

POLAR®

POLAR OH1



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Navodila za uporabo za Polar OH1	5
Uvod	5
Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo OH1	6
Nastavljanje naprave OH1	7
Izberite eno od možnosti za nastavitvev	7
Možnost A: Nastavitvev z računalnikom prek FlowSync	7
Možnost B: Mobilna nastavitvev z aplikacijo Polar Flow, ko imate enoto na roki Polar	7
Možnost C: Mobilna nastavitvev z aplikacijo Polar Beat, ko nimate enote na roki Polar	8
Funkcije gumbov in LED-diode	8
Funkcije gumba	9
Vodnik po LED-diodah	9
Med polnjenjem	9
Po vklopu napajanja	9
Uporaba naprave kot senzorja	9
Naprava je uporabljena kot samostojna vadbeno naprava	9
Med testom telesne pripravljenosti	9
Drugo	10
Nošenje naprave OH1	10
Za merjenje srčnega utripa na podlakti ali nadlakti	10
Pri merjenju srčnega utripa na sencah med plavanjem	10
Združevanje	11
Mobilno napravo združite z napravo OH1	11
Napravo OH1 združite z zapestno enoto Polar	12
Napravo OH1 združite z aplikacijo Polar Beat	12
Posodobitev vdelane programske opreme	12
Prek mobilne naprave ali tablice	13
Prek računalnika	13
Trening z merjenjem srčnega utripa	14
Merjenje srčnega utripa z napravo OH1	14
Prični vadbo	14
Pričnite vadbo z napravo kot samostojno vadbeno napravo	14
Pričnite vadbo z zapestno enoto Polar	15
Prični vadbo z aplikacijo Polar Beat	15
Aplikacija Polar Flow	16
Podatki o vadbi	16
Skupna raba slik	16
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	16
Spletna storitev Polar Flow	17
Vir	17
Odkrij	17
Dnevnik	17
Napredek	17
Skupnost	18
Programi	18

Sinhroniziranje	18
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	18
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	19
Baterija	20
Polnjenje baterije v napravi OH1	20
Nega naprave OH1	21
Napravo OH1 ohranjajte čisto	21
Negujte optični senzor srčnega utripa	21
Shranjevanje	21
Servis	21
Previdnostni ukrepi	21
Motnje med vadbo	22
Zmanjševanje tveganja med vadbo	22
Tehnične specifikacije	23
OH1	23
Programska oprema Polar FlowSync	23
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	24
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	24
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	25
Omejitev odgovornosti	26
Vsebina	2
Navodila za uporabo za Polar OH1	5
Uvod	5
Povežite se v ekosistem Polar in čim bolj izkoristite napravo OH1	6
Nastavljanje naprave OH1	7
Izberite eno od možnosti za nastavitve	7
Možnost A: Nastavitve z računalnikom prek FlowSync	7
Možnost B: Mobilna nastavitve z aplikacijo Polar Flow, ko imate enoto na roki Polar	7
Možnost C: Mobilna nastavitve z aplikacijo Polar Beat, ko nimate enote na roki Polar	8
Funkcije gumbov in LED-diode	8
Funkcije gumba	9
Vodnik po LED-diodah	9
Med polnjenjem	9
Po vklopu napajanja	9
Uporaba naprave kot senzorja	9
Naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava	9
Med testom telesne pripravljenosti	9
Drugo	10
Nošenje naprave OH1	10
Za merjenje srčnega utripa na podlakti ali nadlakti	10
Pri merjenju srčnega utripa na sencah med plavanjem	10
Združevanje	11
Mobilno napravo združite z napravo OH1	11
Napravo OH1 združite z zapestno enoto Polar	12
Napravo OH1 združite z aplikacijo Polar Beat	12
Posodobitev vdelane programske opreme	12
Prek mobilne naprave ali tablice	13
Prek računalnika	13
Trening z merjenjem srčnega utripa	14

Merjenje srčnega utripa z napravo OH1	14
Prični vadbo	14
Pričnite vadbo z napravo kot samostojno vadbeno napravo	14
Pričnite vadbo z zapestno enoto Polar	15
Prični vadbo z aplikacijo Polar Beat	15
Aplikacija Polar Flow	16
Podatki o vadbi	16
Skupna raba slik	16
Začnite uporabljati aplikacijo Flow	16
Spletne storitve Polar Flow	17
Vir	17
Odkrij	17
Dnevnik	17
Napredek	17
Skupnost	18
Programi	18
Sinhroniziranje	18
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	18
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	19
Baterija	20
Polnjenje baterije v napravi OH1	20
Nega naprave OH1	21
Napravo OH1 ohranjajte čisto	21
Negujte optični senzor srčnega utripa	21
Shranjevanje	21
Servis	21
Previdnostni ukrepi	21
Motnje med vadbo	22
Zmanjševanje tveganja med vadbo	22
Tehnične specifikacije	23
OH1	23
Programska oprema Polar FlowSync	23
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	24
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	24
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	25
Omejitev odgovornosti	26

NAVODILA ZA UPORABO ZA POLAR OH1

Ta navodila za uporabo vam bodo pomagala pri uporabi vaše nove naprave OH1. Za video učne programe OH1 in pogosta vprašanja obiščite support.polar.com/en/OH1.

UVOD

Čestitke ob nakupu vaše nove naprave Polar OH1!

Naprava Polar OH1 je kompaktni senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki na vašo ropi ali sencah meri vaš srčni utrip. Je vsestranski in ponuja odlično možnost za pasove za okrog prsi za srčni utrip in srčni utrip na roki. Z napravo Polar OH1 lahko v realnem času posredujete srčni utrip športni uri, pametni uri ali aplikaciji Polar Beat oz. kateri koli drugi aplikaciji za fitnes prek povezave Bluetootha ter hkrati tudi na naprave ANT+. Polar OH1 ima vgrajen pomnilnik, tako da lahko vadbo pričnete samo z OH1 in kasneje prenesete podatke o vadbi v telefon. Na voljo je z udobnim pralnim trakom za okrog roke in sponko za traku plavalnih očal (pri Polar OH1 + embalaža izdelka).

Uporablja se lahko tudi z aplikacijo Polar Club, Polar GoFit in Polar Team.



POVEŽITE SE V EKOSISTEM POLAR IN ČIM BOLJ IZKORISTITE NAPRAVO OH1

[Aplikacijo Polar Flow](#) ali Polar Beat lahko kupite v trgovini App Store® ali Google Play™. Svojo napravo OH1 po treningu sinhronizirajte z eno od aplikacij, da dobite takojšnji pregled rezultatov treninga in povratne informacije o svoji zmogljivosti.

Prek programske opreme FlowSync na računalniku ali prek mobilnih aplikacij sinhronizirajte svoje podatke treninga s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov treninga. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje, poiščite osebe, ki prav tako vadijo, in poiščite motivacijo v družbenih skupnostih za trening. Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

NASTAVLJANJE NAPRAVE OH1

Priporočamo, da pred prvo uporabo naprave OH1 napolnite baterijo. Če je baterija popolnoma prazna, lahko traja nekaj časa, da se polnjenje začne. Za podrobne informacije o polnjenju baterije si oglejte [Baterije](#).

i Upoštevajte, da se baterija naprave OH1, ko je dovolj napolnjena, povezuje z vsemi združljivimi sprejemniki v bližini.

Izberite eno od možnosti za nastavitvev

A. Nastavitvev prek ožičenega računalnika je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje naprave OH1, vendar potrebujete za to nastavitvev računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

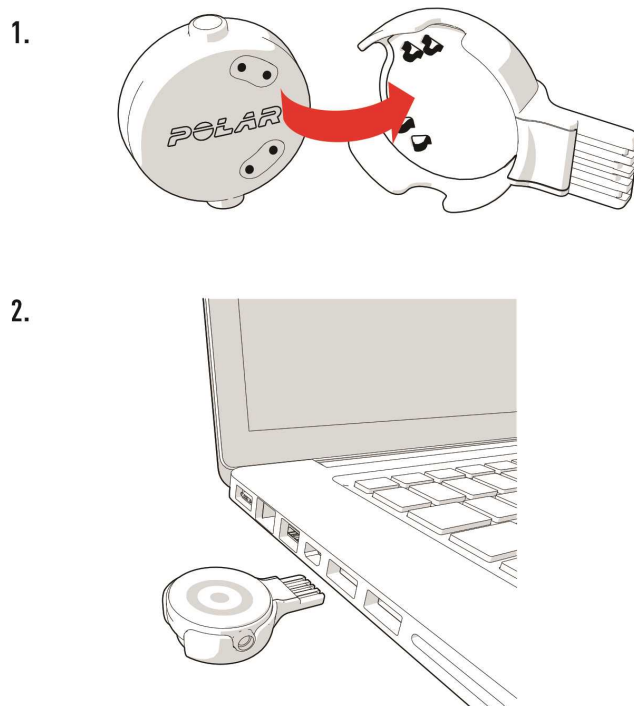
B in C. Nastavitvev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

i Naenkrat vnesite vse fizične podrobnosti, potrebne za natančne podatke treninga in si priskrbite najnovejšo programsko opremo za vašo napravo OH1.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM PREK FLOWSYNC


1. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da se kontakti na senzorju in USB-adapterju ujemajo (slika 1).
2. Priključite USB-adapter v USB-vrata računalnika (slika 2) ter obiščite spletni naslov flow.polar.com/start, da namestite v računalnik programsko opremo za prenos podatkov Polar FlowSync.
3. Vpišite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitvev s spletni storitvi.

Po koncu nastavitvev lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!



MOŽNOST B: MOBILNA NASTAVITEV Z APLIKACIJO POLAR FLOW, KO IMATE ENOTO NA ROKI POLAR

Naprava Polar OH1 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth in ANT+, zato v mobilni napravi ne pozabite vklopiti funkcije Bluetooth.

 Povezava ANT+ je med treningom privzeto omogočena in pošilja signal srčnega utripa združljivim napravam v bližini. Po želji lahko povezavo ANT+ izklopite v nastavitvah aplikacije Polar Beat.


Na spletnem mestu support.polar.com preverite, katere naprave so združljive z aplikacijo Polar Flow.

1. Prenesite aplikacijo Polar Flow v svojo mobilno napravo.
2. Vključite povezavo Bluetooth® ter odprite aplikacijo Flow na vaši mobilni napravi.
3. Vključite napravo OH1 tako da pritisnete gumb in ga držite, dokler ne zasveti LED-lučka. Aplikacija Flow nato od vas zahteva, da izvedete seznanjanje. Sprejmite zahtevo za seznanjanje in sledite navodilom na zaslonu.

Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

MOŽNOST C: MOBILNA NASTAVITEV Z APLIKACIJO POLAR BEAT, KO NIMATE ENOTE NA ROKI POLAR

Naprava Polar OH1 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Beat prek povezave Bluetooth in ANT+, zato v mobilni napravi ne pozabite vklopiti funkcije Bluetooth.

 Povezava ANT+ je med treningom privzeto omogočena in pošilja signal srčnega utripa združljivim napravam v bližini. Po želji lahko povezavo ANT+ izklopite v nastavitvah aplikacije Polar Beat.

Na spletnem mestu support.polar.com preverite, katere naprave so združljive z aplikacijo Polar Beat.

1. Prenesite aplikacijo Polar Beat v svojo mobilno napravo.
2. Vključite povezavo Bluetooth ter odprite aplikacijo Beat na vaši mobilni napravi.
3. Vključite napravo OH1 tako da pritisnete gumb in ga držite, dokler ne zasveti LED-lučka. Nato v nastavitvah aplikacije Beat poiščite svoj senzor in izberite možnost Seznanjanje. Sledite navodilom na zaslonu.

Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

FUNKCIJE GUMBOV IN LED-DIODE

Naprava OH1 ima en gumb, ki ima različne funkcije glede na vrsto uporabe in dolžino pritiska. LED-dioda na napravi nakazuje različne načine delovanja. Spodaj si oglejte funkcije, ki jih ima gumb v posameznih načinih in kaj pomenijo različne barve LED-diod.

Hitra navodila na notranji strani nosilca paščka

Na nosilcu senzorja v paščku so prikazane spodnje oznake. Oznake opisujejo osnovne funkcije gumba OH1.

1X = ON (1-krat = VKLOP) (VKLOP napajanja: kratek pritisk gumba)

2X = REC (2-krat = BELEŽI) (VKLOP beleženja – naprava je uporabljena kot samostojna vadbeno naprava: ko je naprava OH1 vklopljena, dvakrat pritisnite gumb)

1X LONG - OFF (1-krat DOLG PRITISK – IZKLOP) (IZKLOP napajanja: dolg pritisk gumba)

FUNKCIJE GUMBA

VKLOP napajanja:	kratek pritisk gumba
Vklop beleženja vadbe (naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava):	ko je naprava OH1 vklopljena, dvakrat pritisnite gumb
IZKLOP napajanja:	dolg pritisk gumba

VODNIK PO LED-DIODAH

Med polnjenjem

Polnjenje:	Rumena LED-dioda, ki počasi utripa
Polna baterija:	Zelena LED-dioda, ki ves čas sveti

Po vklopu napajanja

Običajno stanje napoljenosti baterije:	Zelena LED-dioda petkrat utripne
Nizko stanje napoljenosti baterije:	Rdeča LED-dioda petkrat utripne

Uporaba naprave kot senzorja

Srčni utrip ni zaznan:	Bela LED-dioda, ki utripne na dve sekundi
Srčni utrip zaznan:	Zelena LED-dioda, ki utripne na dve sekundi

Naprava je uporabljena kot samostojna vadbena naprava

Vklopljeno beleženje vadbe, vendar še niste opravili prve vadbe:	Rdeča LED-dioda trikrat utripne
Srčni utrip ni zaznan:	Bela LED-dioda hitro in dvakrat utripne
Srčni utrip zaznan:	Zelena LED-dioda hitro in dvakrat utripne
Nizko stanje napoljenosti baterije:	Na eno sekundo izmenično utripata zelena in rdeča LED-dioda
Zelo nizko stanje napoljenosti baterije:	Rdeča LED-dioda hitro utripne

Med testom telesne pripravljenosti

Srčni utrip ni zaznan:	Bela LED -dioda, ki utripne na dve sekundi
------------------------	--

Srčni utrip zaznan:

Vijolična LED -dioda, ki utripne na dve sekundi

Drugo

Povezovanje, sinhroniziranje ali združevanje:

Modra LED-dioda utripa

Iskanje ali čakanje na potrditev:

Modra LED-dioda hitro utripne

Posodabljanje vdelane programske opreme:

Modra LED-dioda, ki ves čas sveti

Napaka:

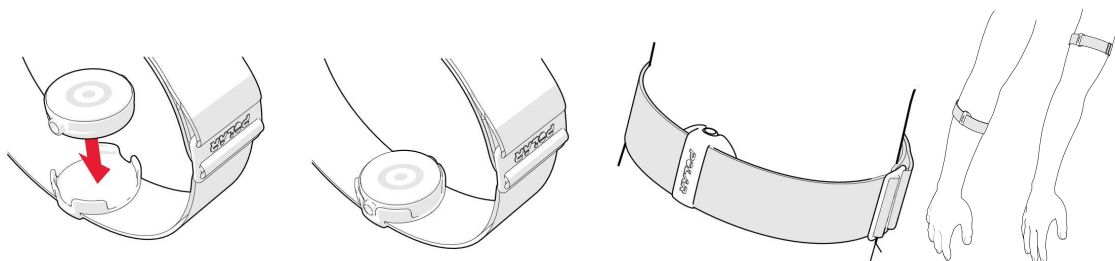
Rdeča LED-dioda, ki ves čas sveti

NOŠENJE NAPRAVE OH1

ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA PODLAKTI ALI NADLAKTI

Za natančno merjenje srčnega utripa morate biti naprava OH1 tesno nameščena na podlakti ali nadlakti in ne na zapestju.

1. Vstavite senzor v držalo traku za okrog roke z lečo obrnjeno navzgor.
2. Nosite trak za okrog roke tako, da je senzor na spodnji strani traku tesno v stiku s kožo.
3. Nosite napravo OH1 okoli podlakti ali nadlakti.



Senzor mora biti v tesnem stiku s kožo, vendar ne pretesno, da ne prekine pretoka krvi. Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo OH1 nosite nekaj minut, preden začnete merjenje srčnega utripa.

PRI MERJENJU SRČNEGA UTRIPA NA SENCAH MED PLAVANJEM

Komplet OH1 je bil na voljo z dvema različnima vrstama zaponk za plavalna očala. Vaš komplet lahko vsebuje dve (slika A) ali eno zaponko (slika B). Obe vrsti zaponk sta primerni za nošenje med plavanjem, nekoliko se razlikuje le njun dizajn. Če vaš komplet vsebuje dve zaponki (slika A), preskusite obe, da vidite, katera je bolj primerna za vaša plavalna očala in ohranja senzor na mestu na sencah.



1. Vstavite senzor v držalo s svetlečimi diodami, obrnjenimi proti vaši koži, in gumbom obrnjenim navzgor.
2. Držalo potisnite do konca, da se tesno prilega na trak.
3. Nosite senzor na levih sencah, če vdihujete z leve strani, ko plavate v prostem slogu, in obratno, če vdihujete z desne strani.



Senzor mora biti v nenehnem stiku s kožo senc.

ZDRUŽEVANJE

MOBILNO NAPRAVO ZDRUŽITE Z NAPRAVO OH1

Če ste končali z nastavitvijo naprave OH1 prek mobilne naprave, kot je opisano v poglavju "Nastavljanje naprave OH1" on page 7, se je ob tem vaša naprava OH1 že združila z vašo mobilno napravo.

Če ste namestitev opravili prek računalnika in želite OH1 uporabljati skupaj z aplikacijo Polar Flow, morate z OH1 kot neodvisno vadbeno napravo opraviti eno vadbo, preden jo lahko združite z aplikacijo Flow. Za podrobna navodila glejte spodaj.


Pred združevanjem se prepričajte:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen

- da ste z napravo OH1 kot samostojno vadbeno napravo opravili vsaj eno vadbo Za podrobnosti glejte "Prični vadbo" on page 14

Ko boste izpolnili vsa zgornja merila:

1. se s Polarjevim računom prijavite v aplikacijo Flow.
2. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
3. Aplikacija Flow vas pozove, da z njo združite napravo OH1, če je znotraj razpona povezave Bluetooth.

 *Vaša naprava OH1 se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko se vaša naprava OH1 sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi.*

NAPRAVO OH1 ZDRUŽITE Z ZAPESTNO ENOTO POLAR

Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.


Za natančna navodila glede združevanje glejte uporabniški priročnik zapestne enote Polar na spletnem mestu support.polar.com

NAPRAVO OH1 ZDRUŽITE Z APLIKACIJO POLAR BEAT

1. Aplikacijo Polar Beat si v mobilno napravo prenesite iz trgovine App Store® ali Google Play™.
2. Prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in izključen letalski način.
3. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Polar Beat in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med nastavljanjem vaše naprave OH1 ali ustvarjanjem novega računa, če ga še nimate.
4. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
5. V aplikaciji Beat pojdite v **Settings > HR sensor** (Nastavitve > Senzor srčnega utripa) in tapnite **Pair** (Združi) ob napravi OH1 pod možnostjo **Found sensor** (Najdi senzor).

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vdelano programsko opremo vaše naprave OH1 lahko posodobljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Ko bo na voljo nova različica, boste prejeli obvestilo prek storitve Flow. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vaše naprave OH1. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov. Priporočamo vam, da vdelano programsko opremo naprave OH1 posodobite vedno, ko je na voljo nova različica.

 *Če posodobite program, ne boste izgubili nobenih podatkov. Pred začetkom posodobitve se podatki iz naprave OH1 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.*

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Program lahko posodobite z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov vadbe in aktivnosti uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je napravo OH1 priporočeno vključiti v vir napajanja, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.

 *Brezžično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.*

PREK RAČUNALNIKA

Kadarkoli je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas sistem FlowSync o tem obvesti vedno, ko napravo OH1 povežete s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Za posodobitev programa:

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita.
2. Adapter USB vključite v vhod USB na vašem računalniku.
3. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
4. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
5. Izberite **Yes** (Da). Nameščena je nova vdelana programska oprema (nameščanje lahko traja do 10 minut). Preden napravo OH1 izključite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

TRENING Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA

Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA Z NAPRAVO OH1

Če želite natančno izmeriti srčni utrip, morate napravo OH1 namestiti tesno na podlahet ali nadlaket ali pa z držalom za trak plavalnih očal na sence. Čeprav mora biti senzor naprave v nenehnem stiku s kožo, trak za okrog roke ne sme biti nameščen pretesno, da ne ovira pretoka krvi. Senzor na držalu za trak plavalnih očal naj bo nameščen čim bolj na sence in brez las med senzorjem in vašo kožo. Da zagotovite čim bolj natančno merjenje srčnega utripa, vam svetujemo, da napravo OH1 nosite nekaj minut, preden začnete merjenje srčnega utripa.

 *Gumba za senzor ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.*

Če imate tetovaže, senzorja ne namestite neposredno nanje, saj lahko preprečijo pravilne odčitke srčnega utripa.

Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!

Za podrobne informacije o nošenju naprave OH1 glejte poglavje "Nošenje naprave OH1" on page 10

PRIČNI VADBO


Napravo OH1 nosite pričvrščeno na podlakti ali nadlakti. Za podrobnosti glejte "Nošenje naprave OH1" on page 10.

PRIČNITE VADBO Z NAPRAVO KOT SAMOSTOJNO VADBENO NAPRAVO

Preden napravo OH1 uporabite kot samostojno vadbena naprava, jo morate registrirati in povezati z računom Polar Flow. Za podrobnosti glejte "Nastavljanje naprave OH1" on page 7.

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena, na hitro dvakrat pritisnite gumb, da vklopite beleženje.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda hitro utripne, nato pa lahko pričnete vadbo.

Po koncu vadbe lahko končate beleženje tako, da pridržite gumb, dokler LED-dioda ne sveti več. Nato svojo vadbo sinhronizirajte z aplikacijo in spletno storitvijo Flow, da si lahko ogledate podrobnosti vadbe. Za več informacij glejte "Sinchroniziranje" on page 18.


 Ko je naprava uporabljena kot samostojna vadbena naprava, se vadbe shranijo v športni profil **Other indoor** (Drugi dvoranski športi). Velikost pomnilnika ustreza do 200 uram vadbe.


PRIČNITE VADBO Z ZAPESTNO ENOTO POLAR

Pred začetkom se prepričajte, da ste napravo OH1 združili z zapestno enoto Polar. Za podrobnosti glejte "Združevanje" on page 11

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda , nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena in jo je mogoče uporabiti kot senzor srčnega utripa skupaj z zapestno enoto Polar.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda utripne enkrat na dve sekundi.
4. Začnite vadbo prek zapestne enote Polar.

Po koncu vadbe lahko beleženje prekinete prek zapestne enote Polar. Nato svojo vadbo sinhronizirajte z aplikacijo in spletno storitvijo Flow, da si lahko ogledate podrobnosti vadbe. Za več informacij glejte "Sinhroniziranje" on page 18.

 Upoštevajte, da Polarjevega testa telesne pripravljenosti in ortostatičnega testa, ki sta na voljo na določenih zapestnih enotah Polar in kolesarskih računalnikih, ni mogoče opraviti prek naprave Polar OH1.

 Ko napravo OH1 uporabljate z zapestno enoto Polar, bodo vaše vadbe v določenih primerih dvakrat prikazane v spletni storitvi in aplikaciji Polar Flow. To se lahko zgodi, če ob začetku vadbe na napravi OH1 pomotoma vklopite beleženje. Podvojene vadbe lahko izbrišete v spletni storitvi in aplikaciji Flow.

PRIČNI VADBO Z APLIKACIJO POLAR BEAT

Pred začetkom se prepričajte, da ste napravo OH1 združili z aplikacijo Polar Beat. Za podrobnosti glejte "Združevanje" on page 11

1. Napravo OH1 vklopite tako, da pridržite gumb, dokler ne zasveti LED-dioda, nato pa ga spustite.
2. Naprava OH1 je zdaj vklopljena in jo je mogoče uporabiti kot senzor srčnega utripa skupaj z aplikacijo Polar Beat.
3. Ko je zaznan vaš srčni utrip, zelena LED-dioda utripne enkrat na dve sekundi.
4. Začnite vadbo prek aplikacije Polar Beat.

Po koncu vadbe lahko zaustavite beleženje tako, da tapnete gumb za zaustavitev v aplikaciji Polar Beat.

APLIKACIJA POLAR FLOW

V mobilni aplikaciji Polar Flow lahko pridobite takojšnji vizualni prikaz svojih vadbenih podatkov.

PODATKI O VADBI

Z aplikacijo Polar Flow lahko preprosto dostopate do preteklih informacij in načrtovanih vadb.

Zagotovite si hiter pregled in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. S funkcijo skupne rabe slik lahko svoje najboljše dosežke delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.

SKUPNA RABA SLIK

S funkcijo skupne rabe slik v aplikaciji Flow lahko delite svoje slike, na katerih so navedeni podatki o vadbi, prek običajnih družabnih kanalov, kot sta Facebook in Instagram. Skupno rabo lahko omogočite za obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji po želji dodate podatke o vaši vadbi. Če ste imeli med vadbo vklopljeno beleženje GPS, lahko skupno rabo omogočite tudi za posnetek vaše opravljene poti.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Aplikacija Polar Flow | Skupna raba rezultatov vadbe s fotografijo](#)

ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

"Nastavljanje naprave OH1" on page 7 z mobilno napravo in aplikacijo Flow.

Da lahko začnete uporabljati aplikacijo Flow, jo naprej prenesite v vašo mobilno napravo iz trgovine App Store® ali Google Play™. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) je to napravo treba združiti z napravo OH1. Za podrobnosti glejte poglavje "Združevanje" on page 11.

Naprava OH1 po vadbi samodejno sinhronizira vaše podatke o vadbi z aplikacijo Flow. Če ima vaš telefon vklopljeno internetno povezavo, lahko svojo dejavnost in podatke o vadbi prav tako samodejno sinhronizirate s spletno storitvijo Flow. Z aplikacijo Flow je vadbene podatke z naprave OH1 najlažje sinhronizirati prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte "Sinchroniziranje" on page 18.

Za informacije in navodila o funkcijah aplikacije Flow obiščite [stran za podporo uporabi aplikacije Polar Flow](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

S spletno storitvijo Polar Flow lahko načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti. Svoje najboljše dosežke vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow, se registrirate za skupne vadbe in pridobite individualen program vadbe za tekaški dogodek.

Spletna storitev Polar Flow vam kaže tudi odstotek vašega doseženega dnevnega cilja dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje.

"Nastavljanje naprave OH1" on page 7 prek računalnika na spletni strani flow.polar.com/start. Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vaše naprave OH1 in spletne storitve ter za ustvarjanja uporabniškega računa za spletno storitev. Če ste napravo nastavili prek mobilne naprave in aplikacije Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili pri nastavitvi.

VIR

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo vaši prijatelji. Oglejte si povzetke zadnje vadbe in dejavnosti, delite svoje najboljše dosežke, komentirajte in všečkajte dejavnosti svojih prijateljev.

ODKRIJ

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko brskate po mapi in si ogledate vadbe z informacijami o poti, ki so jih delili drugi uporabniki. Vrnite se lahko tudi na poti drugih uporabnikov in preverite, kje so se najboljše odrezali.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Spletna storitev Polar Flow | Odkrij](#)

DNEVNIK

V možnosti **Diary** (Dnevnik) si lahko ogledate svojo dnevno dejavnost, spanec, načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe.

NAPREDEK

V razdelku **Progress** (Napredek) lahko sledite svojemu razvoju s poročili.

Poročila o vadbi so pripravna za sledenje napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

S pomočjo poročil o vadbi lahko sledite dolgotrajnemu trendu svojih vsakodnevnih dejavnosti. Lahko si ogledate dnevna, tedenska ali mesečna poročila. V poročilu si lahko ogledate tudi, na katere dneve v izbranem časovnem obdobju ste bili najbolj uspešni pri doseganju dnevne dejavnosti, števila korakov, porabljenih kalorij in kakovosti spanca.

Poročilo Running Index (Tekaški indeks) je orodje, ki vam pomaga spremljati dolgoročen razvoj tekaškega indeksa in vam npr. pomaga oceniti, kakšen čas bi dosegli na 10-kilometrskem teku ali polmaratonu.

SKUPNOST

V **Flow Groups** (Skupine Flow), **Clubs** (Klubi) in **Events** (Dogodki) lahko poiščete druge osebe, ki se pripravljajo na isti dogodek ali so člani istega vadbenega centra. Ustvarite lahko tudi lastne skupine oseb, s katerimi želite izvajati vadbo. Omogočite lahko skupno rabo svojih vadb in nasvetov za vadbo, komentirate rezultate vadbe drugih članov in postanete član skupnosti Polar. V klubih Flow si lahko ogledate razporede vadb in se prijavite na vadbne. Pridružite se družbenim skupnostim vadečih in poiščite svojo motivacijo za vadbo.

Za ogled videoposnetka kliknite spodnjo povezavo:

[Dogodki Polar Flow](#)

PROGRAMI

Tekaški program Polar je prilagojen vašim ciljem na podlagi Polarjevih območij srčnega utripa, hkrati pa upošteva tudi vaše osebne lastnosti in zgodovino vadbe. Gre za pameten program, ki se prilagaja sproti glede na vaš napredek. Polarjevi tekaški programi so na voljo za 5-kilometrski in 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton ter so sestavljeni iz dveh do petih tekaških vadb na teden, kar je odvisno od programa. Izjemno preprosto je!

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na support.polar.com/en/support/flow.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko iz naprave OH1 brezžično prenesete v aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth. Napravo OH1 lahko tudi sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek vhoda USB in programske opreme FlowSync. Da bi lahko sinhronizirali podatke med OH1 ter aplikacijo Flow, morate imeti Polarjev račun. Če želite podatke iz naprave OH1 sinhronizirati neposredno v spletno storitev, poleg Polarjevega računa potrebujete tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili napravo OH1, ste ustvarili tudi Polarjev račun. Če napravo OH1 nastavite prek računalnika, ste v računalnik morali namestiti programsko opremo FlowSync.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodobljati med vašim OH1, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.


SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- da ste svoj OH1 združili s svojim mobilnim telefonom Za več informacij glejte "Združevanje" on page 11.

Sinhrozirajte svoje podatke:

1. S Polarjevim računom se prijavite v aplikacijo Flow.
2. Na napravi OH1 pridržite gumb, dokler se ne vklopi LED-dioda, nato pa ga sprostite. Naprava OH1 je zdaj vklopljena.
3. Vaša naprava OH1 se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth.

 *Naprava OH1 se z aplikacijo Flow samodejno sinhronizira po koncu vadbe, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth. Ko se vaša naprava OH1 sinhronizira z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden poskusite opraviti sinhronizacijo, pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita.
2. Adapter USB vključite v vhod USB na računalniku. Poskrbite, da se izvaja programska oprema FlowSync.
3. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
4. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svoj OH1 vklopite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitv. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitve.

 *Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow, medtem ko je OH1 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vaš OH1.*

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite spletno stran support.polar.com/en/support/flow.

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite spletno stran support.polar.com/en/support/FlowSync.

BATERIJA

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNENJE BATERIJE V NAPRAVI OH1

Naprava OH1 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

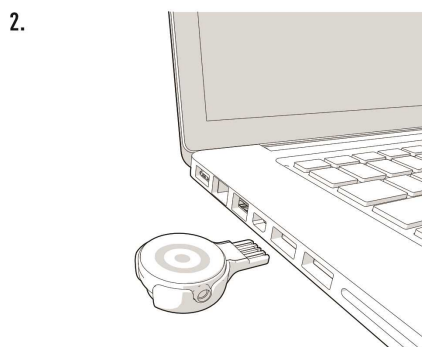
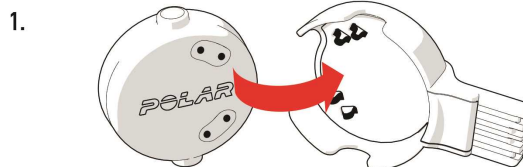
i Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C/+32 °F ali nad +40 °C/+104 °F ali če so vlažni polnilni kontakti.

Za polnjenje prek računalniškega vhoda USB uporabite adapter USB. Baterijo lahko napolnite tudi prek električne vtičnice. V tem primeru uporabite napajalnik USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni adapter USB, poskrbite, da je označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Uporabite le napajalnik adapter USB, ki je ustrezno varnostno odobren (označen z »LPS«, »Limited Power Supply« ali »navedeno UL«).

i Pred polnjenjem naprave se prepričajte, da na priključkih naprave OH1 ali priključkih adapterja USB naprave OH1 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Če želite napravo OH1 polniti prek računalnika, jo preprosto priključite v računalnik, hkrati pa jo lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. V adapter USB senzor vstavite tako, da bo njegova leča obrnjena navzgor ter da se konektorja senzorja in adapterja USB združita (slika 1).
2. Adapter USB vključite v računalniški vhod USB ali stensko napajalno vtičnico USB (slika 2).



NEGA NAPRAVE OH1

Enako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar OH1 skrbno negovati in ohranjati čisto. S pomočjo spodnjih navodil boste izpolnili garancijske obveznosti, napravo ohranjali v odličnem stanju in preprečili težave pri polnjenju ali sinhroniziranju.

NAPRAVO OH1 OHRANJAJTE ČISTO

Po vsaki vadbi z naprave OH1 z mehko brisačo obrišite umazanijo ali blato.

Polnilne kontakte naprave OH1 in adapterja USB naprave OH1 ohranjajte čiste, da zagotovite nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Pred polnjenjem naprave se prepričajte, da na polnilnih kontaktih naprave OH1 ali polnilnih kontaktih adapterja USB naprave OH1 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Nežno obrišite, da odstranite morebitne nečistoče, in s pihanjem odstranite prah. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Za učinkovito zaščito kontaktov naprave OH1 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi umazanije in slane vode (npr. pot ali morska voda) vrata USB ohranjajte čista. **Naprave OH1 ne polnite, če so polnilni kontakti mokri ali prepojeni s potom.**

Negujte optični senzor srčnega utripa

Pazite, da je površina optičnega senzorja čista in da na njej ni nobene praske. Kljub temu pa majhne praske ne bi smele vplivati na učinkovitost optičnega merjenja srčnega utripa.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte je v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Naprave ne shranjujte pri izjemno nizki (pod -10 °C/14 °F) in visoki temperaturi (nad 50 °C/120 °F) ali je ne pustite izpostavljene neposrednim sončnim žarkom.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne vključuje škode ali škode, ki je posledica servisiranja brez pooblastila družbe Polar Electro. Za več informacij glejte Limited International Polar Guarantee.

Za informacije o stiku in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno mesto support.polar.com in spletno stran za vašo državo.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Naprava Polar OH1 je zasnovana za merjenje srčnega utripa. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

Priporočamo, da občasno očistite napravo in pašček, da preprečite morebitne kožne težave zaradi umazanega paščka.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbena opremo, je morda oprema električno preveč hrupna za brezžično merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte www.polar.com/support.

ZMANJŠEVANJE TVEGANJA MED VADBO

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbene programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno dejavni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?


Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energetski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovezetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Pomnite! Če uporabljate srčni spodbujevalnik lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se

obrnite na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljenе elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov v stiku s kožo ali, če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih podatkih.

 Zaradi združenega učinka vlage in močne abrazije lahko barva odstopi s površine senzorja srčnega utripa in obarva oblačila. Če uporabljate parfum, kremo za sončenje ali repelent, morate zagotoviti, da ta ne pride v stik z vadbena napravo ali senzorjem srčnega utripa. Izogibajte se nošenju oblačil v barvah, ki bi se lahko prenesle na vadbena napravo (zlasti vadbene naprave v svetlih/nežnih barvah), če jih nosite skupaj.



Ta izdelek ni igrača. Otrokom ali domačim ljubljencem ne pustite, da bi se igrali s tem izdelkom. Ta izdelek vsebuje majhne sestavne dele, ki lahko predstavljajo nevarnost zadušitve.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

OH1

Čas delovanja:	Do 12 ur neprekinjenega treninga
Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 45 mAh
Zmogljivost pomnilnika:	Do 200 ur treninga
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C / od 14 °F do 122 °F
Materiali senzorja naprave OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (nerjaveče jeklo)
Materiali traku za okrog roke:	Črni trak za okrog roke: 53 % najlon, 27 % elastan, 20 % poliester. Sivi, oranžni in turkizni trak za okrog roke: 70,5 % poliester, 29,5 % elastan.
Materiali USB-adapterja:	PC+ABS, SUS 301 (nerjaveče jeklo), pozlačen
Vodoodpornost:	30 m (primeren za kopanje in plavanje)

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® in ANT+™.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi.

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.

Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.
--	--------	--------	--------	---	--

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodb baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

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

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

3.0 SL 11/2022