

POLAR®

POLAR OH1



KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	2
Polar OH1 Kullanım Kılavuzu	5
Giriş	5
Polar ekosistemine bağlanarak OH1'inizden en iyi şekilde yararlanın	6
OH1'inizin kurulumu	7
Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin	7
A Seçeneği: FlowSync aracılığıyla bilgisayarınızla kurulum yapma	7
B Seçeneği: Polar bilek üniteniz varken Polar Flow uygulaması ile mobil kurulum yapma	8
C Seçeneği: Polar bilek üniteniz yokken Polar Beat ile mobil kurulum yapma	8
Düğme işlevleri ve LED'ler	8
Düğme İşlevleri	9
LED Kılavuzu	9
Şarj sırasında	9
Cihazı açtıktan sonra	9
Sensör kullanılırken	9
Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanıldığında	9
Kondisyon testi sırasında	10
Diğer	10
OH1'inizin takılması	10
Ön veya üst kolunuzdan kalp atış hızı ölçümü sırasında	10
Yürerken şakağınızdan kalp atış hızı ölçümü sırasında	10
Eşleştirme	11
OH1 ile mobil cihaz eşleştirme	11
OH1'i Polar bilek ünitesiyle eşleştirme	12
OH1'i Polar Beat ile eşleştirme	12
Cihaz yazılımının güncellenmesi	12
Mobil cihaz veya tablet ile	13
Bilgisayar ile	13
Kalp atış hızı egzersizi	14
OH1'inizle kalp atış hızınızın ölçülmesi	14
Egzersiz seansını başlatır	14
Ayrı bir egzersiz cihazı olarak egzersiz seansı başlatılması	14
Polar bilek ünitesiyle egzersiz seansı başlatılması	15
Polar Beat ile egzersiz seansı başlatılması	15
Polar Flow Uygulaması	16
Egzersiz verileri	16
Görüntü paylaşma	16
Flow uygulamasını kullanmaya başlama	16
Polar Flow Web Hizmeti	17
Haber akışı	17
Keşfet	17
Günlük	17
İlerleme Durumu	17
Topluluk	18
Programlar	18

Eşitleme	18
FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME	18
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme	19
Pil	20
OH1 pilinin şarj edilmesi	20
OH1'inizin bakımı	21
OH1'inizi temiz tutun	21
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın	21
Saklama	21
Servis	21
Önlemler	21
Egzersiz sırasındaki etkileşim	22
Egzersiz yaparken risklerin en aza indirilmesi	22
Teknik özellikler	23
OH1	23
Polar FlowSync Yazılımı	23
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu	24
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi	24
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi	25
Sorumluluk Reddi	26
İçindekiler	2
Polar OH1 Kullanım Kılavuzu	5
Giriş	5
Polar ekosistemine bağlanarak OH1'inizden en iyi şekilde yararlanın	6
OH1'inizin kurulumu	7
Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin	7
A Seçeneği: FlowSync aracılığıyla bilgisayarınızla kurulum yapma	7
B Seçeneği: Polar bilek üniteniz varken Polar Flow uygulaması ile mobil kurulum yapma	8
C Seçeneği: Polar bilek üniteniz yokken Polar Beat ile mobil kurulum yapma	8
Düğme işlevleri ve LED'ler	8
Düğme İşlevleri	9
LED Kılavuzu	9
Şarj sırasında	9
Cihazı açtıktan sonra	9
Sensör kullanılırken	9
Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanıldığında	9
Kondisyon testi sırasında	10
Diğer	10
OH1'inizin takılması	10
Ön veya üst kolunuzdan kalp atış hızı ölçümü sırasında	10
Yüzerken şakağınızdan kalp atış hızı ölçümü sırasında	10
Eşleştirme	11
OH1 ile mobil cihaz eşleştirme	11
OH1'i Polar bilek ünitesiyle eşleştirme	12
OH1'i Polar Beat ile eşleştirme	12
Cihaz yazılımının güncellenmesi	12
Mobil cihaz veya tablet ile	13
Bilgisayar ile	13
Kalp atış hızı egzersizi	14

OH1'inizle kalp atış hızınızın ölçülmesi	14
Egzersiz seansını başlatır	14
Ayrı bir egzersiz cihazı olarak egzersiz seansı başlatılması	14
Polar bilek ünitesiyle egzersiz seansı başlatılması	15
Polar Beat ile egzersiz seansı başlatılması	15
Polar Flow Uygulaması	16
Egzersiz verileri	16
Görüntü paylaşma	16
Flow uygulamasını kullanmaya başlama	16
Polar Flow Web Hizmeti	17
Haber akışı	17
Keşfet	17
Günlük	17
İlerleme Durumu	17
Topluluk	18
Programlar	18
Eşitleme	18
FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME	18
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme	19
Pil	20
OH1 pilinin şarj edilmesi	20
OH1'inizin bakımı	21
OH1'inizi temiz tutun	21
Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın	21
Saklama	21
Servis	21
Önlemler	21
Egzersiz sırasındaki etkileşim	22
Egzersiz yaparken risklerin en aza indirilmesi	22
Teknik özellikler	23
OH1	23
Polar FlowSync Yazılımı	23
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu	24
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi	24
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi	25
Sorumluluk Reddi	26

POLAR OH1 KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni OH1'inizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. OH1 eğitim videoları ve SSS için support.polar.com/en/OH1 sayfasını ziyaret edin.

GİRİŞ

Yeni Polar OH1'inizi güle güle kullanın!

Polar OH1 kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen kompakt bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Çok yönlü bu sensör, kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten kalp atış hızı ölçen cihazlar için harika bir seçenektir. Polar OH1 ile kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak spor saatinizde, akıllı saatinizde, Bluetooth bağlantısıyla Polar Beat'te veya başka fitness uygulamalarında, bunların yanı sıra ise eş zamanlı olarak ANT+ cihazlarında yayımlayabilirsiniz. Polar OH1'de dahili bellek mevcuttur. Bu sayede yanınıza yalnızca OH1'inizi alarak egzersizinize başlayabilir, egzersiz verilerinizi ise telefonunuza daha sonra aktarabilirsiniz. OH1, makinede yıkanabilen rahat bir kol bandı ve bir yüzücü gözlüğü klipsiyle birlikte gelir (Polar OH1 + ürün paketi seçeneğinde).

Ayrıca Polar Club, Polar GoFit ve Polar Team uygulamalarıyla kullanılabilir.



POLAR EKOSİSTEMİNE BAĞLANARAK OH1'İNİZDEN EN İYİ ŞEKİLDE YARARLANIN

App Store® veya Google Play™'den ister [Polar Flow uygulamasını](#) ister Polar Beat'i indirin. Egzersiz sonrasında OH1'inizi bu uygulamalardan biriyle eşitleyerek egzersiz sonuçlarınız ve performansınız ile ilgili genel bilgilere ve geri bildirim anında ulaşın.

Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya mobil uygulamaları kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm

arkadaşlarınızla paylaşın, başka sporcularla tanışın ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın. Bunların tümünü flow.polar.com adresinde bulabilirsiniz.

OH1'İNİZİN KURULUMU

OH1'inizi kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşsa, şarj olma sürecinin başlaması biraz zaman alabilir. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Piller](#) bölümüne bakın.

i Lütfen unutmayın: OH1'inizin pili yeterince dolduğunda cihazınız etrafındaki tüm uyumlu alıcılar tarafından algılanır.

Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin

A. Kablolu bilgisayar üzerinden kurulum diğer seçeneklerden daha hızlıdır ve kurulum sırasında OH1'inizi şarj edebilirsiniz. Bu seçenek için kullanabileceğiniz bir bilgisayarınız olmalıdır. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.

B ve C. USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum seçeneği sizin için uygundur ancak bu seçenek daha fazla zaman alabilir. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.

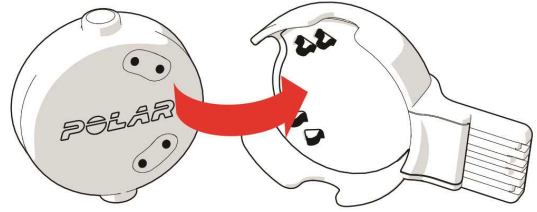
i Doğru egzersiz verileri almak için gerekli tüm fiziksel bilgileri tek seferde girerek OH1'iniz için en güncel cihaz yazılımını elde edin.

A SEÇENEĞİ: FLOWSYNC ARACILIĞIYLA BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

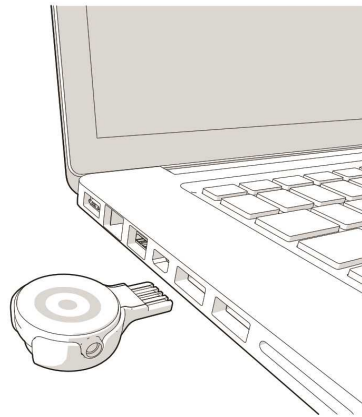
1. Sensör üzerindeki temas noktalarının USB adaptörüne oturması için sensörü USB adaptörüne yerleştirin (resim 1).
2. USB adaptörünü bilgisayarınızın USB yuvasına takın (resim 2) ve flow.polar.com/start adresine giderek Polar FlowSync veri aktarma yazılımını bilgisayarınıza yükleyin.
3. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Kurulum tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

1.




2.



B SEÇENEĞİ: POLAR BİLEK ÜNİTENİZ VARKEN POLAR FLOW UYGULAMASI İLE MOBİL KURULUM YAPMA

Polar OH1, Bluetooth ve ANT+ aracılığıyla kablosuz olarak Polar Flow mobil uygulamasına bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızın Bluetooth bağlantısını açmayı unutmayın.

 Egzersiziniz sırasında ANT+ varsayılan olarak açıktır ve etrafınızdaki uyumlu cihazlara kalp atış hızı sinyallerinizi gönderir. İsterseniz ANT+ özelliğini Polar Beat uygulamasından kapatabilirsiniz.


Support.polar.com adresini ziyaret ederek Polar Flow uygulamasıyla uyumlu cihazlara göz atın.

1. Polar Flow uygulamasını mobil cihazınıza indirin.
2. Bluetooth® bağlantınızı açtıktan sonra mobil cihazınızda Polar Flow uygulamasını açın.
3. LED ışık yanana kadar düğmeye basarak OH1'i açın. Ardından Polar Flow uygulaması size eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme talebini onaylayın ve ekrandaki talimatları takip edin.

Kurulum tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

C SEÇENEĞİ: POLAR BİLEK ÜNİTENİZ YOKKEN POLAR BEAT İLE MOBİL KURULUM YAPMA

Polar OH1, Bluetooth ve ANT+ aracılığıyla kablosuz olarak Polar Beat mobil uygulamasına bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızın Bluetooth bağlantısını açmayı unutmayın.

 Egzersiziniz sırasında ANT+ varsayılan olarak açıktır ve etrafınızdaki uyumlu cihazlara kalp atış hızı sinyallerinizi gönderir. İsterseniz ANT+ özelliğini Polar Beat uygulamasından kapatabilirsiniz.

Support.polar.com adresini ziyaret ederek Polar Beat uygulamasıyla uyumlu cihazlara göz atın.

1. Polar Beat uygulamasını mobil cihazınıza indirin.
2. Bluetooth® bağlantınızı açtıktan sonra mobil cihazınızda Beat uygulamasını açın.
3. LED ışık yanana kadar düğmeye basarak OH1'i açın. Ardından Beat uygulama ayarlarında yer alan kalp atış hızı sensörü kısmından sensörünüzü bulup Eşleştir seçeneğine dokununuz. Ekrandaki talimatları izleyin.

Kurulum tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

DÜĞME İŞLEVLERİ VE LED'LER

OH1'de kullanım durumuna ve ne kadar uzun süre basıldığına bağlı olarak farklı işlevler yerine getiren beş düğme bulunur. Cihazdaki LED, farklı modları belirtmek üzere yanar. Aşağıdaki bilgilere göz atarak düğmelerin farklı modlardaki işlevlerini ve farklı LED ışıklarının ne anlama geldiğini öğrenebilirsiniz.

Kol Bandındaki Tutucuda Bulunan Hızlı Talimatlar

Kol bandındaki sensör tutucusunda aşağıda belirtilen işaretleri görebilirsiniz. Bu işaretler, OH1'in temel düğme işlevlerini açıklar.

1X = ON (Gücü AÇAR: Düğmeye kısa süre basın)

2X = REC (Egzersiz kaydını AÇAR. Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanım: OH1 açıkken düğmeye iki kez basın)

1X UZUN = OFF (Gücü KAPATIR: Düğmeye uzun süre basın)

DÜĞME İŞLEMLERİ

Gücü AÇMA:	Düğmeye kısa süre basın
Egzersiz kaydını AÇMA (Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanım):	OH1 açıkken düğmeye iki kez basın
Gücü KAPAMA:	Düğmeye uzun süre basın

LED KILAVUZU

Şarj sırasında

Şarj ediliyor:	Sarı LED ışığı yavaşça yanıp söner
Pil doldu:	Yeşil LED ışığı sürekli yanar

Cihazı açtıktan sonra

Pil seviyesi normal:	Yeşil LED ışığı beş kez yanıp söner
Pil seviyesi düşük:	Kırmızı LED ışığı beş kez yanıp söner

Sensör kullanılırken

Kalp atış hızı tespit edilmedi:	Beyaz LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner
Kalp atış hızı tespit edildi:	Yeşil LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner

Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanıldığında

Egzersiz kaydı açık ancak ilk kullanım gerçekleştirilmedi:	Kırmızı LED ışığı üç kez yanıp söner
Kalp atış hızı tespit edilmedi:	Beyaz LED ışığı hızla iki kez yanıp söner
Kalp atış hızı tespit edildi:	Yeşil LED ışığı hızla iki kez yanıp söner
Pil seviyesi düşük:	Yeşil ve Kırmızı LED ışıkları art arda yanıp söner
Pil seviyesi çok düşük:	Kırmızı LED ışığı hızla yanıp söner

Kondisyon testi sırasında

Kalp atış hızı tespit edilmedi:	Beyaz LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner
Kalp atış hızı tespit edildi:	Mor LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner

Diğer

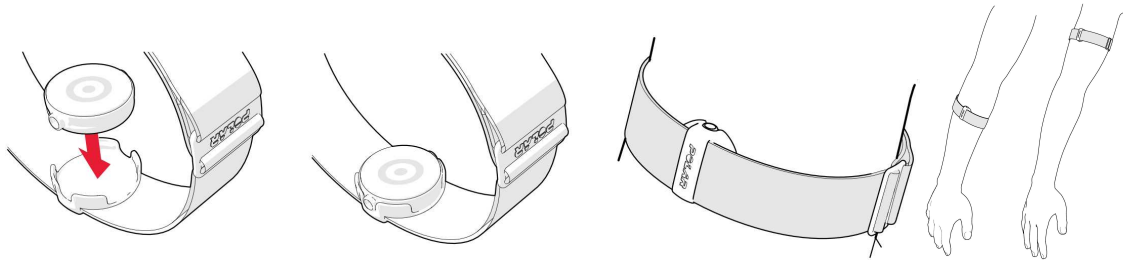
Bağlama, Eşitleme veya Eşleştirme:	Mavi LED ışığı yanıp söner
Aranıyor veya onay bekleniyor:	Mavi LED ışığı hızla yanıp söner
Cihaz yazılımı güncelleniyor:	Mavi LED ışığı sürekli yanar
Hata:	Kırmızı LED ışığı sürekli yanar

OH1'İNİZİN TAKILMASI

ÖN VEYA ÜST KOLUNUZDAN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ SIRASINDA

Kalp atış hızınızı doğru bir şekilde ölçmek için OH1'i bileğinize değil, ön veya üst kolunuza iyice oturacak şekilde takın.

1. Sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde kol bandındaki tutucuya yerleştirin.
2. Kol bandını, sensör kol bandının iç kısmında kalacak ve cildinizle temas edecek şekilde sıkıca takın.
3. OH1'i ön kolunuza veya üst kolunuza takabilirsiniz.



Sensör cildinizle temas ediyor olmalı, ancak kan akışını engelleyecek kadar sıkı olmamalıdır. Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için OH1'inizi kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz.

YÜZERKEN ŞAKAĞINIZDAN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ SIRASINDA

OH1 setindeki yüzücü gözlüğü klipsi iki farklı türde olabilmektedir. Setiniz dahilinde iki klips (resim A) veya bir klips (resim B) bulunabilir. Tasarımları biraz farklı olsa da her iki klips türü yüzerken takmak için idealdir.

Setinizde iki klips varsa (resim A) hangi klipsin yüzücü gözlüğüne daha iyi oturduğunu ve şakağınızda daha sağlam bir şekilde durduğunu anlamak için iki klipsi de deneyin.

A



B



1. Sensörü led ışıkları olan kısmı cildinize, düğmesi ise yukarıya bakacak şekilde tutucuya yerleştirin.
2. Gözlük kayışında sabit durması için tutucuyu gidebildiği yere kadar itin.
3. Serbest stil yüzme sırasında solunuzdan nefes alıyorsanız sensörü sol şakağınızın üstüne, sağınızdan nefes alıyorsanız sensörü sağ şakağınızın üstüne takın.

A



B



Sensör sürekli şakağınızla temas halinde olmalıdır.

EŞLEŞTİRME

OH1 İLE MOBİL CİHAZ EŞLEŞTİRME

"OH1'inizin kurulumu" on page 7 bölümünde açıklandığı şekilde, OH1'inizin kurulumunu bir mobil cihazla yaptıysanız OH1'iniz bu cihazla zaten eşleştirilmiştir.


Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve OH1'inizi Polar Flow uygulaması ile kullanmak istiyorsanız Flow uygulamasıyla eşleştirmeden önce OH1'i bağımsız egzersiz cihazı olarak kullanarak bir egzersiz seansı gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Detaylı talimatlar aşağıdadır.

Eşleştirmek için şunlar gereklidir:

- Bir Polar hesabınız ve Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- OH1'i ayrı bir egzersiz cihazı şeklinde kullanarak en az bir egzersiz seansı yapmış olmalısınız. Ayrıntılar için "Egzersiz seansını başlatır" on page 14 bölümüne bakın.

Yukarıda belirtilen ölçütler karşılandıktan sonra:

1. Polar hesabınızla Flow uygulamasında oturum açın.
2. OH1'de LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakın. OH1 açılır.
3. Flow uygulaması, OH1'iniz Bluetooth kapsama alanındaysa uygulamayı OH1'iniz ile eşleştirmenizi otomatik olarak ister.

 *Telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa OH1'iniz otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir. OH1'iniz Flow uygulaması ile eşitlendiğinde egzersiz verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmeti ile otomatik olarak eşitlenir.*

OH1'İ POLAR BİLEK ÜNİTESİYLE EŞLEŞTİRME

OH1'de LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakın. OH1 açılır.


Ayrıntılı eşleştirme talimatları için support.polar.com adresine giderek Polar bilek ünitenizin kullanım kılavuzuna göz atın.

OH1'İ POLAR BEAT İLE EŞLEŞTİRME

1. App Store® veya Google Play™'den Polar Beat uygulamasını mobil cihazınıza indirin.
2. Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.
3. Mobil cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın ve OH1'inizi kurarken oluşturduğunuz Polar hesabınızı kullanarak veya hesabınız yoksa yenisini oluşturarak oturum açın.
4. OH1'de LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakın. OH1 açılır.
5. Beat uygulamasında **Ayarlar > HR sensörü**'ne gidin ve **Sensör bulundu** altında OH1'inizin yanındaki **Eşleştir** seçeneğine dokununuz.

CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Cihazınızı güncel tutmak için OH1'inizin cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz. Yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda Flow uygulaması aracılığıyla bildirim alırsınız. Cihaz yazılımı güncellemeleri, OH1'inizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir. Yeni bir sürümü hazır olduğunda OH1'inizin cihaz yazılımını güncellemenizi öneririz.

 *Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, OH1'inizdeki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.*

MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

Egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız cihaz yazılımını mobil cihazınızla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemini kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce OH1'i bir güç kaynağına takmanızı öneririz.



Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.

BİLGİSAYAR İLE

Yeni bir cihaz yazılımı sürümünü kullanıma sunulduktan sonra OH1'i bilgisayara bağlarsanız FlowSync yeni sürüm olduğunu size bildirir. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync yazılımı aracılığı ile indirilir.

Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptöre yerleştirin. Böylece sensör ve USB adaptörün temas noktaları birleşir.
2. USB adaptörü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
4. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
5. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir). OH1'i bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Kalp atış hızı nesnel bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

OH1'İNİZLE KALP ATIŞ HIZINIZIN ÖLÇÜLMESİ

Kalp atış hızınızı doğru bir şekilde ölçmek için OH1'inizi ön kolunuza, üst kolunuza veya yüzücü gözlüğü tutucusu kullanarak şakağınıza iyice oturtun. Sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır, ancak kol bandı kan akışını önleyecek kadar sıkı takılmamalıdır. Sensör yüzücü gözlüğü tutucusuna takılırken şakağınıza olabildiğince yakın bir noktaya takılmalı, sensör ile cildiniz arasına saç girmemesine dikkat edilmelidir. Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için OH1'inizi kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz.

 *Su geçirmezlik özelliğini korumak için su altındayken sensör düğmesine basmayın.*

Dövmeniz varsa, ölçümün doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövme üzerine gelmemesine özen gösterin.

Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Egzersiz seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!

OH1'in takılması hakkında ayrıntılı talimatlar için "OH1'inizin takılması" on page 10 bölümünü inceleyin.

EGZERSİZ SEANSINI BAŞLATIR


OH1'i bilekle dirsek arasına veya kolunuzun üst bölgesine takın. Ayrıntılar için "OH1'inizin takılması" on page 10 bölümüne bakın.

AYRI BİR EGZERSİZ CİHAZI OLARAK EGZERSİZ SEANSI BAŞLATILMASI

OH1'i ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanabilmek için kaydedip bir Polar Flow hesabına bağlamanız gerekir. Ayrıntılar için "OH1'inizin kurulumu" on page 7 bölümüne bakın.

1. LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakarak OH1'i açın.
2. OH1 açılır. Kaydı başlatmak için düğmeye kısa süreli iki kez basın.
3. Kalp atış hızınız tespit edildiğinde yeşil LED ışığı hızla yanıp söner. Artık seansınıza başlayabilirsiniz.

Egzersiz seansınız sona erdikten sonra LED ışığı sönüncüye kadar düğmeyi basılı tutarak kaydı durdurabilirsiniz. Ardından egzersiz seansınızın ayrıntıları görüntülemek için seansınızı Flow uygulaması ve web hizmetiyle eşitleyin. Daha fazla bilgi için "Eşitleme" on page 18 bölümüne bakın.


 Ayrı bir egzersiz cihazı olarak kullanıldığında, egzersiz seansları **Diğer iç mekan** Spor Profili altında saklanır. Bellek kapasitesi, 200 saate kadar egzersiz yapılmasına izin verir.


POLAR BİLEK ÜNİTESİYLE EGZERSİZ SEANSI BAŞLATILMASI

Başlamadan önce OH1'inizin Polar bilek ünitesiyle eşleştirildiğinden emin olun. Ayrıntılar için "Eşleştirme" on page 11 bölümüne bakın.

1. LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakarak OH1'i açın.
2. OH1 açılır ve artık Polar bilek ünitesiyle birlikte kalp atış hızı sensörü olarak kullanılabilir.
3. Kalp atış hızının tespit edildiğinde yeşil LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner.
4. Seansı Polar bilek ünitenizden başlatın.

Egzersiz seansınız sona erdikten sonra Polar bilek ünitenizden kaydı durdurabilirsiniz. Ardından egzersiz seansınızın ayrıntıları görüntülemek için seansınızı Flow uygulaması ve web hizmetiyle eşitleyin. Daha fazla bilgi için "Eşitleme" on page 18 bölümüne bakın.

 Polar Kondisyon Testi ile Ortostatik Testin yalnızca belirli Polar bilek ünitelerinde kullanılabildiğini ve Polar OH1'le bisiklet bilgisayarlarının çalışmadığını lütfen unutmayın.

 OH1'i bir Polar bilek ünitesiyle kullanırsanız, egzersiz seansınız bazı durumlarda Polar Flow web hizmetinde ve uygulamasında iki kez gösterilebilir. Bu durum, seansınızı başlatırken yanlışlıkla OH1 kaydını açtığınızda ortaya çıkabilir. Yinelenen seansı Flow web hizmeti ve uygulamasından silebilirsiniz.

POLAR BEAT İLE EGZERSİZ SEANSI BAŞLATILMASI

Başlamadan önce OH1'inizin Polar Beat ile eşleştirildiğinden emin olun. Ayrıntılar için "Eşleştirme" on page 11 bölümüne bakın.

1. LED ışığı yanıncaya kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakarak OH1'i açın.
2. OH1 açılır ve artık Polar Beat ile birlikte kalp atış hızı sensörü olarak kullanılabilir.
3. Kalp atış hızının tespit edildiğinde yeşil LED ışığı her iki saniyede bir yanıp söner.
4. Seansı Polar Beat uygulamasından başlatın.

Egzersiz seansınız sona erdikten sonra Polar Beat uygulamasındaki durdurma düğmesine dokunarak kaydı durdurabilirsiniz.

POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersiz verilerinizin anlık görsel yorumlamasını görebilirsiniz.

EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulaması ile geçmiş ve planlanan egzersiz seanslarınızın bilgilerine kolayca ulaşabilirsiniz.

Egzersizinizin görünümünü hızlıca alın ve performansınızın her ayrıntısını hemen analiz edin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca, görüntü paylaşma işlevi ile egzersizinizin öne çıkan bölümlerini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

GÖRÜNTÜ PAYLAŞMA

Flow uygulamasının görüntü paylaşma işleviyle, egzersiz verilerinizin bulunduğu görüntüleri Facebook ve Instagram gibi en yaygın sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Var olan bir fotoğrafı paylaşabilir veya yeni bir fotoğraf seçip egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansı sırasında GPS kaydetme özelliği açıksa egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Videoyu izlemek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın:

[Polar Flow uygulaması | Egzersiz sonuçlarını fotoğrafla paylaşma](#)

FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Flow uygulaması kullanarak "OH1'inizin kurulumu" on page 7.

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store® veya Google Play™'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce OH1'inizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi edinmek için, "Eşleştirme" on page 11 bölümüne bakın.

OH1'iniz, egzersiz verilerinizi seansınızın ardından otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitler. Telefonunuzun internet bağlantısı varsa, etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Flow uygulaması, OH1'inizdeki egzersiz verilerinizi web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için "Eşitleme" on page 18 bölümüne bakın.

Flow uygulaması özellikleri ve talimatları ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için, [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#)'nı ziyaret edin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı olarak planlayıp analiz edebilir, ayrıca performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca, egzersizinizin öne çıkan bölümlerini Flow topluluğundaki arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve bir koşu etkinliği için kişiselleştirilmiş egzersiz programı alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesi ile etkinliğinizin ayrıntılarını da gösterir ve günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

flow.polar.com/start adresine giderek bilgisayarınızdan "OH1'inizin kurulumu" on page 7. Bu adreste, OH1'iniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yükleme ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturma hakkında size yol gösterilecektir. Kurulum işlemi bir mobil cihaz ve Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız, kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

HABER AKIŞI

Haber akışı bölümünde son zamanlarda siz ve arkadaşlarınızın neler yaptığını görebilirsiniz. En son egzersiz seanslarını ve etkinlik özetlerini görebilir, en iyi değerlerinizi ve derecelerınızı paylaşabilir, yorum yapabilir ve arkadaşlarınızın etkinliklerini beğenebilirsiniz.

KEŞFET

Keşfet bölümünde haritada gezinebilir ve diğer kullanıcıların paylaştıkları rota bilgilerini içeren egzersiz seanslarını görebilirsiniz. Diğer kullanıcıların rotalarını keşfederek en önemli sonuçların nerelerde alındığını görebilirsiniz.

Videoyu izlemek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın:

[Polar Flow web hizmeti | Keşfedin](#)

GÜNLÜK

Günlük bölümünde, geçmiş egzersiz sonuçlarına göz atmanın yanı sıra günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarınızı (egzersiz hedeflerinizi) görebilirsiniz.

İLERLEME DURUMU

İlerleme durumu bölümünde gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, egzersiz ilerlemenizi daha uzun süreli takip etmenin pratik bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

Etkinlik raporlarınızın yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun süreli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçtiğiniz zaman aralığındaki günlük etkinliğinize, adım sayınıza, kalori miktarınıza ve uykunuza ilişkin en iyi günleri de görebilirsiniz.

Running Index raporu, uzun vadede Running Index gelişiminizi izlemenize yardımcı olan ve 10K ya da yarı maraton gibi koşularda başarılarınızı hesaplayan bir araçtır.

TOPLULUK

Flow Grupları, Kulüpler ve **Etkinlikler** bölümünde, sizinle aynı etkinliğe hazırlanan veya aynı sağlık kulübü dahilinde egzersiz yapan sporcuları bulabilirsiniz. Birlikte egzersiz yapmak istediğiniz insanlarla kendi grubunuzu da oluşturabilirsiniz. Egzersizlerinizi ve ipuçlarınızı paylaşarak ve başka üyelerin egzersiz sonuçlarını yorumlayarak Polar Topluluğu'nun bir parçası olabilirsiniz. Flow Clubs'da ders çizelgelerini görüntüleyebilir ve derslere kaydolabilirsiniz. Siz de katılın ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın!

Videoyu izlemek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın:

[Polar Flow Etkinlikleri](#)

PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak ve Polar kalp atış hızı bölgeleri temel alınarak hedefiniz için uygun hale getirilmiştir. Bu akıllı bir programdır ve yol boyunca gelişiminizi temel alarak size uyum sağlar. Polar Koşu Program'ları 5k, 10k, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için kullanılabilir ve programa bağlı olarak haftalık iki ila beş koşma egzersizinden oluşur. Kullanımı çok kolaydır!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

EŞİTLEME

Verileri Bluetooth bağlantısı aracılığıyla OH1'inizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak aktarabilirsiniz. Alternatif olarak, USB bağlantı noktası ve FlowSync yazılımını kullanarak OH1'inizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. OH1'iniz ile Flow uygulaması arasında verileri eşitleyebilmek için bir Polar hesabına sahip olmanız gerekmektedir. OH1'nizdeki verileri bir Polar hesabının yanı sıra doğrudan web hizmetine eşitlemek istiyorsanız FlowSync yazılımınızın olması gerekir. OH1'inizin kurulumunu yaptıysanız bir Polar hesabı oluşturmuşsunuz demektir. OH1 kurulumunu bilgisayarla yaptıysanız bilgisayarınızda FlowSync yazılımı bulunur.

Nerede olursanız olun verilerinizi OH1, web hizmeti ve mobil uygulama arasında eşitleyip güncel olmalarını sağlayın.


FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME

Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabınız ve Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- OH1'inizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için "Eşleştirme" on page 11'ye bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Polar hesabınızla Flow uygulamasında oturum açın.
2. OH1'de LED ışığı yanınca kadar düğmeyi basılı tutup ardından bırakın. OH1 açılır.
3. Telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa OH1'iniz otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir.

 *Telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa OH1'iniz, egzersiz seansınızı bitirdiğinizde Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. OH1'iniz Flow uygulaması ile eşitlendiğinde egzersiz verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmeti ile otomatik olarak eşitlenir.*


Polar Flow uygulamasının kullanımıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

FLowsync ARACILIĞI İLE Flow WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile verileri eşitlemek için FlowSync yazılımınızın olması gerekir. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptöre yerleştirin. Böylece sensör ve USB adaptörün temas noktaları birleşir.
2. USB adaptörü bilgisayarın USB bağlantı noktasına takın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
3. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.
4. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

OH1'inizi bilgisayarınıza her bağladığınızda Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz ayarları eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 *OH1 bilgisayarınıza bağlıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları OH1'e aktarmak için FlowSync'te eşitleme düğmesine basın.*

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.

PİL

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyararak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

OH1 PİLİNİN ŞARJ EDİLMESİ

OH1'de dahili ve şarj edilebilir bir pili bulunur. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

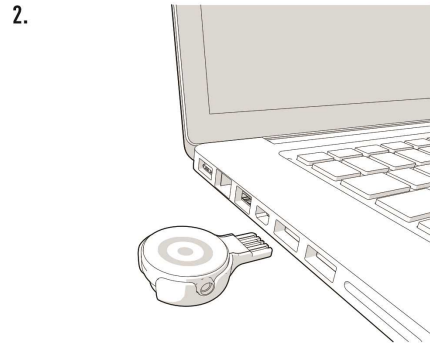
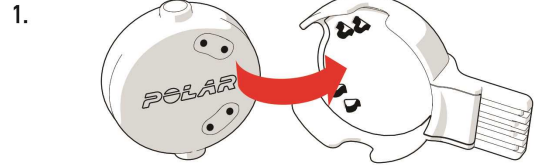
i Sıcaklık $0^{\circ}\text{C}/+32^{\circ}\text{F}$ değerlerinin altındayken veya $+40^{\circ}\text{C}/+104^{\circ}\text{F}$ değerlerinin üstündeyken ve şarj temas noktaları ıslakken pili şarj etmeyin.

Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB adaptörü kullanın. Pili duvardaki bir elektrik priziyle de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). Bir USB güç adaptörü kullanıyorsanız adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5 Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply" veya "UL listed" işaretli).

i Şarj etmeden önce OH1 veya OH1 USB adaptör konnektörlerinde nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Yavaşça silerek kiri temizleyin ve tozu giderin. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın.

Bilgisayarınızdan şarj etmek için OH1'inizi bilgisayarınıza bağlamanız yeterlidir. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptöre yerleştirin. Böylece sensör ve USB adaptörün temas noktaları birleşir (resim 1).
2. USB adaptörü bilgisayarın USB bağlantı noktasına veya duvara takılı bir USB güç prizine takın (resim 2).



OH1'İNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar OH1 de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize, cihazı en yüksek performansla kullanmanıza ve şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunlardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

OH1'İNİZİ TEMİZ TUTUN

Her egzersizden sonra OH1'inizde biriken kiri ve çamuru yumuşak bir havluyla silin.

Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için OH1 ve OH1 USB adaptörü şarj temas noktalarını temiz tutun.

Şarj etmeden önce OH1 veya OH1 USB adaptörü şarj temas noktalarında nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Cihazı yavaşça silerek kiri temizleyin ve tozu giderin. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın.

Oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan korumak için OH1'inizin temas noktalarını temiz tutun. **Şarj temas noktaları ıslak veya nemliyken OH1'i şarj etmeyin.**

Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın

Optik sensör bölgesini temiz tutun ve çizilmelere karşı koruyun. Ancak küçük çizikler optik kalp atış hızı ölçümü performansını etkilemeyecektir.

SAKLAMA

Egzersiz cihazınızı serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazınızı uzun süre doğrudan güneş ışığına (ör. arabada) maruz bırakmayın. Egzersiz cihazınızı tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazınızı çok uzun bir süre kullanmayacaksınız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Cihazı aşırı soğukta (-10°C/14°F altında) ve sıcakta (50°C/120°F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için support.polar.com adresini ve bulunduğunuz ülkeye özel web sitesini ziyaret edin.

ÖNLEMLER

Polar OH1 kalp atış hızınızı ölçmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

Kol bandı zamanla kirlenebileceğinden cildinizde oluşabilecek sorunları önlemek için cihazı ve kol bandını arada bir yıkamanızı öneririz.

EGZERSİZ SIRASINDAKİ ETKİLEŞİM

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablolu yerel ağ) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablolu kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrikli sinyal karışmasına yol açıyor olabilir. Daha fazla bilgi için www.polar.com/support adresine bakın.

EGZERSİZ YAPARKEN RİSKLERİN EN AZA İNDİRİLMESİ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?


Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.


Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pilleri gibi vücuda yerleştirilen diğer cihazlara uygunluğu konusunda söz konusu cihazların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti veremiyoruz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz

durumunda, güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin.

 *Nemin aşınmayla bir araya gelmesiyle oluşan etki, kalp atış hızı sensörünün yüzeyindeki rengin çıkmasına yol açarak giysinizi kirletebilir. Cildinizde parfüm, bronzlaşma/güneş kremi veya sinek kovucu varsa bunların egzersiz cihazı veya kalp atış hızı sensörü ile temas etmemesi gerekir. Lütfen egzersiz yaparken egzersiz cihazına (özellikle açık/parlak renkli egzersiz cihazlarına) renk verebilecek renkli giysiler giymemeye özen gösterin.*

 Bu ürün, bir oyuncak değildir. Çocukların veya evcil hayvanların bu ürünle oynamasına izin vermeyin. Bu üründe, boğulma tehlikesine yol açabilecek küçük parçalar bulunmaktadır.

TEKNİK ÖZELLİKLER

OH1

Çalışma süresi:	12 saate kadar kesintisiz egzersiz
Pil tipi:	45 mAh Li-po şarj edilebilir pil
Bellek kapasitesi:	200 saatlik egzersize kadar
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
OH1 sensör malzemeleri:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Paslanmaz çelik)
Kol bandı malzemeleri:	Siyah kol bandı: %53 Naylon, %27 Elastan, %20 Polyester. Gri, turuncu ve turkuaz kol bantları: %70,5 Polyester, %29,5 Elastan.
USB adaptörü malzemeleri:	PC+ABS, SUS 301 (Paslanmaz çelik) Altın kaplama
Su geçirmezlik:	30 m (banyoda kullanım ve yüzme için uygundur)

Kablosuz Bluetooth® ve ANT+™ teknolojilerini kullanır.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basıncılı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde

metrede su geçirmez Yüzme için uygun					uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arıza olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi içinde ürün, satın alındığı ülkeden bağımsız olarak, tüm yetkili Polar Merkezi Servisleri tarafından ya tamir edilecek ya da değiştirilecektir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

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

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar

Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

3.0 TR 11/2022