

POLAR®

POLAR OH1



KORISNIČKI PRIRUČNIK

SADRŽAJ

Sadržaj	2
Korisnički vodič za Polar OH1	5
Uvod	5
Povežite se s Polar ekosustavom i izvucite najviše iz uređaja OH1	6
Postavljanje uređaja OH1	7
Odaberite jednu mogućnost za postavljanje	7
Mogućnost A: Postavljanje putem računala koristeći softver FlowSync	7
Mogućnost B: Postavljanje putem mobilnog uređaja korištenjem aplikacije Polar Flow kada imate Polar ručni uređaj	8
Mogućnost C: Postavljanje putem mobilnog uređaja korištenjem aplikacije Polar Beat kada nemate Polar ručni uređaj	8
Funkcije gumba i LED indikatori	8
Funkcije gumba	9
LED vodič	9
Za vrijeme punjenja	9
Nakon uključivanja napajanja	9
Kada se koristi kao senzor	9
Kada ga koristite kao zasebni uređaj za vježbanje	9
Za vrijeme testa kondicije	10
Ostalo	10
Nošenje uređaja OH1	10
Kada mjerite brzinu otkucaja srca na podlaktici ili nadlaktici	10
Za vrijeme mjerenja brzine otkucaja srca na sljepoočnici tijekom plivanja	10
Uparivanje	11
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem OH1	11
Uparite OH1 s Polar ručnim uređajem	12
Uparivanje uređaja OH1 s aplikacijom Polar Beat	12
Ažuriranje firmvera	12
Pomoću mobilnog uređaja ili tableta	13
Pomoću računala	13
Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca	14
Mjerenje brzine otkucaja srca uređajem OH1	14
Početak vježbanja	14
Početak vježbanja s uređajem kao zasebnim uređajem za vježbanje	14
Započinjanje vježbanja s Polar ručnim uređajem	15
Početak vježbanja pomoću aplikacije Polar Beat	15
Aplikacija Polar Flow	16
Podaci o vježbanju	16
Dijeljenje slika	16
Početak korištenja aplikacije Flow	16
Internetska usluga Polar Flow	17
Feed (Praćenje)	17
Explore (Istraži)	17
Diary (Dnevnik)	17
Progress (Napredak)	17

Zajednica	18
Programi	18
Sinkronizacija	18
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow	18
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync	19
Baterija	20
Punjenje baterije OH1	20
Briga o uređaju OH1	21
Održavajte čistoću uređaja OH1	21
Vodite dobru brigu o optičkom senzoru brzine otkucaja srca	21
Čuvanje	21
Servis	21
Mjere opreza	21
Smetnje tijekom vježbanja	22
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	22
Tehnički podaci	23
OH1	23
Softver Polar FlowSync	23
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	24
Vodonepropusnost Polar proizvoda	24
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	25
Naputak o odricanju odgovornosti	26
Sadržaj	2
Korisnički vodič za Polar OH1	5
Uvod	5
Povežite se s Polar ekosustavom i izvucite najviše iz uređaja OH1	6
Postavljanje uređaja OH1	7
Odaberite jednu mogućnost za postavljanje	7
Mogućnost A: Postavljanje putem računala koristeći softver FlowSync	7
Mogućnost B: Postavljanje putem mobilnog uređaja korištenjem aplikacije Polar Flow kada imate Polar ručni uređaj	8
Mogućnost C: Postavljanje putem mobilnog uređaja korištenjem aplikacije Polar Beat kada nemate Polar ručni uređaj	8
Funkcije gumba i LED indikatori	8
Funkcije gumba	9
LED vodič	9
Za vrijeme punjenja	9
Nakon uključivanja napajanja	9
Kada se koristi kao senzor	9
Kada ga koristite kao zasebni uređaj za vježbanje	9
Za vrijeme testa kondicije	10
Ostalo	10
Nošenje uređaja OH1	10
Kada mjerite brzinu otkucaja srca na podlaktici ili nadlaktici	10
Za vrijeme mjerenja brzine otkucaja srca na sljepočnici tijekom plivanja	10
Uparivanje	11
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem OH1	11
Uparite OH1 s Polar ručnim uređajem	12
Uparivanje uređaja OH1 s aplikacijom Polar Beat	12

Ažuriranje firmvera	12
Pomoću mobilnog uređaja ili tableta	13
Pomoću računala	13
Vježbanje s mjerenjem brzine otkucaja srca	14
Mjerenje brzine otkucaja srca uređajem OH1	14
Početak vježbanja	14
Početak vježbanja s uređajem kao zasebnim uređajem za vježbanje	14
Započinjanje vježbanja s Polar ručnim uređajem	15
Početak vježbanja pomoću aplikacije Polar Beat	15
Aplikacija Polar Flow	16
Podaci o vježbanju	16
Dijeljenje slika	16
Početak korištenja aplikacije Flow	16
Internetska usluga Polar Flow	17
Feed (Praćenje)	17
Explore (Istraži)	17
Diary (Dnevnik)	17
Progress (Napredak)	17
Zajednica	18
Programi	18
Sinkronizacija	18
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow	18
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync	19
Baterija	20
Punjenje baterije OH1	20
Briga o uređaju OH1	21
Održavajte čistoću uređaja OH1	21
Vodite dobru brigu o optičkom senzoru brzine otkucaja srca	21
Čuvanje	21
Servis	21
Mjere opreza	21
Smetnje tijekom vježbanja	22
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	22
Tehnički podaci	23
OH1	23
Softver Polar FlowSync	23
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	24
Vodonepropusnost Polar proizvoda	24
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	25
Naputak o odricanju odgovornosti	26

KORISNIČKI VODIČ ZA POLAR OH1

Ovaj korisnički vodič pomoći će da počnete koristiti vaš novi OH1. Video vodiči za OH1 i česta pitanja pronaći ćete na support.polar.com/en/OH1.

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju Polar OH1!

Polar OH1 je kompaktni optički senzor za mjerenje brzine otkucaja srca koji istu mjeri na ruci ili sljepoočnici. Svestran je i nudi mnoge opcije za prsne remene za mjerenje brzine otkucaja srca i uređaje za mjerenje brzine otkucaja srca koji se nose na ručnom zglobu. Pomoću uređaja Polar OH1 možete u stvarnom vremenu slati podatke o brzini otkucaja srca na vaš sportski sat, pametni sat, Polar Beat ili drugu aplikaciju za vježbanje putem Bluetooth veze te istovremeno na ANT+ uređaje. Polar OH1 ima ugrađenu memoriju pa vježbanje možete započeti samo s uređajem OH1 i nakon toga prenijeti podatke o vježbanju na telefon. Isporučuje se s udobnom narukvicom perivom u perilici rublja i kopčom remena plivačkih naočala (u paketu proizvoda Polar OH1 +).

Može se koristiti i uz aplikacije Polar Club, Polar GoFit te Polar Team.



POVEŽITE SE S POLAR EKOSUSTAVOM I IZVUCITE NAJVIŠE IZ UREĐAJA OH1

Dohvatite [Polar Flow aplikaciju](#) ili Polar Beat iz trgovine App Store® ili Google Play™. Sinkronizirajte uređaj OH1 s jednom od tih aplikacija nakon vježbanja i dobit ćete trenutni pristup i povratne informacije o rezultatima vježbanja i vašoj izvedbi.

Sinkronizirajte podatke o vježbanju s [internetskom uslugom Polar Flow](#) pomoću softvera FlowSync na računalu ili putem mobilnih aplikacija. Na internetskoj usluzi možete planirati vježbanje, pratiti svoja dostignuća, dobivati smjernice i pregledati detaljnu analizu rezultata vježbanja. Neka svi vaši prijatelji budu

upoznati s vašim dostignućima, pronađite druge vježbače i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje. Sve to pronaći ćete na flow.polar.com.

POSTAVLJANJE UREĐAJA OH1

Preporučujemo da promijenite bateriju prije početka korištenja uređaja OH1. Ako je baterija potpuno prazna, za početak punjenja bit će potrebno neko vrijeme. Pogledajte odjeljak [Baterije](#) za detaljne informacije o punjenju baterije.

i Ne zaboravite sljedeće - kada je baterija uređaja OH1 dovoljno napunjena, o tome će obavijestiti sve kompatibilne prijemnike u blizini.

Odaberite jednu mogućnost za postavljanje

A. Kabelsko postavljanje putem računala je brže i omogućava istovremeno punjenje uređaja OH1, ali potrebno vam je slobodno računalo. Za ovaj način potrebna vam je veza s internetom.

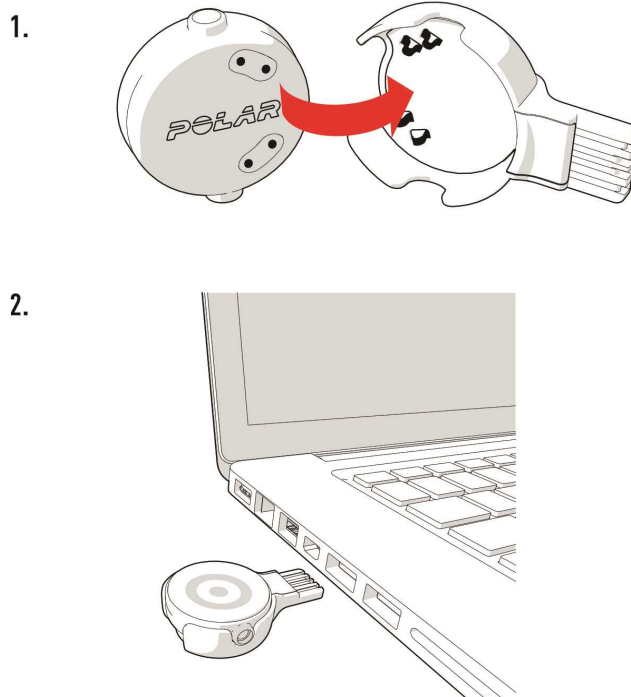
B i C. Postavljanje putem mobilnog uređaja praktično je ako nije slobodan pristup USB priključku računala, ali ono traje dulje. Za ovaj način potrebna vam je veza s internetom.

i Odmah popunite sve fizičke podatke potrebne za točnost podataka o vježbanju i dohvatite najnoviji firmver za OH1.

MOGUĆNOST A: POSTAVLJANJE PUTEM RAČUNALA KORISTEĆI SOFTVER FLOWSYNC


1. Postavite senzor u USB adapter s lećom okrenutom prema gore tako da se dodirnu kontakti na senzoru i USB adapter (slika 1).
2. Priključite USB adapter u USB priključak računala (slika 2) pa idite na flow.polar.com/start i na računalo instalirajte softver za prijenos podataka Polar FlowSync.
3. Prijavite se s vašim Polar računom ili izradite novi. Mi ćemo vas voditi kroz postupak prijave i postavljanje na internetskoj usluzi.

Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!



MOGUĆNOST B: POSTAVLJANJE PUTEM MOBILNOG UREĐAJA KORIŠTENJEM APLIKACIJE POLAR FLOW KADA IMATE POLAR RUČNI UREĐAJ

Polar OH1 bežično se bežično povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Flow putem funkcija Bluetooth i ANT+, stoga nemojte zaboraviti Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.

 *ANT+ je automatski uključena za vrijeme vježbanja pa šalje signale o vašoj brzini otkucaja srca na kompatibilne uređaje u blizini. Ako želite, funkciju ANT+ možete isključiti u postavkama aplikacije Polar Beat.*


Na adresi support.polar.com možete provjeriti kompatibilnost s aplikacijom Polar Flow.

1. Preuzmite aplikaciju Polar Flow na vaš mobilni uređaj.
2. Uključite Bluetooth® i otvorite Flow aplikaciju na mobilnom uređaju.
3. Uključite OH1 pritiskanjem gumba dok se ne uključi LED, nakon čega će vas aplikacija Flow obavijestiti da započnete uparivanje. Prihvatite zahtjev za uparivanje i pratite upute na zaslonu.

Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

MOGUĆNOST C: POSTAVLJANJE PUTEM MOBILNOG UREĐAJA KORIŠTENJEM APLIKACIJE POLAR BEAT KADA NEMATE POLAR RUČNI UREĐAJ

Polar OH1 bežično se povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Beat putem funkcija Bluetooth i ANT+, stoga nemojte zaboraviti Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.

 *ANT+ je automatski uključena za vrijeme vježbanja pa šalje signale o vašoj brzini otkucaja srca na kompatibilne uređaje u blizini. Ako želite, funkciju ANT+ možete isključiti u postavkama aplikacije Polar Beat.*

Na adresi support.polar.com možete provjeriti kompatibilnost s aplikacijom Polar Beat.

1. Preuzmite aplikaciju Polar Beat na vaš mobilni uređaj.
2. Uključite Bluetooth i otvorite aplikaciju Beat na mobilnom uređaju.
3. Uključite OH1 pritiskanjem gumba dok se ne uključi LED, pronađite senzor u postavkama aplikacije Beat u području senzora brzine otkucaja srca i dodirnite Upari. Pratite upute na zaslonu.

Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

FUNKCIJE GUMBA I LED INDIKATORI

OH1 ima jedan gumb s različitim funkcijama koje ovise o namjeni i duljini pritiska. LED na uređaju označava različite načine rada. U nastavku pogledajte koje funkcije gumb ima u različitim načinima rada i koja značenja imaju različite boje LED indikatora.

Brze upute unutar držača narukvice

Sljedeće oznake vidljive se u držaču senzora u narukvici. Oznake objašnjavaju osnovne funkcije gumba uređaja OH1.

1X = UKLJUČIVANJE (uključivanje napajanja: Kratki pritisak gumba)

2X = SNIMANJE (uključivanje snimanja vježbanja – ako ga želite koristiti kao zasebni uređaj za vježbanje: Dvaput pritisnite gumb kad je OH1 uključen)

1X DUGOTRAJNO - ISKLJUČENO (isključivanje napajanja: Dugotrajan pritisak gumba)

FUNKCIJE GUMBA

Uključivanje napajanja:	Kratki pritisak gumba
Uključivanje snimanja vježbanja (ako ga želite koristiti kao zasebni uređaj za vježbanje):	Dvaput pritisnite gumb kad je OH1 uključen
Isključivanje napajanja:	Dugotrajan pritisak gumba

LED VODIČ

Za vrijeme punjenja

Punjenje:	Žuti LED sporo trepće
Baterija puna:	Zeleni LED neprekidno svijetli

Nakon uključivanja napajanja

Status baterije normalan:	Zeleni LED zatreptat će pet puta
Status baterije slab:	Crveni LED zatreptat će pet puta

Kada se koristi kao senzor

Brzina otkucaja srca nije otkrivena:	Bijeli LED trepće jednom u dvije sekunde
Brzina otkucaja srca je otkrivena:	Zeleni LED trepće jednom u dvije sekunde

Kada ga koristite kao zasebni uređaj za vježbanje

Snimanje vježbanja je uključeno, ali nije izvršena prva upotreba:	Crveni LED zatreptat će tri puta
Brzina otkucaja srca nije otkrivena:	Bijeli LED dvaput će brzo zatreptati
Brzina otkucaja srca je otkrivena:	Zeleni LED dvaput će brzo zatreptati
Slaba baterija:	Zeleni i crveni LED izmjenjuju iz sekunde u sekundu
Baterija kritična:	Crveni LED brzo trepće

Za vrijeme testa kondicije

Brzina otkucaja srca nije otkrivena:	Bijeli LED trepće jednom u dvije sekunde
Brzina otkucaja srca je otkrivena:	Ljubičasti LED trepće jednom u dvije sekunde

Ostalo

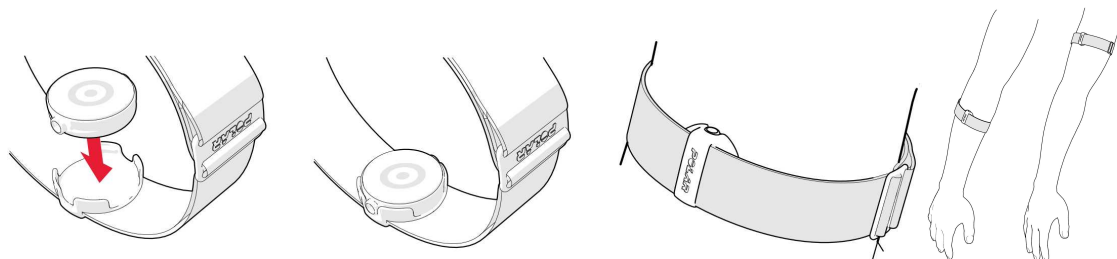
Povezivanje, sinkronizacije ili uparivanje:	Treptat će plavi LED
Traženje ili čekanje potvrde:	Plavi LED brzo trepće
Ažuriranje firmvera:	Plavi LED neprekidno svijetli
Greška:	Crveni LED neprekidno svijetli

NOŠENJE UREĐAJA OH1

KADA MJERITE BRZINU OTKUCAJA SRCA NA PODLAKTICI ILI NADLAKTICI

Za točno mjerenje brzine otkucaja srca, udobno postavite OH1 na podlakticu ili nadlakticu, ne na ručni zglob.

1. Postavite senzor u držač narukvice s lećom okrenutom prema gore.
2. Nosite narukvicu tako da je senzor na donjoj strani narukvice, čvrsto prislonjen uz kožu.
3. Nosite OH1 oko podlaktice ili nadlaktice.



Senzor mora stalno dodirivati kožu, ali ne prejako kako se ne bi zaustavio protok krvi. Kako bi mjerenje brzine otkucaja srca bilo što točnije, predlažemo da nosite OH1 nekoliko minuta prije nego započnete s mjerenjem brzine otkucaja srca.

ZA VRIJEME MJERENJA BRZINE OTKUCAJA SRCA NA SLJEPOOČNICI TIJEKOM PLIVANJA

Seriya OH1 raspoloživa je s dvije različite vrste kopči za naočale za plivanje. Vaša serija može imati dvije kopče (slika A) ili jednu kopču (slika B). Obje vrste kopči vrlo su prikladne za nošenje tijekom plivanja, a samo se neznatno razlikuju prema dizajnu. Ako vaša serija uključuje dvije kopče (slika A), isprobajte obje

kako biste vidjeli koja bolje odgovara vašim naočalama za plivanje i sigurno drži senzor na mjestu na sljepoočnici.

A



B



1. Stavite senzor u držač s lećom okrenutom prema kožu, a gumbom prema gore.
2. Gurnite držač do kraja tako da udobno sjedne na remen.
3. Nosite senzor na lijevoj sljepoočnici ako za vrijeme plivanja slobodnim stilom zrak udišete na lijevoj strani; nosite ga na suprotnoj sljepoočnici ako zrak udišete na desnoj strani.

A



B



Senzor stalno mora dodirivati kožu sljepoočnice.

UPARIVANJE

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM OH1

Ako ste završili postavljanje uređaja OH1 pomoću mobilnog uređaja prema uputama u poglavlju "Postavljanje uređaja OH1" on page 7, OH1 je već uparen s vašim mobilnim uređajem.


Ako ste postavljanje izvršili pomoću računala i OH1 želite koristiti putem aplikacije Polar Flow, prije uparivanja s aplikacijom Flow trebate obaviti jednu sesiju vježbanja s OH1 kao neovisnim uređajem. Više pojedinosti potražite u nastavku.

Prije uparivanja pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Proveli ste barem jedno vježbanje s uređajem OH1 kao zasebnim uređajem za vježbanje. Pojednosto ćete pronaći u poglavlju "Početak vježbanja" on page 14

Ako su zadovoljeni svi gornji kriteriji:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow s Polar računom.
2. Na uređaju OH1 držite pritisnutim gumb dok se ne uključi LED, zatim ga otpustite. OH1 će se uključiti.
3. Aplikacija Flow automatski će vas obavijestiti da uparite OH1 s njime ako se nalazi u dometu Bluetooth veze.

 Uređaj OH1 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Kada sinkronizirate OH1 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.

UPARITE OH1 S POLAR RUČNIM UREĐAJEM

Na uređaju OH1 držite pritisnutim gumb dok se ne uključi LED , zatim ga otpustite. OH1 će se uključiti.


Pogledajte korisnički priručnik Polar ručnog uređaja na support.polar.com ako vam trebaju detaljne upute za uparivanje.

UPARIVANJE UREĐAJA OH1 S APLIKACIJOM POLAR BEAT

1. Aplikaciju Polar Beat preuzmite na mobilni uređaj s usluge App Store® ili Google Play™.
2. Pobrinite se da je na vašem mobilnom uređaju uključena značajka Bluetooth te da je isključen zrakoplovni način rada.
3. Otvorite aplikaciju Polar Beat na mobilnom uređaju i prijavite se s vašim Polar računom koji ste izradili prilikom postavljanju uređaja OH1 ili izradite novi račun, ako ga nemate.
4. Na uređaju OH1 držite pritisnutim gumb dok se ne uključi LED, zatim ga otpustite. OH1 će se uključiti.
5. U aplikaciji Beat uđite u **Settings > HR sensor** (Postavke > Senzor brzine otkucaja srca) i dodirnite opciju **Pair** (Upari) pored uređaja OH1 u području **Found sensor** (Traženje senzora).

AŽURIRANJE FIRMVERA

Firmver uređaja OH1 možete sami ažurirati. Putem usluge Flow dobit ćete obavijest o dostupnosti nove verzije. Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja OH1. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške. Preporučujemo da ažurirate firmver uređaja OH1 svaki put kada je dostupna nova verzija.

 Tijekom ažuriranja firmvera nećete izgubiti podatke. Prije početka ažuriranja, podaci s uređaja OH1 sinkronizirat će se s internetskom uslugom Flow.

POMOĆU MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Firmver možete ažurirati i pomoću mobilnog uređaja, ako mobilnu aplikaciju Polar Flow koristite za sinkroniziranje podataka o vježbanju i aktivnostima. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak. Preporučamo priključiti OH1 u izvor napajanja prije početka ažuriranja kako ne bi došlo do smetnji u postupku ažuriranja.



Ažuriranje firmvera bežičnim putem može trajati do 20 minuta, ovisno o vezi.

POMOĆU RAČUNALA

Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, softver FlowSync će vas o tome obavijestiti nakon povezivanja uređaja OH1 s računalom. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem softvera FlowSync.

Ažuriranje firmvera:

1. Stavite senzor u USB adapter s lećama okrenutima prema gore kako bi se kontakti senzora i USB adaptera mogli spojiti.
2. Priključite USB adapter u USB priključak na računalu.
3. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
4. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
5. Odaberite **Yes** (Da). Instalirat će se novi firmver (to može potrajati 10 minuta). Pričekajte završetak ažuriranja firmvera, tek tada odvojite OH1 od računala.

VJEŽBANJE S MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA

Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici – to znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

MJERENJE BRZINE OTKUCAJA SRCA UREĐAJEM OH1

Za precizno mjerenje brzine otkucaja srca postavite OH1 udobno oko podlaktice ili nadlaktica ili sa držačem remena plivačkih naočala postavljenih na vašu sljepoočnicu. Senzor mora stalno dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta kako ne bi zaustavila protok krvi. Senzor u držaču remena plivačkih naočala mora biti postavljen što je dalje moguće na sljepoočnicu tako da kosa ne ulazi između senzora i kože. Kako bi mjerenje brzine otkucaja srca bilo što točnije, predlažemo da nosite OH1 nekoliko minuta prije nego započnete s mjerenjem brzine otkucaja srca.

 *Nemojte pritiskati gumb senzora ispod vode kako bi se zadržalo svojstvo vodonepropusnosti.*

Ako imate tetovaže, ne postavljajte senzor izravno na te površine jer tako može doći do netočnih očitavanja.

Osim toga, dobro je zagrijati kožu ako vam se ruke i koža brzo pothlađuju. Potaknite cirkulaciju prije započinjanja vježbanja!

Detaljne upute za nošenje uređaja OH1 pronaći ćete u odjeljku "Nošenje uređaja OH1" on page 10

POČETAK VJEŽBANJA


Nosite OH1 oko podlaktice ili nadlaktice, pojedinosti potražite u odjeljku "Nošenje uređaja OH1" on page 10

POČETAK VJEŽBANJA S UREĐAJEM KAO ZASEBNIM UREĐAJEM ZA VJEŽBANJE

Prije nego OH1 počnete koristiti kao neovisni uređaj za vježbanje, morate ga registrirati i povezati s Polar Flow računom. Pojedinosti ćete pronaći u odjeljku "Postavljanje uređaja OH1" on page 7.

1. Uključite uređaj OH1 držeći pritisnutim gumb dok se ne uključi LED, zatim ga otpustite.
2. OH1 će se uključiti pa dvaput kratko pritisnite gumb kako biste uključili snimanje.
3. Kada se otkrije brzina otkucaja srca, zeleni LED će brzo treptati i moći ćete započeti s vježbanjem.

Po završetku vježbanja, snimanje ćete zaustaviti tako da zadržite gumb do isključivanja LED indikatora. Zatim sinkronizirajte svoja vježbanja s aplikacijom Flow i internetskom uslugom kako biste mogli pregledati pojedinosti o vašem vježbanju. Više informacija potražite u odjeljku "Sinkronizacija" on page 18.


 Kada uređaj koristite kao zasebni uređaj za vježbanje, vježbanja će se pohranjivati u sportski profil **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom). U memoriju je moguće pohraniti do 200 sati vježbanja.


ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S POLAR RUČNIM UREĐAJEM

Prije početka, provjerite je li OH1 uparen s Polar ručnim uređajem. Pojediniosti ćete pronaći u odjeljku "Uparivanje" on page 11.

1. Uključite uređaj OH1 držeći pritisnutim gumb dok se ne uključi LED , zatim ga otpustite.
2. OH1 će se uključiti i moći ćete ga koristiti kao senzor brzine otkucaja srca zajedno s Polar ručnim uređajem.
3. Nakon otkrivanja vaše brzine otkucaja srca, zeleni LED treptat će jednom u dvije sekunde.
4. Započnite vježbanje s Polar ručnim uređajem.

Po završetku vježbanja, snimanje ćete zaustaviti na Polar ručnom uređaju. Zatim sinkronizirajte svoja vježbanja s aplikacijom Flow i internetskom uslugom kako biste mogli pregledati pojediniosti o vašem vježbanju. Više informacija potražite u odjeljku "Sinkronizacija" on page 18.

 Napomena: Polar test kondicije i ortostatski test, koji su dostupni na određenim Polar ručnim uređajima i računalima za bicikl, ne mogu se izvršiti s uređajem Polar OH1.

 Kada koristite OH1 s Polar ručnim uređajem, vaše vježbanje u nekim slučajevima bit će dvaput prikazano na internetskoj usluzi Polar Flow i u istoimenoj aplikaciji. To se može dogoditi ako snimanje na uređaju OH1 nehotično uključite prilikom započinjanja vježbanja. Kopiju vježbanja možete izbrisati na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj aplikaciji.

POČETAK VJEŽBANJA POMOĆU APLIKACIJE POLAR BEAT

Prije početka, provjerite je li OH1 uparen s aplikacijom Polar Beat. Pojediniosti ćete pronaći u odjeljku "Uparivanje" on page 11.

1. Uključite uređaj OH1 držeći pritisnutim gumb dok se ne uključi LED, zatim ga otpustite.
2. OH1 će se uključiti i moći ćete ga koristiti kao senzor brzine otkucaja srca zajedno s aplikacijom Polar Beat.
3. Nakon otkrivanja vaše brzine otkucaja srca, zeleni LED treptat će jednom u dvije sekunde.
4. Započnite vježbanje u aplikaciji Polar Beat.

Po završetku vježbanja, snimanje ćete zaustaviti dodiranjem gumba za zaustavljanje u aplikaciji Polar Beat.

APLIKACIJA POLAR FLOW

U mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete vidjeti brzo tumačenje vaših podataka o vježbanju.

PODACI O VJEŽBANJU

Pomoću aplikacije Polar Flow možete jednostavno pristupati podacima o vašim prošlim i planiranim vježbanjima.

Odmah ćete dobiti brzi pregled vašeg vježbanja i analizirati svaku pojedinost vaše izvedbe. U dnevniku vježbanja pogledajte tjedne preglede vaših vježbanja. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima pomoću funkcije dijeljenja slika.

DIJELJENJE SLIKA

Pomoću funkcije dijeljenja slika u sklopu aplikacije Flow možete dijeliti slike s integriranim podacima o vježbanju putem najpopularnijih društvenih medija kao što su Facebook i Instagram, s integriranim podacima o vježbanju. Možete podijeliti postojeću fotografiju ili napraviti novu te je prilagoditi koristeći podatke o vježbanju. Ako je tijekom vježbanja bilo uključeno GPS snimanje, moći ćete podijeliti i snimku zaslona rute vježbanja.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Aplikacija Polar Flow app | Dijeljenje rezultata vježbanja s fotografijom](#)

POČETAK KORIŠTENJA APLIKACIJE FLOW

"Postavljanje uređaja OH1" on page 7 pomoću mobilnog uređaja i aplikacije Flow.

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store® ili Google Play™ na mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na support.polar.com/en/support/Flow_app.

Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem OH1. Više informacija pronaći ćete u odjeljku "Uparivanje" on page 11.

Uređaj OH1 nakon vježbanja automatski će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s aplikacijom Flow. Ako je vaš telefon povezan s internetom, podaci o aktivnostima i vježbanju automatski će se sinkronizirati i s internetskom uslugom Flow. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju na uređaju OH1 s internetskom uslugom Flow. Upute o sinkronizaciji pronaći ćete u "Sinkronizacija" on page 18.

Za dodatne upute i informacije o značajkama aplikacije Flow posjetite [stranicu za podršku aplikacije Polar Flow](#).

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na internetskoj usluzi Polar Flow možete planirati i detaljno analizirati vježbanje i tako saznati više o vašoj izvedbi. Osim toga, najbitnije stavke vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima u Flow zajednici, a možete se i prijaviti za satove u klubu gdje ćete dobiti osobno prilagođen program vježbanja za određenu utrku.

Internetska usluga Polar Flow prikazuje postotak ispunjenosti vašeg cilja za dnevne aktivnosti i pojedivosti o vašim aktivnostima te vam pomaže da shvatite kako vaše svakodnevne navike i odluke utječu na vaše opće stanje.

"Postavljanje uređaja OH1" on page 7 pomoću računala na stranici flow.polar.com/start. Tamo ćete biti usmjereni na preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync za sinkroniziranje podataka između uređaja OH1 i internetske usluge te na izradu korisničkog računa za internetsku uslugu. Ako se postavljanje izvršiti mobilnim uređajem i aplikacijom Flow, moći ćete se prijaviti na internetsku uslugu Flow s akreditivima koje ste izradili tijekom postavljanja.

FEED (PRAĆENJE)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste vi i vaši prijatelji radili u zadnje vrijeme. Pogledajte naše najnovije preglede vježbanja i aktivnosti, podijelite svoja najveća dostignuća, komentirajte i izrazite sviđanje za aktivnosti vaših prijatelja.

EXPLORE (ISTRAŽI)

U **Explore** (Istraži) možete pregledati kartu i podijeljena vježbanja drugih korisnika uz podatke o ruti. Osim toga, možete i oživiti rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Internetska usluga Polar Flow | Explore](#)

DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti vaše dnevne aktivnosti, spavanje, planirana vježbanja (ciljeve vježbanja) te pregledati prethodne rezultate vježbanja.

PROGRESS (NAPREDAK)

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima.

Izvještaji o vježbanju su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Uz pomoć izvještaja o aktivnostima možete pratiti dugoročni trend vaših dnevnih aktivnosti. Odaberite pregled dnevnih, tjednih ili mjesečnih izvještaja. U izvještaju o aktivnosti možete vidjeti svoje najbolje dane

u pogledu dnevnih aktivnosti, napravljenih koraka, utrošenih kalorija i spavanja tijekom odabranog razdoblja.

Izvršetak o indeksu trčanja je alat koji pomaže u dugoročnom praćenju napretka vašeg indeksa trčanja te u procjeni uspješnosti u utrci na 10K ili u polumaratonu.

ZAJEDNICA

U **Flow Groups** (Flow grupe), **Clubs** (Klubovi) i **Events** (Događaji) možete pronaći ostale vježbače koji vježbaju za isti događaj ili u istom rekreacijskom klubu kao i vi. A možete i izraditi vlastitu grupu za osobe s kojima želite vježbati. Možete podijeliti svoja vježbanja i savjete o istom, komentirati rezultate vježbanja drugih članova i biti dijelom Polar zajednice. U Flow klubovima možete pregledavati raspored sati i prijaviti se za sate. Pridružite se i pronađite motivaciju u zajednicama vježbača!

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Polar Flow događaji](#)

PROGRAMI

Polarov Running Program (Program trčanja) je prilagođen vašem cilju prema Polarovih zonama brzine otkucaja srca, i uzima u obzir vaše osobine te učestalost vježbanja. Program je inteligentan, prilagođava se putem na temelju vašeg razvoja. Polarove programe trčanja možete koristiti za utrke na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton, a sastoji se od dva do pet vježbanja trčanja tjedno, ovisno o samom programu. Vrlo je jednostavan!

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na support.polar.com/en/support/flow.

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja OH1 u aplikaciju Polar Flow možete prenositi bežično putem Bluetooth veze. Ili sinkronizirajte OH1 s internetskom uslugom Polar Flow putem USB priključka i softvera FlowSync. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja OH1 i aplikacije Flow, morate imati Polar račun. Ako želite izravno sinkronizirati podatke na uređaju OH1 s internetskom uslugom, osim Polar računa trebat će vam i softver FlowSync. Ako ste postavili uređaj OH1, izradili ste i Polar račun. Ako ste uređaj OH1 postavili putem računala, na istom već imate softver FlowSync.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja OH1, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.


SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste OH1 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u "Uparivanje" on page 11.

Sinkronizacija podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow s Polar računom.
2. Na uređaju OH1 držite pritisnutim gumb dok se ne uključi LED, zatim ga otpustite. OH1 će se uključiti.
3. Uređaj OH1 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski ako je telefon u dometu Bluetooth veze.

 Uređaj OH1 automatski će se sinkronizirati s aplikacijom Flow po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Kada sinkronizirate OH1 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.


Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Stavite senzor u USB adapter s lećama okrenutima prema gore kako bi se kontakti na senzoru i USB adapteru mogli spojiti.
2. Priključite USB adapter u USB priključak na računalo. Pokrenite softver FlowSync.
3. Na računalo će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
4. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj OH1 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je OH1 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na uređaj OH1.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow, idite na support.polar.com/en/support/flow.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na www.polar.com/en/support/FlowSync

BATERIJA

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

PUNJENJE BATERIJE OH1

Uređaj OH1 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

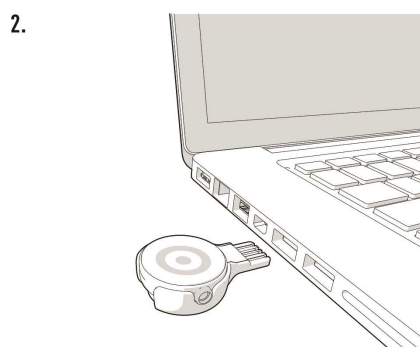
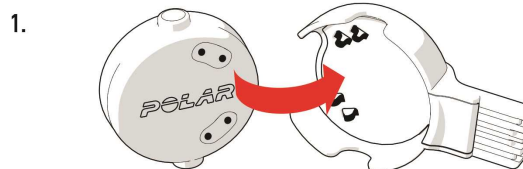
i *Nemojte puniti bateriju na temperaturama ispod 0 °C/+32 °F ili iznad +40 °C/+104 °F ili kada su kontakti za punjenje mokri.*

USB kabel koji je isporučen uz komplet proizvoda koristite za punjenje putem USB priključka na vašem računalu. Bateriju možete puniti i putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite nosi li on oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC" i isporučuje li minimalno 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka "LPS", "Limited Power Supply" ili "UL listed").

i *Prije punjenja, pazite da na uređaju OH1 ili priključcima USB adaptera uređaja OH1 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Nježno prebrišite svu prljavštinu i ispušite prašinu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do oštećenja.*

Ako uređaj OH1 želite napuniti pomoću računala, jednostavno ga priključite u računalo pri čemu ga možete i sinkronizirati pomoću softvera FlowSync.

1. Stavite senzor u USB adapter s lećama okrenutima prema gore kako bi se kontakti na senzoru i USB adapteru mogli spojiti (slika 1).
2. Priključite USB adapter u USB priključak na računalo ili USB zidnu utičnicu (slika 2).



BRIGA O UREĐAJU OH1

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar OH1 treba čistiti i pažljivo koristiti. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze, održavate uređaj u vrhunskom stanju i izbjegnute probleme s punjenjem ili sinkronizacijom.

ODRŽAVAJTE ČISTOĆU UREĐAJA OH1

Nakon svakog vježbanja mekim ručnikom prebrišite svu prljavštinu i blato s uređaja OH1.

Uređaj OH1 i kontakte za punjenje na njegovom USB adapteru održavajte čistima kako bi punjenje i sinkroniziranje teklo nesmetano.

Prije punjenja, pazite da na uređaju OH1 ili kontaktima za punjenje USB adaptera uređaja OH1 nema vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Nježno prebrišite prljavštinu i ispušite prašinu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

Kontakte uređaja OH1 držite čistima kako biste ih zaštilili od oksidacije i ostalih mogućih oštećenja koja nastaju djelovanjem prljavštine i slane vode (npr. znoj ili morska voda). **Ne punite uređaj OH1 kada su kontakti za punjenje mokri ili znojni.**

Vodite dobru brigu o optičkom senzoru brzine otkucaja srca

Na području optičkog senzora ne smije biti ogrebotina. Međutim, male ogrebotine ne mogu utjecati na optičko mjerenje brzine otkucaja srca.

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ga u vlažnoj okolini, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Uređaj ne ostavljajte dugo pod izravnim utjecajem sunčeve svjetlosti, npr. ne ostavljajte ga u automobilu. Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Uređaj ne ostavljajte na ekstremnoj hladnoći (ispod $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) ili toplini (iznad $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) ili na izravnom sunčevom svjetlu.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u Ograničeno međunarodno jamstvo Polar.

Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar pronaći ćete na support.polar.com i internetskoj stranici za vašu zemlju.

MJERE OPREZA

Polar OH1 predviđen je za mjerenje brzine otkucaja srca. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

Preporučujemo da uređaj i narukvicu povremeno operete kako prljava narukвица ne bi izazvala probleme s kožom.

SMETNJE TIJEKOM VJEŽBANJA

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti ometanje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca. Više informacija potražite na www.polar.com/support.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?


Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.


Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

Napomena! Koristite li srčani stimulator, slobodno koristite Polar proizvode. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za usklađenost svojih proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda,

obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati odjeću. Ako upotrebljavate parfem, kremu za sunčanje ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca. Ne nosite odjeću u boji koja se može prenijeti na uređaj za vježbanje (to se posebno odnosi na uređaje za vježbanje svijetlih/jarkih boja), kada ih nosite zajedno.*

 Ovaj proizvod nije igračka. Nemojte dozvoliti djeci i kućnim ljubimcima da se igraju s proizvodom. Proizvod sadrži male dijelove koji mogu dovesti do gušenja.

TEHNIČKI PODACI

OH1

Vrijeme rada:	Do 12 sati rada bez prekida
Vrsta baterije:	45 mAh Li-pol akumulatorska baterija
Kapacitet memorije:	Do 200 sati vježbanja
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/ 14 °F do 122 °F
Materijali senzora OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (nehrđajući čelik)
Materijali narukvice:	Crna narukvica: 53% najlon, 27% elasthan, 20% poliester. Siva, narančasta i tirkizna narukvica: 70,5% poliester, 29,5% elasthan.
Materijali USB adaptera:	PC+ABS, SUS 301 (nehrđajući čelik), pozlaćeni
Vodonepropusnost:	30 m (prikladno za kupanje i plivanje)

Koristi bežične tehnologije Bluetooth® i ANT+™.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poleđini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje

Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje					i plivanje. Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.

Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2020 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni

žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

3.0 HR 11/2022