

**POLAR**

## POLAR OH1

### Pierwsze kroki

Compatible with

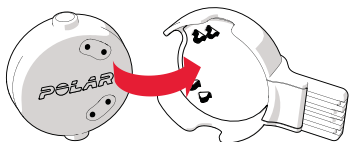


Model: 2L

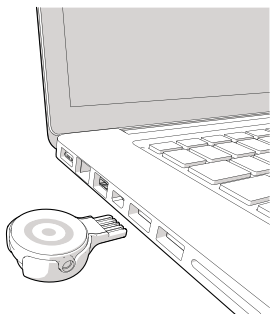
Manufactured by  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Find Product Support  
support.polar.com/en/OH1

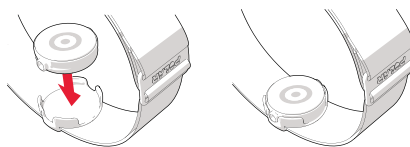
1.



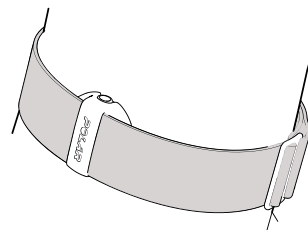
2.



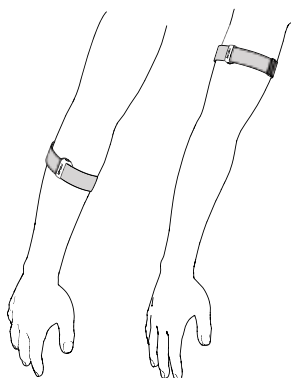
3.



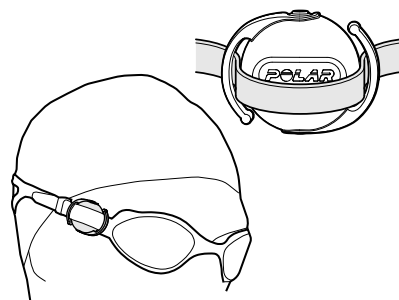
4.



5.



6.



## Polski

Niniejsza instrukcja pomoże Ci rozpocząć korzystanie z Polar OH1. Pomoc oraz więcej informacji o produkcie i materiałach wykonania znajdziesz na stronie [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1). Polar OH1 może być wykorzystywany jako urządzenie treningowe, które rejestruje i przechowuje dane z treningu lub jako czujnik tętna z zegarkiem Polar.

### Ładowanie

Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki czujnika i adaptera się dotykały (rysunek 1). Podłącz adapter USB do portu USB komputera lub gniazdka zasilania USB (rysunek 2). Nie należy ładować urządzenia, gdy styki ładujące są mokre.

### Używaj z aplikacją mobilną Polar Beat

Pobierz aplikację Polar Beat na swoje urządzenie mobilne. Włącz OH1 naciskając przycisk. Sparuj sensor z poziomem ustawień Polar Beat i postępuj zgodnie z instrukcjami.

### Używaj razem z zegarkiem Polar

Pobierz aplikację Polar Flow na swoje urządzenie mobilne. Włącz OH1 naciskając przycisk. Aplikacja Flow automatycznie wykryje sensor i poprowadzi Cię przez proces konfiguracji.

Jeżeli korzystasz z komputera, zainstaluj program Polar FlowSync, który możesz pobrać ze strony internetowej [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Uruchoń go, podłącz czujnik do portu USB i postępuj zgodnie z pojawiającymi się instrukcjami. Pamiętaj, aby sparować sensor z zegarkiem lub monitorem aktywności Polar. Na stronie internetowej [support.polar.com](https://support.polar.com) znajdują się instrukcje dotyczące parowania z poszczególnymi produktami Polar.

### Założ

Umieść sensor w opasce naramiennej szkiełkiem skierowanym do góry (rysunek 3). Załóż opaskę tak, aby sensor znajdował się na jej wewnętrznej stronie, dobrze przylegając do ciała (rysunek 4). Załóż OH1 w okolicy dolnej lub górnej części ramienia, nie na nadgarstku (rysunek 5).

### Stosuj wraz z okularami pływackimi

Umieść sensor w klipsie, a następnie przyczep go do paska okularów pływackich (rysunek 6). Sensor LED powinien dotykać nagiej skóry skroni.

### Rozpoczynanie treningu

Trening możesz zarejestrować korzystając z zegarka lub monitora aktywności Polar, aplikacji Polar Beat lub z samym sensorem OH1, dzięki jego wbudowanej pamięci. Jeżeli chcesz korzystać tylko z sensora, włóż OH1 naciskając przycisk (do momentu zapalenia się zielonych diod). Następnie szybko, dwukrotnie naciśnij przycisk i rozpocznij trening. Po zakończeniu treningu naciśnij i przytrzymaj przycisk do momentu zgaśnięcia sensora.



Domyślnie OH1 wysyła sygnał tętna poprzez ANT+. Jeśli chcesz, możesz wyłączyć tę funkcję w ustawieniach Polar Beat.

### Konserwacja

Instrukcje dotyczące prania znajdziesz na metce opaski. Z sensorem należy obchodzić się ze szczególną ostrożnością.

### Materiały

Sensor: ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (stal nierdzewna).



Niniejszy produkt nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt. Produkt zawiera małe elementy, które mogą być przyczyną zadławienia.

Sprzęt radiowy pracuje w paśmie częstotliwości ISM 2,402 - 2,480 GHz przy mocy maksymalnej 2,0 mW.