

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**MANUAL DE UTILIZARE**

# CUPRINS

<b>Cuprins</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual de utilizare a dispozitivului Polar OH1</b> .....	<b>5</b>
Introducere .....	5
Conectează-te la ecosistemul Polar și beneficiază de tot ceea ce poate oferi dispozitivul OH1. ....	6
Configurarea dispozitivului OH1 .....	7
Alegerea unei opțiuni pentru configurare .....	7
Opțiunea A: Configurarea cu un computer prin FlowSync .....	7
Opțiunea B: Configurarea mobilă cu aplicația Polar Flow când ai o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	8
Opțiunea C: Configurarea mobilă cu Polar Beat când nu ai o unitate Polar pentru încheietura mâinii .	8
Funcțiile butoanelor și ledurile .....	8
Funcțiile butoanelor .....	9
Ghid privind ledurile .....	9
În timpul încărcării .....	9
După pornire .....	9
La utilizarea ca senzor .....	9
La utilizarea ca dispozitiv de antrenament independent .....	9
În timpul testului de evaluare a formei fizice .....	10
Alte situații .....	10
Purtarea dispozitivului OH1 .....	10
Măsurarea ritmului cardiac de pe antebraț sau de pe partea de sus a brațului .....	10
Măsurarea ritmului cardiac de la tâmplă la înot .....	11
Interconectarea .....	12
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul OH1 .....	12
Interconectarea dispozitivului OH1 cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	12
Interconectarea dispozitivului OH1 cu Polar Beat .....	12
Actualizarea versiunii de firmware .....	13
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei .....	13
Cu ajutorul computerului .....	13
<b>Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac</b> .....	<b>14</b>
Măsurarea ritmului cardiac cu dispozitivul OH1 .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament ca dispozitiv de antrenament independent .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	15
Începerea unei sesiuni de antrenament cu Polar Beat .....	15
<b>Aplicația Polar Flow</b> .....	<b>16</b>
Datele privind antrenamentul .....	16
Partajarea imaginilor .....	16
Începerea utilizării aplicației Flow .....	16
Serviciul web Polar Flow .....	17
Feed (Flux) .....	17
Explore (Explorare) .....	17
Diary (Jurnal) .....	17
Progress (Progres) .....	17
Comunitatea .....	18

Programele .....	18
Sincronizarea .....	18
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow .....	18
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync .....	19
<b>Bateria .....</b>	<b>20</b>
Încărcarea bateriei dispozitivului OH1 .....	20
Întreținerea dispozitivului OH1 .....	21
Curățarea dispozitivului OH1 .....	21
Întreține cu atenție senzorul optic de ritm cardiac .....	21
Depozitarea .....	21
Service .....	21
Măsuri de siguranță .....	22
Interferențe în timpul antrenamentului .....	22
Minimizarea riscurilor în timpul antrenamentului .....	22
Specificații tehnice .....	23
OH1 .....	23
Programul software Polar FlowSync .....	24
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow .....	24
Rezistența la apă a produselor Polar .....	24
Garanție internațională Polar limitată .....	25
Precizări legale .....	26
<b>Cuprins .....</b>	<b>2</b>
<b>Manual de utilizare a dispozitivului Polar OH1 .....</b>	<b>5</b>
Introducere .....	5
Conectează-te la ecosistemul Polar și beneficiază de tot ceea ce poate oferi dispozitivul OH1. ....	6
Configurarea dispozitivului OH1 .....	7
Alegerea unei opțiuni pentru configurare .....	7
Opțiunea A: Configurarea cu un computer prin FlowSync .....	7
Opțiunea B: Configurarea mobilă cu aplicația Polar Flow când ai o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	8
Opțiunea C: Configurarea mobilă cu Polar Beat când nu ai o unitate Polar pentru încheietura mâinii .	8
Funcțiile butoanelor și ledurile .....	8
Funcțiile butoanelor .....	9
Ghid privind ledurile .....	9
În timpul încărcării .....	9
După pornire .....	9
La utilizarea ca senzor .....	9
La utilizarea ca dispozitiv de antrenament independent .....	9
În timpul testului de evaluare a formei fizice .....	10
Alte situații .....	10
Purtarea dispozitivului OH1 .....	10
Măsurarea ritmului cardiac de pe antebraț sau de pe partea de sus a brațului .....	10
Măsurarea ritmului cardiac de la tâmplă la înot .....	11
Interconectarea .....	12
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul OH1 .....	12
Interconectarea dispozitivului OH1 cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	12
Interconectarea dispozitivului OH1 cu Polar Beat .....	12
Actualizarea versiunii de firmware .....	13
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei .....	13

Cu ajutorul computerului .....	13
<b>Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac .....</b>	<b>14</b>
Măsurarea ritmului cardiac cu dispozitivul OH1 .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament ca dispozitiv de antrenament independent .....	14
Începerea unei sesiuni de antrenament cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii .....	15
Începerea unei sesiuni de antrenament cu Polar Beat .....	15
<b>Aplicația Polar Flow .....</b>	<b>16</b>
Datele privind antrenamentul .....	16
Partajarea imaginilor .....	16
Începerea utilizării aplicației Flow .....	16
Serviciul web Polar Flow .....	17
Feed (Flux) .....	17
Explore (Explorare) .....	17
Diary (Jurnal) .....	17
Progress (Progres) .....	17
Comunitatea .....	18
Programele .....	18
Sincronizarea .....	18
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow .....	18
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync .....	19
<b>Bateria .....</b>	<b>20</b>
Încărcarea bateriei dispozitivului OH1 .....	20
Întreținerea dispozitivului OH1 .....	21
Curățarea dispozitivului OH1 .....	21
Întreține cu atenție senzorul optic de ritm cardiac .....	21
Depozitarea .....	21
Service .....	21
Măsuri de siguranță .....	22
Interferențe în timpul antrenamentului .....	22
Minimizarea riscurilor în timpul antrenamentului .....	22
Specificații tehnice .....	23
OH1 .....	23
Programul software Polar FlowSync .....	24
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow .....	24
Rezistența la apă a produselor Polar .....	24
Garanție internațională Polar limitată .....	25
Precizări legale .....	26

# **MANUAL DE UTILIZARE A DISPOZITIVULUI POLAR OH1**

Acest manual te ajută să începi să utilizezi noul tău dispozitiv OH1. Pentru tutoriale video despre și întrebări frecvente despre dispozitivul OH1, accesează [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **INTRODUCERE**

Felicitări pentru noul tău dispozitiv Polar OH1!

Dispozitivul Polar OH1 este un senzor optic compact de ritm cardiac, care măsoară ritmul cardiac de pe braț sau tâmplă. Este versatil și reprezintă o alternativă excelentă pentru curelele pentru măsurarea ritmului cardiac care se plasează pe piept și pentru dispozitivele folosite pe încheietura mâinii. Cu dispozitivul Polar OH1, poți transmite prin Bluetooth, în timp real, ritmul cardiac către ceasul de sport, ceasul inteligent sau aplicația Polar Beat ori către alte aplicații pentru monitorizarea condiției fizice și, simultan, poți transmite aceste informații și către dispozitive ANT+. Dispozitivul Polar OH1 are o memorie încorporată, prin urmare, poți începe antrenamentul doar cu acesta și poți transfera ulterior datele privind antrenamentul pe telefon. Dispozitivul este furnizat cu o brățară confortabilă care poate fi spălată în mașina de spălat și cu o clemă de fixat pe ochelarii pentru înot (în Polar OH1 + pachetul produsului).

Acest dispozitiv poate fi utilizat și cu aplicațiile Polar Club, Polar GoFit și Polar Team.



## **CONECTEAZĂ-TE LA ECOSISTEMUL POLAR ȘI BENEFICIAZĂ DE TOT CEEA CE POATE OFERI DISPOZITIVUL OH1.**

Descarcă [aplicația Polar Flow](#) sau Polar Beat din App Store® sau magazinul Google Play™. După antrenament, sincronizează dispozitivul OH1 cu una dintre aplicații și obține instantaneu o vedere de ansamblu și un feedback cu privire la rezultatele antrenamentului și performanța atinsă.

Sincronizează datele privind antrenamentul în [serviciul web Polar Flow](#) cu ajutorul programului software FlowSync de pe computer sau al aplicațiilor mobile. În serviciul web, îți poți planifica antrenamentul, îți poți urmări realizările, poți primi asistență și poți vedea o analiză detaliată privind rezultatele antrenamentelor. Împărtășește-le tuturor prietenilor reușitele tale, caută parteneri de antrenament și găsește motivația de

care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament. Toate acestea le găsești pe [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI OH1

Îți recomandăm să încarci bateria înainte de a începe să folosești dispozitivul OH1. Dacă bateria este complet descărcată, este posibil să fie nevoie de puțin timp până la începerea încărcării. Pentru informații detaliate privind încărcarea bateriei, vezi secțiunea [Bateriile](#).

**i** În momentul în care bateria dispozitivului OH1 este suficient de încărcată, va semnala acest lucru tuturor receptoarelor compatibile din apropiere.

### Alegerea unei opțiuni pentru configurare

A. Configurarea prin cablu cu ajutorul unui computer este mai rapidă și permite încărcarea concomitentă a dispozitivului OH1, dar trebuie să ai la dispoziție un computer. Pentru această metodă, este necesară o conexiune la internet.

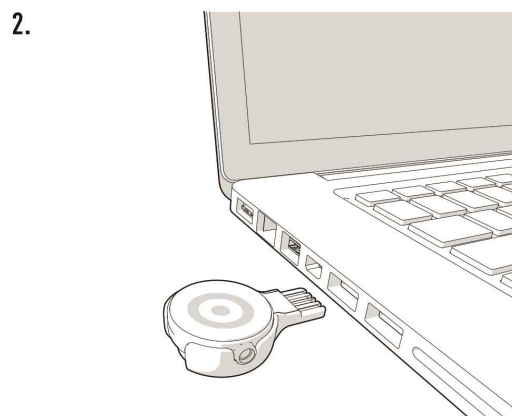
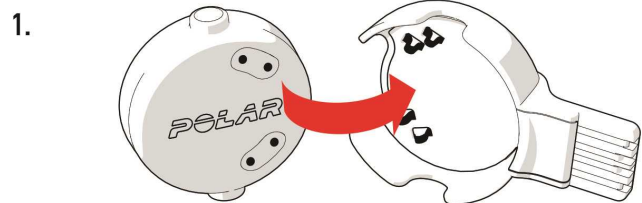
B și C. Configurarea mobilă este potrivită în cazul în care nu ai acces la un computer cu port USB, dar poate dura mai mult. Pentru această metodă, este necesară o conexiune la internet.

**i** Introdu toate datele fizice necesare, pentru a obține imediat date exacte privind antrenamentul, și obține cea mai recentă versiune firmware pentru dispozitivul OH1.

### OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU UN COMPUTER PRIN FLOWSYNC


1. Poziționează senzorul în adaptorul USB, cu lentila orientată în exterior, astfel încât contactele de pe senzor și adaptorul USB să se atingă (imaginea 1).
2. Introdu adaptorul USB în portul USB al computerului (imaginea 2), accesează [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și instalează pe computer programul software Polar FlowSync pentru transferul de date.
3. Conectează-te cu contul tău Polar sau creează unul nou. Te vom ghida prin procesul de creare și configurare a contului din serviciul web.

**După terminarea configurării, ești gata să începi. Distracție plăcută!**



## OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA MOBILĂ CU APLICAȚIA POLAR FLOW CÂND AI O UNITATE POLAR PENTRU ÎNCHEIETURA MÂINII

Dispozitivul Polar OH1 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Flow prin Bluetooth și ANT+, prin urmare, nu uita să activezi funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil.

 *Funcția ANT+ este activată în mod implicit când te antrenezi și trimite semnalul privind ritmul cardiac către dispozitivele compatibile din apropiere. Dacă dorești, poți dezactiva funcția ANT+ din setările aplicației Polar Beat.*


Vezi compatibilitatea cu aplicația Polar Flow la [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Descarcă aplicația Polar Flow pe dispozitivul mobil.
2. Activează funcția Bluetooth® și pornește aplicația Flow pe dispozitivul mobil.
3. Pornește dispozitivul OH1 prin apăsarea butonului până când ledul se aprinde, după care aplicația Flow îți cere să realizezi interconectarea. Acceptă cererea de interconectare și urmează instrucțiunile de pe ecran.

**După terminarea configurării, ești gata să începi. Distracție plăcută!**

## OPȚIUNEA C: CONFIGURAREA MOBILĂ CU POLAR BEAT CÂND NU AI O UNITATE POLAR PENTRU ÎNCHEIETURA MÂINII

Dispozitivul Polar OH1 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Beat prin Bluetooth și ANT+, prin urmare, nu uita să activezi funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil.

 *Funcția ANT+ este activată în mod implicit când te antrenezi și trimite semnalul privind ritmul cardiac către dispozitivele compatibile din apropiere. Dacă dorești, poți dezactiva funcția ANT+ din setările aplicației Polar Beat.*

Vezi compatibilitatea cu aplicația Polar Beat la [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Descarcă aplicația Polar Beat pe dispozitivul mobil.
2. Activează funcția Bluetooth și pornește aplicația Beat pe dispozitivul mobil.
3. Activează dispozitivul OH1 prin apăsarea butonului până când ledul se aprinde. Caută senzorul în setările din aplicația Beat sub meniul HR sensor (Senzor de ritm cardiac) și atinge Pair (Interconectare). Urmează instrucțiunile de pe ecran.

**După terminarea configurării, ești gata să începi. Distracție plăcută!**

## FUNCȚIILE BUTOANELOR ȘI LEDURILE

Dispozitivul OH1 are un buton care are mai multe funcții, care depind de situația în care este folosit butonul și de durata apăsării. Ledul de pe dispozitiv indică moduri diferite. Vezi mai jos ce funcții are butonul în moduri diferite și ce înseamnă ledurile de culori diferite.

**Instrucțiunile rapide din interiorul suportului din brățară**



Marcajele prezentate în continuare sunt vizibile în interiorului suportului pentru senzor din brățară. Marcajele explică funcțiile de bază ale butoanelor dispozitivului OH1.

**1X = ON** (Pornire: apăsare scurtă de buton)

**2X = REC** (Pornire înregistrare antrenament - Utilizare ca dispozitiv de antrenament independent: apasă butonul de două ori când dispozitivul OH1 este pornit)

**1X LONG - OFF** (Oprire: apăsare lungă de buton)

## FUNCȚIILE BUTOANELOR

Pornire:	apăsare scurtă de buton
Pornire înregistrare antrenament (utilizare ca dispozitiv de antrenament independent):	apasă butonul de două ori când dispozitivul OH1 este pornit
Oprire:	apăsare lungă de buton

## GHID PRIVIND LEDURILE

### În timpul încărcării

Încărcare:	ledul galben luminează intermitent încet
Baterie încărcată:	ledul verde luminează continuu

### După pornire

Stare normală baterie:	ledul verde pâlpâie de cinci ori
Baterie descărcată:	ledul roșu pâlpâie de cinci ori

### La utilizarea ca senzor

Ritmul cardiac nu este detectat:	ledul alb se aprinde o dată la două secunde
Ritmul cardiac nu este detectat:	ledul verde se aprinde o dată la două secunde

### La utilizarea ca dispozitiv de antrenament independent

Înregistrarea antrenamentului este pornită, dar dispozitivul nu a fost utilizat pentru prima dată:	ledul roșu pâlpâie de trei ori
Ritmul cardiac nu este detectat:	ledul alb pâlpâie rapid de două ori

Ritmul cardiac este detectat:	ledul verde pâlpâie rapid de două ori
Baterie descărcată:	ledurile verde și roșu se aprind alternativ la o secundă
Nivel de încărcare critic:	ledul roșu pâlpâie rapid

### În timpul testului de evaluare a formei fizice

Ritmul cardiac nu este detectat:	ledul alb se aprinde o dată la două secunde
Ritmul cardiac este detectat:	ledul violet se aprinde o dată la două secunde

### Alte situații

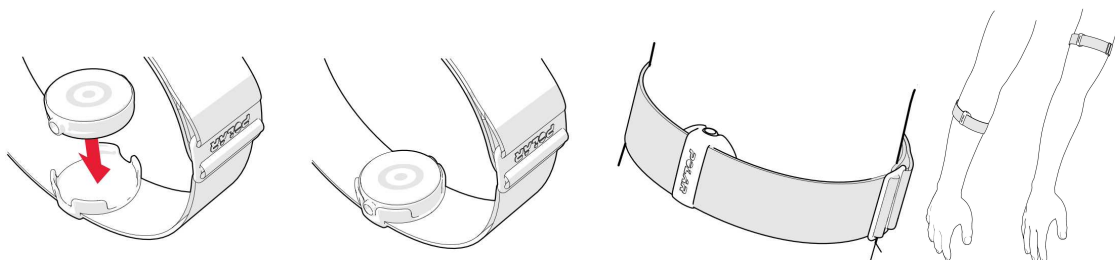
Conectare, sincronizare sau interconectare:	ledul albastru luminează intermitent
Căutare sau așteptarea unei confirmări	ledul albastru pâlpâie rapid
Actualizarea versiunii de firmware:	ledul albastru luminează continuu
Eroare:	ledul roșu luminează continuu

## PURTAREA DISPOZITIVULUI OH1

### MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE PE ANTEBRAȚ SAU DE PE PARTEA DE SUS A BRAȚULUI

Pentru a măsura ritmul cardiac cu precizie, dispozitivul OH1 trebuie purtat strâns pe antebraț sau pe partea de sus a brațului, nu pe încheietura mâinii.

1. Așază senzorul în suportul de pe brățară, cu lentila orientată în exterior.
2. Poartă brățara în așa fel încât senzorul să fie în partea care să fie în contact strâns cu pielea.
3. Poartă dispozitivul OH1 pe antebraț sau pe partea de sus a brațului.



Senzorul trebuie să fie în contact strâns cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie atât de strânsă încât să împiedice circulația sângelui. Pentru o măsurare cât mai exactă a ritmului cardiac, recomandăm purtarea dispozitivului OH1 câteva minute înainte de începerea măsurării ritmului cardiac.

## MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA TÂMPLĂ LA ÎNOT

Setul OH1 a fost disponibil cu două tipuri diferite de cleme pentru ochelari de înot. Setul poate include două cleme ( imaginea A) sau o singură clemă ( imaginea B). Ambele tipuri de cleme sunt potrivite pentru a fi purtate în timpul înotului, doar designul acestora este ușor diferit. Dacă setul achiziționat conține două cleme ( imaginea A), încearcă-le pe ambele, pentru a vedea care se potrivește mai bine cu ochelarii tăi, menținând senzorul poziționat bine pe tâmplă.



1. Pune senzorul în suport, cu ledurile atingând pielea și butonul orientat în sus.
2. Împinge suportul cât mai departe posibil, astfel încât să stea strâns bine pe curea.
3. Poartă senzorul pe tâmpla stângă dacă respiri pe stânga la stilul liber și viceversa dacă respiri pe dreapta.



Senzorul trebuie să fie permanent în contact cu pielea de pe tâmplă.

# INTERCONECTAREA

## INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU DISPOZITIVUL OH1

Dacă ai realizat configurarea dispozitivului OH1 cu ajutorul unui dispozitiv mobil în modul prezentat în capitolul "Configurarea dispozitivului OH1" on page 7, înseamnă că acesta a fost interconectat deja cu dispozitivul mobil.


Dacă ai realizat configurarea cu un computer și ai dori să utilizezi dispozitivul OH1 cu aplicația Polar Flow, trebuie să efectuezi o sesiune de antrenament cu dispozitivul OH1 ca dispozitiv de antrenament independent înainte de a-l putea interconecta cu aplicația Flow. Vezi instrucțiuni detaliate mai jos.

Înainte de a realiza interconectarea, verifică punctele următoare:

- Ai un cont Polar și aplicația Flow.
- Ați activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil și modul avion nu este pornit.
- Ai făcut cel puțin o sesiune de antrenament cu dispozitivul OH1 ca dispozitiv de antrenament independent. Pentru detalii, consultă secțiunea "Începerea unei sesiuni de antrenament" on page 14

După îndeplinirea tuturor criteriilor:

1. Accesează aplicația Flow folosind contul tău Polar.
2. Pe dispozitivul OH1, apasă butonul până când ledul se aprinde, apoi eliberează butonul. Dispozitivul OH1 este pornit acum.
3. Aplicația Flow îți cere automat să interconectezi dispozitivul OH1 dacă acesta este în raza de acțiune Bluetooth.

 *Dispozitivul OH1 se sincronizează automat cu aplicația Flow dacă telefonul este în raza de acțiune Bluetooth. Când sincronizezi dispozitivul OH1 cu aplicația Flow, datele privind antrenamentul sunt sincronizate la rândul lor automat printr-o conexiune internet la serviciul web Flow.*

## INTERCONECTAREA DISPOZITIVULUI OH1 CU O UNITATE POLAR PENTRU ÎNCHEIETURA MĂINII

Pe dispozitivul OH1, apasă butonul până când ledul se aprinde, apoi eliberează butonul. Dispozitivul OH1 este pornit acum.

Consultă manualul unității Polar pentru încheietura mâinii la [support.polar.com](https://support.polar.com), pentru a obține instrucțiuni precise privind interconectarea.


## INTERCONECTAREA DISPOZITIVULUI OH1 CU POLAR BEAT

1. Descarcă Polar Beat pe dispozitivul tău mobil din App Store® sau Google Play™.
2. Asigură-te că dispozitivul tău mobil are funcția Bluetooth pornită, iar modul avion nu este activ.
3. Pe dispozitivul mobil, pornește aplicația Polar Beat și conectează-te cu contul tău Polar pe care l-ai creat în momentul configurării dispozitivului OH1 sau creează un cont nou dacă nu ai unul.
4. Pe dispozitivul OH1, apasă butonul până când ledul se aprinde, apoi eliberează butonul. Dispozitivul OH1 este pornit acum.

5. În Polar Beat, accesează **Settings > HR sensor** (Setări > Senzor de ritm cardiac) și atinge opțiunea **Pair** (Interconectare) de lângă dispozitivul OH1 din meniul **Found sensor** (Senzor găsit).

## ACTUALIZAREA VERSIUNII DE FIRMWARE

Poți actualiza versiunea firmware a dispozitivului OH1 pentru a-l menține la zi. Vei fi informat prin Flow când este disponibilă o versiune nouă. Actualizările firmware sunt realizate pentru a îmbunătăți funcționarea dispozitivului OH1. Acestea pot include îmbunătățiri ale funcțiilor existente, funcții complet noi sau remedierea unor erori. Îți recomandăm să actualizezi versiunea firmware a dispozitivului OH1 de fiecare dată când apare o versiune nouă.

 *Actualizarea versiunii de firmware nu duce la pierderea datelor: Înainte de a începe actualizarea, datele de pe dispozitivul OH1 sunt sincronizate în serviciul web Flow.*

### CU AJUTORUL DISPOZITIVULUI MOBIL SAU AL TABLETEI

Poți actualiza versiunea firmware cu ajutorul dispozitivului mobil dacă utilizezi aplicația mobilă Polar Flow pentru sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea. Aplicația te va informa dacă sunt disponibile actualizări și te va ghida de-a lungul procesului de actualizare. Pentru a garanta realizarea optimă a actualizării, îți recomandăm să conectezi dispozitivul OH1 la o sursă de curent înainte de a începe actualizarea.

 *Actualizarea versiunii de firmware fără fir poate dura până la 20 de minute, în funcție de conexiune.*

### CU AJUTORUL COMPUTERULUI

De fiecare dată când apare o versiune firmware nouă, FlowSync îți va trimite o notificare cu privire la actualizare când conectezi dispozitivul OH1 la computer. Actualizările versiunii de firmware sunt descărcate prin FlowSync.

#### Pentru a actualiza versiunea firmware:


1. Introdu senzorul în adaptorul USB cu lentila orientată în sus, astfel încât contactele de pe senzor și adaptorul USB să se atingă.
2. Conectează adaptorul USB la portul USB al computerului.
3. FlowSync începe sincronizarea datelor.
4. După sincronizare, ești întrebat dacă dorești să actualizezi versiunea firmware.
5. Alege **Yes** (Da). Se instalează versiunea firmware nouă (acest proces poate dura până la 10 minute). Așteaptă finalizarea actualizării versiunii firmware înainte de a deconecta dispozitivul OH1 de la computer.

# ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că vei avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

## MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC CU DISPOZITIVUL OH1

Pentru a măsura ritmul cardiac cu precizie, trebuie să porți dispozitivul OH1 strâns bine în jurul antebrațului sau pe partea de sus a brațului ori prins de suportul pentru cureaua ochelarilor de înot, pe tâmplă. Senzorul trebuie să fie permanent în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, pentru că ar putea împiedica circulația sângelui. Senzorul din suportul pentru cureaua ochelarilor de înot trebuie fixat cât mai în spate posibil pe tâmplă, fără să fie păr între senzor și piele. Pentru o măsurare cât mai exactă a ritmului cardiac, recomandăm purtarea dispozitivului OH1 câteva minute înainte de începerea măsurării ritmului cardiac.

 *Nu apăsa butonul senzorului sub apă, pentru a păstra rezistența la apă.*

Dacă ai tatuaje, nu așeza senzorul exact pe ele, pentru că s-ar putea să nu obții valori precise.

De asemenea, este o idee bună să încălzești pielea dacă mâinile și pielea ta se răcesc ușor. Pune sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

Pentru instrucțiuni detaliate despre purtarea dispozitivului OH1, vezi secțiunea "Purtarea dispozitivului OH1" on page 10

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT


Poartă dispozitivul OH1 în jurul brațului sau antebrațului; pentru detalii, vezi "Purtarea dispozitivului OH1" on page 10

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CA DISPOZITIV DE ANTRENAMENT INDEPENDENT

**Înainte de a utiliza dispozitivul OH1 ca dispozitiv de antrenament independent, acesta trebuie înregistrat și conectat la un cont Polar Flow.** Pentru detalii, consultă "Configurarea dispozitivului OH1" on page 7.

1. Pornește dispozitivul OH1 apăsând butonul până când ledul se aprinde, după care eliberează butonul.
2. Dispozitivul OH1 este pornit acum. Apasă butonul rapid de două ori pentru a porni înregistrarea.
3. Când se detectează ritmul cardiac, ledul verde va lumina intermitent rapid și vei putea începe sesiunea.

După sesiunea de antrenament, poți opri înregistrarea apăsând butonul până când ledul se stinge. Apoi, sincronizează sesiunea de antrenament cu aplicația și serviciul web Flow, pentru a vedea detaliile privind sesiunea. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea "Sincronizarea" on page 18.


 Când se folosește ca dispozitiv de antrenament independent, sesiunile de antrenament sunt stocate în profilul sport **Other indoor** (Alte sporturi în interior). Capacitatea memoriei este de până la 200 de ore de antrenament.


## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU O UNITATE POLAR PENTRU ÎNCHEIETURA MĂINII

Înainte de a începe, asigură-te că dispozitivul OH1 este interconectat cu unitatea Polar pentru încheietura mâinii. Pentru detalii, consultă secțiunea "Interconectarea" on page 12

1. Pornește dispozitivul OH1 apăsând butonul până când ledul se aprinde, după care eliberează butonul.
2. Dispozitivul OH1 este pornit acum și poate fi utilizat ca senzor de ritm cardiac cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii.
3. Când se detectează ritmul cardiac, ledul verde va lumina o dată la două secunde.
4. Pornește sesiunea de la unitatea Polar pentru încheietura mâinii.

După sesiunea de antrenament, poți opri înregistrarea de la unitatea Polar pentru încheietura mâinii. Apoi, sincronizează sesiunea de antrenament cu aplicația și serviciul web Flow, pentru a vedea detaliile privind sesiunea. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea "Sincronizarea" on page 18.

 Reține că testul Polar de evaluare a formei fizice și testul ortostatic disponibile pe anumite unități Polar pentru încheietura mâinii și anumite computere pentru biciclete nu pot fi efectuate cu dispozitivul Polar OH1.

 Când folosești dispozitivul OH1 cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii, sesiunea de antrenament poate apărea, în unele cazuri, de două ori în serviciul web și aplicația Polar Flow. Acest lucru se poate întâmpla dacă înregistrarea pe dispozitivul OH1 este pornită accidental la începerea sesiunii. Sesiunea duplicat poate fi ștersă din serviciul web și aplicația Flow.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU POLAR BEAT

Înainte de a începe, asigură-te că dispozitivul OH1 este interconectat cu aplicația Polar Beat. Pentru detalii, consultă secțiunea "Interconectarea" on page 12

1. Pornește dispozitivul OH1 apăsând butonul până când ledul se aprinde, după care eliberează butonul.
2. Dispozitivul OH1 este pornit acum și poate fi utilizat ca senzor de ritm cardiac cu aplicația Polar Beat.
3. Când se detectează ritmul cardiac, ledul verde va lumina o dată la două secunde.
4. Pornește sesiunea din aplicația Polar Beat.

După sesiunea de antrenament, poți opri înregistrarea atingând butonul de oprire din aplicația Polar Beat.

# APLICAȚIA POLAR FLOW

În aplicația mobilă Polar Flow, poți vedea o interpretare vizuală instantanee a datelor privind antrenamentul.

## DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL

Cu aplicația Polar Flow, poți accesa cu ușurință informațiile privind sesiunile de antrenament realizate și planificate.

Obține o prezentare generală rapidă a antrenamentului și analizează imediat fiecare detaliu al performanței. Vezi rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament. De asemenea, poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii, folosind funcția Image sharing (Partajare imagini).

## PARTAJAREA IMAGINILOR

Cu funcția de partajare a imaginilor a aplicației Flow, poți partaja imagini cu datele privind antrenamentul de pe acestea pe cele mai populare canale sociale, precum Facebook și Instagram. Poți partaja o fotografie existentă sau poți face una nouă, personalizând-o cu datele privind antrenamentul tău. Dacă ai activat înregistrarea GPS în timpul sesiunii de antrenament, poți partaja și un instantaneu cu traseul de antrenament.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

[Aplicația Polar Flow | Partajarea rezultatelor antrenamentului cu ajutorul unei fotografii](#)

## ÎNCEPEREA UTILIZĂRII APLICAȚIEI FLOW

Poți "Configurarea dispozitivului OH1" on page 7 cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow.

Pentru a începe să utilizezi aplicația Flow, descarc-o din App Store® sau magazinul Google Play™ pe dispozitivul mobil. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil nou (smartphone, tabletă) cu dispozitivul OH1, acestea trebuie interconectate. Pentru mai multe detalii, vezi secțiunea "Interconectarea" on page 12.

După terminarea sesiunii, dispozitivul OH1 sincronizează automat datele privind antrenamentul cu aplicația Flow. Dacă telefonul este conectat la internet, datele privind activitatea și antrenamentul sunt, de asemenea, sincronizate automat cu serviciul web Flow. Aplicația Flow oferă cea mai ușoară metodă de sincronizare a datelor privind antrenamentul de pe dispozitivul OH1 în serviciul web. Pentru informații despre sincronizare, consultă secțiunea "Sincronizarea" on page 18.



Pentru a obține mai multe informații și instrucțiuni cu privire la funcțiile aplicației Flow, accesează [pagina de ajutor a aplicației Polar Flow](#).

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW

În serviciul web Polar Flow, poți planifica și analiza antrenamentul în detaliu și poți afla mai multe despre performanța ta. De asemenea, poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii în comunitatea Flow. Înscrie-te la cursurile clubului tău și obține un program de antrenament personalizat pentru un eveniment de alergare.

Serviciul web Polar Flow afișează procentajul realizat din obiectivul zilnic de activitate și detaliile privind activitatea. Acesta te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine obiceiurile și alegerile tale zilnice.

Poți "Configurarea dispozitivului OH1" on page 7 cu ajutorul computerului la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Pe acest site, vei fi îndrumat să descarci și să instalezi programul software FlowSync pentru sincronizarea datelor între dispozitivul OH1 și serviciul web și să creezi un cont de utilizator pentru serviciul web. Dacă ai realizat configurarea cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow, te poți conecta la serviciul web Flow cu datele create în timpul configurării.

### FEED (FLUX)

În **Feed** (Flux), poți vedea ce ai mai făcut tu și prietenii tăi în ultima vreme. Vezi cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, împărtășește cele mai importante reușite, adaugă comentarii și apreciază activitățile prietenilor.

### EXPLORE (EXPLORARE)

În **Explore** (Explorare), poți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament distribuite de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, poți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

[Serviciul web Polar Flow | Explorare](#)

### DIARY (JURNAL)

În meniul **Diary** (Jurnal), poți vedea activitatea zilnică și sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor din trecut.

### PROGRESS (PROGRES)

În **Progress** (Progres), poți urmări evoluția ta cu ajutorul unor rapoarte.

Rapoartele privind antrenamentele sunt un mod accesibil de a urmări progresul înregistrat pe parcursul antrenamentelor pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale, poți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, poți alege atât perioada, cât și sportul. Alege perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apasă pictograma roată pentru a alege ce date dorești să vezi în graficul raportului.

Cu ajutorul rapoartelor de activitate, poți urmări tendința pe termen lung a activității tale zilnice. Poți consulta rapoarte zilnice, săptămânale sau lunare. În acest raport de activitate, poți vedea și care sunt cele mai bune zile în ceea ce privește activitatea zilnică, somnul și numărul de pași și calorii în perioada selectată.

Raportul privind indexul de alergare este un instrument ce te ajută să monitorizezi evoluția indexului de alergare pe termen lung și să-ți estimezi succesul în parcurgerea, de exemplu, prin alergare a unei curse de 10 km sau unei jumătăți de maraton.

## COMUNITATEA

În **Flow Groups** (Grupuri Flow), **Clubs** (Cluburi) și **Events** (Evenimente), poți căuta alte persoane care se antrenează pentru același eveniment sau în același loc ca tine. O altă opțiune este să creezi propriul tău grup pentru persoanele cu care dorești să te antrenezi. Poți să partajezi exercițiile și sfaturile tale de antrenament, să adaugi comentarii la rezultatele altor membri și să devii membru al comunității Polar. În Flow Clubs (Cluburi Flow), poți vedea programele cursurilor și te poți înscrie la cursuri. Înscrie-te și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament!

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

[Evenimente Polar Flow](#)

## PROGRAMELE

Programul de alergare Polar este personalizat pentru obiectivul tău pe baza intervalelor de ritm cardiac Polar, ținând cont de atributele tale personale și de istoricul tău de antrenament. Programul este inteligent și se adaptează pe parcurs, în funcție de evoluția ta. Programele de alergare Polar sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Acestea includ între două și cinci antrenamente pe săptămână, în funcție de program. Este extrem de simplu!

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).

## SINCRONIZAREA

Poți transfera date de pe dispozitivul OH1 către aplicația Polar Flow fără fir, printr-o conexiune Bluetooth. O altă opțiune este să sincronizezi dispozitivul OH1 cu serviciul web Polar Flow, folosind un port USB și programul software FlowSync. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul OH1 și aplicația Flow, ai nevoie de un cont Polar. Dacă dorești să sincronizezi datele de pe dispozitivul OH1 direct pe serviciul web, pe lângă un cont Polar, mai ai nevoie și de programul software FlowSync. Dacă ai configurat dispozitivul OH1, înseamnă că ai creat un cont Polar. În cazul în care configurezi dispozitivul OH1 folosind un computer, înseamnă că ai programul software FlowSync instalat pe computer.

Nu uita să sincronizezi și să menții datele actualizate între dispozitivul OH1, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde te-ai afla.


## SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA MOBILĂ FLOW

Înainte de a sincroniza, asigurați-vă că:

- Ai un cont Polar și aplicația Flow.
- Ai activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil și modul avion nu este pornit.
- Ai interconectat dispozitivul OH1 cu dispozitivul mobil. Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea "Interconectarea" on page 12.

Sincronizarea datelor:

1. Accesează aplicația Flow folosind contul tău Polar.
2. Pe dispozitivul OH1, apasă butonul până când ledul se aprinde, apoi eliberează butonul. Dispozitivul OH1 este pornit acum.
3. Dispozitivul OH1 se sincronizează automat cu aplicația Flow dacă telefonul este în raza de acțiune Bluetooth.

 *Dispozitivul OH1 se sincronizează automat cu aplicația Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament dacă telefonul este în raza de acțiune Bluetooth. Când sincronizezi dispozitivul OH1 cu aplicația Flow, datele privind antrenamentul sunt sincronizate la rândul lor automat printr-o conexiune internet la serviciul web Flow.*


Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC**

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, ai nevoie de programul software FlowSync. Accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și descărcați și instalați acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Introdu senzorul în adaptorul USB cu lentila orientată în sus, astfel încât contactele de pe senzor și adaptorul USB să se atingă.
2. Conectează adaptorul USB la un port USB al unui computer. Asigurați-vă că software-ul FlowSync rulează.
3. Fereastra FlowSync se deschide pe computer și începe sincronizarea.
4. Când procesul este finalizat, apare mesajul Completed (Încheiat).

De fiecare dată când conectezi dispozitivul OH1 la computer, programul software Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setare pe care ai schimbat-o. Dacă sincronizarea nu începe automat, porniți FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din folderul de aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync vă va anunța și vă va cere să o instalați.

 *Dacă modifici setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul OH1 este conectat la computer, apasă butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe OH1.*

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow).

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea programului software FlowSync, accesează [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATERIA

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar te încurajează să minimizezi posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu elimina acest produs ca deșeu menajer nesortat.

## ÎNCĂRCAREA BATERIEI DISPOZITIVULUI OH1

Dispozitivul OH1 are o baterie încorporată reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Poți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

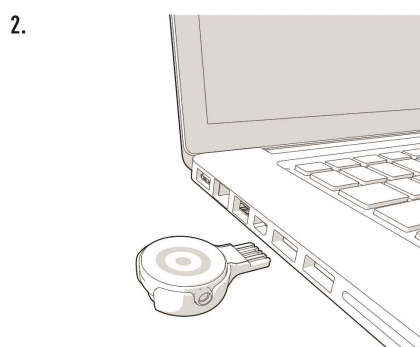
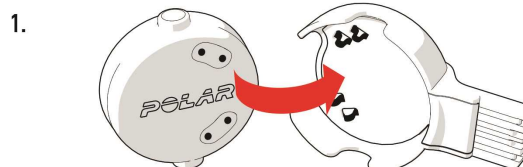
**i** Nu încărca bateria la temperaturi de sub 0°C/+32°F sau de peste +40°C/+104°F ori când contactele de încărcare sunt ude.

Folosește adaptorul USB furnizat împreună cu produsul, setat pentru încărcarea acestuia prin portul USB de pe computerul tău. Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă folosești un adaptor USB, asigură-te că acesta este marcat cu „output 5Vdc” (putere de ieșire 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA. Folosește doar un adaptor USB care este aprobat în conformitate cu reglementările de siguranță. Acesta trebuie să poarte marcajul „LPS” (Limited power supply - Sursă de alimentare limitată) sau „UL listed” (Clasificat UL).

**i** Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe dispozitivul OH1 sau pe conectorii adaptorului USB al dispozitivului OH1. Șterge ușor orice murdărie și suflă praful. Pentru a evita zgârierea, nu utiliza obiecte ascuțite pentru curățare.

Pentru a încărca bateria cu ajutorul computerului, trebuie doar să conectezi dispozitivul OH1 la acesta. În același timp, poți să-l sincronizezi cu FlowSync.

1. Introdu senzorul în adaptorul USB cu lentila orientată în sus, astfel încât contactele de pe senzor și adaptorul USB să se atingă (imaginea 1).
2. Conectează adaptorul USB la un port USB al unui computer sau la o priză USB de perete (imaginea 2).



# ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI OH1

Ca orice alt dispozitiv electronic, Polar OH1 trebuie păstrat curat și manipulat cu grijă. Instrucțiunile de mai jos te vor ajuta să îndeplinești obligațiile de garanție, să menții dispozitivul în formă maximă și să eviți orice probleme de încărcare sau sincronizare.

## CURĂȚAREA DISPOZITIVULUI OH1

Șterge cu un prosop moale orice urmă de praf sau noroi de pe dispozitivul OH1 după fiecare sesiune de antrenament.

**Pentru a asigura încărcarea și sincronizarea fără probleme, păstrează în stare curată portul USB și adaptorul USB al dispozitivului OH1.**

Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe dispozitivul OH1 sau pe contactele de încărcare ale adaptorului USB. Șterge ușor orice murdărie și suflă praful. Pentru a evita zgârierea, nu utiliza obiecte ascuțite pentru curățare.

Păstrează în stare curată contactele dispozitivului OH1, pentru a-l proteja eficient de oxidare și alte posibile deteriorări cauzate de murdărie și fluide sărate (de exemplu, transpirație sau apă de mare). **Nu încărca dispozitivul OH1 când contactele de încărcare sunt ude sau acoperite cu transpirație.**

## Întreține cu atenție senzorul optic de ritm cardiac

Păstrează curată și fără zgârieturi zona senzorului optic. Cu toate acestea, zgârieturile mărunte nu ar trebui să afecteze performanța senzorului optic de ritm cardiac.

## DEPOZITAREA

Păstrează dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l depozita într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu expune dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui perioade lungi de timp, de exemplu, lăsându-l în mașină. Se recomandă să păstrezi dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitezi dispozitivul de antrenament timp de mai multe luni, se recomandă să-l reîncarci după câteva luni. Acest lucru va prelungi durata de viață a bateriei.

**Nu lăsa dispozitivul la temperaturi extrem de scăzute (sub  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) și extrem de ridicate (peste  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) sau direct la lumina soarelui.**

## SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, îți recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultă Garanția limitată internațională Polar.

Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, accesează [support.polar.com](https://support.polar.com) și site-urile specifice fiecărei țări.

# MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dispozitivul OH1 este conceput pentru a măsura ritmul cardiac. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

Recomandăm să speli ocazional dispozitivul și brățara, pentru a evita orice probleme de piele cauzate de o brățară murdară.

## INTERFERENȚE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### Interferența electromagnetică și echipamentul de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu leduri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență aleatorii.

Dacă dispozitivul de antrenament tot nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie prea multe zgomote electrice pentru măsurarea fără fir a ritmului cardiac. Pentru informații suplimentare, consultați [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMIZAREA RISCURILOR ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.


- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?


Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc, și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

**Notă!** Utilizarea produselor Polar este permisă dacă folosești un stimulator cardiac. În teorie, produsele Polar nu ar trebui să interfereze cu stimulatorul cardiac. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a sesizat vreodată interferențe. Cu toate acestea, nu putem oferi o garanție oficială pentru compatibilitatea produselor noastre cu toate stimulatoarele cardiace sau cu alte dispozitive implantate dată fiind diversitatea mare a dispozitivelor fabricate. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, adresați-vă medicului sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a determina măsurile de precauție necesare în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergie la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în specificațiile tehnice.

 *Impactul combinat pe care-l au umezeala și abraziunea intensă poate duce la decolorarea suprafeței senzorului cardiac, existând posibilitatea de a păta hainele. Dacă folosești pe piele parfum, loțiune bronzantă sau de protecție solară ori soluție împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu senzorul cardiac. Evită hainele cu culori care s-ar putea transfera pe dispozitivul de antrenament (în special dispozitive de antrenament cu culori deschise/luminoase) dacă sunt purtate împreună.*

 Acest produs nu este o jucărie. Nu lăsa copiii sau animalele de companie să se joace cu acest produs. Produsul conține componente mici care pot prezenta pericol de sufocare.

## SPECIFICAȚII TEHNICE

### OH1

Timpul de funcționare:	Până la 12 ore de antrenament continuu
Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă Li-Pol de 45 mAh
Capacitatea memoriei:	Până la 200 de ore de antrenament
Temperatura de funcționare:	de la -10°C până la +50°C / de la 14°F până la 122°F
Materialele senzorului OH1:	ABS, ABS + GF, PMMA, SUS 316 (oțel inoxidabil)
Materialele brățării:	Brățară neagră: 53% nailon, 27% elastan, 20% poliester. Brățară gri, portocalie și turcoaz: 70,5% poliester, 29,5% elastan.

Materiale adaptor USB:	PC + ABS, SUS 301 (oțel inoxidabil) placat cu aur
Rezistența la apă:	30 m (adecvat pentru baie și înot)

Folosește tehnologie fără fir Bluetooth® și ANT+™.

## PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă.

**Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii** sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii



					cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

## GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.

- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logurile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logurile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

## PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi în prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație și nu oferă nicio garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Compania Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabilă pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, secundare sau speciale care apar în urma utilizării acestui material sau a produselor descrise aici sau au legătură cu aceasta.

3.0 RO 11/2022