar-håndleds enhed

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen fra dit Polar-håndleds enhed. Synkronisér dit træningspas med Flow-appen og -webservicen for at se de detaljerede oplysninger om dit træningspas. Se "Synkronisering" På side 18 for yderligere oplysninger.

 Bemærk, at Polar Konditionstest og Ortostatisk test, der er tilgængelige på visse Polar-håndleds enheder og cykelcomputere, ikke kan udføres med Polar OH1.

 Når du bruger OH1 med et Polar-håndleds enhed, kan dit træningspas i visse tilfælde blive vist to gange i Polar Flow-webservicen og -appen. Dette kan ske, hvis OH1-målingen ved et tilfælde slås til, når du starter dit træningspas. Dit dupliserede træningspas kan slettes i Flow-webservicen og -appen.

START ET TRÆNINGSPAS MED POLAR BEAT

Inden du starter, skal du sørge for, at OH1 er parret med Polar Beat. Se "Parring" På side 11 for detaljerede oplysninger.

1. Tænd for OH1 ved at trykke på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip.
2. OH1 er nu tændt og kan bruges som en pulsmåler med Polar Beat.
3. Når din puls detekteres, blinker den grønne LED-lampe én gang hvert andet sekund.
4. Start træningspasset fra Polar Beat.

Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved at trykke på stop-knappen i Polar Beat.

POLAR FLOW APP

I Polar Flow-mobilappen kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine træningsdata.

TRÆNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du nemt få adgang til informationen fra dine tidligere og planlagte træningspas.

Få et hurtigt overblik over din træning og analysér hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner med billeddelingsfunktionen.

BILLEDELING

Med Flow-appens billeddelingsfunktion kan du dele billeder med dine træningsdata på dem til de mest almindelige sociale mediekkanaler, såsom Facebook og Instagram, med dine træningsdata på dem. Du kan enten dele et eksisterende billede eller tage et nyt og tilpasse det med dine træningsdata. Hvis du havde GPS-måling slået til under dit træningspas, kan du også dele et snapshot af din træningsrute.

Klik på det følgende link for at se en video:

[Polar Flow-app | Deling af træningsresultater med et billede](#)

START MED AT BRUGE FLOW-APPEN

Du kan "Opsætning af din OH1" På side 7 med en mobil enhed og Flow-app.

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store® eller Google Play™ til din mobile enhed. Gå ind på support.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din OH1. Se "Parring" På side 11 for flere detaljer.

Din OH1 synkroniserer automatisk dine træningsdata Flow-appen efter dit træningspas. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med Flow-webservicen. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din OH1 med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i "Synkronisering" På side 18.

Få flere oplysninger og anvisninger til Flow-appens funktioner på [Polar Flow-appens produktsupportside](#).

WEBSERVICEN POLAR FLOW

I webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere din træning detaljeret og lære mere om din præstation. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet, melde dig til dit centers hold og få et personligt træningsprogram til en løbebegivenhed.

Webservicen Polar Flow viser også din procentvise udførelse af dit daglige aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære.

Du kan "Opsætning af din OH1" På side 7 med din computer på flow.polar.com/start. Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din OH1 og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hvis du udførte opsætningen med en mobil enhed og Flow-appen, kan du logge ind på Flow-webservicen med de brugeroplysninger, du oprettede i opsætningen.

NYHEDER

I **Nyheder** kan du se, hvad du og dine venner har lavet på det seneste. Se de nyeste træningspas og aktivitetsopsummeringer, del dine bedste præstationer, kommentér og "synes om" dine venners aktiviteter.

FÆLLESSKAB

I **Fællesskab** kan du gennemse kortet og se andre brugeres delte træningspas med ruteinformation. Du kan også genopleve andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

Klik på det følgende link for at se en video:

[Webservicen Polar Flow | Fællesskab](#)

DAGBOG

I **Dagbog** kan du se din daglige aktivitet, din søvn, dine planlagte træningspas (træningsmål) og gennemse tidligere træningsresultater.

UDVIKLING

I **Udvikling** kan du følge din udvikling med rapporter.

Træningsrapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisterne, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafen.

Ved hjælp af aktivitetsrapporterne kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se daglige, ugentlige eller månedlige rapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se dine bedste dage vedrørende daglig aktivitet, skridt, kalorier og søvn fra din valgte tidsperiode.

Running Index-rapporten er et værktøj, der hjælper dig med at overvåge din langsigtede Running Index-udvikling og estimere, hvor godt du f.eks. løber et 10 km løb eller et halvmaraton.

FÆLLESSKAB

I **Flow Grupper, Klubber** og **Begivenheder** kan du finde andre træningsudøvere, som træner til den samme begivenhed eller i det samme motionscenter som dig. Eller du kan oprette din egen gruppe for de personer, du vil træne med. Du kan dele dine træningspas og træningstips, kommentere andre medlemmers træningsresultater og være en del af Polar Fællesskabet. I Flow Klubber kan du se holdskemaer og melde dig til hold. Vær med og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber!

Klik på det følgende link for at se en video:

[Polar Flow Begivenheder](#)

PROGRAMMER

Polar Running Program er skræddersyet til dit mål, baseret på Polar puls zoner, og der tages hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, og det tilpasses undervejs baseret på din udvikling. Polar Running Programmer er tilgængelige for 5 km, 10 km, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og de består af to til fem løbetræningspas pr. uge afhængigt af programmet. Det er utroligt simpelt!

Gå ind på support.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservice Polar Flow.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din OH1 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-forbindelsen. Eller du kan synkronisere din OH1 med Polar Flow-webservice ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. For at synkronisere data mellem din OH1 og Flow-appen skal du have en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra din OH1 direkte til webservice, ud over en Polar-konto, har du brug for FlowSync-softwaren. Hvis du har opsat din OH1, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har opsat din OH1 ved hjælp af en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din OH1, webservice og mobil-appen, hvor end du befinder dig.

SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP


Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-app.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din OH1 med din mobil. Få flere oplysninger under "Parring" På side 11.

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Flow-app med din Polar-konto.
2. Tryk på OH1 på knappen, indtil LED-lampen er tændt, og giv slip. OH1 er nu tændt.

3. Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde.

 *Din OH1 synkroniserer automatisk med Flow-appen, efter du afslutter et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Når din OH1 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*


Gå ind på support.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
2. Slut USB-adapteren til en computers USB-port. Sørg for, at FlowSync software kører.
3. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
4. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din OH1 til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 *Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din OH1 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din OH1.*

Gå ind på support.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

Gå ind på support.polar.com/en/support/FlowSync for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.

BATTERI

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

OPLADNING AF OH1-BATTERI

OH1 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

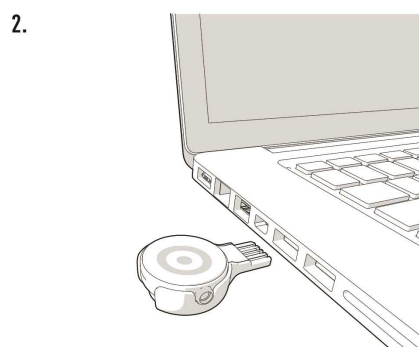
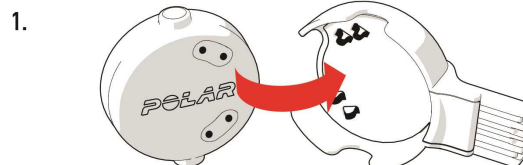
i Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under 0 °C/+32 °F eller over +40 °C/+104 °F, eller når opladningskontakterne er våde.

Brug USB-adapteren inkluderet i produktsættet til at oplade det via USB-porten på din computer. Du kan også oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning" eller "UL listed").

i Inden opladning skal du sørge for, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på OH1 eller OH1 USB-adapterforbindelserne. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs støvet væk. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

For at oplade den med din computer skal du bare sætte din OH1 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes (billede 1).
2. Slut USB-adapteren til en USB-port i en computer eller en USB-stikkontakt (billede 2).



VEDLIGEHOLDELSE AF DIN OH1

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar OH1 holdes ren og behandles med omhu. Nedenstående anvisninger hjælper dig med at opfylde garantiforpligtelserne, holde enheden i bedste stand og undgå eventuelle problemer med opladning eller synkronisering.

HOLD DIN OH1 REN

Tør snavs eller mudder af OH1 efter hvert træningspas med et blødt håndklæde.

Hold OH1 og OH1 USB-adapterens opladningskontakter rene for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Inden opladning skal du sørge for, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på OH1 eller OH1 USB-adapterens opladningskontakter. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs evt. støv væk. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Hold OH1-kontakterne rene for at beskytte den mod oksidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). **Undlad at oplade OH1, mens opladningskontakterne er våde eller svedige.**

Pas godt på den optiske pulsmåler

Hold det optiske sensorområde rent og fri for ridser. Små ridser burde dog ikke påvirke den optiske pulsmålings ydeevne.

OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Efterlad ikke enheden i ekstrem kulde (under $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) og varme (over $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) eller under direkte sollys.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se Begrænset international Polar-garanti for yderligere oplysninger.

Gå ind på support.polar.com og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar OH1 er udformet til at måle pulsen. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Vi anbefaler, at du engang imellem vasker enheden og armbåndet for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte oplysninger.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

MINIMERING AF RISICI UNDER TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?


Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.


Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende

dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer.

 Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålers overflade og muligvis plette tøj. Hvis du bruger parfume, solcreme eller insektmiddel på huden, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Undgå tøj med farver, der kan smitte af på træningsenheden (især træningsenheder med lyse/klare farver), når de bæres sammen.

 Dette produkt er ikke et legetøj. Lad ikke børn eller dyr lege med dette produkt. Dette produkt indeholder små komponenter, der kan udgøre en kvælningfare.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

OH1

Driftstid:	Op til 12 timers stabil træning
Batteritype:	45 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Hukommelseskapacitet:	Op til 200 timers træning
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
OH1-sensormaterialer:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Rustfrit stål)
Armbåndmaterialer:	Sort armbånd: 53% nylon, 27% elastan, 20% polyester. Gråt, orange og turkisfarvet armbånd. 70,5% polyester, 29,5% elastan.
USB-adaptermaterialer:	PC+ABS, SUS 301 (Rustfrit stål) Guldpletteret
Vandtæthed:	30 m (egnet til badning og svømning)

Bruger trådlø Bluetooth® og ANT+™ teknologi.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand.

Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling er velegnede til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores test har vi dog opdaget, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urbranchen angives vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Hver Polar-enhed med angivelse af vandtæthed bliver testet inden leveringen til at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire forskellige kategorier efter deres vandtæthed. Kontrollér bagsiden af dit Polar-produkt for vandtætheds-kategorien, og sammenlign den med diagrammet herunder. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder for produkter fra andre producenter.

Når der udføres aktiviteter under vandet, bliver det dynamiske tryk skabt ved bevægelserne i vand større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, udsættes det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Karakteristika for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard:

Velegnet til svømning					ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

3.0 DA 11/2022