

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**PANDUAN PENGGUNA**



<b>Isi</b> .....	<b>2</b>
<b>Panduan Pengguna Polar OH1</b> .....	<b>5</b>
Pengenalan .....	5
Tetap terhubung dengan Polar ecosystem dan dapatkan manfaat maksimal dari OH1 Anda. ....	6
Menyetel OH1 Anda .....	7
Pilih satu opsi untuk penyetelan .....	7
Opsi A: Setel dengan komputer Anda melalui FlowSync .....	7
Opsi B: Penyetelan seluler dengan aplikasi Polar Flow saat Anda memiliki unit pergelangan tangan Polar .....	8
Opsi C: Pengaturan seluler dengan Polar Beat saat Anda tidak memiliki unit pergelangan tangan Polar .....	8
Fungsi tombol dan LED .....	8
Fungsi Tombol .....	9
Panduan LED .....	9
Selama pengisian daya .....	9
Setelah mengaktifkan daya .....	9
Saat digunakan sebagai sensor .....	9
Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen .....	9
Selama tes kebugaran .....	10
Lainnya .....	10
Mengenakan OH1 Anda .....	10
Saat mengukur denyut jantung dari lengan bawah atau atas Anda .....	10
Saat mengukur denyut jantung dari pelipis Anda saat berenang .....	11
Pemasangan .....	12
Pasangkan perangkat seluler dengan OH1 Anda .....	12
Pasangkan OH1 dengan unit pergelangan Polar .....	12
Pasangkan OH1 dengan Polar Beat .....	12
Memperbarui firmware .....	13
Dengan perangkat seluler atau tablet .....	13
Dengan komputer .....	13
<b>Latihan denyut jantung</b> .....	<b>14</b>
Mengukur denyut jantung dengan OH1 Anda .....	14
Mulai sesi latihan .....	14
Mulai sesi latihan sebagai perangkat latihan independen .....	14
Mulai sesi latihan dengan unit pergelangan Polar. ....	15
Mulai sesi latihan dengan Polar Beat .....	15
<b>Aplikasi Polar Flow</b> .....	<b>16</b>
Data latihan .....	16
Pembagian gambar .....	16
Mulai menggunakan aplikasi Flow .....	16
Layanan Web Polar Flow .....	17
Umpan .....	17
Jelajahi .....	17
Buku harian .....	17
Kemajuan .....	17

Komunitas .....	18
Program .....	18
Sinkronisasi .....	18
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow .....	18
Sinkronkan Dengan Layanan Web Flow Melalui FlowSync .....	19
<b>Baterai .....</b>	<b>20</b>
Mengisi daya baterai OH1 .....	20
Merawat OH1 Anda .....	21
Jaga OH1 tetap bersih .....	21
Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya. ....	21
Menyimpan .....	21
Servis .....	21
Peringatan .....	22
Interferensi selama latihan .....	22
Meminimalisir risiko selama latihan .....	22
Spesifikasi teknis .....	23
OH1 .....	23
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	24
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	24
Daya tahan air dari produk Polar .....	24
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	25
Penafian .....	26
<b>Isi .....</b>	<b>2</b>
<b>Panduan Pengguna Polar OH1 .....</b>	<b>5</b>
Pengenalan .....	5
Tetap terhubung dengan Polar ecosystem dan dapatkan manfaat maksimal dari OH1 Anda. ....	6
Menyetel OH1 Anda .....	7
Pilih satu opsi untuk penyetelan .....	7
Opsi A: Setel dengan komputer Anda melalui FlowSync .....	7
Opsi B: Penyetelan seluler dengan aplikasi Polar Flow saat Anda memiliki unit pergelangan tangan Polar .....	8
Opsi C: Pengaturan seluler dengan Polar Beat saat Anda tidak memiliki unit pergelangan tangan Polar .....	8
Fungsi tombol dan LED .....	8
Fungsi Tombol .....	9
Panduan LED .....	9
Selama pengisian daya .....	9
Setelah mengaktifkan daya .....	9
Saat digunakan sebagai sensor .....	9
Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen .....	9
Selama tes kebugaran .....	10
Lainnya .....	10
Mengenakan OH1 Anda .....	10
Saat mengukur denyut jantung dari lengan bawah atau atas Anda .....	10
Saat mengukur denyut jantung dari pelipis Anda saat berenang .....	11
Pemasangan .....	12
Pasangkan perangkat seluler dengan OH1 Anda .....	12
Pasangkan OH1 dengan unit pergelangan Polar .....	12
Pasangkan OH1 dengan Polar Beat .....	12

Memperbarui firmware .....	13
Dengan perangkat seluler atau tablet .....	13
Dengan komputer .....	13
<b>Latihan denyut jantung .....</b>	<b>14</b>
Mengukur denyut jantung dengan OH1 Anda .....	14
Mulai sesi latihan .....	14
Mulai sesi latihan sebagai perangkat latihan independen .....	14
Mulai sesi latihan dengan unit pergelangan Polar .....	15
Mulai sesi latihan dengan Polar Beat .....	15
<b>Aplikasi Polar Flow .....</b>	<b>16</b>
Data latihan .....	16
Pembagian gambar .....	16
Mulai menggunakan aplikasi Flow .....	16
Layanan Web Polar Flow .....	17
Umpan .....	17
Jelajahi .....	17
Buku harian .....	17
Kemajuan .....	17
Komunitas .....	18
Program .....	18
Sinkronisasi .....	18
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow .....	18
Sinkronkan Dengan Layanan Web Flow Melalui FlowSync .....	19
<b>Baterai .....</b>	<b>20</b>
Mengisi daya baterai OH1 .....	20
Merawat OH1 Anda .....	21
Jaga OH1 tetap bersih .....	21
Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya .....	21
Menyimpan .....	21
Servis .....	21
Peringatan .....	22
Interferensi selama latihan .....	22
Meminimalisir risiko selama latihan .....	22
Spesifikasi teknis .....	23
OH1 .....	23
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	24
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	24
Daya tahan air dari produk Polar .....	24
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	25
Penafian .....	26

# ***PANDUAN PENGGUNA POLAR OH1***

Panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan OH1 baru. Untuk tutorial dan FAQ video OH1, buka [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **PENGENALAN**

Selamat atas Polar OH1 baru Anda!

Polar OH1 adalah sensor denyut jantung optik ringkas yang mengukur denyut jantung dari lengan atau pelipis Anda. Ini serbaguna dan menawarkan pilihan yang bagus untuk tali dada dan perangkat denyut jantung berbasis gelang. Dengan Polar OH1 Anda dapat menyiarkan denyut jantung real-time ke jam tangan olahraga, jam tangan pintar atau Polar Beat atau aplikasi kebugaran lainnya melalui Bluetooth, dan secara bersamaan ke perangkat ANT+. Polar OH1 memiliki memori bawaan sehingga Anda dapat memulai latihan hanya dengan OH1 dan mentransfer data latihan ke ponsel Anda sesudahnya. Muncul dengan gelang yang bisa dicuci dengan mesin yang nyaman dan klip tali kaca mata renang (dalam paket produk Polar OH1).

Ini juga dapat digunakan dengan Polar Club, Polar GoFit, dan aplikasi Polar Team.



## **TETAP TERHUBUNG DENGAN POLAR ECOSYSTEM DAN DAPATKAN MANFAAT MAKSIMAL DARI OH1 ANDA.**

Dapatkan [aplikasi Polar Flow](#) atau Polar Beat dari App Store® atau Google Play™. Sinkronkan OH1 Anda dengan salah satu aplikasi setelah latihan, dan dapatkan gambaran umum dan umpan balik instan dari hasil latihan dan performa Anda.

Sinkronkan data latihan ke [layanan web Polar Flow](#) dengan perangkat lunak FlowSync pada komputer Anda atau melalui aplikasi mobile. Dalam layanan web, Anda dapat merencanakan latihan, melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan. Biarkan teman Anda tahu

pencapaian yang sudah Anda raih, temukan rekan olahragawan dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda. Temukan semuanya di [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## MENYETEL OH1 ANDA

Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan OH1. Jika baterai benar-benar kosong, mungkin perlu beberapa saat hingga pengisian dimulai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi terperinci tentang pengisian baterai.

**i** Perhatikan bahwa ketika baterai OH1 Anda memiliki daya yang cukup, maka akan beriklan sendiri ke semua penerima yang kompatibel di dekatnya.

### Pilih satu opsi untuk penyetelan

A. Penyetelan komputer dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya OH1, tetapi Anda membutuhkan komputer. Metode ini memerlukan koneksi internet.

B&C. Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih lama. Metode ini memerlukan koneksi internet.

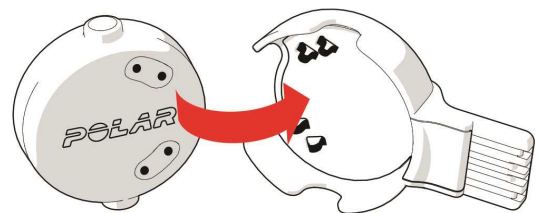
**i** Isi semua detail fisik yang diperlukan untuk data latihan yang akurat sekaligus, dan dapatkan firmware terbaru untuk OH1 Anda.

### OPSI A: SETEL DENGAN KOMPUTER ANDA MELALUI FLOWSYNC

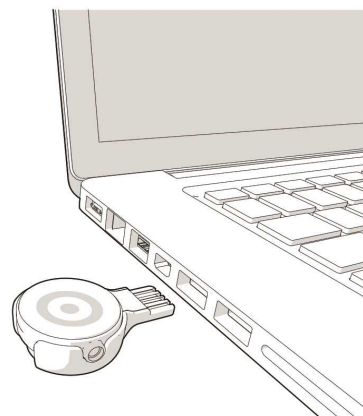
1. Tempatkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1).
2. Sambungkan adaptor USB ke port USB komputer Anda (gambar 2), dan buka [flow.polar.com / start](http://flow.polar.com/start) dan instal perangkat lunak transfer data Polar FlowSync ke komputer Anda.
3. Masuk dengan akun Polar Anda, atau buat akun baru. Kami akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyiapan dalam layanan web.

**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

1.




2.



## **OPSI B: PENYETELAN SELULER DENGAN APLIKASI POLAR FLOW SAAT ANDA MEMILIKI UNIT PERGELANGAN TANGAN POLAR**

Polar OH1 menghubungkan ke aplikasi seluler Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth® dan ANT+, jadi jangan lupa untuk menyalakan Bluetooth di perangkat seluler Anda.

 *ANT+ secara default aktif ketika Anda melatih dan mengirim sinyal HR Anda ke perangkat yang kompatibel di dekatnya. Anda dapat mematikan ANT+ di pengaturan aplikasi Polar Beat jika diinginkan.*


Periksa kompatibilitas aplikasi Polar Flow di [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Unduh aplikasi Polar Flow ke perangkat seluler Anda.
2. Aktifkan Bluetooth®, dan buka aplikasi Flow di perangkat seluler Anda.
3. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai LED menyala, aplikasi Flow kemudian meminta Anda untuk mulai memasangkan. Terima permintaan pemasangan dan ikuti instruksi di layar.

**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

## **OPSI C: PENGATURAN SELULER DENGAN POLAR BEAT SAAT ANDA TIDAK MEMILIKI UNIT PERGELANGAN TANGAN POLAR**

Polar OH1 menghubungkan ke aplikasi seluler Polar Beat secara nirkabel melalui Bluetooth® dan ANT+, jadi jangan lupa untuk menyalakan Bluetooth di perangkat seluler Anda.

 *ANT+ secara default aktif ketika Anda melatih dan mengirim sinyal HR Anda ke perangkat yang kompatibel di dekatnya. Anda dapat mematikan ANT+ di pengaturan aplikasi Polar Beat jika diinginkan.*

Periksa kompatibilitas aplikasi Polar Beat di [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Unduh aplikasi Polar Beat ke perangkat seluler Anda.
2. Aktifkan Bluetooth, dan buka aplikasi Beat di perangkat seluler Anda.
3. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol sampai LED dinyalakan, temukan sensor Anda di pengaturan aplikasi Beat di bawah sensor denyut jantung dan ketuk Pasangkan. Ikuti instruksi pada layar.

**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

## **FUNGSI TOMBOL DAN LED**

OH1 memiliki satu tombol yang berfungsi secara berbeda tergantung situasi penggunaan, dan seberapa lama ditekan. LED pada perangkat mengindikasikan mode yang berbeda. Lihat di bawah ini fungsi apa saja yang dimiliki tombol dalam mode yang berbeda, dan apa arti dari LED dengan warna yang berbeda.

### **Petunjuk Cepat dalam Dudukan Gelang**

Tanda berikut terlihat di dalam dudukan sensor pada gelang. Tanda tersebut menjelaskan fungsi tombol dasar OH1.

**1X = ON** (Aktifkan daya: Tekan tombol sebentar)



**2X = REC** (Aktifkan perekaman latihan - Gunakan sebagai perangkat latihan independen: Tekan tombol dua kali saat OH1 aktif)

**1X LONG - OFF** (Nonaktifkan daya: Tekan tombol lama)

## FUNGSI TOMBOL

Aktifkan daya:	Tekan tombol sebentar
Aktifkan perekaman latihan (Gunakan sebagai perangkat latihan independen):	Tekan tombol dua kali saat OH1 aktif
Nonaktifkan daya:	Tekan tombol lama

## PANDUAN LED

### Selama pengisian daya

Pengisian daya:	LED kuning berkedip perlahan
Baterai penuh:	LED hijau aktif secara berkelanjutan

### Setelah mengaktifkan daya

Status baterai normal:	LED hijau berkedip lima kali
Status baterai lemah:	LED merah berkedip lima kali

### Saat digunakan sebagai sensor

Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip satu kali setiap dua detik
Denyut jantung terdeteksi:	LED hijau berkedip satu kali setiap dua detik

### Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen

Perekaman latihan diaktifkan tapi penggunaan pertama kali tidak dilakukan:	LED merah berkedip tiga kali
Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip dua kali dengan cepat
Denyut jantung terdeteksi:	LED hijau berkedip dua kali dengan cepat
Baterai lemah:	LED Hijau dan Merah bergantian setiap

	detik lain
Baterai kritis:	LED merah berkedip dengan cepat

### Selama tes kebugaran

Denyut jantung tidak terdeteksi:	LED putih berkedip satu kali setiap dua detik
Denyut jantung terdeteksi:	LED ungu berkedip satu kali setiap dua detik

### Lainnya

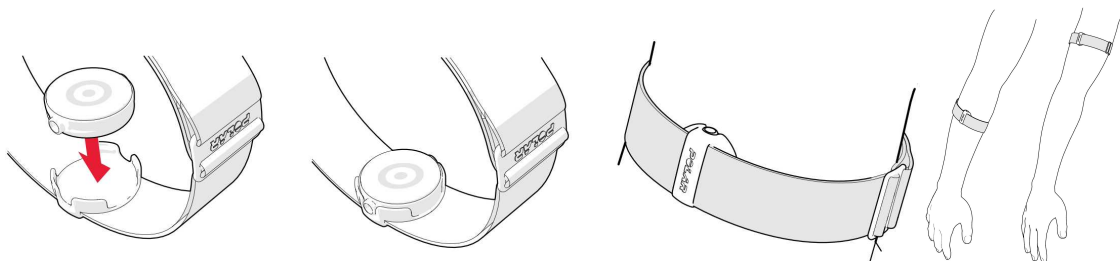
Menghubungkan, Menyinkronkan atau Memasangkan:	LED biru berkedip
Mencari atau menunggu untuk konfirmasi:	LED biru berkedip dengan cepat
Memperbarui firmware:	LED biru aktif secara berkelanjutan
Kesalahan:	LED merah aktif secara berkelanjutan

## MENGENAKAN OH1 ANDA

### SAAT MENGUKUR DENYUT JANTUNG DARI LENGAN BAWAH ATAU ATAS ANDA

Untuk mengukur denyut jantung secara akurat, Anda harus mengenakan OH1 tepat di lengan bawah atau atas Anda, bukan di pergelangan tangan Anda.

1. Tempatkan sensor ke dalam dudukan gelang dengan lensa menghadap ke atas.
2. Kenakan gelang agar sensor berada di bagian bawah gelang dengan kuat di kulit Anda.
3. Kenakan OH1 di sekitar lengan bawah atau atas Anda.



Sensor harus menyentuh kulit, tapi tidak harus terlalu ketat agar tidak mengganggu aliran darah. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan OH1 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung.

## SAAT MENGUKUR DENYUT JANTUNG DARI PELIPIS ANDA SAAT BERENANG

Set OH1 telah tersedia dengan dua jenis klip kaca mata renang yang berbeda. Set Anda dapat mencakup dua klip (gambar A) atau satu klip (gambar B). Kedua jenis klip ini sangat cocok dikenakan saat berenang, hanya saja desainnya agak berbeda. Jika set Anda mencakup dua klip (gambar A), cobalah keduanya untuk melihat mana yang lebih cocok dengan kaca mata renang Anda dan jaga agar sensor tetap aman di pelipis Anda.



1. Letakkan sensor di dalam dudukan dengan lilitan menghadap kulit Anda dan tombol menghadap ke atas.
2. Dorong dudukan sejauh mungkin sehingga pas pada tali.
3. Kenakan sensor di pelipis kiri Anda jika Anda bernapas dari sisi kiri saat berenang gaya bebas, dan sebaliknya jika Anda bernapas dari sisi kanan.



Sensor harus terus-menerus menyentuh kulit pelipis Anda.

# PEMASANGAN

## PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN OH1 ANDA

Jika Anda telah melakukan penyetelan untuk OH1 dengan perangkat seluler seperti yang dijelaskan pada bagian "Menyetel OH1 Anda" on page 7, OH1 Anda sudah terpasang dengan perangkat seluler.


Jika Anda telah melakukan penyetelan dengan komputer, dan ingin menggunakan OH1 Anda dengan aplikasi Polar Flow, Anda perlu melakukan satu sesi latihan dengan OH1 sebagai perangkat latihan independen sebelum dapat dipasangkan dengan aplikasi Flow. Lihat petunjuk detail di bawah ini.

Sebelum pemasangan pastikan:

- Anda sudah punya akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda sudah melakukan setidaknya satu sesi latihan dengan OH1 sebagai perangkat latihan independen. Untuk detail, lihat "Mulai sesi latihan" on page 14

Setelah semua kriteria di atas terpenuhi:

1. Masuk ke aplikasi Flow dengan akun Polar Anda.
2. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
3. Aplikasi Flow secara otomatis meminta Anda untuk memasang OH1 jika aplikasi Flow di dalam jangkauan Bluetooth.

 OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Saat OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.

## PASANGKAN OH1 DENGAN UNIT PERGELANGAN POLAR

Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.

Periksa panduan pengguna unit pergelangan Polar Anda pada [support.polar.com](https://support.polar.com) untuk petunjuk pemasangan spesifik.

## PASANGKAN OH1 DENGAN POLAR BEAT

1. Unduh Polar Beat ke perangkat seluler Anda dari App Store® atau Google Play™.
2. Pastikan Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
3. Pada perangkat seluler Anda, buka Polar Beat dan masuk dengan akun Polar Anda, yang sudah Anda buat saat menyetel OH1 atau buat akun baru jika Anda belum punya.
4. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
5. Pada Beat, masuk ke **Pengaturan > sensor HR** dan ketuk **Pasangkan** di samping OH1 Anda di bawah **Sensor yang ditemukan**.

# MEMPERBARUI FIRMWARE

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada OH1 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Anda akan diberitahu melalui Flow saat versi baru tersedia. Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan OH1 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug. Kami menganjurkan Anda untuk memperbarui firmware OH1 Anda setiap saat versi baru tersedia.

 *Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware. Sebelum pembaruan dimulai, data dari OH1 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.*

## DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami menganjurkan Anda untuk menyambungkan OH1 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.

 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*

## DENGAN KOMPUTER

Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan OH1 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

### Untuk memperbarui firmware:

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu.
2. Pasang adaptor USB ke port USB komputer Anda.
3. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
4. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
5. Pilih **Ya**. Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan 10 menit). Silakan tunggu sampai pembaruan firmware diselesaikan sebelum Anda melepas OH1 dari komputer Anda.

# LATIHAN DENYUT JANTUNG

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pernapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal—yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

## MENGUKUR DENYUT JANTUNG DENGAN OH1 ANDA

Untuk mengukur denyut jantung secara akurat, Anda harus mengenakan OH1 dengan erat di sekitar lengan bawah atau lengan atas Anda atau dengan tali pengikat kaca mata renang di pelipis Anda. Sensor harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah. Sensor di dudukan tali kaca mata renang harus dipasang sejauh yang Anda bisa di pelipis tanpa membuat rambut Anda berada di antara sensor dan kulit Anda. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan OH1 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung.

 *Jangan tekan tombol sensor saat berada di bawah air untuk menjaga tahan air.*

Jika Anda memiliki tato, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.

Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!

Untuk petunjuk detail mengenai pemakaian OH1, lihat "Mengenakan OH1 Anda" on page 10

## MULAI SESI LATIHAN


Kenakan OH1 melingkari lengan bawah atau atas, untuk detail lihat "Mengenakan OH1 Anda" on page 10

## MULAI SESI LATIHAN SEBAGAI PERANGKAT LATIHAN INDEPENDEN

**Sebelum menggunakan OH1 sebagai perangkat latihan independen, OH1 harus didaftarkan dan ditautkan ke akun Polar Flow.** Untuk detail, lihat "Menyetel OH1 Anda" on page 7.

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, tekan tombol sebentar dua kali untuk menyalakan rekaman.
3. Saat denyut jantung terdeteksi, LED hijau akan berkedip dengan cepat, dan Anda dapat memulai sesi Anda.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dengan menekan tombol sampai LED mati. Kemudian sinkronkan sesi latihan Anda ke aplikasi dan layanan web Flow untuk melihat detail sesi Anda. Lihat "Sinkronisasi" on page 18 untuk informasi lebih lanjut.


 Saat digunakan sebagai perangkat latihan independen sesi disimpan di dalam Profil Olahraga **Ruangan lain**. Kapasitas memori hingga 200 jam latihan.


## **MULAI SESI LATIHAN DENGAN UNIT PERGELANGAN POLAR.**

Sebelum memulai, pastikan OH1 terpasang dengan unit pergelangan Polar Anda. Untuk detail, lihat "Pemasangan" on page 12

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, dan dapat digunakan sebagai sensor denyut jantung dengan unit pergelangan Polar.
3. Saat denyut jantung Anda terdeteksi, LED hijau berkedip sekali setiap dua detik.
4. Mulai sesi latihan Anda dari unit pergelangan Polar Anda.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dari unit pergelangan Polar Anda. Kemudian sinkronkan sesi latihan Anda ke aplikasi dan layanan web Flow untuk melihat detail sesi Anda. Lihat "Sinkronisasi" on page 18 untuk informasi lebih lanjut.

 Harap diingat Tes Kebugaran dan Orthostatik Polar tersedia pada unit pergelangan Polar tertentu dan komputer sepeda tidak dapat digunakan dengan Polar OH1.

 Saat menggunakan OH1 dengan unit pergelangan Polar, sesi latihan Anda dapat dalam beberapa kasus ditampilkan dua kali di layanan web dan aplikasi Polar. Ini dapat terjadi jika rekaman OH1 tidak sengaja aktif saat memulai sesi Anda. Sesi salinan dapat dihapus di layanan web dan aplikasi Flow.

## **MULAI SESI LATIHAN DENGAN POLAR BEAT**

Sebelum memulai, pastikan OH1 terpasang dengan Polar Beat. Untuk detail, lihat "Pemasangan" on page 12

1. Nyalakan OH1 dengan menekan tombol hingga LED dinyalakan dan lepaskan.
2. OH1 sekarang aktif, dan dapat digunakan sebagai sensor denyut jantung dengan Polar Beat.
3. Saat denyut jantung Anda terdeteksi, LED hijau berkedip sekali setiap dua detik.
4. Mulai sesi latihan Anda dari Polar Beat.

Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan rekaman dengan mengetuk tombol berhenti pada Polar Beat.

# ***APLIKASI POLAR FLOW***

Dalam aplikasi seluler Polar Flow, Anda dapat melihat interpretasi visual instan dari data latihan Anda.

## **DATA LATIHAN**

Dengan aplikasi Polar Flow, Anda dengan mudah dapat mengakses informasi sesi latihan terdahulu dan yang telah direncanakan.

Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat ringkasan mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda menggunakan fungsi pembagian gambar.

## **PEMBAGIAN GAMBAR**

Dengan fungsi pembagian gambar aplikasi Flow, Anda dapat membagikan gambar dengan data latihan Anda ke saluran media sosial yang paling umum, seperti Facebook dan Instagram, beserta data latihan Anda. Anda dapat membagikan foto yang ada atau mengambil yang baru dan menyesuaikannya dengan data latihan Anda. Jika Anda mengaktifkan perekaman GPS selama sesi latihan, Anda juga dapat membagikan snapshot rute latihan.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Aplikasi Polar Flow | Membagikan hasil latihan dengan foto](#)

## **MULAI MENGGUNAKAN APLIKASI FLOW**

Anda dapat "Menyetel OH1 Anda" on page 7 menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow.

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store® atau Google Play™ ke perangkat seluler Anda. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan OH1 terlebih dahulu. Lihat "Pemasangan" on page 12 untuk lebih detail.

OH1 Anda menyinkronkan data latihan ke aplikasi Flow secara otomatis setelah sesi. Jika ponsel Anda memiliki koneksi internet, data aktivitas dan latihan Anda juga disinkronkan secara otomatis ke layanan web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari OH1 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat "Sinkronisasi" on page 18.

Untuk informasi dan petunjuk lebih lanjut mengenai fitur aplikasi Flow, kunjungi [halaman dukungan produk aplikasi Polar Flow](#).



# LAYANAN WEB POLAR FLOW

Dalam layanan web Polar Flow, Anda dapat merencanakan dan menganalisis latihan secara detail dan mempelajari performa Anda lebih lanjut. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow, daftar untuk masuk kelas klub Anda dan dapatkan program latihan pribadi untuk acara lari.

Layanan web Polar Flow juga menampilkan persentase penyelesaian target aktivitas harian Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Anda dapat "Menyetel OH1 Anda" on page 7 dengan komputer di [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal software FlowSync untuk menyinkronkan data antara OH1 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Jika Anda telah menyetel menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow, Anda dapat masuk ke layanan web Flow dengan kredensial yang Anda buat di pengaturan.

## UMPAN

Dalam **Umpan**, Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

## JELAJAHI

Dalam **Jelajahi**, Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Layanan web Polar Flow | Eksplorasi](#)

## BUKU HARIAN

Dalam **Buku harian** Anda dapat melihat aktivitas harian, tidur, sesi latihan yang direncanakan (target latihan), serta meninjau hasil latihan terdahulu.

## KEMAJUAN

Dalam **Kemajuan** Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan.

Laporan latihan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan latihan Anda dalam periode jangka panjang. Dalam laporan mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Dengan bantuan laporan aktivitas, Anda dapat mengikuti tren jangka panjang aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan. Pada laporan aktivitas Anda juga dapat melihat hari terbaik terkait aktivitas harian, langkah, kalori dan tidur dari periode yang Anda pilih.

Laporan Running Index adalah alat untuk membantu Anda memonitor perkembangan Running Index jangka panjang, dan mengestimasi kesuksesan Anda seperti contoh, dalam berlari 10K atau maraton setengah.

## KOMUNITAS

Dalam **Grup Flow**, **Klub** dan **Acara** Anda dapat menemukan sesama olahragawan yang berlatih untuk acara yang sama atau dalam klub kesehatan yang sama seperti yang Anda lakukan. Anda juga dapat membuat grup Anda sendiri di mana Anda ingin berlatih bersama orang-orang. Anda dapat membagikan tips olahraga dan latihan Anda, mengomentari hasil latihan anggota lain dan menjadi bagian dari Komunitas Polar. Pada Flow Clubs Anda dapat melihat jadwal kelas dan daftar untuk masuk kelas. Gabung dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial!

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Acara Polar Flow](#)

## PROGRAM

Program Lari Polar dirancang untuk tujuan Anda, berdasarkan pada zona denyut jantung Polar, mengambil atribut personal Anda dan latar belakang latihan ke akun. Program pintar, program beradaptasi terus berdasarkan perkembangan Anda. Program Lari Polar tersedia untuk 5 k, 10 k, maraton setengah dan acara maraton, dan terdiri dari dua sampai lima latihan lari per minggu tergantung pada program. Mudah sekali!

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari OH1 Anda ke aplikasi Polar Flow secara nirkabel melalui koneksi Bluetooth. Atau, Anda dapat menyinkronkan OH1 Anda dengan layanan web Polar Flow dengan menggunakan port USB dan software FlowSync. Agar dapat menyinkronkan data dengan OH1 Anda dan aplikasi Flow, Anda perlu memiliki akun Polar. Jika Anda ingin menyinkronkan data dari OH1 Anda secara langsung ke layanan web, selain ke akun Polar, Anda membutuhkan software FlowSync. Jika Anda sudah menyetel OH1, Anda sudah membuat akun Polar. Jika Anda menyetel OH1 menggunakan komputer, Anda perlu memiliki perangkat lunak FlowSync pada komputer Anda.

Jangan lupa untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru antara OH1 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.

## SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW


Sebelum menyinkronkan, pastikan:

- Anda sudah punya akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

- Anda telah memasang OH1 dengan seluler Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat "Pemasangan" on page 12.

Sinkronkan data Anda:

1. Masuk ke aplikasi Flow dengan akun Polar Anda.
2. Pada OH1, tekan tombol sampai LED dinyalakan, dan lepaskan. OH1 sekarang aktif.
3. OH1 menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth.

 *OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel dalam jangkauan Bluetooth. Saat OH1 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.*


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, masuk ke [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC**

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda membutuhkan software FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), dan unduh serta instal sebelum mencoba menyinkronkan.

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu.
2. Pasang adaptor USB ke port USB komputer. Pastikan software FlowSync berjalan.
3. Jendela FlowSync terbuka pada komputer Anda, dan sinkronisasi dimulai.
4. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat OH1 ke komputer, software FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Polar Flow dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika penyinkronkan tidak mulai secara langsung, mulai FlowSync dari ikon (Windows) desktop atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap waktu firmware terbaru tersedia, FlowSync akan memberi tahu Anda dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 *Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat OH1 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke OH1.*

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan software FlowSync, lihat [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATERAI

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

## MENGISI DAYA BATERAI OH1

OH1 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

**i** *Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0 °C/ +32 °F atau lebih dari +40 °C/ +104 °F atau saat kontak pengisian daya basah.*

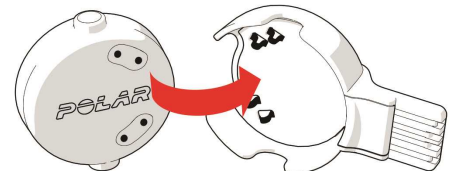
Gunakan adaptor USB yang tersedia dalam set produk untuk mengisi daya melalui port USB pada komputer Anda. Anda juga dapat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding. Saat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding, gunakan adaptor daya USB (tidak termasuk di dalam set produk ini). Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang telah terjamin aman (ditandai dengan "LPS", Limited Power Supply" atau "UL listed").

**i** *Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada OH1 atau konektor adaptor USB OH1. Bersihkan kotoran dan hilangkan debu. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.*

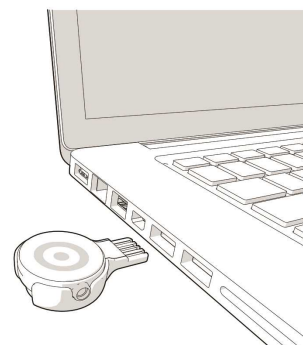
Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu menyambungkan OH1 ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Letakkan sensor ke adaptor USB dengan lensa menghadap ke atas sehingga kontak pada sensor dan adaptor USB bertemu (gambar 1).
2. Sambungkan adaptor USB ke port USB komputer atau stopkontak dinding daya USB (gambar 2).

1.



2.



## MERAWAT OH1 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar OH1 harus dibersihkan dan dirawat dengan benar. Petunjuk di bawah ini akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi, jaga perangkat dalam kondisi puncak dan hindari masalah apa pun dalam pengisian daya atau sinkronisasi.

### JAGA OH1 TETAP BERSIH

Bersihkan kotoran dan lumpur OH1 usai setiap sesi latihan dengan handuk lembut.

**Jaga OH1 dan kontak pengisian daya adaptor USB OH1 tetap bersih untuk memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.**

Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada OH1 atau kontak pengisian daya adaptor USB OH1. Bersihkan kotoran dan hilangkan setiap debu. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Jaga kontak OH1 tetap bersih untuk melindunginya dari oksidasi dan kerusakan lain yang mungkin disebabkan oleh kotoran dan air asin (seperti, keringat atau air laut). **Jangan mengisi daya OH1 saat kontak pengisian daya basah atau terkena keringat.**

**Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya.**

Jaga area sensor optik tetap bersih dan bebas goresan. Namun, goresan kecil tidak memengaruhi performa pengukuran denyut jantung optik.

### MENYIMPAN

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk periode yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil. Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

**Jangan tinggalkan perangkat dalam suhu yang sangat dingin (di bawah  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) dan sangat panas (di atas  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) atau di bawah sinar matahari langsung.**

### SERVIS

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat Garansi Terbatas Polar Internasional.

Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi [support.polar.com](https://support.polar.com) dan situs web dengan negara spesifik.

# PERINGATAN

Polar OH1 dirancang untuk mengukur denyut jantung. Tidak ada penggunaan lain yang dimaksudkan dan tersirat.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

Kami menganjurkan sesekali Anda membersihkan perangkat dan gelang Anda untuk menghindari setiap masalah kulit akibat gelang yang kotor.

## INTERFERENSI SELAMA LATIHAN

### Peralatan Interferensi dan Latihan Elektromagnetik

Gangguan dapat muncul di dekat perangkat elektrik. Pusat pemancar WLAN juga dapat menyebabkan interferensi saat latihan dengan perangkat latihan. Untuk menghindari pembacaan yang tidak menentu dan menyesatkan, jauhkan dari kemungkinan sumber gangguan.

Peralatan latihan yang mengandung komponen elektronik atau elektrik seperti layar LED, mesin dan rem elektrik dapat menyebabkan sinyal menyasar yang mengganggu.

Jika perangkat latihan masih tidak bisa digunakan dengan peralatan latihan, mungkin karena derau listriknya terlalu besar sehingga pengukuran denyut jantung nirkabel tidak bisa dilakukan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Ada beberapa risiko yang diakibatkan latihan. Sebelum memulai program latihan reguler, direkomendasikan Anda menjawab pertanyaan berikut ini mengenai status kesehatan Anda. Jika Anda menjawab ya untuk setiap pertanyaan ini, kami merekomendasikan Anda berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program latihan apa pun.


- Apakah Anda tidak beraktivitas secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Apakah Anda memiliki tekanan darah tinggi atau kolesterol darah tinggi?
- Apakah Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Apakah Anda punya riwayat masalah dalam pernapasan?
- Apakah Anda punya gejala suatu penyakit?
- Apakah Anda sedang dalam masa pemulihan dari penyakit serius atau penanganan medis?
- Apakah Anda menggunakan alat pacu jantung atau perangkat elektronik lainnya yang diimplan?
- Apakah Anda merokok?
- Apakah Anda sedang hamil?


Harap diingat selain intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikologis, asma, pernapasan, dll., serta beberapa minuman energi, alkohol, dan nikotin juga dapat memengaruhi denyut jantung.

Penting untuk peka terhadap respons tubuh Anda selama latihan. **Jika Anda merasa sakit yang tidak diduga atau lelah yang berlebih saat latihan, direkomendasikan Anda berhenti latihan atau terus berlatih pada intensitas yang lebih ringan.**

**Catatan!** Jika Anda menggunakan pacemaker, Anda dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, interferensi pada alat pacu jantung yang disebabkan produk Polar tidak memungkinkan. Dalam praktiknya, tidak pernah ada laporan seseorang yang mengalami interferensi demikian. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda masih ragu, atau jika Anda mengalami sensasi apa pun yang tidak biasa selama menggunakan produk Polar, silakan konsultasikan dengan dokter Anda atau hubungi produsen perangkat elektronik yang diimplan untuk mengetahui keamanan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada Spesifikasi Teknis.

 *Dampak gabungan dari cairan dan abrasi intens dapat menyebabkan warna menjadi memudar dari permukaan sensor denyut jantung, mungkin akan meninggalkan noda pada baju. Jika Anda menggunakan parfum, losion berjemur/tabir surya atau obat nyamuk pada kulit Anda, pastikan bahan ini tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Harap hindari pakaian dengan warna yang dapat menodai perangkat latihan (khususnya perangkat latihan dengan warna cerah) saat dikenakan di saat yang bersamaan.*

 Produk ini bukan mainan. Jangan biarkan anak-anak atau peliharaan bermain dengan produk ini. Produk ini mengandung komponen kecil yang dapat menyebabkan bahaya tersedak.

## SPESIFIKASI TEKNIS

### OH1

Waktu pengoperasian:	Hingga 12 jam latihan terus
Tipe baterai:	Baterai 45 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Kapasitas memori:	Hingga 200 jam latihan
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Material sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Stainless steel)
Material gelang:	Gelang hitam: 53% Nilon, 27% Elastan, 20% Poliester. Gelang abu-abu, jingga dan pirus: 70.5% Poliester, 29.5% Elastan.

Material adaptor USB:	PC+ABS, SUS 301 (Stainless steel) dilapisi Emas
Daya tahan air:	30 m (Dapat digunakan untuk mandi dan berenang)

Menggunakan teknologi Bluetooth® dan ANT+™ nirkabel.

## PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](http://support.polar.com).

## DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air.

**Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan** cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------	--	-----------------------------------	------------------------------



Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

## GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.
- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau perangkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!

- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersymbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

## **PENAFIAN**

- Materi dalam panduan ini hanya untuk tujuan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya karena program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat representasi atau menjamin sehubungan dengan panduan ini atau sehubungan dengan produk yang dijelaskan di dalamnya.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas setiap biaya atau pengeluaran, kerusakan, kerugian, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul, atau terkait dengan penggunaan material ini atau produk yang dijelaskan di dalamnya.

3.0 ID 11/2022