

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	2
Руководство пользователя Polar OH1 .....	9
Введение .....	9
Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте OH1 по максимуму. ....	10
Настройка OH1 .....	11
Выберите вариант настройки .....	11
Вариант А: Настройка через компьютер с помощью приложения FlowSync .....	12
Вариант Б: Настройка через мобильное устройство с помощью приложения Polar Flow, если у вас есть наручное устройство Polar. ....	12
Вариант С: Настройка Polar Beat через мобильное устройство, если у вас нет наручного устройства Polar .....	13
Функции кнопок и светодиодные индикаторы .....	13
Функции кнопок .....	14
Светодиодные индикаторы .....	14
Во время зарядки .....	14
После включения питания .....	14
При использовании в качестве датчика .....	14
При использовании в качестве независимого устройства для тренировок .....	14
Во время фитнес-теста .....	15
Прочее .....	15
Ношение OH1 .....	15

При измерении частоты сердечных сокращений на предплечье или плече .....	15
При измерении частоты сердечных сокращений на виске во время плавания .....	16
Сопряжение устройств .....	17
Сопряжение мобильного устройства с OH1 .....	17
Подключение OH1 к наручному устройству Polar .....	18
Подключение OH1 к Polar Beat .....	18
Обновление программного обеспечения .....	18
С помощью мобильного устройства или планшета .....	19
С помощью компьютера .....	19
<b>Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений .....</b>	<b>20</b>
Измерение частоты сердечных сокращений с помощью OH1 .....	20
Начать тренировку .....	20
Начало тренировки как с независимым устройством для тренировок .....	21
Начало тренировки с наручным устройством Polar .....	21
Начало тренировки с Polar Beat .....	22
<b>Приложение Polar Flow .....</b>	<b>23</b>
Данные по тренировке .....	23
Публикация изображения .....	23
Начало работы с приложением Flow .....	23
Онлайн-сервис Polar Flow .....	24
Лента новостей .....	24

Маршруты .....	24
Дневник .....	25
Прогресс .....	25
Сообщество .....	25
Программы .....	26
Синхронизация .....	26
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	26
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	27
<b>Аккумулятор .....</b>	<b>28</b>
Зарядка аккумулятора OH1 .....	28
Уход за устройством OH1 .....	29
Регулярно очищайте OH1 .....	29
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений .....	29
Хранение .....	30
Обслуживание .....	30
Меры предосторожности .....	30
Помехи во время тренировки .....	30
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	31
Технические спецификации .....	32
OH1 .....	32
Программа FlowSync .....	33

Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	33
Водонепроницаемость продукции Polar .....	33
Ограниченная международная гарантия Polar .....	34
Отказ от ответственности .....	36
<b>Содержание .....</b>	<b>2</b>
<b>Руководство пользователя Polar OH1 .....</b>	<b>9</b>
Введение .....	9
Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте OH1 по максимуму. ....	10
Настройка OH1 .....	11
Выберите вариант настройки .....	11
Вариант А: Настройка через компьютер с помощью приложения FlowSync .....	12
Вариант Б: Настройка через мобильное устройство с помощью приложения Polar Flow, если у вас есть наручное устройство Polar. ....	12
Вариант С: Настройка Polar Beat через мобильное устройство, если у вас нет наручного устройства Polar .....	13
Функции кнопок и светодиодные индикаторы .....	13
Функции кнопок .....	14
Светодиодные индикаторы .....	14
Во время зарядки .....	14
После включения питания .....	14
При использовании в качестве датчика .....	14
При использовании в качестве независимого устройства для тренировок .....	14

Во время фитнес-теста .....	15
Прочее .....	15
Ношение OH1 .....	15
При измерении частоты сердечных сокращений на предплечье или плече .....	15
При измерении частоты сердечных сокращений на виске во время плавания .....	16
Сопряжение устройств .....	17
Сопряжение мобильного устройства с OH1 .....	17
Подключение OH1 к наручному устройству Polar .....	18
Подключение OH1 к Polar Beat .....	18
Обновление программного обеспечения .....	18
С помощью мобильного устройства или планшета .....	19
С помощью компьютера .....	19
<b>Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений .....</b>	<b>20</b>
Измерение частоты сердечных сокращений с помощью OH1 .....	20
Начать тренировку .....	20
Начало тренировки как с независимым устройством для тренировок .....	21
Начало тренировки с наручным устройством Polar .....	21
Начало тренировки с Polar Beat .....	22
<b>Приложение Polar Flow .....</b>	<b>23</b>
Данные по тренировке .....	23
Публикация изображения .....	23

Начало работы с приложением Flow .....	23
Онлайн-сервис Polar Flow .....	24
Лента новостей .....	24
Маршруты .....	24
Дневник .....	25
Прогресс .....	25
Сообщество .....	25
Программы .....	26
Синхронизация .....	26
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	26
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	27
<b>Аккумулятор .....</b>	<b>28</b>
Зарядка аккумулятора OH1 .....	28
Уход за устройством OH1 .....	29
Регулярно очищайте OH1 .....	29
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений .....	29
Хранение .....	30
Обслуживание .....	30
Меры предосторожности .....	30
Помехи во время тренировки .....	30
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	31

Технические спецификации .....	32
ОН1 .....	32
Программа FlowSync .....	33
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	33
Водонепроницаемость продукции Polar .....	33
Ограниченная международная гарантия Polar .....	34
Отказ от ответственности .....	36



# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR OH1

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым устройством OH1 . Чтобы просмотреть обучающие видео-материалы и раздел вопросов и ответов по OH1, перейдите на страницу [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1).

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства Polar OH1!

Polar OH1 – это компактный оптический датчик частоты сердечных сокращений, который измеряет частоту сердечных сокращений на руке или виске. Он универсален и может использоваться с нагрудными ремнями и устройствами для измерения частоты сердечных сокращений на запястье. С помощью Polar OH1 вы можете передавать данные о частоте сердечных сокращений в реальном времени на спортивные часы, смарт-часы, Polar Beat или другое фитнес-приложение через Bluetooth и одновременно на устройства ANT+. Polar OH1 имеет встроенную память, так что вы можете начать тренировку только с OH1 и затем перенести данные тренировки на телефон. В комплект входит удобный пригодный для машинной стирки браслет и зажим для очков для плавания (в комплекте продукта Polar OH1+).

Его также можно использовать с приложениями Polar Club, Polar GoFit и Polar Team.



## **ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ К ЭКОСИСТЕМЕ POLAR И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОН1 ПО МАКСИМУМУ.**


Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте ОН1 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки.

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом [Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать

детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети. Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## НАСТРОЙКА ОН1


Перед использованием устройства ОН1 рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора смотрите раздел [Аккумуляторы](#).

 *Обратите внимание, что когда аккумулятор ОН1 достигнет очно заряжен, он будет рекламироваться на всех совместимых приемниках поблизости.*

### ВЫБЕРИТЕ ВАРИАНТ НАСТРОЙКИ

А. Проводная настройка проходит быстрее, и вы можете одновременно заряжать ОН1, но вам понадобится компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

В и С. Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

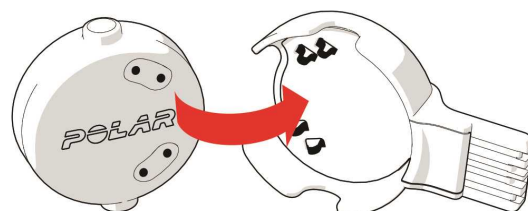
 *Сразу же укажут физические параметры, необходимые для получения точных данных по тренировке, и получит последнюю версию программного обеспечения для ОН1.*

## ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ FLOWSYNC

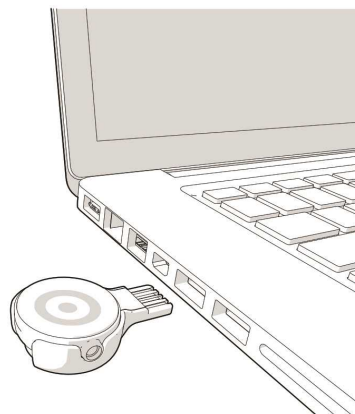
1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмещались (рисунок 1).
2. Воткните USB-адаптер в USB-порт компьютера (рисунок 2), перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программу PolarFlowSync на компьютер.
3. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

1.




2.



## ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ НАРУЧНОЕ УСТРОЙСТВО POLAR.

Polar OH1 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth и ANT+, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем устройстве.

 По умолчанию ANT+ включен, когда вы тренируетесь и посылаете сигнал ЧСС на совместимые устройства в близости. При желании можно отключить ANT+ в настройках приложения Polar Beat.


Узнайте совместимость приложения Polar Flow на [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Загрузите приложение Polar Flow на мобильное устройство.
2. Включите Bluetooth® и откройте приложение Flow на мобильном устройстве.
3. Включите OH1, удерживая нажатой кнопку до загорания светодиода, и затем приложение Flow предложит вам начать сопряжение. Примите запрос о сопряжении и следуйте инструкциям на экране.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

## **ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА POLAR BEAT ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО, ЕСЛИ У ВАС НЕТ НАРУЧНОГО УСТРОЙСТВА POLAR**

Polar OH1 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth и ANT+, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем устройстве.

 По умолчанию ANT+ включен, когда вы тренируетесь и посылаете сигнал ЧСС на совместимые устройства в близости. При желании можно отключить ANT+ в настройках приложения Polar Beat.

Узнайте совместимость приложения Polar Beat на [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Загрузите приложение Polar Beat на мобильное устройство.
2. Включите Bluetooth и откройте приложение Beat на мобильном устройстве.
3. Включите OH1, удерживая кнопку до загорания светодиода, найдите датчик в настройках приложения Beat в разделе Датчик ЧСС и нажмите Сопряжение. Следуйте инструкциям на экране.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

## **ФУНКЦИИ КНОПОК И СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

На устройстве OH1 есть одна кнопка, функции которой различаются в зависимости от ситуации и длительности нажатия. Светодиодный индикатор устройства указывает на различные режимы. Ниже приведены функции кнопки в различных режимах и значение каждого цветового индикатора.

### **Краткие инструкции внутри крепления браслета**

Внутри крепления браслета есть следующие метки. Эти метки объясняют основные функции OH1.

**1X = ON** (ВКЛЮЧЕНИЕ питания: кратковременное нажатие кнопки)

**2X = REC** (ВКЛЮЧЕНИЕ записи тренировки — используется как независимое устройство для тренировок: нажмите кнопку дважды, когда устройство OH1 включено)

**1X LONG - OFF** (ВЫКЛЮЧЕНИЕ питания: долгое нажатие кнопки)

## **ФУНКЦИИ КНОПОК**

ВКЛЮЧЕНИЕ питания:	Кратковременное нажатие кнопки
ВКЛЮЧЕНИЕ записи тренировки (используется как независимое устройство для тренировок):	Нажмите кнопку дважды, когда устройство ОН1 включено
ВЫКЛЮЧЕНИЕ питания:	длгое нажатие кнопки

## **СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

### **ВО ВРЕМЯ ЗАРЯДКИ**

Идет зарядка:	светодиодный индикатор медленно мигает желтым светом
Аккумулятор полностью заряжен:	светодиодный индикатор непрерывно мигает зеленым светом

### **ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ПИТАНИЯ**

Нормальный уровень заряда аккумулятора:	светодиодный индикатор пять раз мигает зеленым светом
Низкий уровень заряда аккумулятора:	светодиодный индикатор пять раз мигает красным светом

### **ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В КАЧЕСТВЕ ДАТЧИКА**

Частота сердечных сокращений не определена:	светодиодный индикатор мигает белым светом раз в две секунды
Частота сердечных сокращений определена:	Светодиодный индикатор мигает зеленым светом раз в две секунды

### **ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В КАЧЕСТВЕ НЕЗАВИСИМОГО УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК**

Запись тренировок включена, но первое использование не выполнено:	светодиодный индикатор три раза мигает красным светом
Частота сердечных сокращений не определена:	светодиодный индикатор быстро мигает белым светом два раза
Частота сердечных сокращений определена:	светодиодный индикатор быстро мигает зеленым светом два раза
Низкий заряд аккумулятора:	светодиодный индикатор каждую секунду мигает то зеленым, то красным светом

Критически низкий заряд аккумулятора:

Светодиодный индикатор быстро мигает красным светом

### ВО ВРЕМЯ ФИТНЕС-ТЕСТА

Частота сердечных сокращений не определена:

Светодиодный индикатор мигает белым светом раз в две секунды

Частота сердечных сокращений определена:

Светодиодный индикатор мигает сиреневым светом раз в две секунды

### ПРОЧЕЕ

Подключение, синхронизация или сопряжение:

светодиодный индикатор мигает синим светом

Поиск или ожидание подтверждения:

светодиодный индикатор быстро мигает синим светом

Обновление прошивки:

светодиодный индикатор непрерывно мигает синим светом

Ошибка

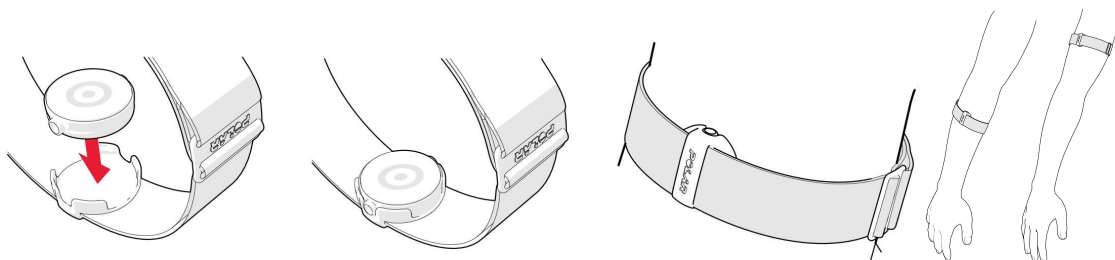
Светодиодный индикатор непрерывно мигает красным светом

## НОШЕНИЕ OH1

### ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ ИЛИ ПЛЕЧЕ

Для точного измерения частоты сердечных сокращений необходимо плотно носить OH1 на предплечье или плече, а не на запястье.

1. Установите датчик в держатель браслета так, чтобы линза была обращена вверх.
2. Носите браслет так, чтобы датчик плотно прилегал к коже с обратной стороны браслета.
3. Носите OH1 на предплечье или плече.



Датчик должен плотно прилегать к коже, но не давить и не препятствовать кровотоку. Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть ОН1 за несколько минут до начала измерения частоты сердечных сокращений.

## **ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА ВИСКЕ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ**

Комплект устройства ОН1 + включает два держателя ремешка очков для плавания, которые можно использовать во время плавания.



Попробуйте оба из них, чтобы понять, какой из них лучше подходит для очков для плавания и надежно фиксирует датчик на виске.

1. Установите датчик в держатель так, чтобы светодиоды были обращены к коже, а кнопка была обращена вверх.
2. Нажмите держатель до упора, чтобы он плотно прилегал к ремешку.
3. Носите датчик на левом виске, если во время плавания вольным стилем вы делаете вдох слева, и наоборот, если вы делаете вдох справа.





Датчик должен постоянно соприкасаться с кожей виска.

## **СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ**

### **СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С ОН1**

Если вы настроили ОН1 через мобильное устройство, как описано в разделе "Настройка ОН1" on page 11, то сопряжение ОН1 уже выполнено.


Если вы выполняли настройку с помощью компьютера и хотите использовать ОН1 с приложением Polar Flow, то перед тем, как подключить ОН1 к приложению Flow, вам необходимо один раз потренироваться с ОН1 как с независимым устройством для тренировок. Подробные инструкции см. ниже.

Перед тем, как выполнить сопряжение, убедитесь в следующем:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы хотя бы один раз тренировались с ОН1 как с независимым устройством для тренировок. Подробности см. в разделе "Начать тренировку" on page 20

Как только все вышеперечисленные требования выполнены:

1. Войдите в приложение Flow под своей учетной записью Polar.
2. Нажмите на ОН1 кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите. Теперь устройство ОН1 включено.
3. Flow автоматически попросит вас выполнить сопряжение с устройством ОН1, если оно находится в зоне досягаемости Bluetooth.

 *Устройство ОН1 автоматически синхронизируется с приложением Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. При синхронизации устройства ОН1 с приложением Flow ваши данные от тренировок также будут автоматически синхронизированы через Интернет - соединение с онлайн-сервисом Flow.*

## **ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОН1 К НАРУЧНОМУ УСТРОЙСТВУ POLAR**

Нажмите на ОН1 кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите. Теперь устройство ОН1 включено.


Специальные указания по выполнению сопряжения приведены в руководстве пользователя наручного устройства Polar [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОН1 К POLAR BEAT**

1. Загрузите приложение Polar Beat на мобильное устройство из App Store® или Google Play™.
2. Убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Beat и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке ОН1, или создайте новую учетную запись, если ее у вас нет.
4. Нажмите на ОН1 кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите. Теперь устройство ОН1 включено.
5. В приложении Beat перейдите в раздел **Настройки > Датчик ЧСС** и коснитесь **Сопряжение** рядом с ОН1 под пунктом **Найденный датчик**.


## **ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Вы можете самостоятельно обновить устройство ОН1, чтобы получить последнюю версию программного обеспечения. По мере выхода новых версий вы будете получать уведомления через Flow. Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы устройства ОН1. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или средства устранения неполадок. Рекомендуется обновлять программное обеспечение ОН1 каждый раз после выхода новой версии.

 *Вы не потеряете данные вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все важные данные с вашего устройства в ОН1 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

## **С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА**

ПО можно обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить ОН1 к источнику питания перед началом процесса обновления.

 *Обновление программного обеспечения может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.*

## **С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА**

При подключении ОН1 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

### **Чтобы обновить программное обеспечение:**


1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмещались.
2. Воткните USB-адаптер в компьютер через USB-порт.
3. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
4. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
5. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обеспечение будет установлено (это может занять до 10 минут). Дождитесь завершения процесса обновления программного обеспечения, и только потом отключите ОН1 от компьютера.

# ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Хотя и существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем, как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ OH1

Для точного измерения частоты сердечных сокращений необходимо плотно носить OH1 на предплечье или плече или на ремешке очков для плавания на виске. Датчик с обратной стороны устройства должен постоянно касаться поверхности кожи, в то же время браслет не нужно затягивать слишком туго. Датчик в держателе ремешка очков для плавания должен прилегать как можно более плотно к виску, чтобы волосы не попадали между датчиком и кожей. Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть OH1 за несколько минут до начала измерения частоты сердечных сокращений.

 *Не нажимайте кнопку датчика, находясь под водой, для поддержания водонепроницаемости.*

Если у вас на запястье есть татуировки, не носите датчик прямо на них, так как это может привести к искажению данных.

Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше разогреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!

Для получения подробных инструкций по ношению OH1 см. раздел "Ношение OH1" on page 15

Для просмотра видео плавания с OH1 щелкните эту ссылку:

[Polar OH1 | Плавание с измерением частоты сердечных сокращений](#)

## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ


Носите OH1 на предплечье или на плече, подробнее см. в разделе "Ношение OH1" on page 15

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ КАК С НЕЗАВИСИМЫМ УСТРОЙСТВОМ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Перед тем, как использовать ОН1 в качестве независимого устройства для тренировок, его необходимо зарегистрировать и привязать к учетной записи Polar Flow. Более подробную информацию см. в разделе "Настройка ОН1" on page 11.

1. Включите ОН1, нажимая на кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите.
2. Теперь устройство ОН1 включено. Для включения записи быстро нажмите на кнопку дважды.
3. Как только частота пульса будет определена, светодиодный индикатор быстро замигает зеленым светом, и вы можете начинать тренировку.

После тренировки можно остановить запись, нажимая кнопку, пока не потухнет светодиодный индикатор. Затем синхронизируйте тренировку с приложением и онлайн-сервисом Flow, чтобы просмотреть детали тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел "Синхронизация" on page 26.


 При использовании в качестве независимого устройства для тренировок, тренировки сохраняются под спортивным профилем **Другие занятия в помещении**. Объем памяти хватает до 200 часов тренировок.


## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ С НАРУЧНЫМ УСТРОЙСТВОМ POLAR

Перед тем, как начать, убедитесь, что устройство ОН1 подключено к наручному устройству Polar. Более подробную информацию см. в разделе "Сопряжение устройств" on page 17.

1. Включите ОН1, нажимая на кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите.
2. Теперь устройство ОН1 включено, и его можно использовать в качестве датчика частоты сердечных сокращений с наручным устройством Polar.
3. Как только частота пульса будет определена, светодиодный индикатор начнет мигать зеленым светом раз в две секунды.
4. Начало тренировки с наручным устройством Polar

После тренировки вы можете остановить запись из наручного устройства Polar. Затем синхронизируйте тренировку с приложением и онлайн-сервисом Flow, чтобы просмотреть детали тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел "Синхронизация" on page 26.

 Обратите внимание, что фитнес-тест Polar и ортостатический тест, доступные на определенных наручных устройствах и велосипедных компьютерах Polar, не могут быть выполнены с Polar OH1.

 Если использовать OH1 с наручным устройством Polar, иногда тренировка может отображаться в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow дважды. Это может произойти, когда во время начала тренировки случайно включается запись OH1. Повторяющуюся тренировку можно удалить в онлайн-сервисе и приложении Flow.

## **НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ С POLAR BEAT**

Перед тем, как начать, убедитесь, что устройство OH1 подключено к Polar Beat. Более подробную информацию см. в разделе "Сопряжение устройств" on page 17.

1. Включите OH1, нажимая на кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите.
2. Теперь устройство OH1 включено, и его можно использовать в качестве датчика частоты сердечных сокращений с Polar Beat.
3. Как только частота пульса будет определена, светодиодный индикатор начнет мигать зеленым светом раз в две секунды.
4. Начало тренировки с Polar Beat.

После тренировки вы можете остановить запись, коснувшись кнопки остановки в Polar Beat.

# ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет в любое время мгновенно получить сводку по вашей тренировке.

## ДАННЫЕ ПО ТРЕНИРОВКЕ

С приложением Polar Flow вы можете легко просматривать информацию о прошлых и планируемых тренировках.

Получайте краткий обзор своей тренировки и сразу же детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями с помощью функции публикации изображения.

## ПУБЛИКАЦИЯ ИЗ ОБРАЖЕНИЯ

С помощью функции «Публикация изображения» в приложении Flow можно делиться изображениями со сведениями о тренировке в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться либо существующим фото, либо сделать новое и добавить к нему сведения о тренировке. Если во время тренировки на устройстве включена запись GPS, то вы можете также поделиться снимком вашего маршрута.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Приложение Polar Flow | Как делиться результатами тренировки с фото](#)

## НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Вы можете "Настройка OH1" on page 11 с помощью мобильного устройства и приложения Flow.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store® или Google Play™. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством OH1. Для получения более подробной информации см. раздел "Сопряжение устройств" on page 17.

OH1 синхронизирует ваши сведения о тренировке с приложением Flow автоматически после тренировки. Если на вашем телефоне есть интернет-соединение, то ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных устройства OH1 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе "Синхронизация" on page 26.

Больше информации и инструкций по функциям приложения Flow представлено на [странице службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow, записываться на занятия вашего клуба и получать персонализированную программу тренировки для подготовки к забегу.

Онлайн-сервис Polar Flow также отображает вашу цель ежедневной активности, процент ее выполнения и детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье.

Вы можете "Настройка OH1" on page 11 с помощью компьютера на [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством OH1 и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Flow, вы можете войти в онлайн-сервис Flow, используя данные учетной записи, которые вы создали во время настройки.

## ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

В **Ленте** отображаются новости от вас и ваших друзей. Просматривайте последние тренировки и сводки по активности, делитесь своими лучшими достижениями, комментируйте тренировки друзей и ставьте им отметку «Нравится».

## МАРШРУТЫ

Функция **Исследование** позволяет осуществлять навигацию по карте и просматривать общедоступные тренировки с маршрутами других пользователей. Вы также можете просматривать чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Для просмотра видео щелкните эту [ссылку](#):



## **ДНЕВНИК**

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать свои данные по ежедневной активности, сну и запланированным тренировкам (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок.

## **ПРОГРЕСС**

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений.

Отчеты по тренировке удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колеса, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

С помощью отчетов по активности вы сможете отслеживать долгосрочную тенденцию вашей ежедневной активности. Можно получить отчет за день, неделю или месяц. В отчетах по активности можно просмотреть свои наилучшие дни по активности, шагам, калориям и сну за выбранный промежуток времени.

Отчет по Running Index — это инструмент, который помогает отслеживать Running Index в долгосрочной перспективе, а также оценивать ваш успех, например, в пробежке 10 км или полумарафона.

## **СООБЩЕСТВО**

В разделах **Группы Flow**, **Клубы** и **События** можно найти участников, которые готовятся к тому же событию или посещают тот же спортивно-оздоровительный клуб, что и вы. Или же вы можете создать собственную группу для людей, с которыми хотите тренироваться. Вы можете делиться своими занятиями и советами по тренировкам, комментировать результаты тренировки других участников и быть частью сообщества Polar. В разделе «Группы Flow» можно просматривать расписания занятий и записываться на занятия. Присоединяйтесь и заряжайтесь мотивацией из ваших сообществ по тренировкам!

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[События Polar Flow](#)

## ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar Running Program адаптируется специально под вашу цель, основанную на зонах частоты сердечных сокращений, с учетом ваших физических параметров и опыта тренировок. Это интеллектуальная программа, которая адаптируется под ваше развитие. Программа Polar Running Program доступна для подготовки к забегам на 5 км, на 10 км, а также для полумарафона и марафона, и состоит из двух-пяти беговых тренировок в неделю, в зависимости от программы. Она очень проста!

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства OH1 в приложение Polar Flow посредством беспроводной технологии Bluetooth. Или же вы можете синхронизировать OH1 с онлайн-сервисом Polar Flow, используя USB-порт и программу FlowSync. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства OH1 с приложением и приложением Flow, вам необходимо иметь учетную запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные с онлайн-сервисом OH1 непосредственно из OH1, то помимо учетной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы настроили OH1, то вы создали учетную запись Polar. Если вы настроили OH1 с помощью компьютера, то на вашем компьютере установлена программа FlowSync.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между OH1, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

## ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW


Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение OH1 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел "Сопряжение устройств" on page 17.

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Flow под своей учетной записью Polar.
2. Нажмите на OH1 кнопку, пока не загорится светодиодный индикатор, и отпустите. Теперь устройство OH1 включено.

3. Устройство OH1 автоматически синхронизируется с приложением Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

 Устройство OH1 автоматически синхронизируется с приложением Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. При синхронизации устройства OH1 с приложением Flow ваши данные от тренировок также будут автоматически синхронизированы через интернет-соединение с онлайн-сервисом Flow.


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

## **СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC**

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмещались.
2. Вставьте USB-адаптер в компьютер через USB-порт. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
3. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
4. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства OH1 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 При изменении настроек в онлайн-сервисе Flow, пока устройство OH1 подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство OH1.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# АККУМУЛЯТОР


Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА OH1

Устройство OH1 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

 *Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0°C, выше +40°C или если контакты влажные.*

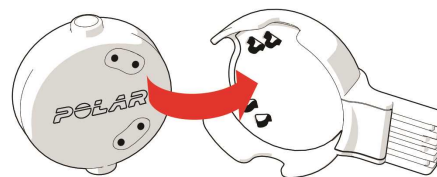
Используйте USB-адаптер, идущий в комплекте с изделием, для его зарядки через USB-порт компьютера. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании USB-адаптера убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Разрешается использовать только USB-адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".

 *Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в OH1 или в контактах USB-адаптера. Протрите загрязненный участок и смахните грязь. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.*

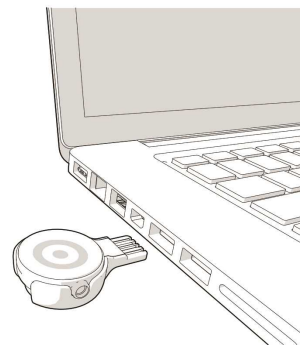
Для зарядки от компьютера просто подсоедините OH1 к компьютеру. Одновременно можно синхронизировать устройство через FlowSync.

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмещались (рисунок 1).
2. Воткните USB-адаптер в компьютер через USB-порт или в розетку с помощью USB-коннектора (рисунок 2).

1.



2.



## УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ OH1

Как и любое электронное устройство, Polar OH1 требует регулярной очистки и бережного отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии, сохранить устройство в превосходном состоянии и избежать проблем с зарядкой и синхронизацией.

### РЕГУЛЯРНО ОЧИЩАЙТЕ OH1

После каждой тренировки протирайте OH1 от пыли и грязи мягким полотенцем.

**Поддерживайте устройство OH1 и контакты USB-адаптера OH1 в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.**

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в OH1 или в контактах USB-адаптера. Протрите загрязненный участок и смахните грязь. Во избежание царапин, не используйте для чистки острые предметы.

Поддерживайте контакты OH1 в чистоте для их эффективной защиты от окисления и прочего возможного повреждения, вызванного грязью и соленой водой (например, пот или морская вода). **Не заряжайте OH1, если контакты влажные или на них есть следы пота.**

### ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Не допускайте загрязнения и царапин оптического датчика. Тем не менее, небольшие царапины не должны повлиять на работу функции измерения частоты сердечных сокращений оптического

датчика.

## **ХРАНЕНИЕ**

Устройство для тренировок следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей, например, оставив его на приборной панели в автомобиле. Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

**Не подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) и высоких (выше  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) температур или прямых солнечных лучей.**

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ**

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в Ограниченной международной гарантии Polar.

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [support.polar.com](http://support.polar.com) и на сайтах Polar в вашей стране.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Устройство OH1 создано для измерения частоты сердечных сокращений. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

Рекомендуется периодически мыть устройство и браслет, во избежание проблем с кожей, обусловленных грязным браслетом.

## **ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

**Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок**

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например, светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС. Подробную информацию см. на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## **КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.


- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Внимание!** Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации».

 Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию цветной поверхности датчика ЧСС и загрязнению одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств, лосьона для/от загара или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Не носите одежду, цвет которой при соприкосновении с устройством для тренировок может измениться (особенно это касается устройств в светлых/ярких цветах).



Этот продукт — не игрушка. Не позволяйте детям или домашним животным играть с ним. Этот продукт содержит мелкие детали, представляющие опасность удушья.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### ОН1

Время работы:	До 12 часов непрерывной работы
Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 45 мА/ч
Объем памяти:	До 200 часов тренировок
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы датчика ОН1:	АБС-пластик, АБС-пластик+стеклопластик, ПММА, SUS 316 (нержавеющая сталь)
Материалы браслета:	Черный браслет: 53% нейлон, 27% эластан, 20% полиэстер. Серый, оранжевый и бирюзовый браслет: 70.5% полиэстер, 29.5% эластан.
Материалы USB-адаптера:	Поликарбонат+АБС-пластик, SUS 301



	(нержавеющая сталь) с позолоченным напылением
Водостойкость:	30 м (пригоден для купания и плавания)

Использует беспроводную технологию Bluetooth® и ANT+™.

## ПРОГРАММА FLOWSYNC

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом.

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой.

**Устройства Polar с функцией измерения частоты сердечных сокращений на запястье** подходят для плавания и купания. Они будут собирать данные о вашей активности также и во время плавания, исходя из движений запястья. Тем не менее, наши тесты показали, что функция измерения частоты сердечных сокращений на запястье работает в воде не лучшим образом, поэтому мы не можем рекомендовать измерять пульс на запястье во время плавания.

Для часов уровень водонепроницаемости обычно указывается в метрах, что означает давление статичной воды на этой глубине. В устройствах Polar используется такой же принцип. Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии со стандартом Международной электротехнической комиссии **ISO 22810** или **IEC60529**. Перед продажей каждое водонепроницаемое устройство Polar испытывается гидравлическим давлением.

Продукция Polar подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Посмотрите категорию водонепроницаемости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с данными таблицы, приведенной ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Во время любой физической активности под водой динамическое давление, создаваемое движущейся водой, выше статического давления. Это означает, что при движении устройства под водой оно подвержено большему давлению, чем если бы оно было неподвижно.

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаем IPX7	ОК	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	ОК	ОК	ОК	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.

- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.
- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены поддержанными.
- На протяжении гарантийного периода любой авторизованный сервисный центр Polar может отремонтировать или заменить изделие независимо от того, в какой стране оно было приобретено.
- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.
- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки.
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной товарной маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

2.0 RU 3/2019