

POLAR®

POLAR OH1



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar OH1:n käyttöohje	8
Esittely	8
Liitä laitteesi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki OH1:n tarjoamat mahdollisuudet	9
OH1:n käyttöönotto	10
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto tietokoneella FlowSync-ohjelman avulla	10
Vaihtoehto B: Käyttöönotto mobiililaitteen ja Polar Flow -sovelluksen avulla, kun käytössäsi on Polar-rannelaite	10
Vaihtoehto C: Käyttöönotto mobiililaitteen ja Polar Beat -sovelluksen avulla, kun käytössäsi ei ole Polar-rannelaitetta	11
Näppäintoiminnot ja LED-valot	11
Näppäintoiminnot	12
LED-valojen ohje	12
Lataamisen aikana	12
Kun virta on kytketty päälle	12
Käytettäessä sensorina	12
Käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena	12
Kuntotestin aikana	12
Muu	12
OH1:n käyttäminen	13
Sykkeen mittaaminen kyynärvarresta tai olkavarresta	13
Sykkeen mittaus ohimolta uinnin aikana	13

Yhdistäminen	15
Mobiililaitteen ja OH1:n yhdistäminen	15
OH1:n yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen	15
OH1:n ja Polar Beat -sovelluksen yhdistäminen	15
Laiteohjelmiston päivittäminen	16
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	16
Tietokoneen kautta	16
Syketreeni	17
Sykkeen mittaaminen OH1:llä	17
Harjoituksen aloittaminen	17
Harjoituksen aloittaminen käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena	17
Harjoituksen aloittaminen Polar-rannelaitteen kautta	18
Harjoituksen aloittaminen Polar Beat -sovelluksen avulla	18
Polar Flow -sovellus	19
Harjoitustiedot	19
Kuvanjako	19
Flow-sovelluksen käytön aloittaminen	19
Polar Flow -verkkopalvelu	19
Syöte	20
Tutki	20
Päiväkirja	20
Edistyminen	20
Yhteisö	20

Ohjelmat	21
Synkronointi	21
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella	21
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	22
Akku	23
OH1:n akun lataaminen	23
OH1:n huoltaminen	23
OH1:n pitäminen puhtaana	24
Huolehdi optisesta sykesensorista.	24
Säilyttäminen	24
Huolto	24
Huomioitavaa	24
Häiriöt harjoittelun aikana	25
Riskien minimointi harjoittelun aikana	25
Tekniset tiedot	26
OH1	26
Polar FlowSync -ohjelma	26
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	27
Polar-tuotteiden vesitiiviys	27
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	28
Vastuunrajoitus	29
Sisällysluettelo	2
Polar OH1:n käyttöohje	8

Esittely	8
Liitä laitteesi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki OH1:n tarjoamat mahdollisuudet	9
OH1:n käyttöönotto	10
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto tietokoneella FlowSync-ohjelman avulla	10
Vaihtoehto B: Käyttöönotto mobiililaitteen ja Polar Flow -sovelluksen avulla, kun käytössäsi on Polar-rannelaite	10
Vaihtoehto C: Käyttöönotto mobiililaitteen ja Polar Beat -sovelluksen avulla, kun käytössäsi ei ole Polar-rannelaitetta	11
Näppäintoiminnot ja LED-valot	11
Näppäintoiminnot	12
LED-valojen ohje	12
Lataamisen aikana	12
Kun virta on kytketty päälle	12
Käytettäessä sensorina	12
Käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena	12
Kuntotestin aikana	12
Muu	12
OH1:n käyttäminen	13
Sykkeen mittaaminen kyynärvarresta tai olkavarresta	13
Sykkeen mittaus ohimolta uinnin aikana	13
Yhdistäminen	15
Mobiililaitteen ja OH1:n yhdistäminen	15
OH1:n yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen	15
OH1:n ja Polar Beat -sovelluksen yhdistäminen	15

Laiteohjelmiston päivittäminen	16
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	16
Tietokoneen kautta	16
Syketreeni	17
Sykkeen mittaaminen OH1:llä	17
Harjoituksen aloittaminen	17
Harjoituksen aloittaminen käytettäessä itsenäisenä harjoituslaitteena	17
Harjoituksen aloittaminen Polar-rannelaitteen kautta	18
Harjoituksen aloittaminen Polar Beat -sovelluksen avulla	18
Polar Flow -sovellus	19
Harjoitustiedot	19
Kuvanjako	19
Flow-sovelluksen käytön aloittaminen	19
Polar Flow -verkkopalvelu	19
Syöte	20
Tutki	20
Päiväkirja	20
Edistyminen	20
Yhteisö	20
Ohjelmat	21
Synkronointi	21
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella	21
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	22

Akku	23
OH1:n akun lataaminen	23
OH1:n huoltaminen	23
OH1:n pitäminen puhtaana	24
Huolehdi optisesta sykesensorista.	24
Säilyttäminen	24
Huolto	24
Huomioitavaa	24
Häiriöt harjoittelun aikana	25
Riskien minimointi harjoittelun aikana	25
Tekniset tiedot	26
OH1	26
Polar FlowSync -ohjelma	26
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	27
Polar-tuotteiden vesitiiviys	27
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	28
Vastuunrajoitus	29

POLAR OH1:N KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen OH1-laitteeseen tämän käyttöohjeen avulla. OH1:n opetusvideoita ja sitä koskevia usein kysytyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/en/OH1.

ESITTELY

Onnittelut Polar OH1:n valinnasta!

Polar OH1 on kompakti optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Se on monipuolinen ja tarjoaa hyvän vaihtoehdon kiinnitysvyölle ja ranteesta sykkeen mittaaville laitteille. Polar OH1:llä voit lähettää reaaliaikaiset syketietosi Bluetoothin kautta urheilukelloon, älykelloon, Polar Beat -sovellukseen tai muihin fitness-sovelluksiin ja samanaikaisesti ANT+-laitteisiin. Polar OH1:ssä on sisäänrakennettu muisti, joten voit treenata pelkästään OH1:n kanssa ja siirtää harjoitustiedot puhelimeen treenin jälkeen. OH1:n mukana tulevat mukava, konepestävä käsivarsihihna ja uimalasien hihnakiinnike (Polar OH1 + tuotepaketti).

Sitä voi myös käyttää Polar Club-, Polar GoFit- ja Polar Team -sovellusten kanssa.



LIITÄ LAITTEESI POLAR-JÄRJESTELMÄÄN JA HYÖDYNNÄ KAIKKI OH1:N TARJOAMAT MAHDOLLISUUDET

Hanki [Polar Flow](#)- tai Polar Beat -sovellus App Store®- tai Google Play™-kaupasta. Synkronoi OH1 ja jompikumpi sovellus treenin jälkeen, jotta saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksestasi.

Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai mobiilisovellusten avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksestasi. Kerro ystävilleesi saavutuksestasi, etsi muita ahkeria liikkuja ja hae lisämotivaatiota sosiaalisista treeniyhteisöistä. Kaikki tämä on osoitteessa flow.polar.com.

OH1:N KÄYTTÖNOTTO

Akku kannattaa ladata ennen OH1:n käyttämistä. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latauksen alkamiseen voi mennä hetki. Tarkemmat tiedot akun lataamisesta on kohdassa [Akut](#).

i Huomaa, että kun OH1:n akussa on riittävästi virtaa, laite ilmoittaa itsestään kaikille lähistöllä oleville yhteensopiville vastaanottilaitteille.

KÄYTTÖNOTTOVAIHTOEHDON VALITSEMINEN

A. Käyttöönotto tietokoneen ja liitäntäjohdon avulla on nopeampaa, ja voit ladata OH1:n samanaikaisesti, mutta tarvitset tietokoneen. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

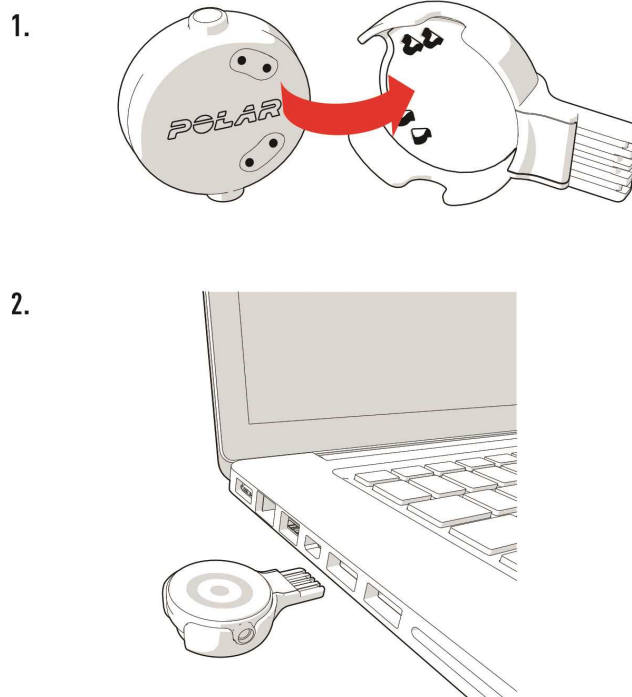
B. & C. Käyttöönotto mobiililaitteella on kätevä vaihtoehto, jos käytettävissäsi ei ole USB-portilla varustettua tietokonetta. Se voi kuitenkin viedä kauemmin. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

i Täytä heti kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tiedot ja lataa OH1-laitteeseen uusin laiteohjelmisto.

VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖNOTTO TIETOKONEELLA FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA


1. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain (kuva 1).
2. Liitä USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin (kuva 2), siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneeseesi.
3. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Verkkopalvelu antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa varten.

Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa treenaamisen. Pidä hauskaa!



VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖNOTTO MOBIILILAITTEEN JA POLAR FLOW -SOVELLUKSEN AVULLA, KUN KÄYTÖSSÄSI ON POLAR-RANNELAITE

Polar OH1 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langattoman Bluetooth®- ja ANT+-tiedonsiirron avulla, joten muista ottaa Bluetooth-toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

 *ANT+ on oletuksena käytössä treenien aikana, ja se lähettää sykesignaalisia lähellä oleviin yhteensopiviin laitteisiin. Halutessasi voit ottaa ANT+:n pois käytöstä Polar Beat -sovelluksen asetuksista.*


Tarkista Polar Flow -sovelluksen yhteensopivuus osoitteesta support.polar.com.

1. Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi.
2. Ota Bluetooth® käyttöön ja avaa Polar Flow -sovellus mobiililaitteessasi.
3. Käynnistä OH1 painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy. Polar Flow -sovellus kehottaa tämän jälkeen aloittamaan yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja noudata näyttöön tulevia ohjeita.

Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa treenaamisen. Pidä hauskaa!

VAIHTOEHTO C: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEEN JA POLAR BEAT -SOVELLUKSEN AVULLA, KUN KÄYTÖSSÄSI EI OLE POLAR-RANNELAITETTA

Polar OH1 muodostaa yhteyden Polar Beat -mobiilisovellukseen langattoman Bluetooth®- ja ANT+-tiedonsiirron avulla, joten muista ottaa Bluetooth-toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

 *ANT+ on oletuksena käytössä treenien aikana, ja se lähettää sykesignaalisia lähellä oleviin yhteensopiviin laitteisiin. Halutessasi voit ottaa ANT+:n pois käytöstä Polar Beat -sovelluksen asetuksista.*

Tarkista Polar Beat -sovelluksen yhteensopivuus osoitteesta support.polar.com.

1. Lataa Polar Beat -sovellus mobiililaitteeseesi.
2. Ota Bluetooth käyttöön ja avaa Polar Beat -sovellus mobiililaitteessasi.
3. Käynnistä OH1 painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy. Etsi sensori Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta ja napauta Yhdistä. Noudata näyttöön tulevia ohjeita.

Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa treenaamisen. Pidä hauskaa!

NÄPPÄINTOIMINNOT JA LED-VALOT

OH1-laitteessa on yksi painike, jonka toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen ja painikkeen painalluksen pituuden mukaan. Laitteessa oleva LED-valo osoittaa sen eri tiloja. Seuraavassa kerrotaan, mitä toimintoja painikkeella on eri tiloissa ja mitä eriväriset LED-valot tarkoittavat.

Pikaohje käsivarsihihnassa pidikkeen sisällä

Seuraavat merkinnät ovat käsivarsihihnassa sensoripidikkeen sisällä. Merkinnöissä on OH1:n painikkeen perustoimintojen selitykset.

1X = ON (Kytke virta päälle: paina painiketta lyhyesti.)

2X = REC (Aloita harjoituksen tallennus - käyttö itsenäisenä harjoituslaitteena: paina painiketta kahdesti, kun OH1:n virta on päällä.)

1X LONG - OFF (Kytke virta pois päältä: paina painiketta pitkään.)

NÄPPÄINTOIMINNOT

Kytke virta päälle:	Paina painiketta lyhyesti.
Aloita harjoituksen tallennus (käyttö itsenäisenä harjoituslaitteena):	Paina painiketta kahdesti, kun OH1:n virta on päällä.
Kytke virta pois päältä:	Paina painiketta pitkään.

LED-VALOJEN OHJE

LATAAMISEN AIKANA

Ladataan:	Keltainen LED vilkkuu hitaasti.
Akku täynnä:	Vihreä LED palaa jatkuvasti.

KUN VIRTA ON KYTKETTY PÄÄLLE

Akun tila normaali:	Vihreä LED välähtää viisi kertaa.
Akun varaus vähissä:	Punainen LED välähtää viisi kertaa.

KÄYTETTÄESSÄ SENSORINA

Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.
Syke löydetty:	Vihreä LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.

KÄYTETTÄESSÄ ITSENÄISENÄ HARJOITUSLAITTEENA

Harjoituksen tallennus aloitettu, mutta ensimmäistä käyttökertaa ei ole tehty:	Punainen LED välähtää kolme kertaa.
Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää nopeasti kaksi kertaa.
Syke löydetty:	Vihreä LED välähtää nopeasti kaksi kertaa.
Akun varaus heikko:	Vihreä ja punainen LED vilkkuvat vuorotellen joka toinen sekunti.
Akku lähes tyhjä:	Punainen LED vilkkuu nopeasti.

KUNTOTESTIN AIKANA

Sykettä ei löydetty:	Valkoinen LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.
Syke löydetty:	Violetti LED välähtää kerran kahden sekunnin välein.

MUU

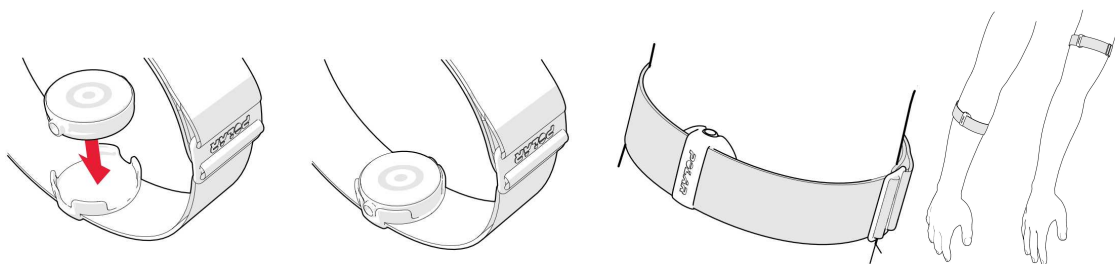
Muodostetaan yhteyttä, synkronoidaan tai yhdistetään:	Sininen LED vilkkuu.
---	----------------------

Etsitään tai odotetaan vahvistusta:	Sininen LED vilkkuu nopeasti.
Laiteohjelmistoa päivitetään:	Sininen LED palaa jatkuvasti.
Virhe:	Punainen LED palaa jatkuvasti.

OH1:N KÄYTTÄMINEN SYKKEEN MITTAAMINEN KYYNÄRVARRESTA TAI OLKAVARRESTA

Sykkeen tarkka mittaaminen edellyttää, että kiinnität OH1:n napakasti kyynärvarteesi tai olkavarteesi. Älä pidä sitä ranteessasi.

1. Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.
2. Kiinnitä käsivarsihhna niin, että sensori on hihnan sisäpuolella napakasti ihoasi vasten.
3. Pidä OH1:tä kyynärvarressasi tai olkavarressasi.



Sensorin on oltava tukevasti ihoa vasten, mutta ei liian tiukalla. Se ei saa estää verenkiertoa. OH1-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat.

SYKKEEN MITTAUS OHIMOLTA UINNIN AIKANA

OH1 + -pakettiin sisältyy kaksi uimalasien hihnakiinnikettä, joiden avulla voit käyttää laitetta uinnin aikana.



Kokeile, kumpi kiinnike sopii uimalaseihisi paremmin ja pitää sensorin tukevasti paikallaan ohimoasi vasten.

1. Aseta sensori pidikkeeseen niin, että LED-valot ovat ihoasi vasten ja painike osoittaa ylöspäin.
2. Työnnä pidike mahdollisimman pitkälle niin, että se on napakasti kiinni hihnassa.
3. Jos hengität vapaauinnissa sisään vasemmalta puolelta, kiinnitä sensori vasemmalle ohimollesi, ja jos hengität oikealta puolelta, kiinnitä se oikealle.



Sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ohimoosi.

YHDISTÄMINEN MOBIILILAITTEEN JA OH1:N YHDISTÄMINEN

Jos määritit OH1:n asetukset mobiililaitteella luvussa "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 esitetyllä tavalla, OH1 on jo yhdistetty mobiililaitteeseesi.


Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää OH1-laitetta Polar Flow -sovelluksen kanssa, sinun on ensin käytettävä OH1:tä erillisenä harjoituslaitteena yhden harjoituksen ajan, ennen kuin se voidaan yhdistää Flow-sovelluksen kanssa. Tarkemmat ohjeet alla.

Varmista ennen yhdistämistä, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet tehnyt vähintään yhden harjoituksen, jossa käytit OH1-laitetta itsenäisenä harjoituslaitteena. Katso tarkemmat tiedot kohdasta "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 17.

Kun edellä luetellut ehdot täyttyvät:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen Polar-tililläsi.
2. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
3. Flow-sovellus kehottaa automaattisesti yhdistämään OH1-laitteen, jos se on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella.

 *OH1 synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun synkronoit OH1:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.*

OH1:N YHDISTÄMINEN POLAR-RANNELAITTEESEEN

Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.


Lue tarkemmat yhdistämisohteet Polar-rannelaitteesi käyttöohjeesta, joka on osoitteessa support.polar.com.

OH1:N JA POLAR BEAT -SOVELLUKSEN YHDISTÄMINEN

1. Lataa Polar Beat -sovellus mobiililaitteeseesi App Store®- tai Google Play™-kaupasta.
2. Varmista, että mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa.
3. Avaa Polar Beat -sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla, jotka loit OH1:n asetusten määrittämisen yhteydessä. Jos sinulla ei vielä ole Polar-tiliä, luo uusi tili.
4. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
5. Siirry Beat-sovelluksessa kohtaan **Asetukset > Sykesensori** ja napauta **Löydetyt sensorit** -kohdassa OH1:n alla **Yhdistä**.


LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Voit päivittää OH1:n laiteohjelmiston itse, jotta laitteesi pysyy ajan tasalla. Saat Flow'n kautta ilmoituksen, kun uusi versio on saatavilla. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat OH1:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia. OH1:n laiteohjelmisto kannattaa päivittää aina, kun uusi versio on saatavilla.

 *Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. OH1-laitteessa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.*

MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. OH1 kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.

 *Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.*

TIETOKONEEN KAUTTA

FlowSync ilmoittaa uusista laiteohjelmistopäivityksistä, kun OH1 liitetään tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneesi USB-porttiin.
3. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
4. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
5. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (asennus voi kestää jopa 10 minuuttia). Odota, että laiteohjelmistopäivitys on valmis, ennen kuin irrotat OH1:n tietokoneesta.

SYKETREENI

Vaikka keho antaa useita subjektiivisia merkkejä toiminnastaan harjoituksen aikana (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset), mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

SYKKEEN MITTAAMINEN OH1:LLÄ

Jotta saat tarkat sykkelukemat, OH1 on kiinnitettävä napakasti kyynärvarteen tai olkavarteen tai uimalasien hihnakiinnikkeellä ohimolle. Sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, mutta käsivarsihihna ei saa olla niin tiukalla, että se haittaa verenkiertoa. Jos kiinnität sensorin uimalasien hihnakiinnikkeellä ohimollesi, kiinnitä se mahdollisimman kauas ohimolle mutta varmista, että sensorin ja ihosi väliin ei jää hiuksia. OH1-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat.

 *Älä paina sensorin painiketta veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä.*

Jos sinulla on tatuointeja, vältä sensorin asettamista aivan niiden kohdalle, sillä tämä voi estää tarkkojen lukemien saamisen.

Jos kätesi ja ihosi kylmenevät helposti, ne kannattaa ensin lämmittää. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat treenin!

Tarkat ohjeet OH1:n kiinnittämiseen ovat kohdassa "OH1:n käyttäminen" sivulla 13

Voit katsoa videon uimisesta OH1:n kanssa seuraavasta linkistä:

[Polar OH1 | Sykkeenmittaus uinnin aikana](#)

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN


Kiinnitä OH1 kyynär- tai olkavarteesi. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "OH1:n käyttäminen" sivulla 13.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN KÄYTETTÄESSÄ ITSENÄISENÄ HARJOITUSLAITTEENA

Ennen kuin OH1-laitetta voi käyttää itsenäisenä harjoituslaitteena, se on rekisteröitävä ja yhdistettävä Polar Flow -tiliin. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä. Aloita tallennus painamalla painiketta kaksi kertaa lyhyesti.
3. Kun sykkeesi löytyy, vihreä LED-valo vilkkuu nopeasti, ja voit aloittaa harjoituksen.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen painamalla painiketta, kunnes LED-valo sammuu. Synkronoi sitten harjoituksesi Flow-sovellukseen ja -verkkopalveluun, niin näet sen tiedot. Katso lisätietoja kohdasta "Synkronointi" sivulla 21.


 Kun laitetta käytetään itsenäisenä harjoituslaitteena, harjoitukset tallennetaan **Muu sisäliikunta** -lajiprofiililla. Muistin kapasiteetti on enintään 200 tuntia harjoittelua.


HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN POLAR-RANNELAITTEEN KAUTTA

Ennen kuin aloitat, varmista, että OH1 ja Polar-rannelaite on yhdistetty. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 15.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä, ja sitä voi käyttää sykesensorina Polar-rannelaitteen yhteydessä.
3. Kun sykkeesi on löytynyt, vihreä LED-valo välähtää kerran kahden sekunnin välein.
4. Aloita harjoitus Polar-rannelaitteesta.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen Polar-harjoituslaitteesta. Synkronoi sitten harjoituksesi Flow-sovellukseen ja -verkkopalveluun, niin näet sen tiedot. Katso lisätietoja kohdasta "Synkronointi" sivulla 21.

 Huomaa, että eräissä Polar-rannelaitteissa ja -pyöräilytietokoneissa käytettävissä olevaa Polar-kuntotestiä ja ortostaattista testiä ei voi tehdä Polar OH1:n avulla.

 Kun käytät OH1-laitetta ja Polar-rannelaitetta, harjoitus voi joskus näkyä Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa kahteen kertaan. Näin voi käydä, jos aloitat vahingossa harjoituksen tallennuksen OH1-laitteessa harjoitusta aloittaessasi. Harjoitusten kaksoiskappaleet voi poistaa Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN POLAR BEAT -SOVELLUKSEN AVULLA

Ennen kuin aloitat, varmista, että OH1 ja Polar Beat on yhdistetty. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 15.

1. Kytke OH1 päälle painamalla sen painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike.
2. OH1-laitteessa on nyt virta päällä, ja sitä voi käyttää sykesensorina Polar Beat -sovelluksen yhteydessä.
3. Kun sykkeesi on löytynyt, vihreä LED-valo välähtää kerran kahden sekunnin välein.
4. Aloita harjoitus Polar Beat -sovelluksesta.

Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen napauttamalla Polar Beat -sovelluksen pysäytyspainiketta.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -mobiilisovelluksessa näet välittömästi visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi.

HARJOITUSTIEDOT

Polar Flow -sovelluksen avulla näet helposti menneiden ja suunniteltujen harjoitustesi tiedot.

Saat pikaisen yhteenvedon harjoituksestasi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi. Näet harjoittelusi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystävillesi kuvanjakotoiminnolla.

KUVANJAKO

Flow-sovelluksen kuvanjakotoiminnon avulla voit jakaa kuvia harjoitustiedoistasi yleisimmissä sosiaalisen median palveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa. Voit jakaa olemassa olevan kuvan tai ottaa uuden ja muokata kuvaa lisäämällä siihen harjoitustietosi. Jos käytit harjoituksen aikana GPS-tallennusta, voit myös jakaa kuvan kulkemastasi reitistä.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -sovellus | Harjoitustulosten jakaminen kuvatiedostona](#)

FLOW-SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Voit "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 mobiililaitteella ja Flow-sovelluksella.

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store®- tai Google Play™ -kaupasta. Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, laite on yhdistettävä OH1-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 15.

OH1 synkronoi harjoitustiedot Flow-sovellukseen automaattisesti harjoituksen jälkeen. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot OH1-laitteesta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoisesta on kohdassa "Synkronointi" sivulla 21.

Flow-sovelluksen ominaisuuksia koskevia lisätietoja ja ohjeita on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoja suorituksistasi. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystävillesi Flow-yhteisössä, kirjautua kuntokeskukseksi tunneille ja luoda henkilökohtaisen harjoitusohjelman juoksutapahtumaa varten.

Polar Flow -verkkopalvelussa näet myös, kuinka suuren prosenttiosuuden päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut, ja yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi. Palvelu auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tapasi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Voit "OH1:n käyttöönotto" sivulla 10 tietokoneella osoitteessa flow.polar.com/start. Sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla tiedot synkronoidaan OH1:n ja verkkopalvelun välillä. Voit luoda myös verkkopalvelun käyttäjätilin. Jos määritit asetukset mobiililaitteella ja Flow-sovelluksella, voit kirjautua Flow-verkkopalveluun asetusten määrittämisen yhteydessä luomillasi tunnuksilla.

SYÖTE

Syötteestä näet, mitä sinä ja ystäväsi olette tehneet viime aikoina. Näet viimeisimmät harjoitukset ja aktiivisuusyhteenvedot, voit jakaa parhaat saavutuksesi ja kommentoida ystäväsi aktiviteetteja tai tykätä niistä.

TUTKI

Tutki-kohdassa voit selata karttaa ja nähdä muiden käyttäjien jakamat harjoitukset reittitietoineen. Voit myös kokea muiden reittejä ja tutkia niiden kohokohtia.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -verkkopalvelu | Tutki](#)

PÄIVÄKIRJA

Päiväkirja näyttää päivittäisen aktiivisuutesi ja suunnitellut harjoituksesi (harjoitustavoitteesi). Voit myös tarkastella aiempia harjoitustuloksiasi.

EDISTYMINEN

Edistyminen-kohdassa voit seurata edistymisestä kertovia raportteja.

Harjoitteluraporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

Aktiivisuusraporttien avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit. Aktiivisuusraportissa näet myös valitun ajanjakson parhaat päivät päivittäisen aktiivisuuden, askeleiden, kalorinkulutuksen ja unen kannalta.

Running Index -raportti on työkalu, jonka avulla voit seurata Running Index -kehitystä pitkällä aikavälillä ja arvioida suoriutumistasi esimerkiksi 10 kilometrin matkalla tai puolimaratonilla.

YHTEISÖ

Flow'n Ryhmissä, Kuntokeskuksissa ja Tapahtumissa löydät muita samaan tapahtumaan valmistautuvia tai samassa kuntokeskuksessa harjoittelevia kuntoilijoita. Voit myös luoda oman ryhmäsi niitä ihmisiä varten,

joiden kanssa haluat harjoitella. Voit jakaa harjoituksia ja harjoitteluvinkkejä, kommentoida muiden jäsenten harjoitustuloksia ja osallistua Polar-yhteisöön. Flow'n Kuntokeskuksissa näet tuntien aikataulut ja voit kirjautua tunneille. Tule mukaan ja hanki lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä!

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -tapahtumat](#)

OHJELMAT

Polar-juoksuohjelma räätälöidään tavoitettasi varten. Ohjelma perustuu Polar-sykealueisiin, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi ja harjoitustaustasi. Älykäs ohjelma mukautuu kehityksesi perusteella. Saatavilla on Polar-juoksuohjelmat 5 km:n ja 10 km:n matkoille, puolimaratonille ja maratonille. Ohjelmissa on kahdesta viiteen juoksuharjoitusta viikossa. Mikä voisi olla helpompaa!

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow.

SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot OH1-laitteesta Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth-yhteyden avulla. Voit myös synkronoida OH1:n ja Polar Flow -verkkopalvelun USB-portin ja FlowSync-ohjelman avulla. Tietojen synkronoiminen OH1:n ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot OH1-laitteesta suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos olet määrittänyt OH1:n asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos olet määrittänyt OH1:n asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida OH1, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla missä sitten oletkin.


SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSELLA

Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet yhdistänyt OH1:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 15.

Tietojen synkronointi:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen Polar-tililläsi.
2. Paina OH1:n painiketta, kunnes LED-valo syttyy, ja vapauta sitten painike. OH1-laitteessa on nyt virta päällä.
3. OH1 synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella.

 OH1 synkronoi tiedot harjoituksen jälkeen automaattisesti Flow-sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun synkronoit OH1:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.


Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
3. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
4. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee Valmis-ilmoitus.

Aina, kun liität OH1:n tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot OH1-laitteesta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdollisesti muuttamasi asetukset. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Aina kun laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa OH1:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset OH1:een painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa support.polar.com/en/support/flow.

Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa support.polar.com/en/support/FlowSync.

AKKU

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöään päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

OH1:N AKUN LATAAMINEN

OH1-laitteessa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

i Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun latausliittimet ovat märät.

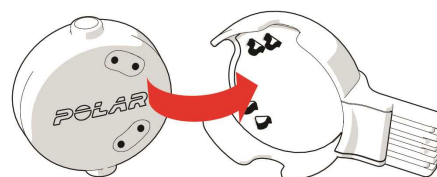
Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-sovittimen avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-sovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-sovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply" tai "UL listed").

i Varmista ennen lataamista, että OH1:n USB-portin tai -sovittimen liittimissä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

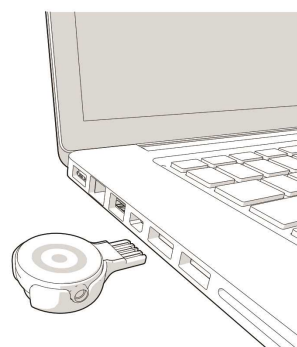
Voit ladata OH1:n liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida laitteen FlowSync-ohjelmalla.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen linssi ylöspäin niin, että sensorin ja USB-sovittimen liittimet ovat vastakkain (kuva 1).
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin tai USB-seinäpistokkeeseen (kuva 2).

1.



2.



OH1:N HUOLTAMINEN

Polar OH1 on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

OH1:N PITÄMINEN PUHTAANA

Pyyhi lika ja muta OH1:n pinnalta pehmeällä pyyhkeellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Pidä OH1:n ja OH1:n USB-sovittimen latausliittimet puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.

Varmista ennen lataamista, että OH1:n tai OH1:n USB-sovittimen latausliittimissä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

Pidä OH1:n liittimet puhtaina suojataksesi laitetta hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. **Älä lataa OH1-laitetta, kun latausliittimet ovat märät tai hikiset.**

HUOLEHDI OPTISESTA SYKESENSORISTA.

Suojaa optisen sensorin alue lialta ja naarmuilta. Pienten naarmujen ei kuitenkaan pitäisi vaikuttaa optisen sykkeenmittauksen toimintaan.

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon. On suositeltavaa pitää harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Älä jätä laitetta äärimmäisen kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.

HUOLTO

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta support.polar.com ja maakohtaisilta sivustoilta.

HUOMIOITAVAA

Polar OH1 on suunniteltu mittaamaan sykettä. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Suosittelemme laitteen ja käsivarsihihnan pesemistä ajoittain likaisen käsivarsihihnan aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi kuntoiluvälineiden kanssa, näiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/support.

RISKIEN MINIMOINTI HARJOITTELUN AIKANA

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.


- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?


Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot.

 *Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaatteita. Jos käytät ihollasi hajustetta, itseruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykesensorin kanssa. Vältä sellaisten vaatteiden käyttöä, joiden värit voivat värjätä harjoituslaitetta (erityisesti vaaleiden/kirkkaanväristen harjoituslaitteiden yhteydessä).*

 Tämä tuote ei ole lelu. Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä sillä. Tuotteessa on pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

TEKNISET TIEDOT

OH1

Käyttöaika:	Jopa 12 tuntia jatkuvaa treeniä
Akkutyypä:	45 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Muistin kapasiteetti:	Jopa 200 tuntia treeniä
Käyttölämpötila:	-10 °C - +50 °C
OH1-sensorin materiaalit:	ABS, ABS + GF, PMMA, SUS 316 (ruostumaton teräs)
Käsivarsihinnan materiaalit:	Musta käsivarsihinna: 53 % nylonia, 27 % elastaania, 20 % polyesteria. Harmaa, oranssi ja turkoosi käsivarsihinna: 70,5 % polyesteria, 29,5 % elastaania.
USB-sovittimen materiaalit:	PC + ABS, SUS 301 (ruostumaton teräs), kullattu
Vesitiiviys:	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Käyttää langatonta Bluetooth®- ja ANT+-teknologiaa.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac-käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti.

FlowSync on yhteensopiva seuraavien käyttöjärjestelmien kanssa:

Tietokoneen käyttöjärjestelmä	32-bittinen	64-bittinen
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X

Tietokoneen käyttöjärjestelmä	32-bittinen	64-bittinen
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Polar-laitteet toimivat useimpien nykyaikaisten älypuhelinien kanssa. Vähimmäisvaatimukset ovat:

- iOS-mobiililaitteet, joissa on iOS 11 tai uudempi
- Android-mobiililaitteet, joissa on Bluetooth 4.0 -tuki ja Android 5 tai uudempi (ota puhelimen valmistajalta selvää puhelimesi kaikista teknisistä tiedoista)

Eri Android-laitteet käsittelevät tuotteissamme ja palveluissamme käytettyä teknologiaa, kuten Bluetooth Low Energy (BLE) -tekniikkaa, sekä eri standardeja ja protokollia hyvin eri tavoin. Tästä syystä yhteensopivuudessa on eroja eri puhelinvalmistajien välillä eikä Polar valitettavasti voi taata, että kaikki toiminnot toimivat kaikilla laitteilla.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uudessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä. Kun mittaat sykettä vedessä GymLink-yhteensopivalla Polar-laitteella ja sykesensorilla, seuraavat seikat voivat aiheuttaa häiriöitä:

- Paljon klooria sisältävä allasvesi ja merivesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Sykesensorin elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta EKG-signaaleja.
- Veteen hyppääminen tai lihasten voimakas liike kilpauinnin aikana voivat siirtää sykesensorin kehollasi kohtaan, josta EKG-signaaleja ei voi havaita.
- EKG-signaalin voimakkuus on yksilöllinen ja voi vaihdella yksilöllisen kudusrakenteen mukaisesti. Ongelmia esiintyy tavallista enemmän, kun sykettä mitataan vedessä.

Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uideessasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810-** tai **IEC60529** -standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviyydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyuskategoria sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva liikuvan veden aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiivisominaisuudet
Vesitiiviyys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviyys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.

- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, puh. 08 5202 100, faksi 08 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.

© 2018 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaminen kuluttajalle. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

2.0 FI 03/2019