

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**MANUAL DE USUARIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual del usuario del Polar OH1</b> .....	<b>5</b>
Introducción .....	5
Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu OH1. ....	6
Configuración de tu OH1 .....	7
Selecciona una opción para la configuración .....	7
Opción A: Configurar tu ordenador a través de FlowSync .....	7
Opción B: Configuración móvil con la app Polar Flow cuando tienes una unidad de pulsera Polar .....	8
Opción B: Configuración móvil con Polar Beat cuando no tienes una unidad de pulsera Polar .....	8
Funciones de botón y LED .....	8
Funciones de botón .....	9
Guía LED .....	9
Durante la carga .....	9
Después de encender .....	9
Cuando se utiliza como sensor .....	9
Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente): .....	9
Durante el Fitness Test .....	10
Otro .....	10
Cómo ponerte tu OH1 .....	10
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde el brazo o el antebrazo .....	10
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde la sien al nadar .....	11
Vinculación .....	11
Vincular un dispositivo móvil con tu OH1 .....	11
Vincular OH1 con una unidad de muñeca Polar .....	12
Vincular OH1 con Polar Beat .....	12
Actualización del firmware: .....	12
Con el dispositivo móvil o tablet .....	12
Con ordenador .....	13
<b>Entrenamiento por frecuencia cardíaca</b> .....	<b>14</b>
Registro de la frecuencia cardíaca con tu OH1. ....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento como un dispositivo de entrenamiento independiente .....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento con una unidad de muñeca Polar .....	15
Iniciar una sesión de entrenamiento con Polar Beat .....	15
<b>App Polar Flow</b> .....	<b>16</b>
Datos de entrenamiento .....	16
Compartir imágenes .....	16
Empezar a utilizar la app Polar Flow .....	16
Servicio web Polar Flow .....	17
Canal .....	17
Explorar .....	17
Agenda .....	17
Progresión .....	17
Comunidad .....	18
Programas .....	18

Sincronización .....	18
Sincronizar con la app móvil Polar Flow .....	18
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	19
<b>Batería .....</b>	<b>20</b>
Carga de la batería del OH1 .....	20
Cuidados de tu OH1 .....	21
Mantén tu OH1 limpio. ....	21
Cuida bien el sensor el sensor óptico de frecuencia cardíaca .....	21
Almacenamiento .....	21
Servicio técnico .....	22
Precauciones .....	22
Interferencias durante el entrenamiento .....	22
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	22
Especificaciones técnicas .....	24
OH1 .....	24
Software Polar FlowSync .....	24
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	24
Resistencia al agua de los productos Polar .....	24
Garantía internacional limitada de Polar .....	26
Limitación de responsabilidades .....	27
<b>Índice .....</b>	<b>2</b>
<b>Manual del usuario del Polar OH1 .....</b>	<b>5</b>
Introducción .....	5
Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu OH1. ....	6
Configuración de tu OH1 .....	7
Selecciona una opción para la configuración .....	7
Opción A: Configurar tu ordenador a través de FlowSync .....	7
Opción B: Configuración móvil con la app Polar Flow cuando tienes una unidad de pulsera Polar .....	8
Opción B: Configuración móvil con Polar Beat cuando no tienes una unidad de pulsera Polar .....	8
Funciones de botón y LED .....	8
Funciones de botón .....	9
Guía LED .....	9
Durante la carga .....	9
Después de encender .....	9
Cuando se utiliza como sensor .....	9
Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente): .....	9
Durante el Fitness Test .....	10
Otro .....	10
Cómo ponerte tu OH1 .....	10
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde el brazo o el antebrazo .....	10
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde la sien al nadar .....	11
Vinculación .....	11
Vincular un dispositivo móvil con tu OH1 .....	11
Vincular OH1 con una unidad de muñeca Polar .....	12
Vincular OH1 con Polar Beat .....	12
Actualización del firmware: .....	12
Con el dispositivo móvil o tablet .....	12
Con ordenador .....	13
<b>Entrenamiento por frecuencia cardíaca .....</b>	<b>14</b>

Registro de la frecuencia cardíaca con tu OH1. ....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento como un dispositivo de entrenamiento independiente .....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento con una unidad de muñeca Polar .....	15
Iniciar una sesión de entrenamiento con Polar Beat .....	15
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>16</b>
Datos de entrenamiento .....	16
Compartir imágenes .....	16
Empezar a utilizar la app Polar Flow .....	16
Servicio web Polar Flow .....	17
Canal .....	17
Explorar .....	17
Agenda .....	17
Progresión .....	17
Comunidad .....	18
Programas .....	18
Sincronización .....	18
Sincronizar con la app móvil Polar Flow .....	18
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	19
<b>Batería .....</b>	<b>20</b>
Carga de la batería del OH1 .....	20
Cuidados de tu OH1 .....	21
Mantén tu OH1 limpio. ....	21
Cuida bien el sensor el sensor óptico de frecuencia cardíaca .....	21
Almacenamiento .....	21
Servicio técnico .....	22
Precauciones .....	22
Interferencias durante el entrenamiento .....	22
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	22
Especificaciones técnicas .....	24
OH1 .....	24
Software Polar FlowSync .....	24
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	24
Resistencia al agua de los productos Polar .....	24
Garantía internacional limitada de Polar .....	26
Limitación de responsabilidades .....	27

# ***MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR OH1***

Este manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo OH1. Para ver tutoriales de vídeo de OH1 y las preguntas frecuentes, ve a [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **INTRODUCCIÓN**

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar OH1!

Polar OH1 es un sensor de pulso óptico compacto que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es muy versátil y una opción fantástica alternativa a las bandas pectorales de frecuencia cardíaca y los dispositivos con registro de pulsaciones en la muñeca. Con Polar OH1 puedes transmitir tu frecuencia cardíaca en tiempo real a tu sports watch, Smart watch, a la app Polar Beat, o a cualquier otra app de fitness via Bluetooth, y simultáneamente a dispositivos ANT+. Polar OH1 dispone de memoria interna para que puedas entrenar únicamente con OH1 y transferir más tarde los datos de entrenamiento a tu teléfono. Incluye un brazalete que se puede lavar en la lavadora y un clip para ajustarlo en las gafas de natación (en el pack de producto Polar OH1 +).

También puede utilizarse con las aplicaciones Polar Club, Polar GoFit y Polar Team.



## **MANTÉN TU CONEXIÓN CON EL ECOSISTEMA POLAR FLOW Y SACA EL MÁXIMO PARTIDO DE TU OH1.**

Obtén la app [Polar Flow](#) o Polar Beat en App Store® o Google Play™. Sincroniza tu OH1 con una de las aplicaciones después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca de los resultados y rendimiento de tu entrenamiento.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el [servicio web Polar Flow](#) con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la aplicaciones para móvil. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento.

Permite a todos tus amigos conocer tus logros, encuentra deportistas afines y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento. Puedes encontrar todo esto en [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## CONFIGURACIÓN DE TU OH1

Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu OH1. Si la batería está completamente vacía, puede tardar un rato en empezar a cargar. Consulta [Baterías](#) para obtener información detallada acerca de cómo cargar la batería.

**i** Recuerda que cuando la batería de tu OH1 tenga suficiente energía advertirá a todos los receptores compatibles cercanos.

### Selecciona una opción para la configuración

A. La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu OH1 al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible. Este método requiere una conexión a Internet.

B&C. La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con puerto USB, pero requiere más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.

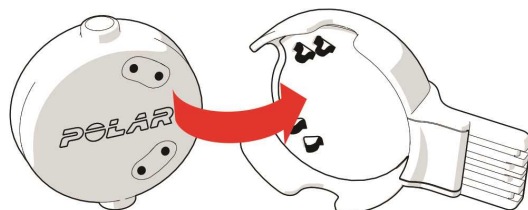
**i** Introduce todos los datos físicos necesarios para que los datos de entrenamiento sean precisos de una sola vez y obtén el firmware más reciente para tu OH1.

### OPCIÓN A: CONFIGURAR TU ORDENADOR A TRAVÉS DE FLOWSYNC

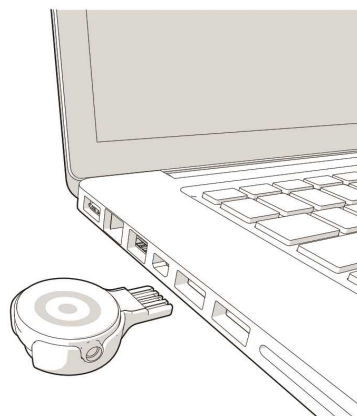
1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1).
2. Enchufa el adaptador USB en el puerto USB de ordenador (imagen 2) y ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instala el software de datos de transferencia de Polar FlowSync en tu ordenador.
3. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Ahora te guiaremos por el proceso de registro y configuración dentro del servicio web.

**Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!**

1.




2.



## **OPCIÓN B: CONFIGURACIÓN MÓVIL CON LA APP POLAR FLOW CUANDO TIENES UNA UNIDAD DE PULSERA POLAR**

El Polar OH1 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth y ANT+, por tanto recuerda activar Bluetooth en tu dispositivo móvil.

 *ANT+ está activado de forma predeterminada cuando entrenas y envía tu señal de FC a los dispositivos compatibles cercanos. Puedes desactivar ANT+ en los ajustes de la app Polar Beat si quieres.*


Consulta la compatibilidad de la app Polar Flow en [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Descarga la app Polar Flow en tu dispositivo móvil.
2. Activa Bluetooth® y abre la app Flow en tu dispositivo móvil.
3. Enciende OH1 pulsando el botón hasta que se encienda el LED, la app Flow te pide que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación y sigue las instrucciones de la pantalla.

**Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!**

## **OPCIÓN B: CONFIGURACIÓN MÓVIL CON POLAR BEAT CUANDO NO TIENES UNA UNIDAD DE PULSERA POLAR**

El Polar OH1 se conecta a la app móvil Polar Beat de forma inalámbrica a través de Bluetooth y ANT+, por tanto recuerda activar Bluetooth en tu dispositivo móvil.

 *ANT+ está activado de forma predeterminada cuando entrenas y envía tu señal de FC a los dispositivos compatibles cercanos. Puedes desactivar ANT+ en los ajustes de la app Polar Beat si quieres.*

Consulta la compatibilidad de la app Polar Beat en [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Descarga la app Polar Beat en tu dispositivo móvil.
2. Activa Bluetooth y abre la app Beat en tu dispositivo móvil.
3. Enciende OH1 pulsando el botón hasta que el LED se encienda, detecta tu sensor en los ajustes de la app Beat dentro de Sensor FC y toca Vincular. Sigue las instrucciones de la pantalla.

**Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!**

## **FUNCIONES DE BOTÓN Y LED**

El OH1 tiene un botón que tiene diferentes funciones según la situación de uso y de cuánto tiempo se pulse. El LED del dispositivo indica los diferentes modos. Consulta a continuación, cuáles son las funciones del botón en los diferentes modos y qué indican los LED de diferentes colores.

### **Instrucciones rápidas en el interior del portasensor del brazalete**

Las siguientes indicaciones están visibles en el interior del portasensor del brazalete. Las indicaciones explican las funciones básicas del botón de OH1.

**1X = ON** (ENCENDIDO: Presión breve del botón)



**2X = REC** (Grabación de entrenamiento activada - Utilizar como un dispositivo de entrenamiento independiente: Pulsar el botón dos veces cuando el OH1 esté encendido)

**1X LONG - OFF** (Apagar: Presión larga del botón)

## FUNCIONES DE BOTÓN

Encender:	Presión breve del botón
Grabación de entrenamiento activada - (Utilizar como un dispositivo de entrenamiento independiente):	Pulsar el botón dos veces cuando el OH1 esté encendido
Apagar:	Presión larga del botón.

## GUÍA LED

### Durante la carga

Cargando:	El LED amarillo parpadea lentamente
Batería llena.	El LED verde está encendido de forma fija

### Después de encender

Estado de batería normal:	El LED verde parpadea cinco veces
Estado de batería baja:	El LED rojo parpadea cinco veces

### Cuando se utiliza como sensor

Frecuencia cardíaca no detectada:	El LED blanco parpadea una vez cada dos segundos
Frecuencia cardíaca detectada:	El LED verde parpadea una vez cada dos segundos

### Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente):

Grabación de entrenamiento activada pero la primera vez no se hace:	El LED rojo parpadea tres veces
Frecuencia cardíaca no detectada:	El LED blanco parpadea rápido dos veces
Frecuencia cardíaca detectada:	El LED verde parpadea rápido dos veces
Batería baja:	El LED verde y el rojo se alternan cada segundo

Batería casi vacía:

El LED rojo parpadea rápido

## Durante el Fitness Test

Frecuencia cardíaca no detectada:

El LED blanco parpadea una vez cada dos segundos

Frecuencia cardíaca detectada:

El LED morado parpadea una vez cada dos segundos

## Otro

Conectando, sincronizando o vinculando:

El LED azul parpadea

Buscando o esperando confirmación:

El LED azul parpadea rápido

Actualizando firmware:

El LED azul está encendido de forma fija

Error:

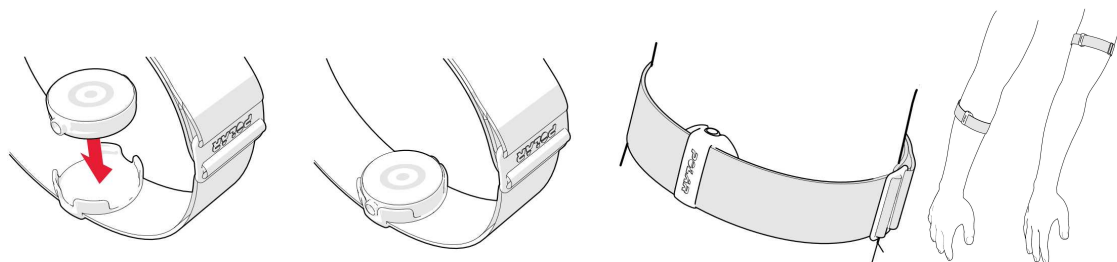
El LED rojo está encendido de forma fija

# CÓMO PONERTE TU OH1

## CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE EL BRAZO O EL ANTEBRAZO

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca, tienes que llevar el OH1 ajustado en el brazo o en el antebrazo no en la muñeca.

1. Coloca el sensor en el soporte del brazalete con las lentes hacia arriba.
2. Ponte el brazalete de forma que el sensor esté en el lado inferior del brazalete pegado firmemente a la piel.
3. Ponte el OH1 en el brazo o el antebrazo.



El sensor debe estar firmemente en contacto con tu piel, pero no tan apretado como para que impida el flujo sanguíneo. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu OH1 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca.

## CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE LA SIEN AL NADAR

El set OH1 ha estado disponible con dos tipos de clips de natación diferentes. Tu set puede incluir dos clips (imagen A) o un clip (imagen B). Ambos tipos de clips son aptos para emplearse en tus sesiones de natación; solo difieren en su diseño. Si tu set incluía dos clips (imagen A), prueba los dos para ver cuál de ellos se adapta mejor a tus gafas de natación y mantiene el sensor más ajustado a la sien.



1. Coloca el sensor dentro del soporte con los LED mirando hacia la piel y el botón hacia arriba.
2. Empuja el soporte hasta que quede ajustado en la cinta.
3. Ponte el sensor en la sien izquierda si respiras desde el lado izquierdo cuando nadas a estilo libre y viceversa si respiras desde el lado derecho.



El sensor debe estar en contacto constante con la piel de la sien.

## VINCULACIÓN

### VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON TU OH1

Si has configurado tu OH1 con un dispositivo móvil, como se describe en el capítulo "Configuración de tu OH1" En la página 7, el OH1 ya se ha vinculado con tu dispositivo móvil.


Si lo configuraste con un ordenador y te gustaría utilizar tu OH1 con la app Polar Flow, tienes que hacer una sesión de entrenamiento con OH1 como dispositivo de entrenamiento independiente para poder vincularlo con la app Flow. Consulta las instrucciones que aparecen a continuación.

Antes de vincular, asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.
- Has realizado al menos una sesión de entrenamiento con OH1 como dispositivo de entrenamiento independiente. Para obtener más detalles, consulta "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 14

Una vez que se cumplen todos los criterios:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow con tu cuenta Polar.
2. En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. El OH1 ahora está encendido.
3. La app Polar Flow te pregunta automáticamente si quieres vincular tu OH1 si está dentro de la cobertura Bluetooth.

 *Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando sincronices tu OH1 con la app Polar Flow, tus datos de entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.*

## VINCULAR OH1 CON UNA UNIDAD DE MUÑECA POLAR

En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda, y suelta. El OH1 ahora está encendido.

Consulta el manual de tu unidad de muñeca Polar en [support.polar.com](https://support.polar.com) para ver instrucciones específicas.

## VINCULAR OH1 CON POLAR BEAT

1. Descarga Polar Beat en tu dispositivo móvil desde Apple Store® o Google Play™.
2. Asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión/vuelo no está activado.
3. En tu dispositivo móvil, abre Polar Beat Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar, que has creado al configurar tu OH1 o crea una cuenta si no tienes una.
4. En OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. El OH1 ahora está encendido.
5. En Beat, ve a **Ajustes > Sensor FC** y toca **Vincular** junto a tu OH1 dentro de **Sensor detectado**.

## ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE:

Puedes actualizar el firmware de tu OH1 para mantenerlo al día. Se te notificará a través de Flow cuándo hay una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu OH1. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones. Te recomendamos que actualices el firmware de tu OH1 siempre que haya disponible una nueva versión.

 *No perderás ningún dato por la actualización del firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu OH1 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.*

## CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincroniza los datos de entrenamiento y actividad. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles

y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el OH1 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.



*La actualización del firmware inalámbrica puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.*

## **CON ORDENADOR**

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el OH1 a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

### **Para actualizar el firmware:**

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador.
3. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
4. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
5. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede tardar hasta 10 minutos). Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el OH1 de tu ordenador.

# ENTRENAMIENTO POR FRECUENCIA CARDÍACA

Aunque existen muchas pistas subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. Es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos, lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

## REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA CON TU OH1.

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca tienes que llevar el OH1 ajustado en el brazo o el antebrazo o con el soporte en la cinta de las gafas de natación en la sien. El sensor debe estar en contacto constante con tu piel, pero el brazalete no debe estar demasiado apretado para no impedir el flujo sanguíneo. El sensor del soporte en la cinta de las gafas de natación debe estar colocado de forma que puedas activarlo en la sien sin tener pelo entre el sensor y la piel. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu OH1 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca.



*No pulses el botón del sensor mientras estés debajo del agua para mantener la impermeabilidad.*

Si tienes tatuajes, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.

Además, es una buena idea calentar la piel si las manos y la piel se te enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!

Para obtener instrucciones detalladas de cómo ponerte el OH1, consulta "Cómo ponerte tu OH1" En la página 10

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO


Colócate el OH1 alrededor del brazo o el antebrazo, para obtener más detalles, consulta "Cómo ponerte tu OH1" En la página 10

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COMO UN DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO INDEPENDIENTE

**Para poder utilizar el OH1 como un dispositivo de entrenamiento independiente, tienes que registrarte y estar vinculado a una cuenta Polar Flow.** Para obtener más detalles, consulta "Configuración de tu OH1" En la página 7.

1. Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda y suelta.
2. El OH1 ahora está encendido, pulsa brevemente el botón dos veces para empezar a grabar.
3. Cuando se detecte tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadeará rápidamente y puedes iniciar la sesión.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación pulsando el botón hasta que el LED se apague. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app y el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión. Consulta "Sincronización" En la página 18 para obtener más información.


 Cuando se utiliza como un dispositivo de entrenamiento independiente las sesiones de entrenamiento se almacenan en **Otro indoor** Perfiles de deportes. La capacidad de la memoria es 200 horas de entrenamiento.


## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UNA UNIDAD DE MUÑECA POLAR

Antes de iniciar, asegúrate de que el OH1 está vinculado con tu unidad de muñeca Polar. Para ver más detalles, consulta "Vinculación" En la página 11

1. Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda, y suelta.
2. El OH1 ahora está encendido y puede utilizarse como sensor de frecuencia cardíaca con una unidad de pulsera Polar.
3. Cuando se detecta tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadea una vez cada dos segundos.
4. Inicia la sesión en tu unidad de muñeca Polar.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación desde la unidad de muñeca Polar. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app y el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión. Consulta "Sincronización" En la página 18 para obtener más información.

 Recuerda que el Polar Fitness Test y el Orthostatic Test disponibles en algunas unidades de muñeca y ordenadores de bicicleta Polar no pueden realizarse con Polar OH1.

 Cuando se utiliza el OH1 con una unidad de muñeca Polar, es posible que en algunos casos tu sesión de entrenamiento se muestre dos veces en el servicio web y la app Polar Flow. Esto puede suceder si se enciende accidentalmente la grabación del OH1 al iniciar tu sesión. La sesión duplicada puede eliminarse en el servicio web y en la app Polar Flow:

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON POLAR BEAT

Antes de iniciar, asegúrate de que el OH1 está vinculado con Polar Beat. Para ver más detalles, consulta "Vinculación" En la página 11

1. Enciende el OH1, pulsando el botón hasta que el LED se encienda y suelta.
2. El OH1 ahora está encendido y puede utilizarse como sensor de frecuencia cardíaca con Polar Beat.
3. Cuando se detecta tu frecuencia cardíaca, el LED verde parpadea una vez cada dos segundos.
4. Inicia la sesión en Polar Beat.

Después de cada sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación con el botón detener de Polar Beat.

# APP POLAR FLOW

Con la app móvil Polar Flow puedes ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento.

## DATOS DE ENTRENAMIENTO

Con la app Polar Flow, puedes acceder fácilmente a información de tus sesiones de entrenamiento realizadas y a las planificadas.

Obtener un resumen rápido de tu entrenamiento y analizar cada detalle de tu rendimiento inmediatamente. Consultar resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con la función de compartir imágenes.

## COMPARTIR IMÁGENES

Con la función de compartir imágenes de la app Polar Flow puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en ellas en las redes sociales más populares, como Facebook o Instagram. Puedes compartir una foto existente o hacer una y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si hiciste una grabación de GPS durante la sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[App Polar Flow | Compartir resultados del entrenamiento con una foto](#)

## EMPEZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes "Configuración de tu OH1" En la página 7 utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store® o Google Play™ a tu móvil. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu OH1. Consulta "Vinculación" En la página 11 para obtener más detalles.

Tu OH1 sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu OH1 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta "Sincronización" En la página 18.

Para obtener más información e instrucciones acerca de las funciones de la Flow app, visita la [página de asistencia del producto de la app Polar Flow](#).



# SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow puedes planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, iniciar una sesión en las clases del club y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

El servicio web Polar Flow también muestra el porcentaje de finalización de tu objetivo de actividad diaria y los detalles de tu actividad, y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar.

Puedes "Configuración de tu OH1" En la página 7 con tu ordenador en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu OH1 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si hiciste la configuración usando un dispositivo móvil con la app Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Flow con las credenciales que creaste en la configuración.

## CANAL

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta las sesiones de entrenamiento y resúmenes de actividad más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos.

## EXPLORAR

En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[Servicio web Polar Flow | Explorar](#)

## AGENDA

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria, sueño, sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

## PROGRESIÓN

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes.

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte para el informe. En personalizar periodo puedes elegir tanto el período como el deporte. Selecciona el periodo de tiempo y el deporte para el informe en las listas desplegadas, y pulsa el icono de rueda para seleccionar qué datos deseas ver en el gráfico del informe.

Con la ayuda de los informes de actividad, puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar ver tu actividad en informes diarios, semanales o mensuales. En el informe de actividad también puedes ver los mejores días en relación a la actividad diaria, pasos, calorías y sueño en tu periodo de tiempo elegido.

El informe de Running Index es una herramienta para ayudarte a monitorizar tu desarrollo de Running Index a largo plazo y calcular tu éxito al correr, por ejemplo, 10K o una media maratón.

## COMUNIDAD

En **Grupos de Flow, Clubs** y **Eventos** puedes encontrar compañeros deportistas que entrenan para el mismo evento o en el mismo club deportivo que tú. O puedes crear tu propio grupo para la gente con la que deseas entrenar. Puedes compartir tus ideas y consejos de entrenamiento, comentar los resultados de otros participantes y formar parte de la Comunidad Polar. En los Clubs de Flow puedes ver las programaciones de las clases e inscribirte a clases. ¡Participa y consigue motivación en las comunidades de entrenamiento en grupo!

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[Eventos Polar Flow](#)

## PROGRAMAS

El Programa Running de Polar está diseñado para tu objetivo, se basa en tus zonas de frecuencia cardíaca Polar y tiene en cuenta tus atributos personales y rutina de entrenamiento. El programa es inteligente, se adapta sobre la marcha en función de tu desarrollo. Los programas de running de Polar están disponibles para eventos de 5 k, 10 k, media maratón y maratón y consta de dos a cinco ejercicios de running por semana en función del programa. ¡Es muy sencillo!

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)

## SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu OH1 a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O puedes sincronizar tu OH1 con el servicio web Polar Flow mediante un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu OH1 y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar datos de tu OH1 directamente con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitas el software FlowSync. Si ya has configurado tu OH1, has creado una cuenta Polar. Si configuras tu OH1 con un ordenador, tienes el software FlowSync en tu ordenador.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu OH1, el servicio web y la app móvil estés donde estés.


### SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.
- Has vinculado el OH1 con tu móvil. Para más información, consulta "Vinculación" En la página 11.

Sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Flow con tu cuenta Polar.
2. En el OH1, pulsa el botón hasta que el LED se encienda y suelta. OH1 ahora está encendido.
3. Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth.

 Tu OH1 se sincroniza automáticamente con la app Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando sincronices tu OH1 con la app Polar Flow, tus datos de entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.


Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC**

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), descárgalo e instálalo antes de intentar sincronizar.

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
3. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
4. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el OH1 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

 Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu OH1 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu OH1.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)

# BATERÍA


Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

## CARGA DE LA BATERÍA DEL OH1

El OH1 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

 *No cargues la batería con temperaturas inferiores a 0 °C ni por encima de +40°C ni cuando los contactos de carga estén húmedos.*

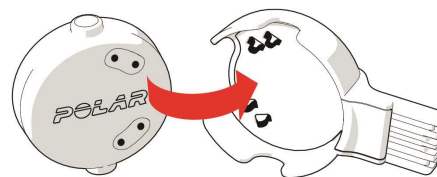
Utiliza el adaptador USB incluido en la caja del producto para cargarlo a través del puerto USB en tu ordenador. También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no se incluye en el pack del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

 *Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el OH1 ni en los conectores del adaptador USB del OH1. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad y quita el polvo. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.*

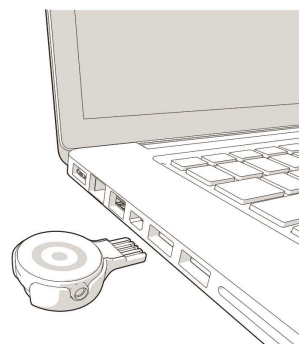
Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu OH1 a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan (imagen 1).
2. Conecta el adaptador USB a un puerto USB del ordenador o a una toma de pared de alimentación USB (imagen 2).

1.



2.



## GUIDADOS DE TU OH1

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar OH1 debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las obligaciones de la garantía, mantener el dispositivo en condiciones óptimas y a evitar problemas con la carga o la sincronización.

### MANTÉN TU OH1 LIMPIO.

Limpia el polvo o la suciedad del OH1 después de cada sesión de entrenamiento con una toalla suave.

**Mantén limpio el OH1 y los contactos de carga del adaptador USB del OH1 para garantizar la carga y sincronización continuas.**

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el OH1 ni en los contactos de carga del adaptador USB del OH1. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad y quita el polvo. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

Mantén limpios los contactos del OH1 para protegerlo de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). **No cargues el OH1 cuando los contactos de carga estén mojados.**

### Cuida bien el sensor el sensor óptico de frecuencia cardíaca

Mantén limpia el área del sensor óptico y sin arañazos. Aunque los pequeños arañazos no deberían afectar al rendimiento de la medición óptica de frecuencia cardíaca.

### ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una

toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

**Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de -10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.**

## **SERVICIO TÉCNICO**

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita [support.polar.com](http://support.polar.com) y las páginas web específicas de tu país.

## **PRECAUCIONES**

El Polar OH1 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Te recomendamos que de vez en cuando laves tu dispositivo y el brazalete para evitar los problemas en la piel que puede generar un brazalete que no está limpio.

## **INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO**

### **Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento**

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Para más información, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## **MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO**

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.


- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?


Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

**¡Atención!** Si utilizas un marcapasos, puedes utilizar los productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas.

 *La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del HR Sensor, que posiblemente manche las prendas. Si aplicas perfume, crema solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el sensor de frecuencia cardíaca. Evita la ropa cuyos tintes puedan transferirse al dispositivo de entrenamiento al estar en contacto (especialmente en dispositivos con colores claros/brillantes).*

 Este producto no es un juguete. No se debe permitir a los niños ni a las mascotas jugar con este producto. Este producto contiene piezas pequeñas que pueden presentar riesgo de asfixia.

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

## OH1

Autonomía:	Hasta 12 horas de entrenamiento continuo
Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 45 mAh
Capacidad de memoria:	Hasta 200 horas de entrenamiento
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiales del sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Acero inoxidable)
Materiales del brazalete:	Brazalete negro: 53 % nailon, 27 % elastán, 20 % poliéster. Brazalete gris, naranja y turquesa: 70,5 % poliéster, 29,5 % elastán.
Materiales del adaptador USB:	PC+ABS, SUS 301 (acero inoxidable) Chapado en oro
Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Utiliza tecnología inalámbrica Bluetooth® y ANT+™.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para utilizar el software FlowSync necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

Consulta en [support.polar.com](http://support.polar.com) información de última hora sobre la compatibilidad.

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta en [support.polar.com](http://support.polar.com) información de última hora sobre la compatibilidad.

## RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

La mayoría de los productos Polar se pueden llevar puestos al nadar. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del dispositivo debajo del agua. Al medir la frecuencia cardíaca en el agua con un dispositivo Polar compatible con GymLink y un sensor de frecuencia cardíaca, pueden producirse interferencias por los siguientes motivos:



**Los dispositivos Polar con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca** son aptos para nadar y bañarse. Recopilarán tus datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, descubrimos que la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no recomendamos la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca para natación.

En la industria relojera, la resistencia al agua se indica normalmente en metros, lo que significa la presión del agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según la normativa internacional **ISO 22810** y **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que tiene la indicación de resistencia al agua se ha probado antes de su entrega para comprobar que soporta la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulte la parte posterior de su producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Tenga en cuenta que estas definiciones puede que no se apliquen a productos de otros fabricantes.

Al realizar alguna actividad subacuática, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor que la presión estática, lo que significa que mover el producto bajo el agua lo somete a mayor presión que si el producto estuviese inmóvil.

<b>Marca en la parte posterior del producto</b>	<b>Salpicaduras leves, sudor, gotas de lluvia, etc.</b>	<b>Baño y natación</b>	<b>Buceo de superficie con esnórquel (sin botellas de aire)</b>	<b>Buceo submarino (con botellas de aire)</b>	<b>Características de la resistencia al agua</b>
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protección contra salpicaduras, gotas de lluvia, etc. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en agua pero no para

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.

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

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

## LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

3.0 ES 11/2022