

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**ANVÄNDARHANDBOK**

# INNEHÅLL

<b>Innehåll</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 Användarhandbok</b>	<b>5</b>
Introduktion	5
Anslut till Polars ekosystem Polar Flow och få ut mer av din OH1.	6
Ställ in din OH1	7
Välj ett alternativ för inställning	7
Alternativ A: Ställ in med din dator via FlowSync	7
Alternativ B: Installation via en mobilenhet med Polar Flow-appen när du har en Polar träningsklocka	8
Alternativ C: Installation via en mobilenhet med Polar Beat när du inte har en Polar träningsklocka.	8
Knappfunktioner och LED-lampor	8
Knappfunktioner	9
LED-guide	9
Under laddning	9
Efter påslagning	9
När enheten används som sensor	9
När enheten används som oberoende träningsenhet	9
Under konditionstest	10
Annan	10
Använda din OH1	10
Vid mätning av pulsen från din underarm eller överarm	10
Pulsmätning från tinningen när du simmar	11
Ihoppning	11
Parkoppla en mobil enhet med din OH1	11
Parkoppla OH1 med en Polar-handledsenhet	12
Parkoppla OH1 med Polar Beat	12
Uppdatera mjukvaran	12
Via mobiltelefon eller surfplatta	13
Via dator	13
<b>Pulsträning</b>	<b>14</b>
Mäta pulsen med din OH1	14
Starta ett träningspass	14
Starta ett träningspass som en oberoende träningsenhet	14
Starta ett träningspass med en Polar handledsenhet	15
Starta ett träningspass med Polar Beat	15
<b>Polar Flow-app</b>	<b>16</b>
Träningsdata	16
Bilddelning	16
Börja använda Flow-appen	16
Polar Flow webbtjänst	17
Aktivitetsflöde	17
Utforska	17
Dagbok	17
Utveckling	17
Community	18

Program .....	18
Synkronisera .....	18
Synkronisera med Flow mobilapp .....	18
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync .....	19
<b>Batteri .....</b>	<b>20</b>
Ladda OH1-batteriet .....	20
Sköt om din OH1 .....	21
Håll din OH1 ren .....	21
Ta väl hand om den optiska pulssensorn .....	21
Förvaring .....	21
Service .....	21
Säkerhetsföreskrifter .....	21
Störning under träning .....	22
Minimera riskerna under träning .....	22
Tekniska specifikationer .....	23
OH1 .....	23
Programmet Polar FlowSync .....	23
Polar Flow-appens kompatibilitet .....	24
Vattenresistens hos Polar-produkter .....	24
Begränsad internationell Polar-garanti .....	25
Ansvarsfriskrivning .....	26
<b>Innehåll .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 Användarhandbok .....</b>	<b>5</b>
Introduktion .....	5
Anslut till Polars ekosystem Polar Flow och få ut mer av din OH1. ....	6
Ställ in din OH1 .....	7
Välj ett alternativ för inställning .....	7
Alternativ A: Ställ in med din dator via FlowSync .....	7
Alternativ B: Installation via en mobilenhet med Polar Flow-appen när du har en Polar träningsklocka .....	8
Alternativ C: Installation via en mobilenhet med Polar Beat när du inte har en Polar träningsklocka. ...	8
Knappfunktioner och LED-lampor .....	8
Knappfunktioner .....	9
LED-guide .....	9
Under laddning .....	9
Efter påslagning .....	9
När enheten används som sensor .....	9
När enheten används som oberoende träningsenhet .....	9
Under konditionstest .....	10
Annan .....	10
Använda din OH1 .....	10
Vid mätning av pulsen från din underarm eller överarm .....	10
Pulsmätning från tinningen när du simmar .....	11
Ihoppning .....	11
Parkoppla en mobil enhet med din OH1 .....	11
Parkoppla OH1 med en Polar-handledsenhet .....	12
Parkoppla OH1 med Polar Beat .....	12
Uppdatera mjukvaran .....	12
Via mobiltelefon eller surfplatta .....	13

Via dator .....	13
<b>Pulsträning .....</b>	<b>14</b>
Mäta pulsen med din OH1 .....	14
Starta ett träningspass .....	14
Starta ett träningspass som en oberoende träningsenhet .....	14
Starta ett träningspass med en Polar handledsenhet .....	15
Starta ett träningspass med Polar Beat .....	15
<b>Polar Flow-app .....</b>	<b>16</b>
Träningsdata .....	16
Bilddelning .....	16
Börja använda Flow-appen .....	16
Polar Flow webbtjänst .....	17
Aktivitetsflöde .....	17
Utforska .....	17
Dagbok .....	17
Utveckling .....	17
Community .....	18
Program .....	18
Synkronisera .....	18
Synkronisera med Flow mobilapp .....	18
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync .....	19
<b>Batteri .....</b>	<b>20</b>
Ladda OH1-batteriet .....	20
Sköt om din OH1 .....	21
Håll din OH1 ren .....	21
Ta väl hand om den optiska pulssensorn .....	21
Förvaring .....	21
Service .....	21
Säkerhetsföreskrifter .....	21
Störning under träning .....	22
Minimera riskerna under träning .....	22
Tekniska specifikationer .....	23
OH1 .....	23
Programmet Polar FlowSync .....	23
Polar Flow-appens kompatibilitet .....	24
Vattenresistens hos Polar-produkter .....	24
Begränsad internationell Polar-garanti .....	25
Ansvarsfriskrivning .....	26

# ***POLAR OH1 ANVÄNDARHANDBOK***

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya OH1. Videohandledning för OH1 och svar på vanliga frågor finns på [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **INTRODUKTION**

Grattis till din nya Polar OH1!

Polar OH1 är en kompakt och optisk pulssensor som mäter pulsen från din arm eller tinning. Den är mångsidig och ett mycket bra alternativ till pulsband för bröstkorgen och handled. Polar OH1 sänder din puls i realtid till din sportklocka eller smartklocka, appen Polar Beat eller andra träningsappar via Bluetooth och simultant till ANT+-enheter. I Polar OH1 finns ett internt minne vilket innebär att du kan träna enbart med OH1 och i efterhand överföra träningsdata till appen i din telefon. Den levereras med ett bekvämt armband som kan maskintvättas och en klämma till simglasögon (i Polar OH1+ produkt-paketet).

Den kan också användas med Polar Club, Polar GoFit och Polar Team-appen.



## ANSLUT TILL POLARS EKOSYSTEM POLAR FLOW OCH FÅ UT MER AV DIN OH1.

Ladda ner [Polar Flow-appen](#) eller Polar Beat från App Store® eller Google Play™. Synkronisera din OH1 med en av apparna efter träningen och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och prestationer.

Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-apparna. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat. Låt alla dina vänner få ta del av dina prestationer, hitta andra

träningsutövare och få motivation från dina sociala träningscommunities. Allt detta finns på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## STÄLL IN DIN OH1

Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din OH1. Om batteriet är helt urladdat kan det ta en stund innan laddningen startar. Se [Batterier](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet.

**i** Observera att när ditt OH1-batteri har laddats tillräckligt förmedlas det till alla kompatibla mottagare i närheten.

### Välj ett alternativ för inställning

A. Installation via en dator med internetanslutning är snabbare och du kan samtidigt ladda din OH1, men då behöver du en dator. Den här metoden kräver internetanslutning.

B och C. Installation via en mobilenhet är praktiskt om du inte har tillgång till en dator med en USB-port, men det tar lite längre tid. Den här metoden kräver internetanslutning.

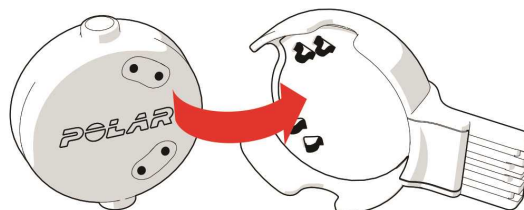
**i** Fyll i all fysisk information som behövs för att få exakta träningsdata så får du den senaste firmware för din OH1.

### ALTERNATIV A: STÄLL IN MED DIN DATOR VIA FLOWSYNC

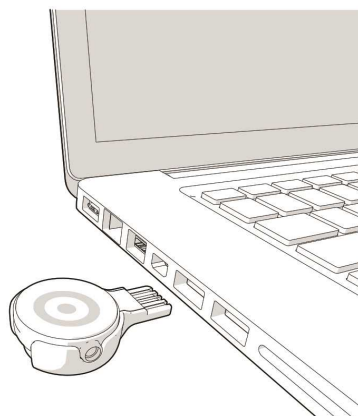
1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts (bild 1).
2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port (bild 2) och gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och installera dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync på din dator.
3. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten.

**När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!**

1.




2.



## ALTERNATIV B: INSTALLATION VIA EN MOBILENHET MED POLAR FLOW-APPEN NÄR DU HAR EN POLAR TRÄNINGSKLOCKA

Polar OH1 ansluts till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth och ANT+, så se till att ha Bluetooth aktiverad i din mobilenhet.

 *ANT+ är aktiverad som standard när du tränar och skickar din pulssignal till kompatibla enheter i närheten. Du kan inaktivera ANT+ i Polar Beat-appens inställningar om du vill.*


Se vilka enheter som är kompatibla med Polar Flow-appen på [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Ladda ner Polar Flow-appen på din mobilenhet.
2. Aktivera Bluetooth® och öppna Flow-appen på din mobilenhet.
3. Aktivera OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds. Flow-appen uppmanar dig då att starta länknigen. Godkänn länkningsförfrågan och följ anvisningarna på skärmen.

**När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!**

## ALTERNATIV C: INSTALLATION VIA EN MOBILENHET MED POLAR BEAT NÄR DU INTE HAR EN POLAR TRÄNINGSKLOCKA.

Polar OH1 ansluts till Polar Beat-appen trådlöst via Bluetooth och ANT+, så se till att ha Bluetooth aktiverad i din mobilenhet.

 *ANT+ är aktiverad som standard när du tränar och skickar din pulssignal till kompatibla enheter i närheten. Du kan inaktivera ANT+ i Polar Beat-appens inställningar om du vill.*

Se vilka enheter som är kompatibla med Polar Beat-appen på [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Ladda ner Polar Beat-appen på din mobilenhet.
2. Aktivera Bluetooth och öppna Beat-appen på din mobilenhet.
3. Aktivera OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds. Hitta din sensor i Beat-appinställningarna under pulssensorn och tryck på Länka. Följ anvisningarna på skärmen.

**När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!**

## KNAPPFUNKTIONER OCH LED-LAMPOR

OH1 har en knapp som har olika funktioner beroende på när den används och hur länge den hålls nedtryckt. LED-lampan på enheten indikerar olika lägen. Se nedan vilka funktioner knappen har i olika lägen och vad de olika färgerna på LED-lamporna betyder.

### Snabbinstruktion inuti armbandshållaren

På insidan av sensorhållaren på armbandet finns följande märkning. Märkningarna förklarar funktionerna för basknappen på OH1.

**1X = ON** (Slå PÅ strömmen: kort knapptryckning)



**2X = REC** (Aktivera träningsregistrering – använd som oberoende träningsenhet: Tryck två gånger på knappen medan OH1 är på)

**1X LONG - OFF** (Stäng AV strömmen: lång knapptryckning)

## KNAPPFUNKTIONER

Slå PÅ strömmen:	Kort knapptryckning
Aktivera träningsregistrering (använd som oberoende träningsenhet):	Tryck två gånger på knappen medan OH1 är på
Stäng AV strömmen:	Lång knapptryckning

## LED-GUIDE

### Under laddning

Vid laddning:	Gul LED-lampa blinkar långsamt
Batteriet fullt:	Grön LED-lampa lyser med fast sken

### Efter påslagning

Batteristatus normal:	Den gröna LED-lampan blinkar fem gånger
Batteristatus låg:	Den röda LED-lampan blinkar fem gånger

### När enheten används som sensor

Pulsen kan inte detekteras:	Den vita LED-lampan blinkar en gång varannan sekund
Pulsen har detekterats:	Den gröna LED-lampan blinkar en gång varannan sekund

### När enheten används som oberoende träningsenhet

Träningsregistreringen är på, men förstagångsanvändningen ej utförd:	Den röda LED-lampan blinkar tre gånger
Pulsen kan inte detekteras:	Den vita LED-lampan blinkar snabbt två gånger
Pulsen har detekterats:	Den gröna LED-lampan blinkar snabbt två gånger

Svagt batteri:	Den gröna och den röda LED-lampan blinkar om vartannat varannan sekund
Mycket svagt batteri:	Den röda LED-lampan blinkar snabbt

## Under konditionstest

Pulsen kan inte detekteras:	Den vita LED-lampan blinkar en gång varannan sekund
Pulsen har detekterats:	Den lila LED-lampan blinkar en gång varannan sekund

## Annan

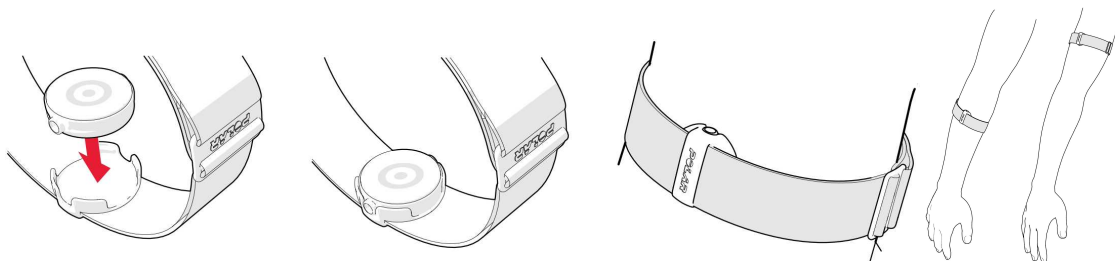
Anslutning, synkronisering och parkoppling:	Den blå LED-lampan blinkar
Söker eller väntar på bekräftelse:	Den blå LED-lampan blinkar snabbt
Mjukvaran uppdateras:	Den blå LED-lampan lyser med fast sken
Fel:	Den röda LED-lampan lyser med fast sken

# ANVÄNDA DIN OH1

## VID MÄTNING AV PULSEN FRÅN DIN UNDERARM ELLER ÖVERARM

För exakt pulsmätning måste OH1 sitta ordentlig på din underarm eller överarm, inte på handleden.

1. Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt.
2. Bär armbandet så att sensorn ligger på undersidan av armbandet och dikt an mot huden.
3. Bär OH1 runt din underarm eller överarm.



Den optiska sensorn måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet. För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din OH1 i några minuter innan du startar pulsmätningen.

## PULSMÄTNING FRÅN TINNINGEN NÄR DU SIMMAR

OH1-setet har varit tillgängligt med två olika typer av simglasögonklämmor. Ditt set kan innehålla två klämmor (bild A) eller en klämma (bild B). Båda typerna av klämmorna passar för användning vid simning. De har bara lite olika design. Om ditt set innehåller två klämmor (bild A), testa båda för att se vilken som passar dina simglasögon bättre och håller sensorn säkert på plats på tinningen.

**A**



**B**



1. Sätt sensorn inuti hållaren med LED-lamporna mot din hud och knappen uppåt.
2. Skjut hållaren så långt den går så att den sitter ordentligt på bandet.
3. Bär sensorn på vänstra tinningen om du andas in från din vänstra sida vid frisim och vice versa om du andas in från din högra sida.

**A**



**B**



Sensorn måste ständigt vidröra huden vid tinningen.

## IHOPPARNING

### PARKOPPLA EN MOBIL ENHET MED DIN OH1

Om du har gjort inställningarna för din OH1 med en mobil enhet, såsom beskrivs i kapitlet "Ställ in din OH1" på sidan 7, har din OH1 redan parkopplats med din mobila enhet.


Om du utförde inställningen med en dator och vill använda din OH1 med Polar Flow-appen, måste du genomföra ett träningspass med OH1 som en fristående träningsenhet innan den kan parkopplas med Flow-appen. Se nedan för detaljerade anvisningar.

Se före parkopplingen till att:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har utfört minst ett träningspass med OH1 som en oberoende träningsenhet. För information, se "Starta ett träningspass" på sidan 14

Så fort ovanstående kriterier har uppfyllts:

1. Logga in på Flow-appen med ditt Polar-konto.
2. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.
3. Flow-appen uppmanar dig automatiskt att parkoppla din OH1 om den befinner sig inom Bluetoothens räckvidd.

 *Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd. När du synkroniserar din OH1 med Flow-appen, synkroniseras även dina träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow-webbtjänst.*

## PARKOPPLA OH1 MED EN POLAR-HANDLEDSENHET

På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.

Se specifika parkopplingsanvisningar i handboken för din Polar-handledsenhet på [support.polar.com](https://support.polar.com).

## PARKOPPLA OH1 MED POLAR BEAT

1. Hämta Polar Beat till din mobila enhet från App Store® eller Google Play™.
2. Säkerställ att din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläget inte är aktiverat.
3. I din mobila enhet öppnar du Polar Beat och loggar in med ditt Polar-konto, som du skapade när du ställde in din OH1 eller så skapar du ett nytt konto om du inte redan har ett.
4. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.
5. I Beat går du till **Inställningar > HR-sensor** och trycker på **Parkoppla** intill din OH1 under **Hittad sensor**.

## UPPDATERA MJUKVARAN

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din OH1 för att hålla den uppdaterad. När en ny version finns tillgänglig, får du ett meddelande via Flow. Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionerna i OH1. De kan omfatta förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar. Vi rekommenderar att du uppdaterar mjukvaran i din OH1 varje gång en ny version blir tillgänglig.

 *Du kommer inte att förlora lagrade data när du uppdaterar mjukvaran. Innan uppdateringen startar synkroniseras alla lagrade data från din OH1 till Flow webbtjänst.*

## VIA MOBILTELEFON ELLER SURFPLATTA

Du kan uppdatera mjukvaran med din mobilenhet om du använder Polar Flow mobilappen för att synkronisera tränings- och aktivitetsdata. Appen anger när en uppdatering finns tillgänglig och vägleder dig genom den. Vi rekommenderar att du ansluter OH1 till en strömkälla innan du startar uppdateringen, detta för att säkerställa en störningsfri uppdatering.



*Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.*

## VIA DATOR

Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter OH1-enheten till datorn. Uppdateringar av mjukvaran laddas ner via FlowSync.

### Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Placera sensorn i USB-adaptern med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptern möts.
2. Anslut USB-adaptern till datorns USB-port.
3. FlowSync börjar synkronisera dina data.
4. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
5. Välj **Ja**. Ny mjukvara installeras (det kan ta upp till 10 minuter). Vänta tills mjukvaruuppdateringen har slutförts innan du kopplar bort OH1 från datorn.

# PULSTRÄNING

Även om det finns många subjektiva signaler till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förmimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer. Det betyder att du får ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

## MÄTA PULSEN MED DIN OH1

För exakt pulsmätning ska din OH1 sitta åt ordentligt runt din underarm eller överarm eller med hållaren för simglasögonbandet på tinningen. Sensorn måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet. Sensorn i hållaren för simglasögonbandet ska fästas så långt upp du kan på tinningen utan att få håret mellan sensorn och din hud. För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din OH1 i några minuter innan du startar pulsmätningen.

 Tryck inte på sensorknappen under vatten för att bibehålla vattentåligheten.

Om du har tatueringar ska du undvika att placera sensorn direkt på dem, eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.

Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!

Detaljerade anvisningar om hur du ska bära din OH1 finns i "Använda din OH1" på sidan10

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS


Bär OH1 runt underarmen eller överarmen, mer information finns i "Använda din OH1" på sidan10

### STARTA ETT TRÄNINGSPASS SOM EN OBEROENDE TRÄNINGSENHET

**Innan du använder OH1 som en oberoende träningsenhet, måste den registreras och länkas till ett Polar Flow-konto.** Mer information finns i "Ställ in din OH1" på sidan7.

1. Start OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på. Tryck snabbt två gånger på knappen för att aktivera registreringen.
3. När din puls detekteras, kommer den gröna LED-lampan att blinka snabbt och då kan du starta ditt pass.

Efter ditt träningspass kan du avsluta registreringen genom att trycka på knappen tills LED-lampan slocknar. Synkronisera därefter ditt träningspass till Flow-appen och webbtjänsten för att visa detaljerna för ditt pass. Mer information finns i "Synkronisera" på sidan18.


 När enheten används som oberoende träningsenhet, lagras träningspass under sportprofilen **Annan sport, inomhus**. Minneskapaciteten är upp till 200 timmar träning.


## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED EN POLAR HANDLENSENHET

Innan du startar, se till att OH1 är parkopplad med din Polar-enhet. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan11

1. Sätt på OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på och kan användas som pulssensor med en Polar handledsenhet.
3. När din puls detekteras, blinkar den gröna LED-lampan en gång varannan sekund.
4. Starta passet från din Polar handledsenhet.

Efter ditt träningspass kan du avsluta registreringen via din Polar handledsenhet. Synkronisera därefter ditt träningspass till Flow-appen och webbtjänsten för att visa detaljerna för ditt pass. Mer information finns i "Synkronisera" på sidan18.

 Observera att Polars konditionstest och ortostatiska test, som finns tillgängliga på vissa Polar handledsenheter och cykeldatorer, inte kan utföras med Polar OH1.

 När du använder OH1 med en Polar handledsenhet, kan ditt träningspass i vissa fall visas två gånger i Polar Flow webbtjänst och app. Detta kan hända om OH1-enheten registrerar passet oavsiktligt när du startar ditt pass. Det dubbla passet kan raderas i Flow webbtjänst och app.

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED POLAR BEAT

Innan du startar, se till att OH1 är parkopplad med Polar Beat. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan11

1. Start OH1 genom att trycka på knappen tills LED-lampan tänds och släpp sedan knappen.
2. OH1 är nu på och kan användas som pulssensor med Polar Beat.
3. När din puls detekteras, blinkar den gröna LED-lampan en gång varannan sekund.
4. Starta passet från Polar Beat.

Efter ditt träningspass kan du stoppa registreringen med stoppknappen i Polar Beat.

# POLAR FLOW-APP

I Polar Flow-mobilappen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina träningsdata.

## TRÄNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du enkelt komma åt informationen om dina tidigare och planerade träningspass.

Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan även dela höjdpunkterna av din träning med dina vänner med bilddelningsfunktionen.

## BILDELNING

Med Flow-appens bilddelningsfunktion kan du dela bilder med dina träningsdata på de vanligaste kanalerna för sociala medier, såsom Facebook och Instagram. Du kan antingen dela ett befintligt foto eller ta ett nytt foto och anpassa det med dina träningsdata. Om du hade GPS-registrering på under ditt träningspass, kan du även dela en skärmdump av din träningsrutt.

Klicka på följande knapp för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow-appen | Dela träningsresultat med ett foto](#)

## BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan "Ställ in din OH1" på sidan7 med en mobil enhet och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att hämta den från App Store® eller Google Play™ till din mobila enhet. Support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen finns på [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Innan du tar en ny mobil enhet (smarttelefon, surfplatta) i bruk, måste den parkopplas med din OH1. Mer information finns i "Ihoppning" på sidan11.

Din OH1 synkroniserar dina träningsdata automatiskt till Flow-appen efter ditt träningspass. Om din telefon har internetuppkoppling, synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow-webbtjänsten. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din OH1 till webbtjänsten. För mer information om synkronisering, se "Synkronisera" på sidan18.

Mer information och anvisningar om funktionerna i Flow-appen finns på [produktsupportsidan för Polar Flow-appen](#).



# POLAR FLOW WEBBTJÄNST

I Polar Flow webbtjänst kan du planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om din prestanda. Du kan även dela höjdpunkterna av din träning med dina vänner i Flow-communityn, anmäla dig till klasser på ditt gym och få personliga träningsprogram inför en löptävling.

Polar Flow webbtjänst visar även uppfyllandet av ditt dagliga aktivitetsmål i procent och detaljerna för din aktivitet samt hjälper dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar din hälsa och ditt välbefinnande.

Du kan "Ställ in din OH1" på sidan 7 med din dator på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Där får du vägledning att ladda ner och installera FlowSync-programmet för synkronisering av data mellan din OH1 och webbtjänsten och för att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Om du gjorde inställningen med en mobil enhet och Flow-appen, kan du logga in på Flow webbtjänst med inloggningsuppgifterna som du skapade vid inställningen.

## AKTIVITETSFLÖDE

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du och dina vänner har haft för er den senaste tiden. Se de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa prestationer, kommentera och gilla dina vänners aktiviteter.

## UTFORSKA

I **Utforska** kan du leta på kartan och se andra användares delade träningspass med ruttinformation. Du kan också återuppleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

Klicka på följande länk för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow webbtjänst | Utforska](#)

## DAGBOK

I **Dagbok** kan du se din dagliga aktivitet, din sömn, dina planerade träningspass (träningssmål) samt en översikt över tidigare träningsresultat.

## UTVECKLING

I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter.

Träningsrapporterna är ett behändigt sätt att följa upp din träningsutveckling över tid. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgraferna.

Med hjälp av aktivitetsrapporterna kan du följa upp den långsiktiga trenden för din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dagliga, veckovisa eller månatliga rapporter. I aktivitetsrapporten kan du även se dina bästa dagar beträffande daglig aktivitet, steg, kalorier och sömn för den valda tidsperioden.

Löpindexrapporten är ett verktyg som hjälper dig att övervaka din långsiktiga löpindexutveckling och beräkna din framgång i till exempel ett 10-kilometerslopp eller ett halvmaraton.

## COMMUNITY

I **Flow-grupper**, **Klubbar** och **Tävlingar** hittar du andra idrottare som tränar inför samma tävling eller på samma gym som du tränar på. Dessutom kan du skapa en egen grupp för personer som du vill träna med. Du kan dela dina övningar och träningstips, kommentera andra medlemmars träningsresultat samt vara en del av Polar-communityn. I Flow-klubbar kan du visa klassscheman och anmäla dig till klasser. Gå med och få motivation från dina sociala träningscommunityn!

Klicka på följande länk för att visa ett videoklipp:

[Polar Flow-tävlingar](#)

## PROGRAM

Polars löpprogram är anpassat för dina mål och baseras på Polars puls zoner med hänsyn till dina personliga attribut och din träningsbakgrund. Programmet är intelligent och anpassar sig med tiden baserat på din utveckling. Polars löparprogram är tillgängliga för 5 km, 10 km, halvmaraton och maratontävlingar, och består av 2–5 träningspass per vecka, beroende på programmet. Det är superenkelt!

Support och mer information om hur du använder Flow webbtjänsten finns på [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SYNKRONISERA

Du kan överföra data från din OH1 till Polar Flow-appen trådlöst med hjälp av Bluetooth-anslutning. Eller så kan du synkronisera din OH1 med Polar Flow webbtjänst genom att använda en USB-port och programmet FlowSync. För att kunna synkronisera data mellan din OH1 och Flow-appen, måste du ha ett Polar-konto. Om du vill synkronisera data direkt från din OH1 till webbtjänsten behöver du, utöver ett Polar-konto, programmet FlowSync. Om du har ställt in din OH1, har du skapat ett Polar-konto. Om du ställer in din OH1 med en dator, så har du FlowSync-mjukvaran på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla dina data uppdaterade mellan din OH1, webbtjänsten och mobilappen var än du befinner dig.

### SYNKRONISERA MED FLOW MOBILAPP


Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parkopplat din OH1 med din mobil. Mer information finns i "Ihopparning" på sidan 11.

Synka dina data:

1. Logga in i Flow-appen med ditt Polar-konto.
2. På OH1 trycker du på knappen tills LED-lampan tänds och sedan släpper du knappen. OH1 är nu på.

3. Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd.

 *Din OH1 synkroniseras automatiskt med Flow-appen efter ditt träningspass om din telefon befinner sig inom Bluetoothens räckvidd. När du synkroniserar din OH1 med Flow-appen, synkroniseras även dina träningsdata automatiskt via en internetanslutning till Flow-webbtjänst.*


Support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen finns på [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC**

För att kunna synkronisera data med Flow webbtjänst, måste du ha FlowSync-mjukvaran. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och ladda ner och installera det innan du börjar synkronisera.

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts.
2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
3. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
4. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din OH1 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du eventuellt har ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från programikonen på skrivbordet (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 *Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan OH1 är ansluten till din dator, ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din OH1.*

Support och mer information om hur du använder Flow webbtjänsten finns på [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Support och mer information om hur du använder FlowSync-mjukvaran finns på [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATTERI

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortskafta elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

## LADDA OH1-BATTERIET

OH1 har ett internt uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

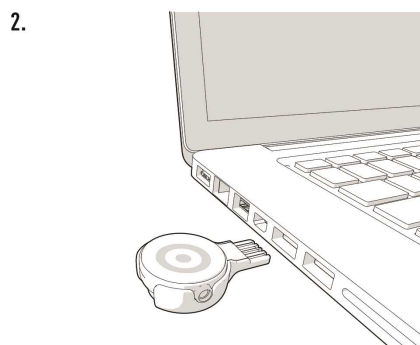
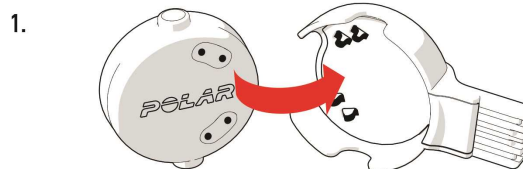
**i** Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när laddningskontaktarna är fuktiga.

Använd USB-adaptorn som ingår i produktförpackningen för att ladda batteriet via USB-porten på din dator. Du kan även ladda batteriet via ett vägguttag. Vid laddning via ett vägguttag, ska du använda en USB-nätadapter (ingår inte i produktförpackningen). Om du använder en USB-nätadapter ska du kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en adekvat säkerhetsgodkänd USB-nätadapter (märkt med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL-listad").

**i** Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på kontaktarna till OH1 eller OH1 USB-adaptrarna. Torka försiktig av all smuts och blås av dammet. Undvik repor genom att inte använda några vassa verktyg vid rengöringen.

Ladda via din dator genom att koppla in OH1 till din dator och samtidigt kan den synkroniseras med FlowSync.

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



# SKÖT OM DIN OH1

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar OH1 hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika eventuella problem vid laddning och synkronisering.

## HÅLL DIN OH1 REN

Torka av eventuell smuts och lera från OH1-enheten med en mjuk handduk efter varje träningspass.

### **Säkerställ smidig laddning och synkronisering genom att hålla OH1:s och OH1 USB-adaptorns laddningsuttag rena.**

Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på laddningsuttagen till OH1 eller OH1 USB-adaptorn. Torka försiktig av all smuts och blås av dammet. Undvik repor genom att inte använda några vassa verktyg vid rengöringen.

Håll uttagen på OH1 rena för att förhindra oxidering och andra eventuella skador som orsakas av smuts och saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten). **Ladda inte OH1 när laddningsuttagen är våta eller svettiga.**

## Ta väl hand om den optiska pulssensorn

Håll det optiska sensorområdet rent och repfritt. Små repor bör dock inte påverka den optiska pulssensorns funktion.

## FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Förvara inte enheten i en fuktig miljö i material som inte andas (en plastpåse eller en sportväska) och inte heller med elektriskt ledande material (en våt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, såsom att lämna den i bilen. Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

**Förvara inte enheten i extrema kalla temperaturer (under  $-10\text{ °C}$ ) eller extrem värme (över  $50\text{ °C}$ ) eller i direkt solljus.**

## SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se Begränsad internationell Polar-garanti för mer information.

Kontaktinformation och alla Polar Servicecenter-adresser hittar du på [support.polar.com](https://support.polar.com) och de landsspecifika webbplatserna.

# SÄKERHETSFORESKRIFTER

Polar OH1 har utformats för att mäta pulsen. Ingen annan användning avses.

Enheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du då och då rengör enheten och armbandet för att undvika hudproblem på grund av ett smutsigt armband.

## STÖRNING UNDER TRÄNING

### Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den vara för elektriskt bullrig för trådlös pulsmätning. Mer information hittar du på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?


Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.


Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

**Obs!** Du kan använda Polar-produkter även om du har en pacemaker inopererad. I teorin ska Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan däremot inte utfärda en officiell garanti om våra produkters kompatibilitet med alla pacemakers eller andra implanterade enheter, detta på grund av utbudet av tillgängliga enheter. Om du känner dig osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter

från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer.

 Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan orsaka att färgen skavs av pulssensorns yta, som i sin tur kan färga av sig på kläder. Om du använder parfym, solkräm eller insektsmedel på huden, måste du säkerställa att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Undvik kläder med färger som kan överföras på träningsenheten (speciellt träningsenheter med ljusa/klara färger) då de bärs samtidigt.

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

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

### OH1

Drifttid:	Upp till 12 timmars kontinuerlig träning
Batterityp:	45 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Minneskapacitet:	Upp till 200 timmars träning
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i OH1-sensorn:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rostfritt stål)
Material i armbandet:	Svart armband: 53 % nylon, 27 % elastan, 20 % polyester. Grått, orange och turkost armband: 70,5 % polyester, 29,5 % elastan.
Material i USB-adaptorn:	PC+ABS, SUS 301 (rostfritt stål) guldpläterad
Vattentålighet:	30 m (lämplig vid bad och simning)

Använder trådlös Bluetooth®- och ANT+™-teknik.

### PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten.

**Polar-enheter med pulsmätning vid handleden** är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringssystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.



simning					
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

## BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polarprodukten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på varje auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna brukerhåndboken kan brukas eller reproduceras i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

## ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

3.0 SV 11/2022