

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar OH1 használati útmutató</b> .....	<b>5</b>
Bevezetés .....	5
Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet OH1 készülékedből. ....	6
Az OH1 beállítása .....	7
Válasszon egy beállítási lehetőséget .....	7
A lehetőség: Beállítás számítógéppel a FlowSync rendszerén keresztül .....	7
B lehetőség: Telepítés mobilon a Polar Flow alkalmazás segítségével, Polar csuklópántos egység esetén. ....	8
C lehetőség: Telepítés mobilon a Polar Beat segítségével, ha nem rendelkezel Polar csuklópántos egységgel .....	8
Gomb funkciók és LED-ek .....	8
Gomb funkciók .....	9
LED vezető .....	9
Töltés közben .....	9
Bekapcsolás után .....	9
Ha érzékelőként használják .....	9
Ha önálló oktatóeszközként használják .....	9
Fitness teszt alatt .....	10
Egyéb: .....	10
Az OH1 viselése .....	10
A pulzus alkaron vagy felkaron történő mérésekor .....	10
A pulzus halántékon való mérésekor úszás közben .....	11
Párosítás .....	11
Csatlakoztasson egy mobilkészüléket az OH1-hez .....	11
Párosítsa az OH1-et a Polar csukló egységgel. ....	12
Párosítsa az OH1-et a Polar Beat-el. ....	12
A firmware frissítése .....	12
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	13
Számítógéppel .....	13
<b>Edzés pulzusméréssel</b> .....	<b>14</b>
Pulzusmérés az OH1 készülékkel .....	14
Start a training session (edzés indítása) .....	14
Indítsa el a tréninget független oktatóeszközként .....	14
Kezdje el a tréninget Polar csuklóegységgel .....	15
Kezdje el az edzést a Polar Beat alkalmazással .....	15
<b>Polar Flow alkalmazás</b> .....	<b>16</b>
Edzési adatok .....	16
Képmegosztás .....	16
Kezde használni a Flow alkalmazást .....	16
Polar Flow Web Service .....	17
Hírcsatorna .....	17
Felfedezés .....	17
Napló .....	17
Előrehaladás .....	17

Közösség .....	18
Programok .....	18
Szinkronizálás .....	18
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	18
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	19
<b>Akkumulátor .....</b>	<b>20</b>
OH1 akkumulátor töltése .....	20
Az OH1 gondozása .....	21
Tartsa tisztán az OH1-et .....	21
Vigyázzon az optikai pulzusérzékelőre .....	21
Tárolás .....	21
Szervizelés .....	21
Óvintézkedések .....	21
Interferencia az edzés során. ....	22
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	22
Műszaki specifikáció .....	23
OH1 .....	23
Polar FlowSync Szoftver .....	23
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	24
A Polar termékek vízállósága .....	24
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	25
Felelősség kizárása .....	26
<b>Tartalomjegyzék .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 használati útmutató .....</b>	<b>5</b>
Bevezetés .....	5
Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet OH1 készülékedből. ....	6
Az OH1 beállítása .....	7
Válasszon egy beállítási lehetőséget .....	7
A lehetőség: Beállítás számítógéppel a FlowSync rendszerén keresztül .....	7
B lehetőség: Telepítés mobilon a Polar Flow alkalmazás segítségével, Polar csuklópántos egység esetén. ....	8
C lehetőség: Telepítés mobilon a Polar Beat segítségével, ha nem rendelkezel Polar csuklópántos egységgel .....	8
Gomb funkciók és LED-ek .....	8
Gomb funkciók .....	9
LED vezető .....	9
Töltés közben .....	9
Bekapcsolás után .....	9
Ha érzékelőként használják .....	9
Ha önálló oktatóeszközként használják .....	9
Fitness teszt alatt .....	10
Egyéb: .....	10
Az OH1 viselése .....	10
A pulzus alkaron vagy felkaron történő mérésekor .....	10
A pulzus halántékon való mérésekor úszás közben .....	11
Párosítás .....	11
Csatlakoztasson egy mobilkészüléket az OH1-hez .....	11
Párosítsa az OH1-et a Polar csukló egységgel. ....	12
Párosítsa az OH1-et a Polar Beat-el. ....	12

A firmware frissítése .....	12
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	13
Számítógéppel .....	13
<b>Edzés pulzusméréssel .....</b>	<b>14</b>
Pulzusmérés az OH1 készülékkel .....	14
Start a training session (edzés indítása) .....	14
Indítsa el a tréninget független oktatóeszközként .....	14
Kezdje el a tréninget Polar csuklóegységgel .....	15
Kezdje el az edzést a Polar Beat alkalmazással .....	15
<b>Polar Flow alkalmazás .....</b>	<b>16</b>
Edzési adatok .....	16
Képmegosztás .....	16
Kezde használni a Flow alkalmazást .....	16
Polar Flow Web Service .....	17
Hírcsatorna .....	17
Felfedezés .....	17
Napló .....	17
Előrehaladás .....	17
Közösség .....	18
Programok .....	18
Szinkronizálás .....	18
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	18
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	19
<b>Akkumulátor .....</b>	<b>20</b>
OH1 akkumulátor töltése .....	20
Az OH1 gondozása .....	21
Tartsa tisztán az OH1-et .....	21
Vigyázzon az optikai pulzusérzékelőre .....	21
Tárolás .....	21
Szervizelés .....	21
Óvintézkedések .....	21
Interferencia az edzés során .....	22
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	22
Műszaki specifikáció .....	23
OH1 .....	23
Polar FlowSync Szoftver .....	23
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	24
A Polar termékek vízállósága .....	24
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	25
Felelősség kizárása .....	26

# ***POLAR OH1 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ***

Ez a használati útmutató segíti a kezdeteket az új OH1 készülékkel. Az OH1-re vonatkozó oktatóvideók és GYIK megtekintéséhez látogass el a következő oldalra: [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **BEVEZETÉS**

Gratulálunk az új Polar OH1 készülékedhez!

A Polar OH1 egy kompakt optikai pulzusrészérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A sokoldalú eszköz nagyszerű alternatívát jelet a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusrészérő eszközökre. A Polar OH1 segítségével valós időben tekintheted meg pulzusodat a sportórán, az okosórán, illetve a Polar Beat vagy egyéb fitnessalkalmazásban vagy Bluetooth-on keresztül, és ezzel egyidőben az ANT+ eszközökön. A Polar OH1 beépített memóriával rendelkezik, így edzhetsz egyedül az OH1 készülékkel, és az edzésadatokat később átküldheted a telefonodra. Egy kényelmes, mosógépben mosható karpántot és egy úszószemüvegpánt rögzítőcsatot mellékelünk hozzá (a Polar OH1 + termékcsomagban).

Használható továbbá a Polar Club, a Polar GoFit és a Polar Team alkalmazással.



## **CSATLAKOZZ A POLAR HÁLÓZATÁHOZ, ÉS HOZD KI A LEGTÖBBET OH1 KÉSZÜLÉKEDBŐL.**

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) vagy a Polar Beat alkalmazást az App Store® vagy a Google Play™ webáruházból. Az edzéseredmények és a teljesítmény azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés azonnali megtekintéséhez edzés után szinkronizáld OH1 készülékedet az alkalmazások egyikével.

Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatás](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a mobilalkalmazásokon keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, valamint útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzéseredményeidről. Oszd meg

eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel. Mindezt megtalálod a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) oldalon.

## AZ OH1 BEÁLLÍTÁSA

Javasoljuk, hogy az OH1 használatba vétele előtt töltsd fel az akkumulátort. Ha az akkumulátor teljesen le van merülve, akkor eltarthat egy percig, mire elindul a töltés. Az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért lásd az [Elemek](#) fejezetet

**i** *Vedd figyelembe, hogy ha az OH1 készüléked akkumulátor elegendő töltöttségi szinttel rendelkezik, akkor látható lesz az összes közeli kompatibilis vevő számára.*

### Válasszon egy beállítási lehetőséget

A. A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az OH1 készüléket, azonban ehhez egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

B és C. A mobil eszközzel való beállítás kényelmesebb, ha jelenleg nem férsz hozzá USB-porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

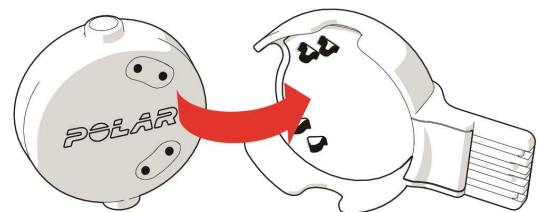
**i** *Töltsd ki egyszerre a pontos edzésadatokhoz szükséges összes fizikai adatot és szerezd be a legújabb firmware-t OH1 készüléked számára.*

### A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL A FLOWSYNC RENDSZERÉN KERESZTÜL

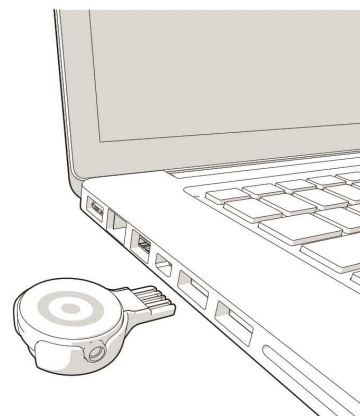
1. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe úgy, hogy a lencsék felfelé nézzenek, és az érzékelőn lévő érintkezők és az USB-adapter érintkezzen egymással (1. kép).
2. Csatlakoztasd az USB-adaptert a számítógéped USB-portjába (2. kép), menj a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépedre.
3. Jelentkezz be Polar fiókkal vagy hozz létre újat. A webszolgáltatás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

**Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!**

1.




2.



## **B LEHETŐSÉG: TELEPÍTÉS MOBILON A POLAR FLOW ALKALMAZÁS SEGÍTSÉGÉVEL, POLAR CSUKLÓPÁNTOS EGYSÉG ESETÉN.**

A Polar OH1 vezeték nélkül, a Bluetooth és az ANT+ funkció segítségével csatlakozik a Polar Flow mobil alkalmazáshoz, ezért ne felejtse el bekapcsolni a Bluetooth funkciót a mobilalkalmazáson.

 Az ANT+ alapértelmezésként be van kapcsolva edzés közben, és elküldi pulzusjeleit a közeli kompatibilis eszközökre. Az ANT+ funkciót a Polar Beat alkalmazás beállításai között tudod kikapcsolni.

A Polar Flow alkalmazással ellenőrizd a kompatibilitást a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon.

1. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást a mobilalkalmazáson.
2. Kapcsold be a Bluetooth® funkciót és nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a mobilalkalmazáson.
3. Kapcsold be az OH1-et, ehhez nyomd le a készülék alján található gombot addig, amíg a LED világítani nem kezd, a Polar Flow alkalmazás ezután a párosítás megkezdését kéri. Fogadd el a párosítási kérelmet, és kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

**Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!**

## **C LEHETŐSÉG: TELEPÍTÉS MOBILON A POLAR BEAT SEGÍTSÉGÉVEL, HA NEM RENDELKEZEL POLAR CSUKLÓPÁNTOS EGYSÉGGEL**

A Polar OH1 vezeték nélkül, a Bluetooth és az ANT+ funkció segítségével csatlakozik a Polar Beat mobilalkalmazáshoz, ezért ne felejtse el bekapcsolni a Bluetooth funkciót a mobilalkalmazáson.

 Az ANT+ alapértelmezésként be van kapcsolva edzés közben, és elküldi pulzusjeleit a közeli kompatibilis eszközökre. Az ANT+ funkciót a Polar Beat alkalmazás beállításai között tudod kikapcsolni.

Ellenőrizd a kompatibilitást a Polar Beat alkalmazással a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon.

1. Töltsd le a Polar Beat alkalmazást a mobilalkalmazáson.
2. Kapcsold be a Bluetooth funkciót és nyisd meg a Polar Beat alkalmazást a mobilalkalmazáson.
3. Kapcsold be az OH1-et, ehhez nyomd le a készülék alján található gombot, amíg világítani nem kezd a LED, keresd meg az érzékelőt a Beat alkalmazás beállításai között a Pulzusérzékelő pont alatt, majd koppints a Párosítás lehetőségre. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

**Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!**

## **GOMB FUNKCIÓK ÉS LED-EK**

Az OH1-nek van egy olyan gombja, amely a használat helyétől függően különböző funkciókat tartalmaz, és különböző ideig kell nyomni. A készülék LED-je különböző üzemmódokat jelez. Lásd alább, hogy milyen funkciókat tartalmaz a gomb különböző üzemmódokban, és mit jelentenek a különböző színű LED-ek.

### **Gyors utasítások a karkötő tartó belső oldalán**

Az alábbi jelölések láthatók a karkötőben lévő érzékelőtartón belül. A jelölések magyarázzák az OH1 alapvető gomb funkcióit.

**1X = ON (BE)** (Kapcsolja BE a készüléket: Rövid gombnyomás)



**2X = REC (felvétel)** (Állítsa be a felvét elkészítési módot - Használja önálló oktatóeszközként: Nyomja meg a gombot kétszer, amikor az OH1 be van kapcsolva)

**1X LONG - OFF (HOSSZAN-KI)** (Kapcsolja KI a készüléket: Hosszú gombnyomás)

## GOMB FUNKCIÓK

Kapcsolja BE a készüléket:	Rövid gombnyomás
Állítsa be a felvét elkészítési módot (Használja önálló oktatóeszközként):	Nyomja meg a gombot kétszer, amikor az OH1 be van kapcsolva
Kapcsolja KI a készüléket:	Hosszú gombnyomás

## LED VEZETŐ

### Töltés közben

Töltés	Sárga LED lassan villog
Akkumulátor feltölve:	Zöld LED folyamatosan

### Bekapcsolás után

Akkumulátor státusz normál:	Zöld LED ötször villog
Akkumulátor státusz alacsony:	Piros LED ötször villog

### Ha érzékelőként használják

A pulzusszám nem észlelhető:	Fehér LED két másodpercenként egyszer villog
A pulzusszám észlelhető:	Zöld LED két másodpercenként egyszer villog

### Ha önálló oktatóeszközként használják

Az edzés rögzítése beállítva, de az első használat során nem történt meg:	Piros LED háromszor villog
A pulzusszám nem észlelhető:	Fehér LED kétszer gyorsan villog
A pulzusszám észlelhető:	Zöld LED kétszer gyorsan villog
Akkumulátor alacsony:	A zöld és a piros LED minden második másodpercen átváltkozik
Akkumulátor válságos:	Piros LED gyorsan villog

## Fitness teszt alatt

A pulzusszám nem észlelhető:	Fehér LED két másodpercenként egyszer villog
A pulzusszám észlelhető:	Lila LED két másodpercenként egyszer villog

## Egyéb:

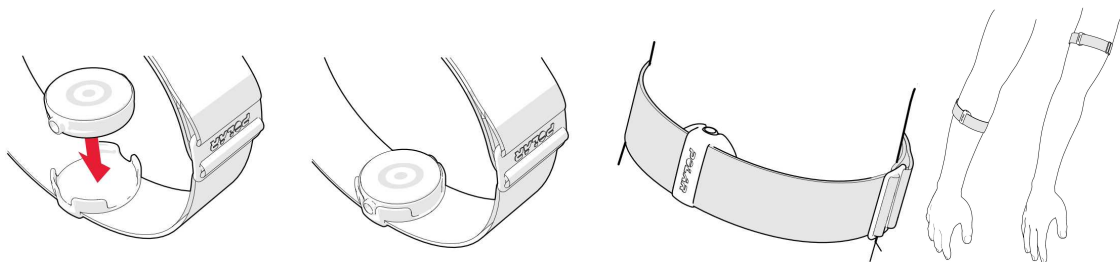
Kapcsolódás, Szinkronizálás vagy Párosítás	Kék LED villog
Keresés vagy várakozás a megerősítésre:	Kék LED gyorsan villog
Belső vezérlőprogram frissítése	Kék LED folyamatosan
Hiba:	Piros LED folyamatosan

## AZ OH1 VISELÉSE

### A PULZUS ALKARON VAGY FELKARON TÖRTÉNŐ MÉRÉSEKOR

A pontos pulzusértékek érdekében viseld az OH1 eszközt szorosan az alkarodon vagy a felkarodon, és ne a csuklódon.

1. Helyezd az érzékelőt a karpánt tartójába úgy, hogy a lencse felfelé nézzen.
2. Viseld a karpántot úgy, hogy az érzékelő a karpánt alján legyen, és szorosan a bőrhöz érjen.
3. Viseld az OH1-et az alkarodon vagy a felkarodon.



Az érzékelőnek szorosan a bőrödhez kell érnie, de nem lehet túl szoros, nehogy elszorítsa a véráramlást. A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az OH1.

## A PULZUS HALÁNTÉKON VALÓ MÉRÉSEKOR ÚSZÁS KÖZBEN

Az OH1 készlet két különböző típusú úszószemüveg-rögzítőcsattal kapható. A készlet két rögzítőcsatot (A ábra) vagy egy rögzítőcsatot (B ábra) tartalmazhat. Mindkét típusú rögzítőcsat kiválóan alkalmas úszás közbeni viselésre, csak kissé eltér a kialakításuk. Ha a készlet két rögzítőcsatot (A ábra) tartalmaz, próbáld ki mindkettőt, és használd azt, amelyik jobban illeszkedik az úszószemüvedhez, és amelyik szorosabban a halántékodon tartja az érzékelőt.



1. Helyezd az érzékelőt a tartóba úgy, hogy a LED-ek a bőröd felé nézzenek, a gomb pedig felfelé.
2. Nyomd le a tartót addig, ameddig csak lehet, hogy szorosan a pánthoz érjen.
3. Az érzékelő legyen a bal halántékodon, ha gyorsúszás közben a bal oldalon veszed a levegőt, és a jobb halántékodon, ha a jobb oldalon veszed a levegőt.



Az érzékelőnek folyamatosan a homlokhoz kell érnie.

## PÁROSÍTÁS

### CSATLAKOZTASSON EGY MOBILKÉSZÜLÉKET AZ OH1-HEZ

Ha elvégezte az OH1 beállítását egy mobilkészülékkel, ahogyan azt a "Az OH1 beállítása" on page 7 fejezet leírja, az OH1 már párosodott is a mobilkészülékével.


Ha a telepítést egy számítógéppel végezte el, és az OH1-et a Polar Flow alkalmazással szeretné használni, az OH1-t önálló oktatóeszközként kell elvégeznie, mielőtt a Flow alkalmazással párosítható. Lásd az alábbi részletes utasításokat.

A párosítás előtt ellenőrizze:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Ön legalább egy edzést végzett az OH1-vel, mint önálló oktatóeszközzel. A részletekért, lásd "Start a training session (edzés indítása)" on page 14

Ha a fenti feltételek teljesülnek:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba a Polar-fiókjával.
2. OH1-en nyomja meg a gombot, amíg a LED be nem kapcsol, majd engedje el. Az OH1 már be van kapcsolva.
3. A Flow alkalmazás automatikusan kéri, hogy párosítsa az OH1-t vele, ha a Bluetooth tartományban van.

 Az OH1 automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon a Bluetooth tartományon belül van. Amikor az OH1 szinkronizálja a Flow alkalmazást, az edzésadatok az internetkapcsolaton keresztül is automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

## PÁROSÍTSA AZ OH1-ET A POLAR CSUKLÓ EGYSÉGGEL.

OH1-en nyomja meg a gombot, amíg a LED be nem kapcsol, majd engedje el. Az OH1 már be van kapcsolva.

Ellenőrizze a Polar csukló egységek használati útmutatóját a [support.polar.com](https://support.polar.com) weboldalon a specifikus párosítási utasításokért.

## PÁROSÍTSA AZ OH1-ET A POLAR BEAT-EL.

1. Töltse le a Polar Beat-et mobileszközére az App Store-ból<sup>®</sup> vagy a Google Play-ből<sup>™</sup>.
2. Győződjön meg róla, hogy a mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
3. A mobileszközön nyissa meg a Polar Beat alkalmazást, és jelentkezzen be a Polar-fiókjával, amelyet az OH1 beállításakor hozott létre, vagy hozzon létre új fiókot, ha nincs.
4. OH1-en nyomja meg a gombot, amíg a LED be nem kapcsol, majd engedje el. Az OH1 már be van kapcsolva.
5. A Beat alkalmazásban menjen a **Settings > HR sensor (Beállítások > HR érzékelő)** és kattintson a **Pair (Párosításra)** az OH1 mellett az **Found sensor (Talált érzékelő)** alatt.

## A FIRMWARE FRISSÍTÉSE

Frissítheti az OH1 firmware-jét, hogy az naprakészen maradjon. A Flow-on értesítést kap, ha új verzió érhető el. A firmware frissítéseket az OH1 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a

meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat. Javasoljuk, hogy frissítse az OH1 firmware-jét minden egyes alkalommal, amikor egy új verzió elérhető.



*A firmware frissítése miatt nem veszít adatokat: A firmware frissítése utáelött az OH1-en található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak.*

## **MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL**

A firmware frissítését mobil eszközzel is elvégezheti, ha a Polar Flow mobil alkalmazással szinkronizálja az edzési és aktivitási adatait. Az alkalmazás értesíti, ha van elérhető frissítés, és végigvezeti annak telepítésén. Javasoljuk, hogy csatlakoztassa az OH1-et tápforráshoz a frissítés megkezdése előtt a hibátlan frissítés biztosítása érdekében.



*A firmware frissítése a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.*

## **SZÁMÍTÓGÉPPEL**

Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt, ahogy az OH1-et a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

### **A firmware frissítéséhez:**

1. Helyezze az érzékelőt az USB adapterre úgy, hogy a lencsével felfelé nézzen, hogy az érintkezők az érzékelőn és az USB adapteren találkozzanak.
2. Csatlakoztassa az USB adaptert a számítógép USB portjához.
3. FlowSync megkezdte adatainak szinkronizálását.
4. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
5. Válasszon **Yes (igen)**. Új firmware telepítve van (ez akár 10 percet is igénybe vehet). Kérjük, várjon addig, amíg a firmware-frissítés véglegesítésre kerül, mielőtt eltávolítaná az OH1-et számítógépről.

# EDZÉS PULZUSMÉRÉSSEL

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezhető erő kifejtés, légzés ritmusa, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá – amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

## PULZUSMÉRÉS AZ OH1 KÉSZÜLÉKKEL

A pontos pulzusmérés érdekében az OH1 készüléket szorosan az alkaron vagy a felkaron, illetve az úszószemüveg pántjával a halántékhoz szorítva kell viselni. Az érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, de a karpántnak nem szabad túl szorosnak lennie ahhoz, hogy akadályozza a véráramlást. Az úszószemüvegre illesztett tartóban lévő érzékelőnek a halántékhoz lehető legközelebb kell lennie, anélkül, hogy a haj az érzékelő és a bőrfelszín közé kerülne. A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az OH1.

 *A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az érzékelő gombját.*

Ha tetoválásod van, akkor az érzékelőt ne helyezd közvetlenül a tetoválásra, mivel az helytelen értékeket eredményezhet.

Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!

Az OH1 viselésére vonatkozó részletes utasításokért lásd "Az OH1 viselése" on page 10 című részt.

## START A TRAINING SESSION (EDZÉS INDÍTÁSA)


Viselje az OH1-et az alkar vagy a felkar körül, részletekért lásd "Az OH1 viselése" on page 10

### INDÍTSA EL A TRÉNINGET FÜGGETLEN OKTATÓESZKÖZKÉNT

**Mielőtt az OH1-et önálló oktatóeszközként használná, regisztrálni és kapcsolódnia kell egy Polar Flow fiókhhoz.** A részletekért lásd "Az OH1 beállítása" on page 7.

1. Kapcsolja be az OH1-et a gomb megnyomásával, amíg a LED be nem kapcsol és ki nem old.
2. Az OH1 most be van kapcsolva, nyomja meg rövid ideig a gombot kétszer a felvétel bekapcsolásához.
3. Amikor a pulzusszámot észleli, a zöld LED gyorsan villog, és elindíthatja a munkamenetet.

Az edzés után leállíthatja a felvételt a gomb megnyomásával, amíg a LED ki nem kapcsol. Ezután szinkronizálhatja edzését a Flow alkalmazással és a webszolgáltatással a munkamenet részleteinek megtekintéséhez. További információkért, lásd: "Szinkronizálás" on page 18.


 Amikor önálló oktatóeszközként használják, az edzés az **Other indoor (Egyéb belső)** Sport Profile (sport profil) alatt található. A memória kapacitása legfeljebb 200 órányi edzés.


## KEZDJE EL A TRÉNINGET POLAR CSUKLÓEGYSÉGGEL

Mielőtt elkezdené, győződjön meg arról, hogy az OH1 párosodott a Polar csuklóegységével. A részletekért lásd "Párosítás" on page 11.

1. Kapcsolja be az OH1-et a gomb megnyomásával, amíg a LED be nem kapcsol és ki nem old.
2. Az OH1 most be van kapcsolva, és szívritmus-érzékelőként használható Polar csuklóegységgel.
3. Amikor a pulzusszámot észleli, a zöld LED két másodpercenként villog.
4. Indítsa el az edzést a Polar csuklóegységéről.

Az edzés után leállíthatja a felvételt a gomb megnyomásával, amíg a LED ki nem kapcsol. Ezután szinkronizálhatja edzését a Flow alkalmazással és a webszolgáltatással a munkamenet részleteinek megtekintéséhez. További információkért, lásd: "Szinkronizálás" on page 18.

 Ne feledje, hogy az egyes Polar csuklóegységeken és kerékpáros számítógépeken elérhető Polar Fitness Test és Orthostatic Test nem végezhető el a Polar OH1 programmal.

 Ha az OH1-et Polar csuklóegységgel használja, néhány esetben kétszer jelenik meg a Polar Flow webszolgáltatásban, és kb. Ez akkor történhet meg, ha az OH1 felvétel véletlenül be van kapcsolva az edzés megkezdésekor. A másodlagos munkamenet törölhető a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban.

## KEZDJE EL AZ EDZÉST A POLAR BEAT ALKALMAZÁSSAL

Mielőtt elkezdené, ellenőrizze, hogy az OH1 párosul-e a Polar Beat-el. A részletekért lásd "Párosítás" on page 11.

1. Kapcsolja be az OH1-et a gomb megnyomásával, amíg a LED be nem kapcsol és ki nem old.
2. Az OH1 most be van kapcsolva, és szívritmus-érzékelőként használható Polar Beat-el.
3. Amikor a pulzusszámot észleli, a zöld LED két másodpercenként villog.
4. Indítsa el az edzést a Polar Beat-ből

A edzés után leállíthatja a felvételt a Polar Beat stop gombjának megérintésével.

# POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobil alkalmazásban azonnali vizuális betekintést nyerhet az edzési és edzési adataiba.

## EDZÉSI ADATOK

A Polar Flow alkalmazással könnyedén hozzáférhet a múltbeli és a tervezett edzésekhez.

Gyors áttekintést kaphat edzéséről, és azonnal elemezheti teljesítményét minden részletében. Tekintse meg edzése heti összefoglalóját az edzési naplóban. A képmegosztási funkcióval megoszthatja az edzéseit a barátaival.

## KÉPMEGOSZTÁS

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthat meg az edzési adatokkal a leggyakoribb közösségi médiacsatornákon, például a Facebook és az Instagram segítségével. Megoszthat egy meglévő fényképet, vagy újat készíthet, és személyre szabhatja az edzési adatokkal. Ha edzés közben GPS-felvétellel rendelkezett, akkor is megoszthatja pillanatképét a képzési útvonalról.

A videó megtekintéséhez kattintson a következő linkre:

[Polar Flow alkalmazás | Edzési eredmények megosztása fényképekkel](#)

## KEZDE HASZNÁLNI A FLOW ALKALMAZÁST

"Az OH1 beállítása" on page 7 mobileszközzel és Flow alkalmazással is használható.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból<sup>®</sup> vagy a Google Play-ről<sup>™</sup> a mobileszközön. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az OH1 készülékkel. További információkért lásd: "Párosítás" on page 11.

Az OH1 automatikusan szinkronizálja az edzési adatokat a Flow alkalmazáshoz a folyamat után. Ha telefonja internet-kapcsolattal rendelkezik, a tevékenység és az edzési adatok is automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatáshoz. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az OH1-ről a Flow web szolgáltatással. További információért a szinkronizálásáról, lásd: "Szinkronizálás" on page 18.

A Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatos további információkért és útmutatásért látogasson el a [Polar Flow app terméktámogatás oldalra](#).



# POLAR FLOW WEB SERVICE

A Polar Flow webes szolgáltatásban részletesen megtervezheti és kielemezheti az edzéseit, valamint többet tudhat meg a teljesítményéről is. Megoszthatja edzésének legfontosabb pontjait is a barátaival a Flow közösségben, feliratkozhat a klub osztályaira és személyre szabott tréningprogramot kaphat egy futó eseményhez.

A Polar Flow webes szolgáltatás is mutatja a napi tevékenységi cél teljesítésének százaléka és tevékenységének részleteit, és segít megérteni, hogy a mindennapi szokások és választások hogyan befolyásolják a jólétet.

"Az OH1 beállítása" on page 7 a számítógépével is a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalon. Az oldalon található utasításokat követve letöltheti és telepítheti a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatja adatait az OH1 készülék és a webes szolgáltatás között, és létrehozhatja saját felhasználói fiókját. Ha a telepítést mobilkészüléken és Flow alkalmazáson keresztül végezte, akkor a beállításban létrehozott hitelesítő adatokkal jelentkezhet be a Flow webszolgáltatásba.

## HÍRCSATORNA

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja saját és barátai legfrissebb tevékenységeit. Tekintse meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, ossza meg saját legjobb eredményeit, kommentálja és kedvelje barátai aktivitását.

## FELFEDEZÉS

Az **Explore** (felfedezése) menüben megtekintheti a térképen más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezenkívül megnézehti a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

A videó megtekintéséhez kattintson a következő linkre:

[Polar Flow webes szolgáltatás | Fedezd fel](#)

## NAPLÓ

A **Diary (napló)** részben megtekintheti a napi aktivitását és a tervezett edzéseket (edzési célokat), valamint a korábbi edzési eredményeket is.

## ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel.

A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerék ikon megnyomásával válassza ki, mely adatokat szeretné megtekinteni a jelentési grafikonon.

A tevékenységi jelentések segítségével követheti napi tevékenységének hosszú távú tendenciáját. Választhatja a napi, heti vagy havi jelentések megtekintését. A tevékenységi jelentésben a napi tevékenységekről, lépésekről, kalóriákról és az Ön által választott időtartamban való alvásról is láthatja a legjobb napokat.

A Running Index jelentés egy olyan eszköz, amely segít a hosszú távú Running Indexek fejlesztésének figyelemmel kísérésében, és megbecsüli a sikerét 10 kilométer vagy fél maraton futásnál.

## KÖZÖSSÉG

A **Flow Groups** (Flow csoportok), **Clubs** (klubok) és **Events** (események) részen olyan edzőtársakat találhat, akik azonos eseményre edzenek, vagy azonos egészségügyi csoportban vannak Önnel. Vagy akár létrehozhatja a saját csoportját is azon emberek számára, akikkel együtt szeretne edzeni. Megoszthatja velük az edzési feladatait, a tippjeit és hozzászólhat a további tagok edzési eredményeihez és részese lehet a Polar Közösségnek. A Flow klubokban megtekintheti az órarendeket és regisztrálhat az osztályokba. Csatlakozzon és kapjon motivációt a szociális edzési közösségektől!

A videó megtekintéséhez kattintson a következő linkre:

[Polar Flow Events \(Polar Flow Eseménye\)](#)

## PROGRAMOK

A Polar Running Program s szívverés-zónákra épül, figyelembe véve a személyes tulajdonságait és a háttérképzést. A program intelligens, a fejlődésén alapulóan alkalmazkodik az út során. A Polar Running Programok 5000 méternél, 10000 méternél, félmaratonnál és maratoni rendezvényeken állnak rendelkezésre, és hetente 2-5 futó gyakorlatot tartalmaznak a programtól függően. Ez szuper egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow) oldalt.

## SZINKRONIZÁLÁS

Az adatokat az OH1-től a Polar Flow alkalmazáshoz átviheti vezeték nélkül a Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Vagy összehangolhatja az OH1-et a Polar Flow webszolgáltatással USB port és FlowSync szoftver segítségével. Ahhoz, hogy képes legyen szinkronizálni az adatokat az OH1 és a Flow alkalmazás között, rendelkeznie kell egy Polar fiókkal. Ha az OH1-től közvetlenül az internetes szolgáltatásra szinkronizálni szeretné az adatokat, a Polar fiók mellett szüksége lesz a FlowSync szoftverre. Ha beállította az OH1-et, létrehozott egy Polar fiókot. Ha az OH1-et számítógéppel állítja be, a számítógépén megtalálja a FlowSync szoftvert.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az OH1-et a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.


## SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az OH1-et a mobil eszközével. További információkért lásd: "Párosítás" on page 11.

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba a Polar-fiókjával.
2. OH1-en nyomja meg a gombot, amíg a LED be nem kapcsol, majd engedje el. Az OH1 már be van kapcsolva.
3. Az OH1 automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon a Bluetooth tartományon belül van.

 Az OH1 automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, miután befejezte az edzést, ha a telefon a Bluetooth tartományon belül van. Amikor az OH1 szinkronizálja a Flow alkalmazást, az edzésadatok az internetkapcsolaton keresztül is automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

## **SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBWS SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL**

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalt, és töltsse le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Helyezze az érzékelőt az USB adapterre úgy, hogy a lencsével felfelé nézzen, hogy az érintkezők az érzékelőn és az USB adapteren találkozzanak.
2. Csatlakoztassa az USB adaptert a számítógép USB portjához. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
3. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
4. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az OH1-et a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

 Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az OH1 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az OH1-re.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow) oldalt.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) oldalt.

# AKKUMULÁTOR

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezze le a terméket.

## OH1 AKKUMULÁTOR TÖLTÉSE

Az OH1 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

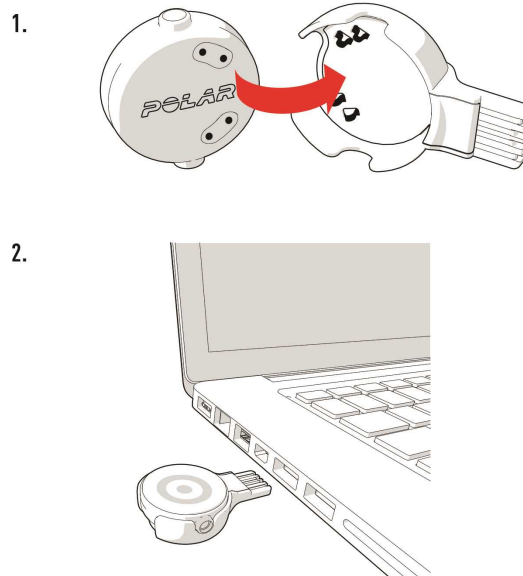
**i** *Ne töltse az elemet 0°C/+32 °F alatti, illetve +40 °C/+104 °F feletti hőmérsékleten, vagy ha töltő érintkezők nedvesek.*

Használja a termékkészletben lévő USB adaptert a számítógép USB-portján keresztül történő töltéshez. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha USB adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500mA-t biztosít. Csak megfelelő engedéllyel rendelkező biztonságos USB adaptert használjon, (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed").

**i** *A töltés előtt győződjön meg arról, hogy nincs nedvesség, haj, por vagy szennyeződés az OH1 vagy az OH1 USB adapter csatlakozókon. Óvatosan törölje le a szennyeződéseket, és fújja le a port. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.*

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztassa az OH1-et a számítógéphez; eközben szinkronizálhatja is azt a FlowSync-el.

1. Helyezze az érzékelőt az USB adapterre úgy, hogy a lencsével felfelé nézzen, hogy az érintkezők az érzékelőn és az USB adapteren találkozzanak (1. kép).
2. Csatlakoztassa az USB adaptert a számítógép USB-portjához vagy az USB tápcsatlakozóaljzatba (2. kép).



# AZ OH1 GONDOZÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, az OH1-et is tisztán és gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítséget nyújtanak a garanciális kötelezettségek teljesítésében, a készülék csúcsidőben történő megőrzésében és a töltés vagy a szinkronizálás során felmerülő problémák elkerülésében.

## TARTSA TISZTÁN AZ OH1-ET

Töröljön le minden szennyeződést vagy sót az OH1-ről minden edzés után puha törülközővel.

**Tartsa az OH1 és az OH1 USB adapter töltési érintkezőit tiszta állapotban a sima töltés és szinkronizálás érdekében.**

A töltés előtt győződjön meg arról, hogy nincs nedvesség, haj, por vagy szennyeződés az OH1 vagy az OH1 USB adapter töltőkapcsolaton. Óvatosan törölje le a szennyeződéseket, és fújja le a port. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.

Az OH1 érintkezőket tiszta állapotban kell tartani, hogy megvédjék az oxidációtól és az egyéb szennyeződésektől és a sós vizektől (például a verejték vagy a tengervíz) okozta esetleges károktól. **Ne töltse fel az OH1-et, ha a töltő érintkezője nedves vagy izzadt.**

## Vigyázzon az optikai pulzusérzékelőre


Tartsa az optikai érzékelő területét tisztán és karcmentesen. A kis karcolások azonban nem befolyásolják az optikai pulzusmérés teljesítményét.

## TÁROLÁS

Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja őket nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban. Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

**Ne hagyja a készüléket szélsőséges hidegben (-10 ° C / 14 ° F alatt) és melegben (50 ° C / 120 ° F fölött) vagy közvetlen napsugárzásnak kitéve.**

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető.  További információért lásd a Limited International Polar Garanciát.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [support.polar.com](https://support.polar.com) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar OH1 a szívritmus mérésére szolgál. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

Javasoljuk, hogy a koszos karkötő okozta bőrproblémák elkerülése érdekében időnként mossa meg a karkötőt.

## INTERFERENCIA AZ EDZÉS SORÁN.

### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhethet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhethet interferencia training device (az edző eszköznél). A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják.

Ha a training device (edző eszköz) még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez. További információért lásd: [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) oldalt.

## KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?


Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.


Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

**Megjegyzés!** Ha szívritmusszabályzót használ, használhatja a Polar termékeket. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Nem tudunk azonban hivatalos garanciát vállalni termékeink alkalmazhatóságára az összes szívritmus-szabályozóval vagy más beültetett eszközzel

kapcsolatban a rendelkezésre álló különféle eszközök miatt. Ha nem biztos abban, hogy biztonsággal használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat.

 *A nedvesség és a nagyfokú kopás együttes hatására a pulzus érzékelő felületéről lepereghet a szín, amely megfoghatja a ruhákat is. Ha parfümöt, napolajat/naptejet vagy rovarriasztót használ a bőrén, akkor meg kell győződnie róla, hogy az edző eszköze vagy a pulzusmérője ne érintkezzen az adott bőrfelülettel. Kérjük, kerülje az olyan színes ruhákkal történő edzést, amelyek beszínezhetik az edző eszközt (legfőképpen a világos színű edző készülékekkel).*

 Ez a termék nem játék. Ne engedje, hogy gyermekek vagy háziállatok játszassanak ezzel a termékkel. Ez a termék olyan apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladásveszélyt okozhatnak.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### OH1

Üzemidő:	Akár 12 óra folyamatos edzés
Elemtípus:	45 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Memóriakapacitás:	Akár 200 óra edzés
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
OH1 érzékelő anyagösszetétele:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rozsdamentes acél)
Karpánt anyagösszetétele:	Fekete karpánt: 53% nylon, 27% elasztán, 20% poliészter. Szürke, narancssárga és türkiz karpánt: 70,5% poliészter, 29,5% elasztán.
USB-adapter anyagösszetétele:	PC+ABS, SUS 301 (rozsdamentes acél), aranyozott
Vízállóság:	30 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológiát használ.

### POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt.

**A csuklóra erősíthető pulzsmérővel rendelkező Polar-eszközök** úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzsmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzsmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek, stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Víz sugar alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcspek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.



Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

## KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

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

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

## **FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA**

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

3.0 HU 11/2022