

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**MANUALE D'USO**

# INDICE

<b>Indice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso Polar OH1</b> .....	<b>9</b>
Introduzione .....	9
Restare connessi all'ecosistema Polar e ottenere il massimo dall'OH1 .....	10
Configurazione dell'OH1 .....	10
Scelta di un'opzione di configurazione .....	10
Opzione A: configurazione con il computer tramite FlowSync .....	11
Opzione B: configurazione con il dispositivo mobile tramite l'app Flow .....	11
Funzioni del pulsante e LED .....	12
Funzioni del pulsante .....	12
Guida LED .....	12
Durante la carica .....	12
Dopo l'accensione dell'alimentazione .....	12
Se usato come sensore .....	12
Se utilizzato come dispositivo di allenamento indipendente .....	13
Durante il Fitness Test .....	13
Altro .....	13
Indossare l'OH1 .....	13
Quando si effettua la misurazione dall'avambraccio o dal braccio .....	13
Associazione .....	14

Associazione di un dispositivo mobile all'OH1 .....	14
Associazione dell'OH1 all'unità da polso Polar .....	15
Associazione dell'OH1 a Polar Beat .....	15
Aggiornamento del firmware .....	15
Con dispositivo mobile o tablet .....	15
Con computer .....	16
<b>Allenamento con frequenza cardiaca .....</b>	<b>17</b>
Rilevazione della frequenza cardiaca con l'OH1 .....	17
Avvio di una sessione di allenamento .....	17
Avvio di una sessione di allenamento come dispositivo di allenamento indipendente .....	17
Avvio di una sessione di allenamento con una unità da polso Polar .....	18
Avvio di una sessione di allenamento con Polar Beat .....	18
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>19</b>
Dati di allenamento .....	19
Condivisione delle immagini .....	19
Uso dell'app Flow .....	19
Servizio web Polar Flow .....	20
Feed .....	20
Esplora .....	20
Diario .....	21
Progressi .....	21

Community .....	21
Programmi .....	21
Sincronizzazione .....	22
Sincronizzazione con la mobile app Flow .....	22
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	23
<b>Batteria .....</b>	<b>24</b>
Carica della batteria dell'OH1 .....	24
Cura dell'OH1 .....	25
Tenere pulito l'OH1 .....	25
Cura del sensore ottico di frequenza cardiaca .....	25
Conservazione .....	26
Assistenza .....	26
Precauzioni .....	26
Interferenze durante l'allenamento .....	26
Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....	27
Informazioni tecniche .....	28
OH1 .....	28
Software Polar FlowSync .....	28
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	29
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	29
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	30

Clausola esonerativa di responsabilità .....	32
<b>Indice .....</b>	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso Polar OH1 .....</b>	<b>9</b>
Introduzione .....	9
Restare connessi all'ecosistema Polar e ottenere il massimo dall'OH1 .....	10
Configurazione dell'OH1 .....	10
Scelta di un'opzione di configurazione .....	10
Opzione A: configurazione con il computer tramite FlowSync .....	11
Opzione B: configurazione con il dispositivo mobile tramite l'app Flow .....	11
Funzioni del pulsante e LED .....	12
Funzioni del pulsante .....	12
Guida LED .....	12
Durante la carica .....	12
Dopo l'accensione dell'alimentazione .....	12
Se usato come sensore .....	12
Se utilizzato come dispositivo di allenamento indipendente .....	13
Durante il Fitness Test .....	13
Altro .....	13
Indossare l'OH1 .....	13
Quando si effettua la misurazione dall'avambraccio o dal braccio .....	13
Associazione .....	14

Associazione di un dispositivo mobile all'OH1 .....	14
Associazione dell'OH1 all'unità da polso Polar .....	15
Associazione dell'OH1 a Polar Beat .....	15
Aggiornamento del firmware .....	15
Con dispositivo mobile o tablet .....	15
Con computer .....	16
<b>Allenamento con frequenza cardiaca .....</b>	<b>17</b>
Rilevazione della frequenza cardiaca con l'OH1 .....	17
Avvio di una sessione di allenamento .....	17
Avvio di una sessione di allenamento come dispositivo di allenamento indipendente .....	17
Avvio di una sessione di allenamento con una unità da polso Polar .....	18
Avvio di una sessione di allenamento con Polar Beat .....	18
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>19</b>
Dati di allenamento .....	19
Condivisione delle immagini .....	19
Uso dell'app Flow .....	19
Servizio web Polar Flow .....	20
Feed .....	20
Esplora .....	20
Diario .....	21
Progressi .....	21

Community .....	21
Programmi .....	21
Sincronizzazione .....	22
Sincronizzazione con la mobile app Flow .....	22
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	23
<b>Batteria .....</b>	<b>24</b>
Carica della batteria dell'OH1 .....	24
Cura dell'OH1 .....	25
Tenere pulito l'OH1 .....	25
Cura del sensore ottico di frequenza cardiaca .....	25
Conservazione .....	26
Assistenza .....	26
Precauzioni .....	26
Interferenze durante l'allenamento .....	26
Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....	27
Informazioni tecniche .....	28
OH1 .....	28
Software Polar FlowSync .....	28
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	29
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	29
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	30

Clausola esonerativa di responsabilità .....32

# MANUALE D'USO POLAR OH1

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo OH1. Per osservare i tutorial video e le FAQ dell'OH1, andare sul sito [support.polar.com/it/OH1](https://support.polar.com/it/OH1).

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar OH1! Il Polar OH1 è un sensore ottico per la rilevazione della frequenza cardiaca da indossare intorno all'avambraccio o al braccio. Può essere utilizzato come dispositivo di allenamento indipendente che registra e memorizza i dati o come sensore di frequenza cardiaca con un dispositivo Polar. Se utilizzato come sensore di frequenza cardiaca, l'OH1 invia dati di frequenza cardiaca a un dispositivo da polso Polar.

L'OH1 è compatibile con dispositivi da polso Polar che utilizzano tecnologia Bluetooth, nonché con l'app Polar Beat. Può essere utilizzato anche con l'app Polar Club, Polar GoFit e Polar Team. Inoltre, è compatibile con dispositivi iOS e Android che supportano il profilo di frequenza cardiaca Bluetooth standard.



## RESTARE CONNESSI ALL'ECOSISTEMA POLAR E OTTENERE IL MASSIMO DALL'OH1

Scaricare l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare l'OH1 con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere una descrizione immediata e feedback sui risultati dell'allenamento e sulle prestazioni.

Sincronizzare i dati di allenamento sul [servizio web Polar Flow](#) con il software FlowSync sul computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati di allenamento. Si possono condividere i risultati con tutti gli amici, trovare altri atleti e ricevere motivazioni dalle comunità di allenamento sui social network. Consultare il sito [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## CONFIGURAZIONE DELL'OH1

Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare l'OH1. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche istante prima di avviare la carica. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare [Batterie](#).

 *Quando la batteria dell'OH1 dispone di carica sufficiente, segnala la sua presenza a tutti i ricevitori compatibili nelle vicinanze.*

### SCELTA DI UN'OPZIONE DI CONFIGURAZIONE

A. La configurazione cablata con un computer è più rapida e consente di caricare contemporaneamente l'OH1, ma è necessario avere a disposizione un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.

B. La configurazione tramite dispositivo mobile è conveniente se non si ha accesso a un computer con una porta USB, ma potrebbe richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

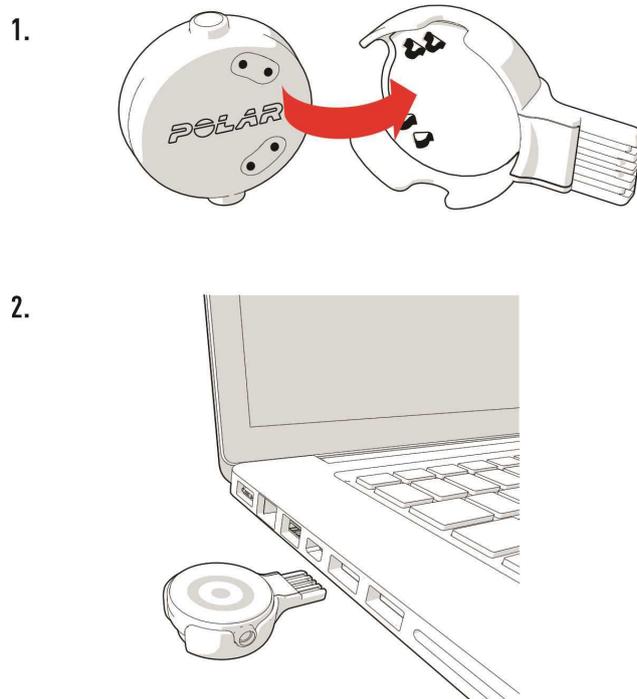
 *Inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi e scaricare il firmware più recente dell'OH1.*

## OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON IL COMPUTER TRAMITE FLOWSYNC

1. Collocare il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino (figura 1).
2. Inserire l'adattatore USB nella porta USB del computer (figura 2) e andare sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
3. Accedere con l'account Polar o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web.

Durante la configurazione viene richiesto di impostare il punto in cui indossare il prodotto e di immettere i dati fisici. È importante impostarli correttamente per ricevere dati più precisi.

**Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!**



## OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON IL DISPOSITIVO MOBILE TRAMITE L'APP FLOW

Il Polar OH1 si connette alla mobile app Polar Flow in modo wireless tramite Bluetooth; ricordarsi di attivare il Bluetooth nel dispositivo mobile.

Controllare la compatibilità con l'app Polar Flow sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Scaricare l'app Polar Flow sul dispositivo mobile.
2. Attivare il Bluetooth® e aprire l'app Flow sul dispositivo mobile.
3. Accendere l'OH1 premendo il pulsante finché non si accende il LED, quindi l'app Flow indica di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e seguire le istruzioni sullo schermo.

Durante la configurazione viene richiesto di impostare il punto in cui indossare il prodotto e di immettere i dati fisici. È importante impostarli correttamente per ricevere dati più precisi.

**Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!**

## FUNZIONI DEL PULSANTE E LED

L'OH1 dispone di un pulsante con diverse funzionalità in base alla situazione utilizzo e alla pressione del pulsante. Il LED sul dispositivo indica diverse modalità. Vedere di seguito le funzioni del pulsante in varie modalità e il significato dei diversi colori dei LED.

### Istruzioni rapide all'interno dell'elastico da braccio

I seguenti contrassegni sono visibili all'interno del supporto del sensore nell'elastico. I contrassegni descrivono le funzioni del base del pulsante dell'OH1.

**1X = ON** (portare l'alimentazione su ON: breve pressione del pulsante)

**2X = REC** (portare la registrazione dell'allenamento su ON - Utilizzare come dispositivo di allenamento indipendente: premere due volte il pulsante quando l'OH1 è acceso)

**1X LONG - OFF** (portare l'alimentazione su OFF: pressione prolungata del pulsante)

### FUNZIONI DEL PULSANTE

Portare l'alimentazione su ON:	breve pressione del pulsante
Portare la registrazione dell'allenamento su ON (utilizzare come dispositivo di allenamento indipendente):	Premere due volte il pulsante quando l'OH1 è acceso
Portare l'alimentazione su OFF:	pressione prolungata del pulsante

### GUIDA LED

#### DURANTE LA CARICA

Carica:	Il LED giallo lampeggia lentamente
Batteria carica:	Il LED verde è continuamente acceso

#### DOPO L'ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE

Stato normale della batteria:	Il LED verde lampeggia cinque volte
Stato batteria scarica:	Il LED rosso lampeggia cinque volte

#### SE USATO COME SENSORE

Frequenza cardiaca non rilevata:	Il LED bianco lampeggia una volta ogni due secondi
----------------------------------	--

Frequenza cardiaca rilevata:	Il LED verde lampeggia una volta ogni due secondi
------------------------------	---

### **SE UTILIZZATO COME DISPOSITIVO DI ALLENAMENTO INDIPENDENTE**

Registrazione allenamento attivata, ma non viene effettuato il primo utilizzo:	Il LED rosso lampeggia tre volte
Frequenza cardiaca non rilevata:	Il LED bianco lampeggia rapidamente due volte
Frequenza cardiaca rilevata:	Il LED verde lampeggia rapidamente due volte
Batteria scarica:	I LED verde e rosso si alternano ogni due secondi
Batteria completamente scarica:	Il LED rosso lampeggia rapidamente

### **DURANTE IL FITNESS TEST**

Frequenza cardiaca non rilevata:	Il LED bianco lampeggia una volta ogni due secondi
Frequenza cardiaca rilevata:	Il LED viola lampeggia una volta ogni due secondi

### **ALTRO**

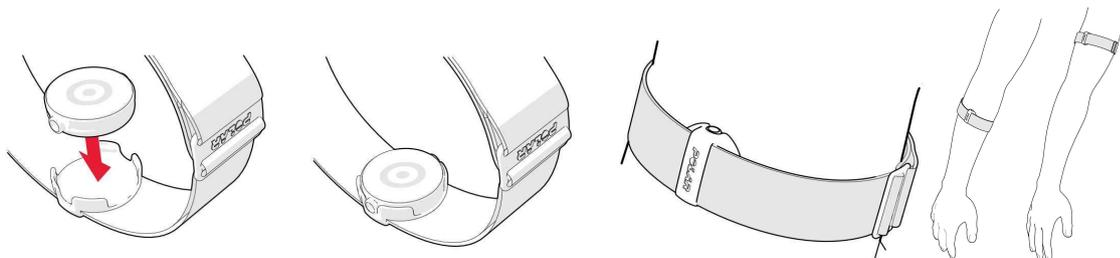
Connessione, sincronizzazione o associazione:	Il LED blu lampeggia:
Ricerca o attesa di conferma:	Il LED blu lampeggia rapidamente
Aggiornamento firmware:	Il LED blu è continuamente acceso
Errore:	Il LED rosso è continuamente acceso

## **INDOSSARE L'OH1**

### **QUANDO SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DALL'AVAMBRACCIO O DAL BRACCIO**

Per ottenere una rilevazione precisa della frequenza cardiaca, è necessario indossare l'OH1 in modo aderente sull'avambraccio o sul braccio.

1. Collocare il sensore nella fascia da braccio con la lente rivolta verso l'alto.
2. Indossare la fascia in modo che il sensore si trovi sul lato inferiore della fascia saldamente sulla pelle.
3. Indossare l'OH1 intorno all'avambraccio o al braccio.



Il sensore deve essere sempre a contatto con la pelle, ma non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno. Per una misurazione della frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di indossare l'OH1 per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca.

## ASSOCIAZIONE

### ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'OH1

Se l'OH1 è stato configurato con un dispositivo mobile come descritto nel capitolo "Configurazione dell'OH1" a pagina 10, l'OH1 è già stato associato al dispositivo mobile.

Se si è effettuata la configurazione con un computer e si desidera utilizzare l'OH1 con l'app Polar Flow, è necessario effettuare una sessione di allenamento con l'OH1 come dispositivo di allenamento indipendente prima di associarlo all'app Polar Flow. Vedere le istruzioni dettagliate di seguito.

Prima dell'associazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo
- È necessario effettuare almeno una sessione di allenamento con l'OH1 come dispositivo di allenamento indipendente. Per i dettagli, vedere "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 17

Una volta soddisfatti i criteri precedenti:

1. Accedere all'app Flow con l'account Polar.
2. Sull'OH1, premere il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare. L'OH1 si accende.
3. L'app Flow richiede automaticamente di associare l'OH1 se rientra nel raggio del Bluetooth.

**i** *L'OH1 si sincronizza automaticamente con l'app Flow se il telefono rientra nella raggio del Bluetooth. Quando si sincronizza l'OH1 con l'app Flow, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

## ASSOCIAZIONE DELL'OH1 ALL'UNITÀ DA POLSO POLAR

Sull'OH1, premere il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare. L'OH1 si accende.

Per istruzioni di associazione specifiche, controllare il manuale d'uso dell'unità da polso Polar sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ASSOCIAZIONE DELL'OH1 A POLAR BEAT

1. Scaricare l'app Polar Beat sul dispositivo mobile dall'App Store® o da Google Play™.
2. Assicurarsi di attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.
3. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Polar Beat e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dell'OH1 oppure creare un nuovo account, se non si dispone di uno.
4. Sull'OH1, premere il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare. L'OH1 si accende.
5. Su Beat, andare su **Impostazioni** > **Sensore FC** e toccare **Associa** accanto all'OH1 in **Sensore trovato**.

## AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'OH1 autonomamente. Quando è disponibile una nuova versione, si riceve una notifica tramite Flow. Gli aggiornamenti firmware vengono rilasciati per migliorare le funzionalità dell'OH1. Possono includere miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug. Si consiglia di aggiornare il firmware dell'OH1 quando è disponibile una nuova versione.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware. Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dell'OH1 vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

## CON DISPOSITIVO MOBILE O TABLET

È possibile aggiornare il firmware con il dispositivo mobile se si utilizza la mobile app Polar Flow per sincronizzare i dati di allenamento e attività. L'app informa l'utente se sono disponibili aggiornamenti e guida l'utente all'installazione. Si consiglia di collegare l'OH1 a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.

 *L'aggiornamento wireless del firmware potrebbe richiedere fino a 20 minuti a seconda della connessione.*

## CON COMPUTER

Quando è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'OH1 al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

### Per aggiornare il firmware:

1. Collocare il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.
2. Inserire l'adattatore USB nella porta USB del computer.
3. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
4. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
5. Selezionare **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere fino a 10 minuti). Attendere che termini l'aggiornamento firmware prima di scollegare l'OH1 dal computer.

# ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

## RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON L'OH1

Per ottenere una rilevazione precisa della frequenza cardiaca, è necessario indossare l'OH1 in modo aderente sull'avambraccio o sul braccio. Il sensore deve essere sempre a contatto con la pelle, ma l'elastico non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno. Per una misurazione della frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di indossare l'OH1 per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca.

Se si hanno dei tatuaggi, evitare di posizionare il sensore sopra di essi in quanto potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

Inoltre, è una buona idea scaldare la pelle se mani e pelle si raffreddano facilmente. Far circolare il sangue prima di iniziare la sessione!

Per istruzioni dettagliate su come indossare l'OH1, vedere "Indossare l'OH1" a pagina 13

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Indossare l'OH1 intorno all'avambraccio o al braccio. Per i dettagli, vedere "Indossare l'OH1" a pagina 13

### AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO COME DISPOSITIVO DI ALLENAMENTO INDIPENDENTE

**Prima di utilizzare l'OH1 come dispositivo di allenamento indipendente, è necessario registrarlo e collegarlo ad un account Polar Flow.** Per i dettagli, vedere "Configurazione dell'OH1" a pagina 10.

1. Accendere l'OH1 premendo il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare.
2. L'OH1 si accende. Premere brevemente il pulsante due volte per attivare la registrazione.
3. Quando si rileva la frequenza cardiaca, il LED lampeggia rapidamente ed è possibile avviare la sessione.

Dopo la sessione di allenamento, è possibile arrestare la registrazione premendo il pulsante finché non si spegne il LED. Quindi, sincronizzare la sessione di allenamento con l'app Flow e il servizio web per visualizzare i dettagli della sessione. Per ulteriori informazioni, consultare "Sincronizzazione" a pagina 22.

 Se utilizzato come dispositivo di allenamento indipendente, le sessioni di allenamento vengono memorizzate nel profilo sport **Attività indoor**. La capacità di memoria è fino a 200 ore di allenamento.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON UNA UNITÀ DA POLSO POLAR

Prima dell'avvio, assicurarsi che l'OH1 sia associato all'unità da polso Polar. Per i dettagli, vedere "Associazione" a pagina 14.

1. Accendere l'OH1 premendo il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare.
2. L'OH1 si accende e può essere utilizzato come sensore di frequenza cardiaca con una unità da polso Polar.
3. Quando si rileva la frequenza cardiaca, il LED verde lampeggia una volta ogni due secondi.
4. Avviare la sessione dall'unità da polso Polar.

Dopo la sessione di allenamento, è possibile arrestare la registrazione dall'unità da polso Polar. Quindi, sincronizzare la sessione di allenamento con l'app Flow e il servizio web per visualizzare i dettagli della sessione. Per ulteriori informazioni, consultare "Sincronizzazione" a pagina 22.

 Fitness Test e Test ortostatico Polar disponibili su alcune unità da polso Polar e bike computer non possono essere effettuati con Polar OH1.

 Quando si utilizza l'OH1 con una unità da polso Polar, in alcuni casi la sessione di allenamento potrebbe essere visualizzata due volte nel servizio web Polar Flow e nell'app. Ciò accade se la registrazione dell'OH1 viene attivata accidentalmente all'avvio della sessione. La sessione duplicata può essere eliminata nel servizio web Polar Flow e nell'app.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON POLAR BEAT

Prima dell'avvio, assicurarsi che l'OH1 sia associato a Polar Beat. Per i dettagli, vedere "Associazione" a pagina 14.

1. Accendere l'OH1 premendo il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare.
2. L'OH1 si accende e può essere utilizzato come sensore di frequenza cardiaca con Polar Beat.
3. Quando si rileva la frequenza cardiaca, il LED verde lampeggia una volta ogni due secondi.
4. Avviare la sessione da Polar Beat.

Dopo la sessione di allenamento, è possibile arrestare la registrazione toccando il pulsante di arresto in Polar Beat.

# APP POLAR FLOW

Nella mobile app Polar Flow, è possibile vedere una panoramica visiva dei dati di allenamento.

## DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow, è possibile accedere facilmente alle informazioni delle sessioni di allenamento effettuate e pianificate.

Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i propri amici grazie alla funzione di condivisione delle immagini.

## CONDIVISIONE DELLE IMMAGINI

Con la funzione Condivisione immagine dell'app Flow, si possono condividere immagini contenenti dati di allenamento nei social network più comuni, quali Facebook e Instagram, contenenti dati di allenamento. È possibile condividere una foto esistente oppure scattarne una e personalizzarla con i dati di allenamento. Se si è attivata la registrazione GPS durante la sessione di allenamento, è possibile condividere anche un'istantanea del percorso di allenamento.

Per vedere un video, cliccare sul seguente link:

[App Polar Flow | Condivisione dei risultati di allenamento con una foto](#)

## USO DELL'APP FLOW

È possibile "Configurazione dell'OH1" a pagina 10 con un dispositivo mobile e l'app Flow.

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store® o Google Play™ sul dispositivo mobile. L'app Flow per iOS è compatibile con iPhone 4S (o successivo) richiede iOS 7.0 Apple (o successivo). La mobile app Polar Flow per Android è compatibile con dispositivi dotati di Android 4.3 o successivo. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'OH1. Per altri dettagli, consultare "Associazione" a pagina 14.

L'OH1 sincronizza automaticamente i dati di allenamento sull'app Flow dopo la sessione. Se il telefono dispone di una connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e

allenamento con il servizio web Flow. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'OH1 al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare "Sincronizzazione" a pagina 22.

Per ulteriori informazioni e istruzioni sulle funzioni dell'app Flow, visitare [Pagina di supporto del prodotto dell'app Polar Flow](#).

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio web Polar Flow, è possibile pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i propri amici nella comunità Flow, iscriversi alle lezioni della palestra e ottenere un programma di allenamento personalizzato per un evento di corsa.

Il servizio web Polar Flow mostra inoltre la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività quotidiana e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere.

È possibile "Configurazione dell'OH1" a pagina 10 con il computer sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra l'OH1 e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Se si è effettuata la configurazione utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow, è possibile accedere al servizio web Flow con le credenziali create nella configurazione.

### FEED

In **Feed** si possono osservare le ultime attività dell'utente e degli amici. È possibile osservare le ultime sessioni di allenamento e i riepiloghi dell'attività, condividere i migliori risultati, commentare e mettere "Mi piace" sulle attività degli amici.

### ESPLORA

In **Esplora** è possibile consultare la mappa e osservare le sessioni di allenamento condivise di altri utenti con le informazioni sul percorso. È inoltre possibile rivivere i percorsi di altri, oltre ai momenti principali.

Per vedere un video, cliccare sul seguente link:

[Servizio web Polar Flow | Visualizzazione Esplora](#)

## DIARIO

In **Diario** è possibile visualizzare l'attività quotidiana, le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), nonché analizzare i risultati di allenamento ottenuti.

## PROGRESSI

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti.

I report di allenamento sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dagli elenchi a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.

Con l'aiuto dei rapporti di attività, è possibile osservare il trend a lungo termine dell'attività quotidiana. È possibile selezionare una visualizzazione dei rapporti quotidiani, settimanali o mensili. Nel rapporto di attività si possono osservare anche i giorni migliori per quanto riguarda l'attività quotidiana, i passi, le calorie e il sonno dal periodo di tempo selezionato.

Il rapporto Running Index è uno strumento che consente di monitorare lo sviluppo del Running Index a lungo termine e di valutare la propria corsa, ad esempio 10K o una mezza maratona.

## COMMUNITY

In **Gruppi Flow, Palestre** ed **Eventi** si possono trovare altri atleti che si allenano per lo stesso evento o nella stessa palestra. Oppure è possibile creare il proprio gruppo per le persone con cui ci si desidera allenare. È possibile condividere gli allenamenti e i consigli di allenamento, commentare il risultato dell'allenamento di altri soci o far parte della community Polar. In Flow Clubs è possibile visualizzare le pianificazioni delle lezioni e iscriversi alle lezioni. Basta iscriversi per ricevere motivazioni dalle community di allenamento sui social network.

Per vedere un video, cliccare sul seguente link:

[Eventi Polar Flow](#)

## PROGRAMMI

Polar Running Program è stato personalizzato per l'obiettivo, basato sulle zone di frequenza cardiaca Polar, prendendo in considerazione le caratteristiche personali e il livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta in base ai progressi. Il Polar Running Program è disponibile per eventi da 5 k, 10 k,

mezza maratona e maratona ed è costituito da due a cinque allenamenti per la corsa alla settimana in base al programma. È estremamente semplice!

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dall'OH1 all'app Polar Flow in modo wireless tramite connessione Bluetooth. Oppure è possibile sincronizzare l'OH1 con il servizio web Polar Flow utilizzando una porta USB e il software FlowSync. Per abilitare la sincronizzazione dei dati tra l'OH1 e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dall'OH1 al servizio web, oltre all'account Polar, è necessario il software FlowSync. Se si è effettuata la configurazione dell'OH1, si è creato un account Polar. Se si è effettuata la configurazione dell'OH1 con un computer, si dispone del software FlowSync sul computer.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'OH1, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

### SINCRONIZZAZIONE CON LA MOBILE APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo
- Associare l'OH1 al dispositivo mobile Per ulteriori informazioni, consultare "Associazione" a pagina 14.

Sincronizzazione dati:

1. Accedere all'app Flow con l'account Polar.
2. Sull'OH1, premere il pulsante finché non si accende il LED e rilasciare. L'OH1 si accende.
3. L'OH1 si sincronizza automaticamente con l'app Flow se il telefono rientra nella portata Bluetooth.

 *L'OH1 si sincronizza automaticamente con l'app Flow al termine di una sessione di allenamento se il telefono rientra nella portata Bluetooth. Quando si sincronizza l'OH1 con l'app Flow, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Collocare il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.
2. Inserire l'adattatore USB nella porta USB del computer. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
3. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
4. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega l'OH1 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega l'OH1 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'OH1.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# BATTERIA

Al termine della vita del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

## CARICA DELLA BATTERIA DELL'OH1

L'OH1 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

 *Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0°C o superiori a +40°C oppure quando i contatti di carica sono bagnati.*

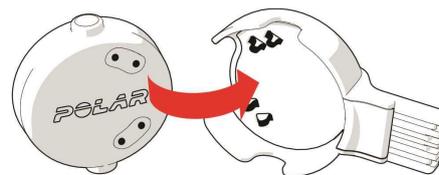
Utilizzare l'adattatore USB in dotazione con il prodotto per caricarlo tramite la porta USB del computer. È inoltre possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. Utilizzare esclusivamente un adattatore di alimentazione USB dotato di adeguata omologazione di sicurezza (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

 *Prima della carica, verificare che non vi siano umidità, capelli, polvere o sporcizia sull'OH1 o sui connettori dell'adattatore USB dell'OH1. Rimuovere con cura lo sporco ed eliminare la polvere. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.*

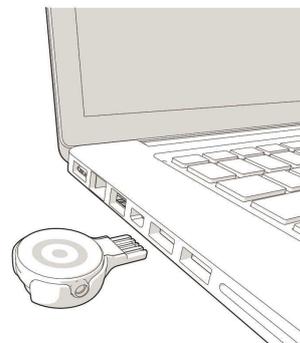
Per caricarlo con il computer, basta collegare l'OH1 al computer. Nello stesso momento è possibile sincronizzarlo con FlowSync.

1. Collocare il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino (figura 1).
2. Inserire l'adattatore USB nella porta USB del computer o nella presa di alimentazione USB (figura 2).

1.



2.



## CURA DELL'OH1

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar OH1 deve essere tenuto pulito e richiede cure e attenzioni particolari. Le istruzioni riportate di seguito consentono di rispettare gli obblighi di garanzia, mantenere il dispositivo in perfette condizioni ed evitare eventuali problemi di carica o sincronizzazione.

### TENERE PULITO L'OH1

Eliminare sporcizia o fango dall'OH1 dopo ogni sessione di allenamento con un panno morbido.

**Tenere puliti l'OH1 e i contatti di carica dell'adattatore USB dell'OH1 per garantire una corretta carica e sincronizzazione.**

Prima della carica, verificare che non vi siano umidità, capelli, polvere o sporcizia sull'OH1 o sui contatti di carica dell'adattatore USB dell'OH1. Rimuovere con cura lo sporco ed eliminare la polvere. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Tenere puliti i contatti dell'OH1 per proteggere l'OH1 da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore e acqua di mare). **Non caricare l'OH1 se i contatti di carica sono bagnati di acqua o sudore.**

### CURA DEL SENSORE OTTICO DI FREQUENZA CARDIACA

Tenere l'area del sensore ottico pulita e priva di graffi. Tuttavia, i piccoli graffi non devono influire sulle prestazioni di misurazione ottica della frequenza cardiaca.

## CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto. Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

**Non lasciare il dispositivo in condizioni di freddo estremo (inferiore a  $-10^{\circ}\text{C}$ ) e caldo estremo (superiore a  $50^{\circ}\text{C}$ ) o sotto la luce solare diretta.**

## ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito [support.polar.com](http://support.polar.com) e i siti web specifici per ogni Paese.

## PRECAUZIONI

Polar OH1 è stato progettato per rilevare la frequenza cardiaca. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Si consiglia di lavare ogni tanto il dispositivo e la fascia per evitare problemi cutanei.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

**Nota!** I portatori di pace-maker possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati, a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche.

 *L'azione combinata di umidità e attrito potrebbe causare il distacco del colore dalla superficie del sensore di frequenza cardiaca, macchiando i vestiti. Se si utilizza profumo, crema solare o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Evitare abbigliamento con colori che potrebbero trasferirsi sul dispositivo di allenamento (in particolare dispositivi di allenamento con colori chiari), se indossati insieme.*

 Questo prodotto non è un giocattolo. Evitare che bambini o animali domestici giochino con il prodotto. Questo prodotto contiene piccoli componenti che possono causare pericolo di soffocamento.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### OH1

Durata:	Fino a 12 ore di allenamento continuo
Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 45 mAh
Capacità memoria:	Fino a 200 ore di allenamento
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali del sensore OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acciaio inox)
Materiali fascia:	SUS 304 (acciaio inox) con rivestimento in PA, elasthan/poliestere (all'interno: gomma cloroprene), poliestere, PA
Materiali dell'adattatore USB:	PC+ABS, SUS 301 (acciaio inox) placcato in oro
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto)

Utilizza Bluetooth® wireless.

### SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X dotato di connessione Internet e una porta USB libera.

FlowSync è compatibile con i seguenti sistemi operativi:

Sistema operativo del computer	32 bit	64 bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

I dispositivi Polar funzionano con gli smartphone più moderni. Di seguito sono indicati i requisiti minimi:

- Dispositivi mobili iOS iPhone 4S e successivi
- Dispositivi mobili Android con Bluetooth 4.0 e Android 4.3 o successivi (controllare le specifiche complete del telefono presso il produttore)

 I sensori di frequenza cardiaca Polar H10 e Polar OH1 sono compatibili con Android 4.4 o successivo e iPhone 4S o successivo.

Vi sono molte variazioni nel modo in cui i diversi dispositivi Android gestiscono le tecnologie utilizzate nei nostri prodotti e servizi, ad esempio Bluetooth a bassa energia (BLE) e diversi standard e protocolli. A causa di ciò, la compatibilità varia in base ai produttori di smartphone e purtroppo Polar non può garantire l'utilizzo di tutte le funzioni con tutti i dispositivi.

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente indicata in metri, ovvero come pressione idrostatica di quella profondità. Polar utilizza lo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua viene testato prima della consegna per verificare la pressione dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua sulla cassa del prodotto Polar e confrontarla con la tabella di seguito. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Quando si esegue un'attività subacquea, la pressione dinamica generata dal movimento in acqua è superiore alla pressione statica. Ciò significa che, spostando il prodotto sott'acqua, lo si sottopone ad una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è fermo.

<b>Contrassegni sul retro del prodotto</b>	<b>Pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc.</b>	<b>Bagni e nuoto</b>	<b>Snorkeling (senza bombole)</b>	<b>Immersioni subacquee (con bombole)</b>	<b>Caratteristiche di impermeabilità</b>
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

## **GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR**

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!

- La garanzia non copre la batteria, l'usura normale, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, dell'elastico e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La Garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato.



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE e 2011/65/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito [www.polar.com//it/informazioni\\_normative](http://www.polar.com//it/informazioni_normative).

L'apparecchiatura radio funziona con bande di frequenza ISM a 2,402 - 2,480 GHz e potenza massima di 2,0 mW.



La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.

Prodotto da 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 possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

## **CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ**

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

1.3 IT 10/2017