

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Instrukcja obsługi Polar OH1</b> .....	<b>5</b>
Wstęp .....	5
Przyłącz się do systemu Polar i korzystaj w pełni z sensora OH1. ....	6
Konfiguracja OH1 .....	7
Wybór sposobu konfiguracji .....	7
Sposób A: Konfiguracja z poziomu komputera za pomocą FlowSync .....	7
Sposób B: Konfiguracja mobilna z wykorzystaniem aplikacji Polar Flow i czujnika nadgarstkowego Polar .....	8
Sposób C: Konfiguracja mobilna z wykorzystaniem aplikacji Polar Beat bez czujnika nadgarstkowego Polar .....	8
Funkcje przycisków i dioda LED .....	8
Funkcje przycisków .....	9
Wskaźniki diody LED .....	9
Podczas ładowania .....	9
Po włączeniu .....	9
W trybie pomiaru tętna .....	9
W trybie samodzielnego urządzenia treningowego .....	9
Fitness Test .....	10
Inne .....	10
Zakładanie OH1 .....	10
Pomiar tętna z przedramienia lub ramienia .....	10
Pomiar tętna ze skroni podczas pływania .....	11
Łączenie .....	12
Łączenie urządzenia mobilnego z OH1 .....	12
Łączenie OH1 z zegarkiem Polar .....	12
Łączenie OH1 z aplikacją Polar Beat .....	13
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	13
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	13
Za pomocą komputera .....	13
<b>Trening oparty na pomiarze tętna</b> .....	<b>15</b>
Pomiar tętna przy użyciu OH1 .....	15
Rozpoczynanie treningu .....	15
Rozpoczynanie treningu w trybie samodzielnego urządzenia treningowego .....	15
Rozpoczynanie treningu z zegarkiem Polar .....	16
Rozpoczynanie treningu z Polar Beat .....	16
<b>Aplikacja Polar Flow</b> .....	<b>17</b>
Dane treningowe .....	17
Udostępnianie zdjęć .....	17
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow .....	17
Serwis internetowy Polar Flow .....	18
Aktualności .....	18
Eksploruj .....	18
Dziennik .....	18
Postępy .....	18

Społeczność .....	19
Programy .....	19
Synchronizacja .....	19
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....	19
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	20
<b>Akumulator .....</b>	<b>22</b>
Ładowanie OH1 .....	22
Pielęgnacja sensora OH1 .....	23
Utrzymuj OH1 w czystości .....	23
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości. ....	23
Przechowywanie .....	23
Serwis .....	23
Środki ostrożności .....	24
Zakłócenia podczas treningu .....	24
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....	24
Dane techniczne .....	25
OH1 .....	25
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	26
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	26
Wodoszczelność produktów Polar .....	26
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	27
Zastrzeżenia prawne .....	28
<b>Spis treści .....</b>	<b>2</b>
<b>Instrukcja obsługi Polar OH1 .....</b>	<b>5</b>
Wstęp .....	5
Przyłącz się do systemu Polar i korzystaj w pełni z sensora OH1. ....	6
Konfiguracja OH1 .....	7
Wybór sposobu konfiguracji .....	7
Sposób A: Konfiguracja z poziomu komputera za pomocą FlowSync .....	7
Sposób B: Konfiguracja mobilna z wykorzystaniem aplikacji Polar Flow i czujnika nadgarstkowego Polar .....	8
Sposób C: Konfiguracja mobilna z wykorzystaniem aplikacji Polar Beat bez czujnika nadgarstkowego Polar .....	8
Funkcje przycisków i dioda LED .....	8
Funkcje przycisków .....	9
Wskaźniki diody LED .....	9
Podczas ładowania .....	9
Po włączeniu .....	9
W trybie pomiaru tętna .....	9
W trybie samodzielnego urządzenia treningowego .....	9
Fitness Test .....	10
Inne .....	10
Zakładanie OH1 .....	10
Pomiar tętna z przedramienia lub ramienia .....	10
Pomiar tętna ze skroni podczas pływania .....	11
Łączenie .....	12
Łączenie urządzenia mobilnego z OH1 .....	12
Łączenie OH1 z zegarkiem Polar .....	12
Łączenie OH1 z aplikacją Polar Beat .....	13

Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	13
Za pomocą tabletu lub innego urządzenia mobilnego .....	13
Za pomocą komputera .....	13
<b>Trening oparty na pomiarze tętna .....</b>	<b>15</b>
Pomiar tętna przy użyciu OH1 .....	15
Rozpoczynanie treningu .....	15
Rozpoczynanie treningu w trybie samodzielnego urządzenia treningowego .....	15
Rozpoczynanie treningu z zegarkiem Polar .....	16
Rozpoczynanie treningu z Polar Beat .....	16
<b>Aplikacja Polar Flow .....</b>	<b>17</b>
Dane treningowe .....	17
Udostępnianie zdjęć .....	17
Rozpocznij korzystanie z aplikacji Flow .....	17
Serwis internetowy Polar Flow .....	18
Aktualności .....	18
Eksploruj .....	18
Dziennik .....	18
Postępy .....	18
Społeczność .....	19
Programy .....	19
Synchronizacja .....	19
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow .....	19
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	20
<b>Akumulator .....</b>	<b>22</b>
Ładowanie OH1 .....	22
Pielęgnacja sensora OH1 .....	23
Utrzymuj OH1 w czystości .....	23
Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości. ....	23
Przechowywanie .....	23
Serwis .....	23
Środki ostrożności .....	24
Zakłócenia podczas treningu .....	24
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu .....	24
Dane techniczne .....	25
OH1 .....	25
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	26
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	26
Wodoszczelność produktów Polar .....	26
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	27
Zastrzeżenia prawne .....	28

# ***INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR OH1***

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym OH1. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące sensora OH1 znajdziesz na stronie [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## **WSTĘP**

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar OH1!

Polar OH1 to kompaktowy optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na ramieniu lub skroni. To uniwersalne urządzenie stanowiące doskonałą alternatywę dla sensorów tętna wymagających użycia opaski na klatkę piersiową lub zakładanych na nadgarstek. Polar OH1 umożliwia przekazywanie w czasie rzeczywistym wartości tętna za pośrednictwem technologii Bluetooth do zegarka inteligentnego lub sportowego oraz aplikacji Polar Beat lub innej aplikacji treningowej, a jednocześnie do urządzeń obsługujących ANT+. Polar OH1 posiada wbudowaną pamięć, dzięki czemu podczas treningu wystarczy mieć przy sobie tylko sensor OH1, a dane treningowe można później przesłać do telefonu. Do sensora dołączona jest wygodna opaska na rękę nadająca się do prania w pralce, a także klips do okularów pływackich (w pełnym pakiecie Polar OH1).

Sensor współpracuje z aplikacjami Polar Club, Polar GoFit i Polar Team.



## **PRZYŁĄCZ SIĘ DO SYSTEMU POLAR I KORZYSTAJ W PEŁNI Z SENSORA OH1.**

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) lub Polar Beat ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj OH1 z jedną z aplikacji, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wydolności.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z [serwisem internetowym Polar Flow](#) za pomocą oprogramowania FlowSync lub aplikacji mobilnych. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą

rezultatów swoich treningów. Podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi, poznaj innych ćwiczących i przygotuj się na dawkę motywacji od społeczności Polar. To wszystko znajdziesz na [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## KONFIGURACJA OH1

Zalecamy naładować akumulator przed rozpoczęciem korzystania z OH1. Jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, ładowanie może rozpocząć się dopiero po chwili. Szczegółowe informacje na temat ładowania baterii znajdują się w części [Akumulatory](#).

**i** Pamiętaj, że jeśli akumulator sensora OH1 jest naładowany w wystarczającym stopniu, urządzenie będzie widoczne dla wszystkich kompatybilnych odbiorników znajdujących się w pobliżu.

### Wybór sposobu konfiguracji

A. Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania akumulator OH1 jest ładowany, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

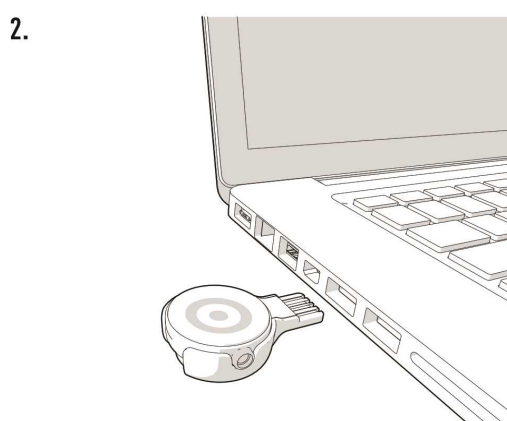
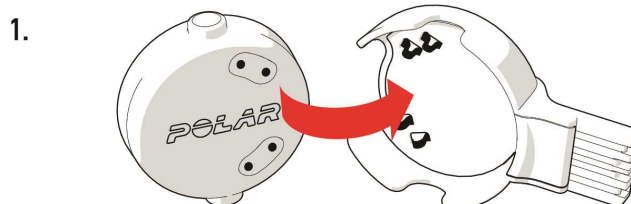
B i C. Konfiguracja za pomocą urządzenia mobilnego to wygodne rozwiązanie, z którego możesz skorzystać, jeśli nie masz dostępu do komputera z portem USB. Proces może jednak potrwać dłużej. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

**i** Wprowadź wszystkie wymagane informacje o sobie, aby móc od razu uzyskiwać dokładne dane treningowe oraz zainstaluj w sensorze OH1 najnowszą wersję oprogramowania sprzętowego.

### SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA ZA POMOCĄ FLOWSYNC

1. Umieść sensor w zasilaczu USB, tak aby soczewka była zwrócona ku górze, a styki sensora i zasilacza USB przylegały do siebie (rysunek 1).
2. Podłącz zasilacz USB do portu USB komputera (rysunek 2), a następnie odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj na komputerze oprogramowanie Polar FlowSync do transmisji danych.
3. Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie internetowym zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

**Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!**



## SPOSÓB B: KONFIGURACJA MOBILNA Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI POLAR FLOW I CZUJNIKA NADGARSTKOWEGO POLAR

Polar OH1 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem technologii Bluetooth i ANT+, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

 *W trakcie treningu i przesyłania sygnału tętna do kompatybilnych urządzeń znajdujących się w pobliżu technologia ANT+ jest domyślnie włączona. Technologię ANT+ możesz wyłączyć w ustawieniach aplikacji Polar Beat.*

Sprawdź urządzenia kompatybilne z aplikacją Polar Flow na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Pobierz aplikację Polar Flow na swoje urządzenie mobilne.
2. Włącz technologię Bluetooth® i uruchomi aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
3. Włącz urządzenie OH1, przytrzymując przycisk aż do włączenia diody LED. W aplikacji Flow wyświetlony zostanie komunikat umożliwiający rozpoczęcie parowania. Wyraż zgodę na parowanie i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

**Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!**

## SPOSÓB C: KONFIGURACJA MOBILNA Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI POLAR BEAT BEZ CZUJNIKA NADGARSTKOWEGO POLAR

Polar OH1 łączy się z aplikacją mobilną Polar Beat bezprzewodowo za pośrednictwem technologii Bluetooth i ANT+, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

 *W trakcie treningu i przesyłania sygnału tętna do kompatybilnych urządzeń znajdujących się w pobliżu technologia ANT+ jest domyślnie włączona. Technologię ANT+ możesz wyłączyć w ustawieniach aplikacji Polar Beat.*

Sprawdź urządzenia kompatybilne z aplikacją Polar Beat na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Pobierz aplikację Polar Beat na swoje urządzenie mobilne.
2. Włącz technologię Bluetooth i uruchomi aplikację Beat na urządzeniu mobilnym.
3. Włącz urządzenie OH1, przytrzymując przycisk aż do włączenia diody LED. Znajdź sensor w części Sensor tętna ustawień aplikacji Beat, a następnie wybierz opcję Paruj. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

**Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!**

## FUNKCJE PRZYCISKÓW I DIODA LED

OH1 posiada jeden przycisk pełniący różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej jest używany, oraz od czasu jego przytrzymania. Dioda na urządzeniu wskazuje różne tryby pracy. Poniżej opisano funkcje przycisku w poszczególnych trybach oraz znaczenie poszczególnych kolorów diody.

**Skrócona instrukcja w uchwycie na opasce naramiennej**



Poniższe oznaczenia widoczne są wewnątrz uchwytu na sensor w opasce naramiennej. Oznaczenia objaśniają podstawowe funkcje przycisków OH1.

**1X = ON (WŁ.)** (Włączenie: szybkie naciśnięcie przycisku)

**2X = REC (REJ.)** (Włączenie rejestracji danych treningowych – tryb samodzielnego urządzenia treningowego: dwukrotne naciśnięcie przycisku, gdy sensor OH1 jest włączony)

**1X LONG - OFF (WYŁ.)** (Wyłączenie: naciśnięcie i przytrzymanie przycisku)

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

Włączenie:	Szybkie naciśnięcie przycisku
Włączenie rejestracji danych treningowych (tryb samodzielnego urządzenia treningowego):	Dwukrotne naciśnięcie przycisku, gdy urządzenie OH1 jest włączone
Wyłączenie:	Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku

## WSKAŹNIKI DIODY LED

### Podczas ładowania

Ładowanie:	Żółta dioda LED miga powoli
Akumulator naładowany:	Zielona dioda LED świeci się

### Po włączeniu

Normalny stan akumulatora:	Zielona dioda LED miga pięć razy
Niski poziom naładowania akumulatora:	Czerwona dioda LED miga pięć razy

### W trybie pomiaru tętna

Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga raz na dwie sekundy
Wykryto tętno:	Zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy

### W trybie samodzielnego urządzenia treningowego

Włączono rejestrację danych treningowych, jednak nie ukończono pierwszego użycia:	Czerwona dioda LED miga trzy razy
Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga dwukrotnie w szybkim tempie

Wykryto tętno:	Zielona dioda LED miga dwukrotnie w szybkim tempie
Niski poziom naładowania akumulatora:	Zielona dioda i czerwona dioda LED migają naprzemiennie co drugą sekundę
Krytycznie niski poziom naładowania akumulatora:	Czerwona dioda LED miga w szybkim tempie

## **Fitness Test**

Nie wykryto tętna:	Biała dioda LED miga raz na dwie sekundy
Wykryto tętno:	Fioletowa dioda LED miga raz na dwie sekundy

## **Inne**

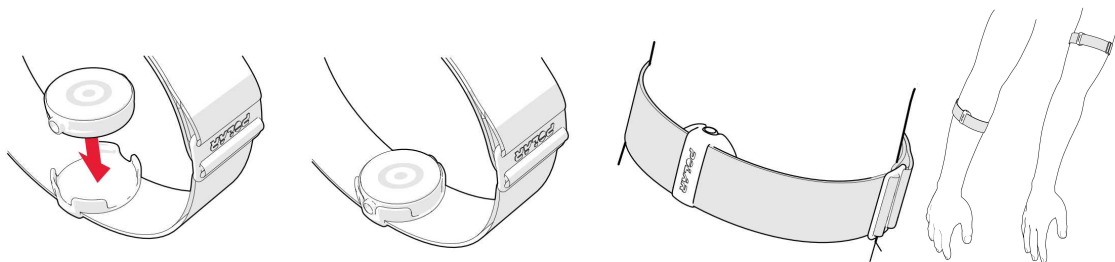
Synchronizacja lub łączenie:	Niebieska dioda LED miga
Wyszukiwanie lub oczekiwanie na potwierdzenie:	Niebieska dioda LED miga w szybkim tempie
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego:	Niebieska dioda LED świeci się
Błąd:	Czerwona dioda LED świeci się

# **ZAKŁADANIE OH1**

## **POMIAR TĘTNA Z PRZEDRAMIENIA LUB RAMIENIA**

Aby zapewnić dokładny pomiar tętna, sensor OH1 powinien ściśle przylegać do przedramienia lub ramienia. Nie zakładaj urządzenia na nadgarstek.

1. Umieść sensor w uchwycie opaski na rękę tak, aby soczewka była zwrócona ku górze.
2. Załóż opaskę na rękę, umieszczając sensor po jej wewnętrznej stronie i dokładnie przykładając go do skóry.
3. Umieść sensor OH1 na przedramieniu lub ramieniu.



Czujnik powinien dotykać skóry, lecz pasek nie może być zaciśnięty zbyt mocno, aby nie tamować przepływu krwi. Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie OH1 na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru tętna.

## POMIAR TĘTNA ZE SKRONI PODCZAS PŁYWANIA

Zestaw OH1 jest dostępny z dwoma rodzajami klipsów do okularów pływackich. Twój zestaw może obejmować dwa klipsy (obraz A) lub jeden (obraz B). Oba rodzaje klipsów można nosić podczas pływania, różnią się tylko wyglądem. Jeśli Twój zestaw obejmuje dwa klipsy (obraz A), wypróbuj oba znich, aby sprawdzić, które lepiej pasują do Twoich okularków do pływania i pewniej utrzymują sensor przy skroni.



1. Umieść sensor w uchwycie tak, aby diody LED były zwrócone w kierunku Twojej skroni, a przycisk znajduje się u góry.
2. Przesuń uchwyt na maksymalną odległość, aby dokładnie przylegał do paska.
3. Umieść sensor na lewej skroni, jeśli podczas pływania stylem dowolnym, nabierasz powietrze po lewej stronie; w przeciwnym razie umieść sensor na prawej skroni.



Sensor musi przez cały czas stykać się ze skórą na skroni.

## ŁĄCZENIE

### ŁĄCZENIE URZĄDZENIA MOBILNEGO Z OH1

Jeżeli sensor OH1 został już wcześniej skonfigurowany z urządzeniem mobilnym zgodnie z opisem w części "Konfiguracja OH1" on page 7, połączenie jest już ustanowione.


Aby korzystać z aplikacji Polar Flow w OH1, po przeprowadzeniu konfiguracji komputerowej i przed połączeniem z aplikacją Flow należy wykonać jeden trening z OH1 jako niezależnym urządzeniem treningowym. Szczegółowe instrukcje znajdują się poniżej.

Przed rozpoczęciem łączenia upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Przeprowadzony został co najmniej jeden trening z OH1 w trybie samodzielnego sensora treningowego. Więcej informacji znajduje się w części "Rozpoczynanie treningu" on page 15

Po spełnieniu powyższych kryteriów:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow za pomocą konta Polar.
2. Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diody LED, a następnie zwolnij go. Urządzenie OH1 jest teraz włączone.
3. Aplikacja Flow automatycznie wyświetli komunikat z zapytaniem o łączenie sensora OH1, jeżeli znajduje się ono w zasięgu łączności Bluetooth.

 *OH1 automatycznie zsynchronizuje się z aplikacją Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu łączności Bluetooth. Po synchronizacji OH1 z aplikacją Flow dane treningowe również zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*

### ŁĄCZENIE OH1 Z ZEGARKIEM POLAR

Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diody LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.


Dokładne instrukcje łączenia znajdziesz w instrukcji obsługi danego modelu zegarka na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ŁĄCZENIE OH1 Z APLIKACJĄ POLAR BEAT

1. Pobierz aplikację Polar Beat na urządzenie mobilne ze sklepu App Store® lub Google Play™.
2. Upewnij się, że funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim urządzeniu mobilnym.
3. Uruchom aplikację Polar Beat na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji OH1 lub utwórz nowe konto, jeżeli jeszcze go nie masz.
4. Naciśnij przycisk na OH1 do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.
5. W aplikacji Beat przejdź do menu **Ustawienia > Sensor tętna** i wybierz opcję **Połącz** obok sensora OH1 w części **Znaleziono sensor**.

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe OH1, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Polar Flow poinformuje Cię o dostępności nowej wersji. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności OH1. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy. Zalecamy przeprowadzanie aktualizacji OH1 zaraz po ukazaniu się każdej kolejnej wersji oprogramowania.

 *W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z OH1 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.*

### ZA POMOCĄ TABLETU LUB INNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO

Jeśli do synchronizacji danych treningowych i aktywności używasz aplikacji mobilnej Polar Flow, oprogramowanie sprzętowe możesz także zaktualizować za pomocą urządzenia mobilnego. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie OH1 do źródła zasilania w celu uniknięcia problemów związanych z przerwaniem aktualizowania.

 *W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.*

### ZA POMOCĄ KOMPUTERA

Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu OH1 do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync.

#### **Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:**

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały.
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera.

3. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlone zostanie pytanie, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
5. Wybierz **Tak**. Oprogramowanie sprzętowe zostanie zainstalowane (może to zająć do 10 minut). Przed odłączeniem OH1 od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

# TRENING OPARTY NA POMIARZE TĘTNA

Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, tempo oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje on obiektywny i wiarygodny obraz stanu fizycznego.

## POMIAR TĘTNA PRZY UŻYCIU OH1

Aby pomiar tętna był dokładny, sensor OH1 musi ściśle przylegać do przedramienia lub ramienia albo do skroni, jeśli jest umieszczony w uchwycie do mocowania na pasku okularków pływackich. Sensor musi przez cały czas dotykać skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno, aby nie tamować przepływu krwi. W przypadku przymocowania do okularków pływackich uchwyt sensora powinien być przesunięty możliwie najdalej, ale między sensorem a skórą nie powinny znajdować się włosy. Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, zalecamy założenie OH1 na kilka minut przed rozpoczęciem pomiaru tętna.

 *Aby utrzymać wodoszczelność, nie naciskaj przycisku sensora znajdującego się pod wodą.*

Jeśli masz tatuaże, unikaj umieszczania sensora bezpośrednio na nich; w przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być niedokładne.

Jeśli Twoje dłonie i skóra łatwo marzną, rozgrzej ją. Przed rozpoczęciem treningu pobudź krążenie krwi.

Szczegółowe instrukcje dotyczące zakładania sensora OH1 znajdują się w części "Zakładanie OH1" on page 10.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU


Założ OH1 na przedramię lub górną część ramienia; szczegółowe instrukcje znajdziesz w części "Zakładanie OH1" on page 10

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU W TRYBIE SAMODZIELNEGO URZĄDZENIA TRENINGOWEGO

**Zanim rozpoczniesz korzystanie z OH1 w trybie samodzielnego urządzenia treningowego, musisz zarejestrować sensor oraz połączyć go z kontem Polar Flow.** Więcej informacji znajdziesz w części "Konfiguracja OH1" on page 7.

1. Włącz Polar OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Sensor OH1 jest teraz włączony. Naciśnij przycisk dwukrotnie, aby włączyć rejestrowanie.
3. Gdy sensor wykryje tętno, zielona dioda LED zamiga w szybkim tempie – teraz możesz rozpocząć trening.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, naciśnij przycisk do momentu wygaszenia diod LED. Następnie zsynchronizuj trening z aplikacją oraz serwisem internetowym Flow, aby móc wyświetlić informacje na jego temat. Więcej informacji znajduje się w części "Synchronizacja" on page 19.


 W trybie samodzielnego urządzenia treningowego treningi zapisywane są w profilu sportowym **Inny tr. w budynku**. W pamięci zapisanych może być maksymalnie 200 godzin treningu.


## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z ZEGARKIEM POLAR

Przed rozpoczęciem upewnij się, że sensor OH1 jest połączony z zegarkiem Polar. Więcej informacji znajdziesz w części "Łączenie" on page 12.

1. Włącz sensor OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Polar OH1 jest teraz włączony i może pełnić funkcję nadajnika tętna w połączeniu z zegarkiem Polar.
3. Po wykryciu tętna zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy.
4. Rozpocznij trening na zegarku Polar.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, użyj zegarka Polar. Następnie zsynchronizuj trening z aplikacją oraz serwisem internetowym Flow, aby móc wyświetlić informacje na jego temat. Więcej informacji znajduje się w części "Synchronizacja" on page 19.

 Pamiętaj, że testy wydolności oraz testy ortostatyczne dostępne na niektórych zegarkach oraz komputerach rowerowych Polar nie mogą być wykonane za pomocą Polar OH1.

 Kiedy używasz OH1 w połączeniu z zegarkiem Polar, czasami Twój trening może pojawić się dwukrotnie w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow. Jest to możliwe w sytuacji, gdy przypadkowo włączysz rejestrowanie w OH1 podczas rozpoczynania treningu. Możesz usunąć zduplikowany trening w serwisie internetowym lub aplikacji Flow.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z POLAR BEAT

Przed rozpoczęciem upewnij się, że sensor OH1 jest połączony z aplikacją Polar Beat. Więcej informacji znajdziesz w części "Łączenie" on page 12.

1. Włącz Polar OH1, naciskając przycisk do momentu zaświecenia się diod LED, a następnie zwolnij przycisk.
2. Sensor OH1 jest teraz włączony i może pełnić funkcję nadajnika tętna w połączeniu z aplikacją Polar Beat.
3. Po wykryciu tętna zielona dioda LED miga raz na dwie sekundy.
4. Rozpocznij trening w aplikacji Polar Beat.

Aby zatrzymać rejestrowanie po zakończonym treningu, dotknij przycisku zatrzymania w aplikacji Polar Beat.



# APLIKACJA POLAR FLOW

W aplikacji Polar Flow możesz przeglądać natychmiastową analizę swoich danych treningowych.

## DANE TRENINGOWE

W aplikacji Polar Flow masz łatwy dostęp do informacji na temat zakończonych i planowanych treningów.

Pozwala ona wyświetlić podgląd treningu i natychmiast przeanalizować każdy szczegół sprawności fizycznej. Dziennik treningowy umożliwia przeglądanie tygodniowych podsumowań treningów. Dzięki funkcji udostępniania zdjęć możesz również dzielić się wrażeniami z treningu ze znajomymi.

## UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć możesz pochwalić się zdjęciami zawierającymi Twoje dane treningowe na popularnych serwisach społecznościowych, jak Facebook czy Instagram. Możesz udostępnić istniejące zdjęcie lub zrobić nowe, dodając do niego swoje dane treningowe. Jeżeli podczas treningu korzystasz z rejestrowania GPS, możesz też udostępnić obraz przedstawiający pokonaną trasę.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie wyników wraz z zdjęciem](#)

## ROZPOCZNIJ KORZYSTANIE Z APLIKACJI FLOW

Możesz "Konfiguracja OH1" on page 7 za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store® lub Google Play™. W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz połączyć je z OH1. Więcej informacji znajduje się w części "Łączenie" on page 12.

OH1 automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow po zakończeniu treningu. Jeżeli telefon ma połączenie internetowe, dane treningowe zostaną również automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow. Aplikacja Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy OH1 a serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji pulsometru znajduje się w części "Synchronizacja" on page 19.

Więcej informacji i instrukcji dotyczących funkcji aplikacji Flow znajdziesz na [stronie pomocy technicznej aplikacji Polar Flow](#).

# SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

W serwisie internetowym Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły treningów i dowiedzieć się więcej o swojej wydajności. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym i społeczności Flow, zapisywać się na zajęcia w klubie oraz otrzymywać spersonalizowane programy przygotowujące do wydarzeń sportowych.

W serwisie internetowym Polar Flow znajdują się informacje dotyczące procentowego wykonania Twojego celu związanego z aktywnością i szczegóły aktywności oraz wskazówki pomagające zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie.

Możesz "Konfiguracja OH1" on page 7 z komputerem na stronie [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Znajdziesz tam porady, jak pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync służące do synchronizowania danych między OH1 i serwisem internetowym. Na stronie możliwe też jest utworzenie konta użytkownika serwisu internetowego. Jeżeli konfiguracja z urządzeniem mobilnym oraz aplikacją Flow została już przeprowadzona, możesz zalogować się do serwisu internetowego Flow za pomocą danych utworzonych podczas konfiguracji.

## AKTUALNOŚCI

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

## EKSPLORUJ

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Serwis Polar Flow | Eksploruj](#)

## DZIENNIK

W części **Dziennik** możesz przeglądać dzienną aktywność, parametry snu, zaplanowane treningi (cele treningowe) oraz historię wyników.

## POSTĘPY

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania.

Podsumowania to wygodny sposób monitorowania postępów treningowych w długim okresie. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwi wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

Dzięki podsumowaniom aktywności z łatwością zaobserwujesz długofalowe trendy w Twojej codziennej aktywności. Możesz przeglądać podsumowania dzienne, tygodniowe lub miesięczne. Podsumowanie

aktywności pozwoli Ci zidentyfikować dni z wybranego okresu, w których Twoja aktywność, liczba wykonanych kroków, spalanie kalorii oraz jakość snu utrzymywały się na najwyższym poziomie.

Podsumowanie Running Index to narzędzie, które pomaga Ci monitorować długoterminowy rozwój wskaźnika Running Index i oszacować szanse na sukces np. w biegu na 10 km lub półmaratonie.

## SPOŁECZNOŚĆ

W **Grupach, Klubach** oraz **Wydarzeniach** znajdziesz innych miłośników aktywności, którzy przygotowują się do tych samych zawodów lub trenują w tym samym klubie. Możesz także tworzyć własne grupy i dodawać do nich osoby, z którymi chcesz trenować. Udostępniaj sprawdzone porady treningowe, komentuj wyniki treningów innych użytkowników oraz aktywnie uczestnicz w społeczności Polar. W Klubach Flow możesz przeglądać harmonogramy oraz zapisywać się na wybrane zajęcia. Już teraz dołącz do społeczności miłośników sportu i daj się zmotywować!

Abby zobaczyć wideo, kliknij poniższe łącze:

[Wydarzenia Polar Flow](#)

## PROGRAMY

Program Treningu Biegowego dopasowuje się do Twoich celów na podstawie stref tętna Polar, uwzględniając także Twoje indywidualne możliwości i doświadczenie treningowe. To inteligentny program, który zmienia się wraz z Twoimi postępami. Program Treningu Biegowego dostępny jest w wersjach przygotowujących pod kątem biegów na 5 km lub 10 km, półmaratonów oraz maratonów. W zależności od wersji, obejmuje on od dwóch do pięciu treningów biegowych w tygodniu. To niezwykle prosty sposób na trening!

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SYNCHRONIZACJA

Dane z sensora OH1 możesz bezprzewodowo przesyłać do aplikacji Polar Flow za pomocą transmisji Bluetooth. Możesz także synchronizować OH1 z serwisem internetowym Polar Flow, korzystając z portu USB oraz oprogramowania FlowSync. Aby móc synchronizować dane pomiędzy OH1 a aplikacją Flow, musisz posiadać konto Polar. Jeżeli chcesz synchronizować dane z OH1 bezpośrednio z serwisem internetowym, poza kontem Polar potrzebujesz także oprogramowania FlowSync. Jeżeli konfiguracja sensora OH1 została przeprowadzona, posiadasz już konto Polar. Jeżeli konfiguracja sensora OH1 została przeprowadzona za pomocą komputera, posiadasz już także oprogramowanie FlowSync.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między OH1, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.


## SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Flow.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Sensor Polar OH1 został połączony z Twoim telefonem. Więcej informacji znajduje się w części "Łączenie" on page 12.

Synchronizacja danych:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow za pomocą konta Polar.
2. Naciśnij przycisk na sensorze OH1 do momentu zaświecenia się diody LED, a następnie zwolnij go. Sensor OH1 jest teraz włączony.
3. OH1 automatycznie zsynchronizuje się z aplikacją Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu łączności Bluetooth.

 *OH1 automatycznie synchronizuje się z aplikacją Flow po zakończeniu treningu, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Po synchronizacji OH1 z aplikacją Flow dane treningowe również zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.*


W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC**

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przed próbą synchronizacji odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), pobierz oprogramowanie i zainstaluj je.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały.
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
3. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu OH1 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które zostały edytowane. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu OH1 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do Polar OH1.*

W celu uzyskania pomocy technicznej i szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# AKUMULATOR

Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

## ŁADOWANIE OH1

OH1 posiada wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

**i** Nie ładuj akumulatora w temperaturze poniżej 0°C/+32°F lub powyżej +40°C/+104°F albo jeśli port ładowania jest wilgotny.

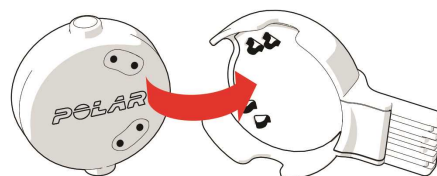
Użyj adaptera USB dołączonego do zestawu, aby ładować urządzenie poprzez port USB w komputerze. Akumulator można również naładować, podłączając go do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania za pomocą gniazdka użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, a pobór prądu wynosi co najmniej 500 mA. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy USB posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

**i** Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni OH1 lub adaptera USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

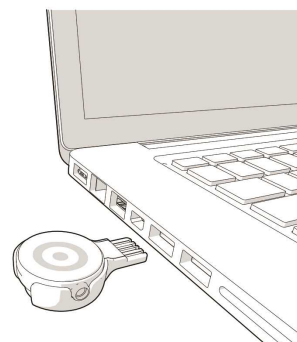
Po podłączeniu do komputera możesz jednocześnie ładować akumulator OH1 i zsynchronizować urządzenie z oprogramowaniem FlowSync.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką skierowaną do góry, tak aby styki sensora i adaptera się dotykały (rysunek 1).
2. Podłącz adapter USB do portu USB komputera lub gniazdka zasilania USB (rysunek 2).

1.



2.



# PIELĘGNACJA SENSORA OH1

Sensor Polar OH1 należy utrzymywać w czystości i dbać o nie, jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Przestrzeganie poniższych instrukcji pozwoli Ci zachować ochronę gwarancyjną, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie oraz uniknąć problemów przy ładowaniu lub synchronizacji.

## UTRZYMUJ OH1 W CZYSTOŚCI

Po każdym treningu wytrzyj OH1 z zabrudzeń lub błota miękką ściereczką.

**Utrzymuj porty sensora OH1 oraz adaptera USB w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację.**

Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złączy OH1 lub adaptera USB nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i zdmuchnij kurz. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań.

Utrzymuj porty sensora OH1 w czystości, aby chronić je przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub wodę morską). **Nie ładuj sensora OH1, gdy porty ładowania są wilgotne lub pokryte potem.**

**Utrzymuj optyczny czujnik tętna w czystości.**

Utrzymuj czujnik optyczny w czystości i uważaj, aby go nie zadrapać. Nieznaczne zadrapania nie powinny jednak wpływać na skuteczność pomiaru tętna.

## PRZECHOWYWANIE

Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania sensora w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj sensora treningowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie). Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

**Nie narażaj sensora na temperatury ekstremalnie niskie (poniżej  $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ ) lub wysokie (powyżej  $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ ) ani na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.**

## SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com) i na stronach dla poszczególnych krajów.

# ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Sensor Polar OH1 został zaprojektowany do pomiaru tętna. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowe Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zalecamy, aby co pewien czas myć sensor i pasek w celu uniknięcia problemów skórnych wynikających z zabrudzeń.

## ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

### Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących.

Jeśli urządzenie nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar tętna. Więcej informacji znajduje się na stronie [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZOWANIE ZAGROZEŃ PODCZAS TRENINGU

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodziłeś/aś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?


Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.




Ważne jest, aby podczas treningu zwracać szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

**Uwaga!** Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu.

 *Połączony wpływ wilgoci oraz intensywnego tarcia może powodować odbarwienie się powierzchni czujnika tętna oraz brudzenie odzieży. Jeżeli używasz perfum, kremu do opalania lub środka odstraszającego owady, musisz uważać, aby nie doszło do kontaktu tych preparatów z urządzeniem treningowym lub czujnikiem tętna. Podczas treningu unikaj noszenia odzieży w kolorach mogących powodować barwienie urządzenia treningowego (zwłaszcza jeżeli posiadasz urządzenie w jasnym kolorze).*

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

## DANE TECHNICZNE

### OH1

Czas pracy:	Do 12 godzin ciągłego treningu
Typ baterii:	Akumulator Li-Po 45 mAh
Pojemność pamięci:	Do 200 godzin treningu
Temperatura pracy:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały sensora OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (stal nierdzewna)
Materiały opaski na rękę:	Czarna opaska na rękę: 53% nylon, 27% elastan, 20% poliester. Szara, pomarańczowa i turkusowa opaska na rękę: 70,5% poliester, 29,5% elastan.

Materiały zasilacza USB:	PC+ABS, SUS 301 (stal nierdzewna), platerowany złotem
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania)

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone.

**Nadgarstkowe urządzenia Polar z opcją pomiaru tętna** nadają się do używania podczas pływania i kąpieli. Zbierają one dane dotyczące aktywności z ruchów nadgarstka również podczas pływania. Jednak w naszych testach ustaliliśmy, że pomiary tętna na nadgarstku nie działają optymalnie pod wodą, dlatego nie zalecamy stosowania ich podczas pływania.

W branży zegarków wodoszczelność jest zazwyczaj podawana w metrach i oznacza ciśnienie statyczne wody na danej głębokości. Firma Polar stosuje ten sam system oznaczania. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowymi normami **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar posiadające oznaczenie wodoszczelności jest przed sprzedażą testowane pod kątem odporności na dane ciśnienie wody.

Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Odszukaj kategorię wodoszczelności podaną na tylnej stronie Twojego produktu Polar i porównaj ją z poniższą tabelą. Pamiętaj, że definicje dla urządzeń innych producentów mogą różnić się od podanych w tabeli.

W trakcie ruchu pod wodą wytwarzane w jego wyniku ciśnienie dynamiczne wody jest wyższe od ciśnienia statycznego. Oznacza to, że w czasie ruchu produkty zanurzone w wodzie poddawane są większemu obciążeniu, niż gdyby pozostawały w miejscu.

Oznaczenie z tyłu produktu	Rozbryzgi wody, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności
----------------------------	----------------------------------	-------------------	--------------------------------	--------------------	----------------------

Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	OK	-	-	-	Nie myć myjką ciśnieniową. Odporność na rozbryzgi wody, deszcz itp. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Wodoszczelność IPX8)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant (Wodoszczelność) Water resistant 20/30/50 meters (Wodoszczelność do 20/30/50 metrów) Suitable for swimming (Nadaje się do pływania)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: ISO22810.
Water resistant 100 meters (Wodoszczelność do 100 metrów)	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod wodą, ale nie do nurkowania z butlą. Odniesienie do normy: ISO22810.

## MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.

- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasek, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W czasie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.
- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.

## ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

3.0 PL 11/2022