

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

Obsah .....	2
<b>Uživatelská příručka ke snímači Polar OH1 .....</b>	<b>8</b>
Úvod .....	8
Napojte se na ekosystém Polar a využívejte snímač OH1 co nejvíce. ....	9
Nastavení snímače OH1 .....	10
Pro nastavení si vyberte jednu z těchto možností .....	10
Možnost A: Nastavení pomocí počítače se softwarem FlowSync .....	10
Možnost B: Mobilní nastavení pomocí aplikace Polar Flow, když máte záपěstní jednotku Polar .....	10
Možnost C: Mobilní nastavení pomocí aplikace Polar Beat, když nemáte záпěstní jednotku Polar .....	11
Funkce tlačítka a LED diody .....	11
Funkce tlačítka .....	12
Význam LED diod .....	12
Během nabíjení .....	12
Po zapnutí přístroje .....	12
Při použití přístroje jako snímače .....	12
Při použití přístroje jako samostatného tréninkového zařízení .....	12
Během fitness testu .....	12
Jiné .....	12
Nošení snímače OH1 .....	13
Měření tepové frekvence na předloktí nebo nadloktí .....	13
Měření tepové frekvence na spánku při plavání .....	13
Párování .....	14

Spárování mobilního zařízení s přístrojem OH1 .....	14
Spárování OH1 s hodinkami Polar .....	15
Spárování OH1 s aplikací Polar Beat .....	15
Aktualizace firmwaru .....	15
Přes mobilní zařízení nebo tablet .....	15
Přes počítač .....	16
<b>Trénink se snímáním tepové frekvence .....</b>	<b>17</b>
Měření tepové frekvence snímačem OH1 .....	17
Zahájení tréninku .....	17
Zahájení tréninku s přístrojem jako samostatným tréninkovým počítačem .....	17
Zahájení tréninku s hodinkami Polar .....	18
Zahájení tréninku a aplikací Polar Beat .....	18
<b>Aplikace Polar Flow .....</b>	<b>19</b>
Tréninková data .....	19
Sdílení fotografií .....	19
Začínáme používat aplikaci Flow .....	19
Webová služba Polar Flow .....	19
Feed .....	20
Explore .....	20
Diář .....	20
Pokrok .....	20
Komunita .....	21
Programy .....	21

Synchronizace .....	21
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	21
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	22
<b>Baterie .....</b>	<b>23</b>
Nabíjení baterie přístroje OH1 .....	23
Péče o přístroj OH1 .....	24
Udržujte OH1 v čistotě .....	24
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence .....	24
Skladování .....	24
Servis .....	24
Bezpečnostní opatření .....	25
Rušení při tréninku .....	25
Minimalizace rizik při tréninku .....	25
Technické specifikace .....	26
OH1 .....	26
Software Polar FlowSync .....	27
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	27
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	27
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	29
Prohlášení o zodpovědnosti .....	29
<b>Obsah .....</b>	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka ke snímači Polar OH1 .....</b>	<b>8</b>
Úvod .....	8

Napojte se na ekosystém Polar a využívejte snímač OH1 co nejvíce. ....	9
Nastavení snímače OH1 .....	10
Pro nastavení si vyberte jednu z těchto možností .....	10
Možnost A: Nastavení pomocí počítače se softwarem FlowSync .....	10
Možnost B: Mobilní nastavení pomocí aplikace Polar Flow, když máte záपěstní jednotku Polar .....	10
Možnost C: Mobilní nastavení pomocí aplikace Polar Beat, když nemáte záпěstní jednotku Polar .....	11
Funkce tlačítka a LED diody .....	11
Funkce tlačítka .....	12
Význam LED diod .....	12
Během nabíjení .....	12
Po zapnutí přístroje .....	12
Při použití přístroje jako snímače .....	12
Při použití přístroje jako samostatného tréninkového zařízení .....	12
Během fitness testu .....	12
Jiné .....	12
Nošení snímače OH1 .....	13
Měření tepové frekvence na předloktí nebo nadloktí .....	13
Měření tepové frekvence na spánku při plavání .....	13
Párování .....	14
Spárování mobilního zařízení s přístrojem OH1 .....	14
Spárování OH1 s hodinkami Polar .....	15
Spárování OH1 s aplikací Polar Beat .....	15
Aktualizace firmwaru .....	15

Přes mobilní zařízení nebo tablet .....	15
Přes počítač .....	16
<b>Trénink se snímáním tepové frekvence .....</b>	<b>17</b>
Měření tepové frekvence snímačem OH1 .....	17
Zahájení tréninku .....	17
Zahájení tréninku s přístrojem jako samostatným tréninkovým počítačem .....	17
Zahájení tréninku s hodinkami Polar .....	18
Zahájení tréninku a aplikací Polar Beat .....	18
<b>Aplikace Polar Flow .....</b>	<b>19</b>
Tréninková data .....	19
Sdílení fotografií .....	19
Začínáme používat aplikaci Flow .....	19
Webová služba Polar Flow .....	19
Feed .....	20
Explore .....	20
Diář .....	20
Pokrok .....	20
Komunita .....	21
Programy .....	21
Synchronizace .....	21
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	21
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	22
<b>Baterie .....</b>	<b>23</b>

Nabíjení baterie přístroje OH1 .....	23
Péče o přístroj OH1 .....	24
Udržujte OH1 v čistotě .....	24
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence .....	24
Skladování .....	24
Servis .....	24
Bezpečnostní opatření .....	25
Rušení při tréninku .....	25
Minimalizace rizik při tréninku .....	25
Technické specifikace .....	26
OH1 .....	26
Software Polar FlowSync .....	27
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	27
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	27
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	29
Prohlášení o zodpovědnosti .....	29

# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA KE SNÍMAČI POLAR OH1

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s novým snímačem OH1. Instruktažní videa a časté dotazy týkající se snímače OH1 najdete na adrese [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## ÚVOD

Gratuluje vám k pořízení nového snímače Polar OH1!

Polar OH1 je kompaktní optický snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na paži nebo spánku. Je všestranný a nabízí skvělou alternativu k hrudním popruhům a zápěstním zařízením na měření tepové frekvence. Se snímačem Polar OH1 můžete prostřednictvím Bluetooth vysílat tepovou frekvenci v reálném čase do sportovních hodinek, chytrých hodinek nebo aplikace Polar Beat či jiných fitness aplikací a současně do zařízení ANT+. Polar OH1 má vestavěnou paměť, takže můžete zahájit trénink pouze se snímačem OH1 a později přenést tréninková data do telefonu. Dodává se s pohodlným pažním popruhem, který lze prát v pračce, a přezkou pásku plaveckých brýlí (v balení výrobku Polar OH1).

Lze ho používat také s aplikacemi Polar Club, Polar GoFit a Polar Team.





## NAPOJTE SE NA EKOSYSTÉM POLAR A VYUŽÍVEJTE SNÍMAČ OH1 CO NEJVÍCE.

Pořídte si [aplikaci Polar Flow](#) nebo Polar Beat v obchodě App Store® nebo Google Play™. Po tréninku snímač OH1 synchronizujte s aplikacemi a získajte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svým tréninkovým výsledkům a výkonu.

Převeďte svá tréninková data do [webové služby Polar Flow](#) pomocí softwaru FlowSync na počítači nebo pomocí mobilních aplikací. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům, najděte si parťáky a získajte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích. Toto vše naleznete na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# NASTAVENÍ SNÍMAČE OH1

Doporučujeme, abyste předtím, než začnete OH1 používat, nabili baterii. Pokud je baterie úplně vybitá, může chvíli trvat, než se nabíjení spustí. Podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, najdete v kapitole [Baterie](#).

**i** Pamatujte, že až bude mít baterie dost energie, snímač OH1 se začne sám hlásit všem kompatibilním přijímačům v blízkosti.

## PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z TĚCHTO MOŽNOSTÍ

A. Nastavení přes kabelové připojení k počítači je rychlejší a zároveň si při něm můžete snímač OH1 nabít. Budete k tomu ale potřebovat počítač. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

B a C. Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

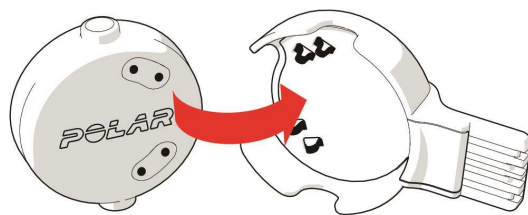
**i** Vyplňte najednou všechny fyzické údaje potřebné k získání přesných tréninkových dat a získejte nejnovější firmware pro svůj OH1.

## MOŽNOST A: NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE SE SOFTWAREM FLOWSYNC

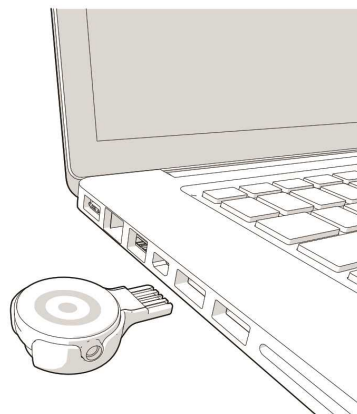
1. Vložte snímač do adaptéru USB s ukazateli obrácenými nahoru, aby se spojily kontakty na snímači a v adaptéru USB (obrázek 1).
2. Zapojte adaptér USB do portu USB v počítači (obrázek 2), přejděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainstalujte si do počítači software Polar FlowSync pro přenos dat.
3. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě.

**Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!**

1.




2.



## MOŽNOST B: MOBILNÍ NASTAVENÍ POMOCÍ APLIKACE POLAR FLOW, KDYŽ MÁTE ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKU POLAR

Snímač Polar OH1 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojuje bezdrátově přes Bluetooth® a ANT+, nezapomeňte si tedy zapnout Bluetooth v mobilním zařízení.

 Když trénujete, ANT+ je ve výchozím stavu zapnutý a odesílá váš signál TF do kompatibilních zařízení v blízkosti. Chcete-li, můžete vypnout ANT+ v nastavení aplikace Polar Beat.


Kompatibilitu s aplikací Polar Flow si můžete ověřit na adrese [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Stáhněte si do mobilního zařízení aplikaci Polar Flow.
2. Zapněte Bluetooth® a otevřete aplikaci Flow v mobilním nařízení.
3. Zapněte snímač OH1 tak, že stisknete tlačítko, dokud se nerozsvítí indikátor LED, aplikace Flow vás potom vyzve k zahájení párování. Přijměte žádost o spárování a postupujte podle pokynů na obrazovce.

**Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!**

## **MOŽNOST C: MOBILNÍ NASTAVENÍ POMOCÍ APLIKACE POLAR BEAT, KDYŽ NEMÁTE ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKU POLAR**

Snímač Polar OH1 se k mobilní aplikaci Polar Beat připojuje bezdrátově přes Bluetooth® a ANT+, nezapomeňte si tedy zapnout Bluetooth v mobilním zařízení.

 Když trénujete, ANT+ je ve výchozím stavu zapnutý a odesílá váš signál TF do kompatibilních zařízení v blízkosti. Chcete-li, můžete vypnout ANT+ v nastavení aplikace Polar Beat.

Kompatibilitu s aplikací Polar Beat si můžete ověřit na adrese [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Stáhněte si do mobilního zařízení aplikaci Polar Beat.
2. Zapněte Bluetooth a otevřete aplikaci Beat v mobilním nařízení.
3. Zapněte snímač OH1 tak, že stisknete tlačítko, dokud se nerozsvítí indikátor LED, najděte snímač v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF a klepněte na Párovat. Řiďte se pokyny na obrazovce.

**Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!**

## **FUNKCE TLAČÍTKA A LED DIODY**

OH1 má jedno tlačítko, které plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci a na jak dlouho jej stisknete. LED diody na přístroji ukazují různé režimy. Níže jsou popsány funkce tlačítka v různých režimech a význam různých barev LED diod.

### **Stručné pokyny na vnitřní straně držáku na pásku**

Na vnitřní straně držáku snímače na pásku najdete tyto značky. Značky vysvětlují základní funkce tlačítka přístroje OH1.

**1X = ON** (zapnutí přístroje: krátké stisknutí tlačítka)

**2X = REC** (zapnutí záznamu tréninku při použití přístroje jako samostatného tréninkového zařízení: když je OH1 zapnutý, stiskněte dvakrát tlačítko)

**1X LONG - OFF** (vypnutí přístroje: dlouhé stisknutí tlačítka)

## FUNKCE TLAČÍTKA

Zapnutí přístroje:	Krátké stisknutí tlačítka
Zapnutí záznamu tréninku (při použití přístroje jako samostatného tréninkového zařízení):	Když je OH1 zapnutý, stiskněte dvakrát tlačítko
Vypnutí přístroje:	Dlouhé stisknutí tlačítka

## VÝZNAM LED DIOD

### BĚHEM NABÍJENÍ

Nabíjení:	Pomalou bliká žlutá LED
Nabitá baterie:	Svítil zelená LED

### PO ZAPNUTÍ PŘÍSTROJE

Normální stav baterie:	Zelená LED pětikrát blikne
Slabá baterie	Červená LED pětikrát blikne

### PŘI POUŽITÍ PŘÍSTROJE JAKO SNÍMAČE

Tepová frekvence nebyla zaznamenána:	Bílá LED blikne jednou každé dvě sekundy
Tepová frekvence byla zaznamenána:	Zelená LED blikne jednou každé dvě sekundy

### PŘI POUŽITÍ PŘÍSTROJE JAKO SAMOSTATNÉHO TRÉNINKOVÉHO ZAŘÍZENÍ

Záznam tréninku zapnutý, ale ne první použití:	Červená LED třikrát blikne
Tepová frekvence nebyla zaznamenána:	Bílá LED dvakrát rychle blikne
Tepová frekvence byla zaznamenána:	Zelená LED dvakrát rychle blikne
Slabá baterie:	Střídavě bliká zelená a červená LED
Kritický stav baterie:	Červená LED rychle bliká

### BĚHEM FITNESS TESTU

Tepová frekvence nebyla zaznamenána:	Bílá LED blikne jednou každé dvě sekundy
Tepová frekvence byla zaznamenána:	Fialová LED blikne jednou každé dvě sekundy

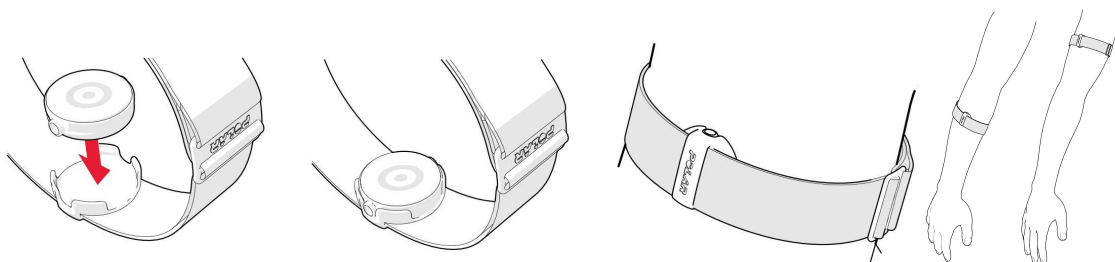
### JINÉ

Připojování, synchronizace nebo párování:	Bliká modrá LED
Vyhledávání nebo čekání na potvrzení:	Modrá LED rychle bliká
Aktualizace firmwaru:	Svítil modrá LED
Chyba:	Svítil červená LED

## NOŠENÍ SNÍMAČE OH1 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA PŘEDLOKTÍ NEBO NADLOKTÍ

K přesnému měření tepové frekvence je třeba nosit snímač OH1 těsně připnutý na předloktí nebo nadloktí, nikoli na zápěstí.

1. Vložte snímač do držáku na pažním popruhu s ukazateli obrácenými nahoru.
2. Noste pažní popruh tak, aby byl snímač na jeho spodní straně a těsně přiléhal ke kůži.
3. Noste snímač OH1 připnutý k předloktí nebo nadloktí.



Snímač se musí dotýkat kůže, ale popruh by neměl být příliš utažený, aby nebránil proudění krve. V zájmu co nejpřesnějšího měření tepové frekvence doporučujeme, abyste si snímač OH1 nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA SPÁNKU PŘI PLAVÁNÍ

Balení OH1 obsahuje dva držáky na pásek plaveckých brýlí, které můžete používat při plavání.



Vyzkoušejte oba, abyste zjistili, který lépe sedí na plaveckých brýlích a drží snímač pevně na místě proti spánku.

1. Vložte snímač do držáku s indikátory obrácenými ke kůži a tlačítkem obráceným nahoru.
2. Zatlačte držák, jak nejdále to půjde, aby pevně seděl na pásku.
3. Pokud se při plavání volným stylem nadechujete z levé strany, noste snímač na levém spánku, a naopak, pokud se nadechujete z pravé strany.



Snímač se musí trvale dotýkat kůže na spánku.

## **PÁROVÁNÍ**

### **SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S PŘÍSTROJEM OH1**

Pokud jste nastavení OH1 prováděli pomocí mobilního zařízení, jak je popsáno v kapitole "Nastavení snímače OH1" on page 10, je přístroj již spárovaný.

Pokud jste nastavení provedli pomocí počítače a chtěli byste senzor OH1 používat s aplikací Polar Flow, musíte absolvovat jeden trénink se senzorem OH1 jako samostatným tréninkovým počítačem a teprve poté jej můžete spárovat s aplikací Flow. Podrobné pokyny najdete níže.

Před párováním se ujistěte, že máte:

- Účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Zapnutou Bluetooth a vypnutý letecký režim na mobilním zařízení.
- OH1 jste použili jako samostatný tréninkový počítač nejméně při jednom tréninku. Podrobné informace viz "Zahájení tréninku" on page 17

Jakmile jsou všechna výše uvedená kritéria splněna:

1. Přihlaste se do aplikace Flow přes účet u Polaru.
2. Na přístroji OH1 stiskněte tlačítko a podržte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda. OH1 je nyní zapnutý.
3. Aplikace Flow vás automaticky vyzve ke spárování OH1, pokud je v dosahu Bluetooth.

**i** OH1 se s aplikací Flow synchronizuje automaticky, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Když synchronizujete OH1 s aplikací Flow, vaše tréninková data se také automaticky synchronizují do webové služby Flow přes internetové připojení.

## SPÁROVÁNÍ OH1 S HODINKAMI POLAR

Na přístroji OH1 stiskněte tlačítko a podržte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda. OH1 je nyní zapnutý.

Konkrétní pokyny k párování najdete v příručce k hodinkám Polar na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com).

## SPÁROVÁNÍ OH1 S APLIKACÍ POLAR BEAT

1. Stáhněte si aplikaci Polar Beat do mobilního zařízení z App Store® nebo Google Play™.
2. Dbejte na to, aby v mobilním zařízení bylo zapnuté Bluetooth, a aby byl vypnutý režim letadlo.
3. Na mobilním zařízení spusťte aplikaci Polar Beat a přihlaste se pomocí účtu u Polaru, který jste si vytvořili během nastavení přístroje OH1, nebo si vytvořte nový účet, pokud ještě žádný nemáte.
4. Na přístroji OH1 stiskněte tlačítko a podržte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda. OH1 je nyní zapnutý.
5. V aplikaci Beat jděte do **Nastavení > Snímač TF** a klepněte na **Spárovat** vedle OH1 pod **Vyhledaný snímač**.

## AKTUALIZACE FIRMWARU

Firmware přístroje OH1 můžete aktualizovat sami, abyste měli vždy poslední verzi. Jakmile bude k dispozici nová verze, budete o tom informováni prostřednictvím služby Flow. Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti přístroje OH1. Tyto aktualizace mohou například vylepšit stávající funkce, přinést zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu. Doporučujeme, abyste firmware OH1 aktualizovali pokaždé, když je k dispozici nová verze.

**i** Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data. Před zahájením aktualizace jsou data z přístroje OH1 zálohována do webové služby Flow.

## PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ NEBO TABLET

Firmware můžete aktualizovat přes mobilní zařízení, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat o tréninku a aktivitě. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme OH1 před jejím spuštěním připojit ke zdroji napájení.

**i** Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

## PŘES POČÍTAČ

Vždy, když bude k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile OH1 připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

### Pro aktualizaci firmwaru:

1. Vložte snímač do USB adaptéru tak, aby senzor směřoval nahoru a kontakty snímače se dotýkaly kontaktů na USB adaptéru.
2. Zapojte USB adaptér do USB portu počítače.
3. FlowSync začne zálohovat vaše data.
4. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
5. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to trvat až 10 minut). Počkejte, dokud se aktualizace firmwaru nedokončí, a teprve poté odpojte OH1 od počítače.



# TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE SNÍMAČEM OH1

K přesnému měření tepové frekvence je třeba nosit snímač OH1 těsně připnutý na předloktí nebo nadloktí nebo přiléhající ke spánku při použití s držákem na pásek plaveckých brýlí. Snímač se musí neustále dotýkat kůže, pažní popruh by však neměl být příliš těsný, aby nebránil proudění krve. Snímač v držáku na pásek plaveckých brýlí by měl být umístěn co nejbližší spánku, aniž by se mezi něj a kůži dostaly vlasy. V zájmu co nejpřesnějšího měření tepové frekvence doporučujeme, abyste si snímač OH1 nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence.

 *Pod vodou netiskněte tlačítko snímače, aby zůstala zachována vodotěsnost.*

Jestliže máte tetování, nepřikládejte snímač přímo na něj, protože by mohlo zamezit získání přesných hodnot.

Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!

Podrobné pokyny pro nošení OH1 najdete v kapitole "Nošení snímače OH1" on page 13

Chcete-li se podívat na video o plavání se snímačem OH1, klepněte na následující odkaz:

[Polar OH1 | Plavání s měřením tepové frekvence](#)

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU


OH1 si připněte na předloktí nebo na horní část paže; podrobnosti viz kapitola "Nošení snímače OH1" on page 13

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S PŘÍSTROJEM JAKO SAMOSTATNÝM TRÉNINKOVÝM POČÍTAČEM

**Než budete OH1 používat jako samostatný tréninkový počítač, musíte jej registrovat a propojit s účtem Polar Flow.** Podrobné informace viz "Nastavení snímače OH1" on page 10.

1. Zapněte OH1 tak, že stisknete tlačítko a podržíte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda.
2. OH1 je nyní zapnutý. Záznam spustíte tak, že dvakrát krátce stisknete tlačítko.
3. Když přístroj zachytí tepovou frekvenci, bude rychle blikat zelená LED a můžete začít trénovat.

Po tréninku můžete záznam ukončit tak, že stisknete tlačítko a podržíte je stisknuté, dokud LED dioda nezhasne. Poté synchronizujte trénink do aplikace a webové služby Flow, abyste si mohli prohlédnout podrobné údaje o tréninku. Více informací najdete v kapitole "Synchronizace" on page 21.


 Při použití přístroje jako samostatného tréninkového počítače se tréninky ukládají ve sportovním profilu **Jiné halové sporty**. Kapacita paměti je až 200 hodin tréninku.


## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S HODINKAMI POLAR

Než začnete, ujistěte se, že je přístroj OH1 s hodinkami Polar spárovaný. Podrobné informace viz "Párování" on page 14

1. Zapněte OH1 tak, že stisknete tlačítko a podržíte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda.
2. OH1 je nyní zapnutý a lze jej používat jako snímač tepové frekvence s hodinkami Polar.
3. Když přístroj zachytí tepovou frekvenci, bude zelená LED blikat každé dvě sekundy.
4. Spusťte trénink z hodinek Polar.

Po tréninku můžete záznam ukončit na hodinkách Polar. Poté synchronizujte trénink do aplikace a webové služby Flow, abyste si mohli prohlédnout podrobné údaje o tréninku. Více informací najdete v kapitole "Synchronizace" on page 21.

 Poznámka: Polar Fitness Test a ortostatický test, které jsou k dispozici na některých hodinkách a cyklopočítačích Polar, nelze provádět s přístrojem Polar OH1.

 Pokud používáte OH1 s hodinkami Polar, může se trénink ve webové službě a aplikaci Polar Flow někdy zobrazovat dvakrát. K tomu může dojít, když při zahajování tréninku náhodou spustíte záznam na OH1. Duplicitní trénink můžete smazat ve webové službě a aplikaci Flow.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU A APLIKACÍ POLAR BEAT

Než začnete, ujistěte se, že je přístroj OH1 spárovaný s aplikací Polar Beat. Podrobné informace viz "Párování" on page 14

1. Zapněte OH1 tak, že stisknete tlačítko a podržíte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda.
2. OH1 je nyní zapnutý a lze jej používat jako snímač tepové frekvence s aplikací Polar Beat.
3. Když přístroj zachytí tepovou frekvenci, bude zelená LED blikat každé dvě sekundy.
4. Spusťte trénink z aplikace Polar Beat.

Po tréninku můžete záznam ukončit klepnutím na tlačítko stop v aplikaci Polar Beat.

# APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornění svých tréninkových dat.

## TRÉNINKOVÁ DATA

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o minulých i plánovaných trénincích.

Získejte rychlý přehled o svém tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli pomocí funkce sdílení fotografií.

## SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ

S funkcí sdílení fotografií aplikace Flow můžete sdílet fotografie s uvedením tréninkových dat na většině běžných sociálních sítí, jako je Facebook a Instagram. Můžete sdílet buď stávající fotografii, nebo pořídit novou a upravit ji přidáním tréninkových dat. Pokud jste při tréninku používali záznam s GPS, můžete také sdílet obrázek své tréninkové trasy.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Aplikace Polar Flow | Sdílení tréninkových výsledků s fotografií](#)

## ZAČÍNÁME POUŽÍVAT APLIKACI FLOW

"Nastavení snímače OH1" on page 10 pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store® nebo Google Play™. Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s přístrojem OH1. Více informací viz kapitola "Párování" on page 14.

OH1 synchronizuje tréninková data s aplikací Flow automaticky po skončení tréninku. Pokud máte telefon připojený k internetu, vaše data o aktivitě a tréninková data se také automaticky synchronizují s webovou službou Flow. Aplikace Flow je ten nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z přístroje OH1 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole "Synchronizace" on page 21.

Více informací a pokyny k funkcím aplikace Flow najdete na [stránce podpory k aplikaci Polar Flow](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje plánovat a podrobně analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě Flow,

přihlašovat se na lekce klubu a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod.

Webová služba Polar Flow vám také ukáže, na kolik procent máte splněný cíl denní aktivity, i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví.

"Nastavení snímače OH1" on page 10 pomocí počítače na adrese [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi OH1 a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

## FEED

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a lajkujte aktivity svých přátel.

## EXPLORE

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninky s informacemi o trase, které sdíleli jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, které sdíleli jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Webová služba Polar Flow | Explore](#)

## DIÁŘ

V **Diáři** si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, spánek, naplánované tréninky (tréninkové cíle) i se znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

## POKROK

Funkce **Pokrok** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím zpráv.

Zprávy o tréninku jsou užitečným pomocníkem při sledování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonku kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Pomocí zpráv o aktivitě můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také nejlepší dny z hlediska denní aktivity, počtu kroků, spálených kalorií a spánku ve zvoleném časovém období.

Zpráva Running Index je nástroj, který vám pomůže sledovat dlouhodobý vývoj vašich hodnot Running Index a odhadnout úspěch například v závodech na 10 km nebo v půlmaratonu.

## KOMUNITA

V sekcích **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Závody** můžete najít sportovce, kteří trénují na stejný závod nebo ve stejném klubu jako vy. Nebo můžete založit vlastní skupinu pro lidi, se kterými chcete trénovat. Můžete sdílet cvičení a tréninkové tipy, komentovat tréninkové výsledky ostatních členů a být součástí komunity Polar. V klubech Flow si můžete prohlížet rozvrhy lekcí a přihlašovat se na lekce. Přidejte se a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích!

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Akce Polar Flow](#)

## PROGRAMY

Běžecský program od Polaru je uzpůsobený vašemu cíli, založený na vašich zónách tepové frekvence a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a tréninkovou minulost. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecské programy od Polaru jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a skládají se ze dvou až pěti běžecských tréninků týdně v závislosti na konkrétním programu. Je to opravdu velmi jednoduché!

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SYNCHRONIZACE

Data z přístroje OH1 můžete převádět do aplikace Polar Flow bezdrátově pomocí Bluetooth připojení. Nebo můžete OH1 synchronizovat s webovou službou Polar Flow pomocí USB portu a softwaru FlowSync. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi přístrojem OH1 a aplikací Flow, potřebujete účet u Polaru. Jestliže chcete synchronizovat data z OH1 přímo do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polaru ještě software FlowSync. Pokud jste OH1 již nastavili, máte účet u Polaru již vytvořený. Pokud jste OH1 nastavili pomocí počítače, máte software FlowSync na počítači již nainstalovaný.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat data mezi OH1, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.

## SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW

Před zahájením synchronizace musíte:

- Účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Zapnutou Bluetooth a vypnutý letecký režim na mobilním zařízení.
- Spárovali jste OH1 s mobilním telefonem. Další informace viz "Párování" on page 14(Párování).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Flow přes účet u Polaru.
2. Na přístroji OH1 stiskněte tlačítko a podržte je stisknuté, dokud se nerozsvítí LED dioda. OH1 je nyní

- zapnutý.
3. OH1 se s aplikací Flow synchronizuje automaticky, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth.

**i** OH1 se s aplikací Flow synchronizuje automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Když synchronizujete OH1 s aplikací Flow, vaše tréninková data se také automaticky synchronizují do webové služby Flow přes internetové připojení.

Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow najdete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC**

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), odkud si ho stáhněte a nainstalujte, než se pustíte do synchronizace.

1. Vložte snímač do USB adaptéru tak, aby senzor směřoval nahoru a kontakty snímače se dotýkaly kontaktů na USB adaptéru.
2. Zapojte USB adaptér do USB portu počítače. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
3. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
4. Po dokončení se objeví text Completed (Hotovo).

Pokaždé, když připojíte OH1 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní, a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

**i** Změníte-li nastavení ve webové službě Flow, zatímco OH1 bude připojen k počítači, stiskněte tlačítko v softwaru FlowSync, čímž toto nové nastavení převedete do OH1.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, najdete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, najdete na adrese [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATERIE

Společnost Polar by vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady, a tam, kde je to možné, využijete samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

## NABÍJENÍ BATERIE PŘÍSTROJE OH1

OH1 má vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

**i** *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C nebo když jsou nabíjecí kontakty vlhké.*

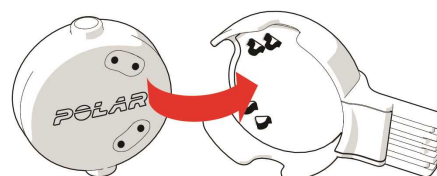
K nabití přes USB adaptér počítače použijte přiložený USB kabel. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí balení). Použijete-li USB nabíječku, dbejte na to, aby měla toto označení: „výstup 5 V stejn.“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Používejte výhradně USB nabíječku, která má adekvátní bezpečnostní certifikaci (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

**i** *Než budete přístroj OH1 nabíjet, ujistěte se, že konektory přístroje nebo USB adaptéru nejsou vlhké, nejsou na nich chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu jemně setřete a prach odfoukněte. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.*

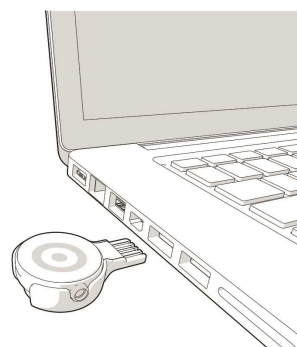
Pro nabíjení přes počítač stačí přístroj OH1 připojit k počítači. Zároveň jej tak můžete synchronizovat se softwarem FlowSync.

1. Vložte snímač do USB adaptéru tak, aby senzor směřoval nahoru a kontakty snímače se dotýkaly kontaktů na USB adaptéru (obrázek 1).
2. Zapojte USB adaptér do USB portu počítače nebo do USB zásuvky (obrázek 2).

1.



2.



## PÉČE O PŘÍSTROJ OH1

Jako každé elektronické zařízení, i Polar OH1 je třeba udržovat v čistotě a pečlivě opatřovat. Pokyny níže vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu, a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

### UDRŽUJTE OH1 V ČISTOTĚ

Po každém tréninku z OH1 otřete případné nečistoty nebo bláto měkkým hadříkem.

**Udržujte nabíjecí kontakty na přístroji OH1 a USB adaptéru k přístroji v čistotě, aby bylo zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace.**

Než budete přístroj OH1 nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na přístroji nebo USB adaptéru nejsou vlhké, nejsou na nich chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu jemně setřete a prach odfoukněte. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Udržujte kontakty přístroje OH1 v čistotě, a chraňte je tak před oxidací a dalším možným poškozením způsobeným nečistotami a slanou vodou (např. potem nebo mořskou vodou). **Přístroj OH1 nenabíjejte, pokud jsou nabíjecí kontakty mokré nebo od potu.**

### PEČLIVĚ PEČUJTE O OPTICKÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Zajistěte, aby oblast optického senzoru byla čistá a bez škrábanců. Drobné škrábance by však měření tepové frekvence pomocí optického senzoru neměly ovlivnit.

### SKLADOVÁNÍ

Tréninkový počítač uchovávejte na chladném a suchém místě. Neuchovávejte jej ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě. Tréninkový počítač doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabitý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme jej po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

**Zařízení nevystavujte silnému mrazu (pod -10 °C), horku (nad 50 °C) ani přímému slunečnímu záření.**

### SERVIS

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, který není autorizovaný firmou Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek společnosti Polar naleznete na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com) a na webových stránkách příslušné země.



# BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Polar OH1 je určen k měření tepové frekvence. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

Doporučujeme přístroj a pásek občas umýt, aby vám ušpiněný pásek nezpůsobil kožní problémy.

## RUŠENÍ PŘI TRÉNINKU

### Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým počítačem rušit signál. Abyste se vyhnuli nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence. Podrobnější informace naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.


- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Veďte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na srdeční frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

**Upozornění!** Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantovaný kardiostimulátor. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro všechny typy implantovaných kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných zařízení vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoliv neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Máte-li alergii na jakoukoliv substanci, která přichází do kontaktu s kůží nebo máte-li podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si prosím materiály, uvedené v Technické specifikaci.

 *Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence a případně ke znečištění oděvů. Jestliže používáte parfém, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Nenoste oblečení, které by mohlo pouštět barvu a obarvit tréninkový počítač (zejména tréninkové počítače ve světlých barvách).*



Nejedná se o hračku. Nedovolte, aby si s přístrojem hrály děti nebo domácí mazlíčci. Přístroj obsahuje malé komponenty, které představují riziko udušení.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE OH1

Výdrž baterie:	Až 12 hodin souvislého tréninku
Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 45 mAh
Kapacita paměti:	Až 200 hodin tréninku
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiály snímače OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (nerezová ocel)
Materiály pažního popruhu:	Černý pažní popruh: 53 % nylon, 27 % elastan, 20 % polyester. Šedý, oranžový a tyrkysový pažní popruh: 70,5 % polyester, 29,5 % elastan.
Materiály adaptéru USB:	PC+ABS, SUS 301 (nerezová ocel) pozlacená
Vodotěsnost:	30 m (vhodný pro koupání i plavání)

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth® a ANT+™.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

K tomu, abyste mohli používat software FlowSync, potřebujete počítač s operačním systémem Microsoft Windows nebo Mac s internetovým připojením a volným USB portem.

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32bitový	64bitový
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Zařízení od Polarů fungují s většinou moderních chytrých telefonů. Minimální požadavky:

- mobilní zařízení se systémem iOS 11 a novější,
- mobilní zařízení se systémem Android vybavené Bluetooth 4.0 a operačním systémem Android 5 nebo novějším (kompletní specifikace telefonu viz výrobce telefonu).

Různá zařízení se systémem Android se velmi liší, pokud jde o způsob práce s technologiemi, které používáme v našich produktech a službách, jako je Bluetooth Low Energy (BLE) a různé standardy a protokoly. Proto se kompatibilita s telefony od různých výrobců liší a Polar bohužel nemůže zaručit, že je možné používat všechny funkce se všemi zařízeními.

## VODĚODOLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

Většinu výrobků značky Polar lze nosit i při plavání. Nejedná se však o přístroje vhodné pro potápění. Abyste voděodolnost zachovali, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka na přístroji. Při měření tepové frekvence ve vodě s přístrojem a snímačem tepové frekvence od Polarů kompatibilními s GymLink může docházet k rušení z těchto důvodů:

- Voda v bazénu s vysokým obsahem chloru a mořská voda jsou velmi vodivé. Může dojít ke zkratu elektrod snímače tepové frekvence, a snímač tak nebude moci zaznamenávat signály EKG.
- Při skoku do vody nebo velké námaze svalů při plaveckých závodech může dojít k posunutí snímače tepové frekvence na místo na těle, odkud signály EKG nelze snímat.
- Síla signálu EKG je individuální a může se lišit podle složení tkáně jednotlivce. K problémům dochází častěji právě při měření tepové frekvence ve vodě.

**Přístroje značky Polar umožňující měření tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodné pro plavání a koupání. Shromažďují údaje o vaší aktivitě podle pohybů zápěstí také při plavání. Při našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme měření tepové frekvence na zápěstí při plavání doporučit.

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polaru je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polaru, který je označený jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: ISO22810.
Voděodolný do 100 metrů	OK	OK	OK	-	Pro časté používání ve vodě, ale ne pro potápění. Viz norma: ISO22810.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoli z autorizovaných servisních středisek firmy Polar, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.

Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

## PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.

- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

2.0 CS 3/2019