

**POLAR®**

**POLAR OH1**



**MANUEL DE L'UTILISATEUR**

# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuel d'utilisation de la Polar OH1</b> .....	<b>9</b>
Introduction .....	9
Connectez-vous à l'écosystème Polar et tirez le meilleur parti de votre OH1 .....	10
Configurer votre OH1 .....	10
Choisissez une option de configuration : .....	10
Option A : configuration avec votre ordinateur via FlowSync .....	11
Option B : configuration avec votre dispositif mobile via l'application Flow .....	11
Fonctions des boutons et LED .....	12
Fonctions des boutons .....	12
Guide des LED .....	12
Lors du chargement .....	12
Après avoir allumé .....	12
Utilisation comme capteur .....	13
Utilisation comme dispositif d'entraînement indépendant .....	13
Lors du test de fitness .....	13
Autre .....	13
Mettre en place votre OH1 .....	13
En cas de mesure de la fréquence cardiaque depuis l'avant-bras ou le haut du bras .....	13
Association .....	14

Associer un dispositif mobile à votre OH1 .....	14
Associer la OH1 avec un bracelet Polar .....	15
Associer la OH1 avec Polar Beat .....	15
Mettre à jour le firmware .....	15
Avec dispositif mobile ou tablette .....	16
Avec ordinateur .....	16
<b>Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....</b>	<b>17</b>
Mesurer la fréquence cardiaque avec votre OH1 .....	17
Démarrer une séance d'entraînement .....	17
Démarrer une séance d'entraînement en tant que dispositif d'entraînement indépendant .....	17
Démarrer une séance d'entraînement avec un bracelet Polar .....	18
Démarrer une séance d'entraînement avec Polar Beat. ....	18
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>20</b>
Données d'entraînement .....	20
Partage d'image .....	20
Démarrer via l'application Flow .....	20
Service Web Polar Flow .....	21
Flux .....	21
Explorer .....	21
Agenda .....	22
Progrès .....	22

Communauté .....	22
Programmes .....	22
Synchronisation .....	23
Synchronisation avec l'application mobile Flow .....	23
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	24
<b>Batterie .....</b>	<b>25</b>
Charger la batterie de la OH1 .....	25
Entretenir votre OH1 .....	26
Nettoyer votre OH1 .....	26
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique .....	26
Rangement .....	27
Service après-vente .....	27
Précautions d'emploi .....	27
Interférences pendant l'entraînement .....	27
Minimiser les risques lors de l'entraînement .....	28
Caractéristiques techniques .....	29
OH1 .....	29
Logiciel Polar FlowSync .....	30
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	30
Étanchéité des produits Polar .....	31
Garantie internationale Polar .....	32

Décharge de responsabilité .....	33
<b>Sommaire .....</b>	<b>2</b>
<b>Manuel d'utilisation de la Polar OH1 .....</b>	<b>9</b>
Introduction .....	9
Connectez-vous à l'écosystème Polar et tirez le meilleur parti de votre OH1 .....	10
Configurer votre OH1 .....	10
Choisissez une option de configuration : .....	10
Option A : configuration avec votre ordinateur via FlowSync .....	11
Option B : configuration avec votre dispositif mobile via l'application Flow .....	11
Fonctions des boutons et LED .....	12
Fonctions des boutons .....	12
Guide des LED .....	12
Lors du chargement .....	12
Après avoir allumé .....	12
Utilisation comme capteur .....	13
Utilisation comme dispositif d'entraînement indépendant .....	13
Lors du test de fitness .....	13
Autre .....	13
Mettre en place votre OH1 .....	13
En cas de mesure de la fréquence cardiaque depuis l'avant-bras ou le haut du bras .....	13
Association .....	14

Associer un dispositif mobile à votre OH1 .....	14
Associer la OH1 avec un bracelet Polar .....	15
Associer la OH1 avec Polar Beat .....	15
Mettre à jour le firmware .....	15
Avec dispositif mobile ou tablette .....	16
Avec ordinateur .....	16
<b>Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....</b>	<b>17</b>
Mesurer la fréquence cardiaque avec votre OH1 .....	17
Démarrer une séance d'entraînement .....	17
Démarrer une séance d'entraînement en tant que dispositif d'entraînement indépendant .....	17
Démarrer une séance d'entraînement avec un bracelet Polar .....	18
Démarrer une séance d'entraînement avec Polar Beat. ....	18
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>20</b>
Données d'entraînement .....	20
Partage d'image .....	20
Démarrer via l'application Flow .....	20
Service Web Polar Flow .....	21
Flux .....	21
Explorer .....	21
Agenda .....	22
Progrès .....	22

Communauté .....	22
Programmes .....	22
Synchronisation .....	23
Synchronisation avec l'application mobile Flow .....	23
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	24
<b>Batterie .....</b>	<b>25</b>
Charger la batterie de la OH1 .....	25
Entretenir votre OH1 .....	26
Nettoyer votre OH1 .....	26
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique .....	26
Rangement .....	27
Service après-vente .....	27
Précautions d'emploi .....	27
Interférences pendant l'entraînement .....	27
Minimiser les risques lors de l'entraînement .....	28
Caractéristiques techniques .....	29
OH1 .....	29
Logiciel Polar FlowSync .....	30
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	30
Étanchéité des produits Polar .....	31
Garantie internationale Polar .....	32

Décharge de responsabilité .....33



# MANUEL D'UTILISATION DE LA POLAR OH1

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle OH1. Pour consulter des didacticiels vidéo relatifs à la OH1, rendez-vous sur [support.polar.com/fr/OH1](https://support.polar.com/fr/OH1).

## INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre Polar OH1 ! La Polar OH1 est un capteur de fréquence cardiaque optique qui se porte autour de l'avant-bras ou du haut du bras. Elle peut être utilisée en tant que dispositif d'entraînement indépendant pour enregistrer et stocker les données ou en tant qu'émetteur de fréquence cardiaque avec un bracelet ou une montre Polar. Utilisée en tant que capteur de fréquence cardiaque, la OH1 envoie les données de fréquence cardiaque vers votre bracelet Polar.

OH1 est compatible avec les bracelets Polar par technologie Bluetooth ainsi qu'avec l'appli Polar Beat. Elle peut aussi être utilisée avec les applis Polar Club, Polar GoFit et Polar Team. Elle est, en outre, compatible avec les appareils iOS et Android prenant en charge le profil de fréquence cardiaque Bluetooth standard.




## CONNECTEZ-VOUS À L'ÉCOSYSTÈME POLAR ET TIREZ LE MEILLEUR PARTI DE VOTRE OH1

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre OH1 avec l'application Flow après l'entraînement, vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance.

Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres participants et motivez-vous auprès de vos communautés d'entraînement sociales. Vous trouverez tout ceci sur le site [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## CONFIGURER VOTRE OH1


Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre OH1. Si la batterie est entièrement vide, le chargement peut ne démarrer qu'au bout de quelques minutes. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à [Batteries](#).

 Notez que, lorsque la batterie de votre OH1 est suffisamment alimentée, elle se manifestera auprès de tous les récepteurs compatibles à proximité.

### CHOISISSEZ UNE OPTION DE CONFIGURATION :

A. La configuration câblée par ordinateur est plus rapide et vous pouvez charger votre OH1 en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

B. La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB, mais peut prendre plus de temps. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

 Renseignez en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises et obtenir le tout dernier firmware pour votre OH1.

## OPTION A : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR VIA FLOWSYNC

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1).
2. Branchez l'adaptateur USB sur le port USB de l'ordinateur (figure 2), puis accédez à la page [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) et installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
3. Connectez-vous avec votre compte Polar ou créez-en un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein du service Web.

Lors de la configuration, vous serez invité à préciser où vous portez le produit et à renseigner vos réglages physiques. Il est important de les entrer correctement pour recevoir les données les plus précises.

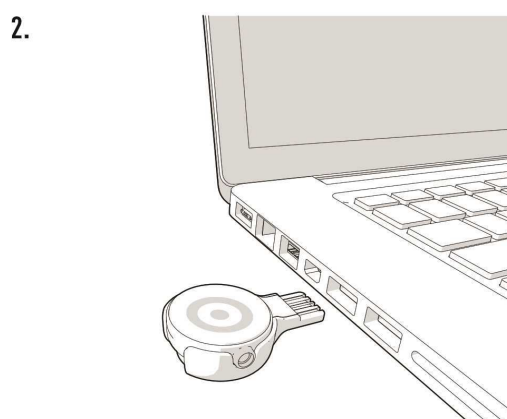
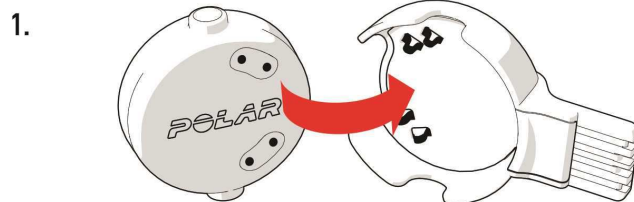
**Une fois la configuration réalisée, vous êtes prêt. Amusez-vous bien !**

## OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE DISPOSITIF MOBILE VIA L'APPLICATION FLOW

La Polar OH1 se connectant sans fil à l'application mobile Polar Flow via Bluetooth, veillez à activer le Bluetooth sur votre dispositif mobile.

Consultez la compatibilité avec l'application Polar Flow sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Téléchargez l'application Polar Flow sur votre appareil mobile.
2. Activez le Bluetooth®, puis ouvrez l'application Flow sur votre appareil mobile.
3. Allumez la OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que la LED s'éclaire. L'application Flow vous invite alors à procéder à l'association. Acceptez la demande d'association et suivez les instructions à l'écran.



Lors de la configuration, vous serez invité à préciser où vous portez le produit et à renseigner vos réglages physiques. Il est important de les entrer correctement pour recevoir les données les plus précises.

**Une fois la configuration réalisée, vous êtes prêt. Amusez-vous bien !**

## FONCTIONS DES BOUTONS ET LED

La OH1 comporte un bouton qui présente des fonctions différentes selon la situation d'utilisation et leur temps d'enfoncement. La LED sur le dispositif indique différents modes. Consultez ci-dessous les fonctions du bouton dans différents modes et la signification des différentes LED colorées.

### Instructions rapides concernant l'intérieur du support de brassard

Les repères suivants sont visibles à l'intérieur du support de capteur dans le brassard. Les repères expliquent les fonctions de base de la OH1.

**1X = ON** (Allumer : enfoncer brièvement le bouton.

**2X = REC** (Activer l'enregistrement d'entraînement - Utiliser en tant que dispositif d'entraînement indépendant : appuyer deux fois quand la OH1 est allumée)

**1X LONG - OFF** (Éteindre : enfoncer longuement le bouton)

### FONCTIONS DES BOUTONS

Allumer :	Enfoncer brièvement le bouton
Activer l'enregistrement d'entraînement (utiliser en tant que dispositif d'entraînement indépendant) :	Appuyer deux fois quand la OH1 est allumée
Éteindre :	Enfoncer longuement le bouton

### GUIDE DES LED

#### LORS DU CHARGEMENT

Chargement :	La LED jaune clignote lentement
Batterie pleine :	La LED verte est allumée en continu

#### APRÈS AVOIR ALLUMÉ

Statut de batterie normal :	La LED verte clignote cinq fois
Statut de batterie faible :	La LED rouge clignote cinq fois

## UTILISATION COMME CAPTEUR

Fréquence cardiaque non détectée :	La LED blanche clignote toutes les deux secondes
Fréquence cardiaque détectée :	La LED verte clignote toutes les deux secondes

## UTILISATION COMME DISPOSITIF D'ENTRAÎNEMENT INDÉPENDANT

Enregistrement d'entraînement allumé mais première utilisation non effectuée	La LED rouge clignote trois fois
Fréquence cardiaque non détectée :	La LED blanche clignote rapidement deux fois
Fréquence cardiaque détectée :	La LED verte clignote rapidement deux fois
Batterie faible :	Les LED verte et rouge alternent toutes les secondes
Batterie critique :	La LED rouge clignote rapidement

## LORS DU TEST DE FITNESS

Fréquence cardiaque non détectée :	La LED blanche clignote toutes les deux secondes
Fréquence cardiaque détectée :	La LED violette clignote toutes les deux secondes

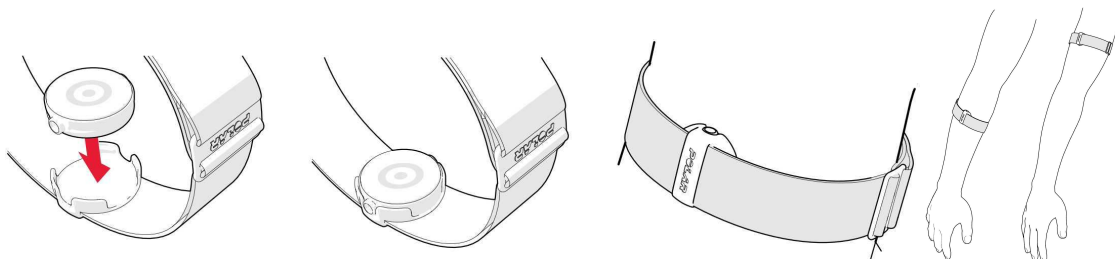
## AUTRE

Connexion, synchronisation ou association :	La LED bleue clignote
Recherche ou attente de confirmation :	La LED bleue clignote rapidement
Mise à jour du firmware :	La LED bleue est allumée en continu
Erreur :	La LED rouge est allumée en continu

## METTRE EN PLACE VOTRE OH1 EN CAS DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DEPUIS L'AVANT-BRAS OU LE HAUT DU BRAS

Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque, vous devez porter votre OH1 bien ajustée sur l'avant-bras ou le haut du bras, et pas au poignet.

1. Placez le capteur dans le support du brassard lentille vers le haut.
2. Mettez le brassard en place de sorte que le capteur se trouve à l'intérieur de celui-ci et soit fermement plaqué contre votre peau.
3. Placez la OH1 autour de l'avant-bras ou du haut du bras.



Le capteur doit se trouver bien en contact avec la peau, mais ne doit pas être trop serré non plus sous peine d'empêcher la circulation sanguine. Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre OH1 quelques minutes avant de démarrer la mesure de la fréquence cardiaque.

## ASSOCIATION

### ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE À VOTRE OH1

Si vous avez procédé à la configuration de votre OH1 avec un dispositif mobile comme décrit au chapitre "Configurer votre OH1" Page 10, votre OH1 a déjà été associée à votre dispositif mobile.


Si vous avez procédé à la configuration avec un ordinateur et que vous souhaitez utiliser votre OH1 avec l'application Polar Flow, pour pouvoir l'associer à celle-ci vous devez d'abord réaliser une séance d'entraînement avec l'OH1 en tant que dispositif d'entraînement indépendant. Reportez-vous aux instructions détaillées ci-dessous.

Avant l'association, assurez-vous que :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez exécuté au moins une séance d'entraînement avec OH1 en tant que dispositif d'entraînement indépendant. Pour en savoir plus, reportez-vous à "Démarrer une séance d'entraînement" Page 17

Une fois que tous les critères ci-dessus sont remplis :

1. Connectez-vous à l'application Flow avec votre compte Polar.
2. Sur OH1, appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez. OH1 est maintenant allumée.
3. L'application Flow vous invite automatiquement à y associer votre OH1 si elle se trouve dans la zone de portée Bluetooth.

 *Votre OH1 se synchronise automatiquement avec l'application Flow si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Lorsque votre OH1 se synchronise avec l'application Flow, vos données d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.*

## ASSOCIER LA OH1 AVEC UN BRACELET POLAR

Sur la OH1, appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez. La OH1 est maintenant allumée.


Consultez le manuel d'utilisation de votre bracelet Polar sur [support.polar.com](https://support.polar.com) pour obtenir des instructions d'association spécifiques.

## ASSOCIER LA OH1 AVEC POLAR BEAT

1. Téléchargez Polar Beat sur votre dispositif mobile depuis l'App Store® ou Google Play™.
2. Vérifiez sur votre dispositif mobile que le Bluetooth est activé et que le mode avion est désactivé.
3. Sur votre dispositif mobile, ouvrez Polar Beat et connectez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la configuration de votre OH1, ou créez un nouveau compte si vous n'en possédez pas un.
4. Sur la OH1, appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez. La OH1 est maintenant allumée.
5. Sur Beat, accédez à **Réglages > Capteur FC** et appuyez sur **Associer** près de votre OH1 sous **Capteur détecté**.

## METTRE À JOUR LE FIRMWARE

Vous pouvez vous-même mettre à jour le firmware de votre OH1 afin de la maintenir à jour. Vous serez informé via Flow lorsqu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre OH1. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bug. Nous vous recommandons de mettre à jour le firmware de votre OH1 chaque fois qu'une nouvelle version est disponible.

 *La mise à jour du firmware ne vous fera perdre aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre OH1 sont synchronisées avec le service Web Flow.*

## AVEC DISPOSITIF MOBILE OU TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre dispositif mobile si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser vos données d'entraînement et d'activité. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher la OH1 sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

 *Selon votre connexion, la mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes.*

## AVEC ORDINATEUR

Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez la OH1 à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

### Pour mettre à jour le firmware :

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.
2. Branchez l'adaptateur USB sur le port USB de votre ordinateur.
3. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
4. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
5. Choisissez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes). Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la OH1 de votre ordinateur.



# ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

## MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AVEC VOTRE OH1

Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque, vous devez porter votre OH1 bien ajustée autour de l'avant-bras ou du haut du bras. Le capteur doit se trouver en contact permanent avec votre peau, mais le brassard ne doit pas être trop serré sous peine d'empêcher la circulation sanguine. Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre OH1 quelques minutes avant de démarrer la mesure de la fréquence cardiaque.

Si vous avez des tatouages, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Il serait également judicieux de chauffer la peau si vos mains et votre peau se refroidissent facilement. Faites circuler le sang avant de démarrer votre séance !

Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre OH1, reportez-vous à "Mettre en place votre OH1" Page 13

## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Placez le OH1 autour de l'avant-bras ou du haut du bras. Pour en savoir plus, reportez-vous à "Mettre en place votre OH1" Page 13


## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT EN TANT QUE DISPOSITIF D'ENTRAÎNEMENT INDÉPENDANT

**Avant d'utiliser la OH1 en tant que dispositif d'entraînement indépendant, elle doit être enregistrée et reliée à un compte Polar Flow.** Pour en savoir plus, reportez-vous à "Configurer votre OH1" Page 10.

1. Allumez la OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez.
2. OH1 est maintenant allumée, appuyez brièvement sur le bouton deux fois pour activer l'enregistrement.

3. Une fois votre fréquence cardiaque détectée, la LED verte clignotera rapidement, et vous pourrez alors démarrer votre séance.

Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit éteinte. Ensuite, synchronisez votre séance d'entraînement avec l'application Flow et le service Web pour afficher les détails de votre séance. Pour plus d'informations, reportez-vous à "Synchronisation" Page 23.


 Lorsqu'elle est utilisée en tant que dispositif d'entraînement indépendant, les séances d'entraînement sont stockées sous le profil sport **Autre sport d'intérieur**. La mémoire peut stocker jusqu'à 200 heures d'entraînement.


## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN BRACELET POLAR

Avant de démarrer, assurez-vous que la OH1 est associée à votre bracelet Polar. Pour en savoir plus, reportez-vous à "Association" Page 14

1. Allumez la OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez.
2. La OH1 est maintenant allumée et peut être utilisée en tant qu'émetteur de fréquence cardiaque avec un bracelet ou une montre Polar.
3. Une fois la fréquence cardiaque détectée, la LED verte clignote toutes les deux secondes.
4. Démarrez la séance à partir de votre bracelet Polar.

Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement à partir de votre bracelet Polar. Ensuite, synchronisez votre séance d'entraînement avec l'application Flow et le service Web pour afficher les détails de votre séance. Pour plus d'informations, reportez-vous à "Synchronisation" Page 23.

 Notez que le test de fitness Polar et le test orthostatique disponibles sur certains bracelets et cardio-compteurs Cycle Polar ne peuvent pas être exécutés avec la Polar OH1.

 Lors de l'utilisation de la OH1 avec un bracelet Polar, votre séance d'entraînement peut, dans certains cas, s'afficher deux fois dans le service Web et l'application Polar Flow. Cela peut se produire si l'enregistrement OH1 est accidentellement activé au démarrage de votre séance. La séance en double peut être supprimée sur le service Web et l'application Flow.

## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC POLAR BEAT.

Avant de démarrer, assurez-vous que la OH1 est associée à Polar Beat. Pour en savoir plus, reportez-vous à "Association" Page 14

1. Allumez la OH1 en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez.
2. La OH1 est maintenant allumée et peut être utilisée en tant qu'émetteur de fréquence cardiaque avec Polar Beat.
3. Une fois la fréquence cardiaque détectée, la LED verte clignote toutes les deux secondes.
4. Démarrez la séance depuis Polar Beat.

Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant sur le bouton d'arrêt dans Polar Beat.

# APP POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez voir une interprétation visuelle de vos données d'entraînement :

## DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

L'application Flow vous permet d'accéder facilement aux informations de vos séances d'entraînement précédentes et prévues.

Obtenez un aperçu rapide de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez des résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction de partage d'image.

## PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les réseaux sociaux les plus connus tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez soit partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, puis la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous aviez l'enregistrement GPS allumé pendant la séance d'entraînement, vous pouvez aussi partager un instantané de votre parcours.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Application Polar Flow | Partager des résultats d'entraînement avec une photo](#)

## DÉMARRER VIA L'APPLICATION FLOW

Vous pouvez "Configurer votre OH1" Page 10 à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store® ou Google Play™ sur votre mobile. L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 (ou ultérieur) d'Apple. L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les dispositifs dotés d'Android 4.3 ou ultérieur. Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app)

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre OH1. Pour en savoir plus, reportez-vous à "Association" Page 14.

Votre OH1 synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Flow après votre séance. Si votre téléphone est relié à Internet, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre OH1 avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à "Synchronisation" Page 23.

Pour obtenir des informations et des instructions sur les fonctions d'application Flow, consultez la [page de support produit de l'application Polar Flow](#).

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet de planifier et d'analyser les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Flow, vous inscrire aux cours de votre club et obtenir un programme d'entraînement personnalisé en vue d'un événement de course.

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre Objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez "Configurer votre OH1" Page 10 avec votre ordinateur sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre OH1 et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez effectué la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants que vous avez créés lors de la configuration.

## FLUX

Dans le **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, et commentez et aimez les activités de vos amis.

## EXPLORER

Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur l'itinéraire. Vous pouvez aussi revivre les itinéraires d'autres personnes et voir les temps forts.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Service Web Polar Flow | Explorer](#)

## AGENDA

Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

## PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Grâce aux rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir d'afficher des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil pour une période donnée.

Le rapport Running Index est un outil qui vous permet de surveiller l'évolution à long terme de votre Running Index et d'estimer votre capacité à courir par exemple 10 km ou un semi-marathon.

## COMMUNAUTÉ

Dans les **groupes Flow, Clubs** et **Événements**, vous trouverez d'autres participants qui s'entraînent au même événement dans le même club de fitness que vous. Vous pouvez aussi créer votre propre groupe dédié aux personnes avec qui vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez partager vos exercices et astuces d'entraînement, commenter les résultats d'entraînement d'autres membres et rejoindre la communauté Polar. Dans les clubs Flow, vous pouvez voir des plannings de cours et vous inscrire à des cours. Sautez le pas et motivez-vous auprès de vos communautés d'entraînement sociales !

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Événements Polar Flow](#)

## PROGRAMMES

Le Polar Running Program est pensé en fonction de votre objectif, selon des zones de fréquence cardiaque Polar, en tenant compte de vos attributs personnels et de votre niveau d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte au fil de l'eau en fonction de votre progression. Les Polar Running

Programs sont disponibles pour des événements de 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon, et consistent en deux à cinq exercices de course par semaine selon le programme. C'est archi-simple !

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page [support.polar.com/fr/support/flow](https://support.polar.com/fr/support/flow).

## SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer des données depuis votre OH1 vers l'application Polar Flow par connexion Bluetooth. Vous pouvez aussi synchroniser votre OH1 avec le service Web Polar Flow via l'utilisation d'un port USB et du logiciel FlowSync. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre OH1 et l'application Flow, vous avez besoin d'un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser directement des données depuis votre OH1 vers le service Web, en plus d'un compte Polar, il vous faut le logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre OH1, vous avez créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre OH1 à l'aide d'un ordinateur, vous possédez le logiciel FlowSync sur votre ordinateur.

Veillez à synchroniser et actualiser vos données entre votre OH1, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.


### SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant la synchronisation, vérifiez les points suivants :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre OH1 à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à "Association" Page 14.

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow avec votre compte Polar.
2. Sur OH1, appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la LED soit allumée, puis relâchez. OH1 est maintenant allumée.
3. Votre OH1 se synchronise automatiquement avec l'application Flow si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth.

 *Votre OH1 se synchronise automatiquement avec l'application Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement, si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Lorsque votre OH1 se synchronise avec l'application Flow, vos données d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

## **SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC**

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), puis téléchargez-le et installez-le avant de tenter la synchronisation.

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.
2. Branchez l'adaptateur USB sur un port USB de l'ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
3. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
4. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre OH1 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

 *Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre OH1 est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre OH1.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page [support.polar.com/fr/support/flow](https://support.polar.com/fr/support/flow).

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)




# BATTERIE


Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

## CHARGER LA BATTERIE DE LA OH1

La OH1 est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

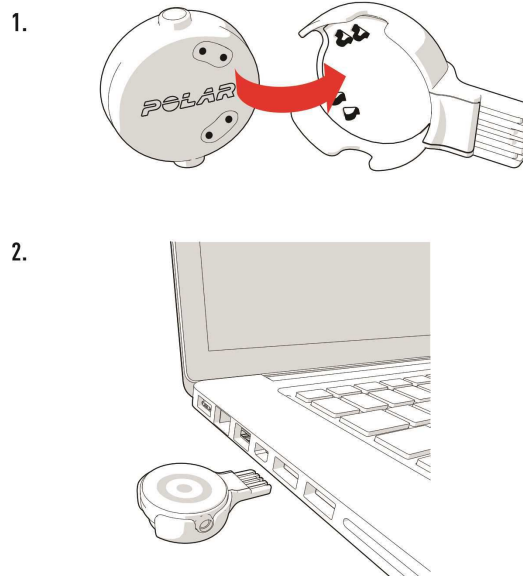
 *Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C ou supérieures à +40 °C ou lorsque les contacts de chargement sont mouillés.*

Utilisez l'adaptateur USB inclus dans le produit pour le charger via le port USB sur votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur USB, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

 *Avant le chargement, assurez-vous que les connecteurs de la OH1 ou d'adaptateur USB de la OH1 ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essayez délicatement les saletés et soufflez la poussière. N'utilisez pas d'outils pointus pour le nettoyage pour éviter les rayures.*

Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre OH1 sur l'ordinateur. Vous pouvez la synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1).
2. Branchez l'adaptateur USB sur un port USB ou une prise murale d'alimentation USB (figure 2).



## ENTREtenir VOTRE OH1

Comme tous les appareils électroniques, la Polar OH1 doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à respecter les obligations de garantie, à maintenir le dispositif en excellente condition et à éviter tout problème lors du chargement ou de la synchronisation.

### NETTOYER VOTRE OH1

Essayez toute saleté ou boue de la OH1 après chaque séance d'entraînement avec un linge doux.

**Maintenez les contacts de chargement de la OH1 et d'adaptateur USB de la OH1 propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.**

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de chargement de la OH1 ou d'adaptateur USB de la OH1 ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essayez délicatement les saletés et soufflez la poussière. N'utilisez pas d'outils pointus pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Maintenez les contacts de la OH1 propres afin de la protéger efficacement contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). **Ne chargez pas la OH1 lorsque les contacts de chargement sont mouillés ou imbibés de sueur.**

### PRENEZ BIEN SOIN DU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIQUE

Maintenez la zone du capteur optique propre et à l'abri des rayures. Toutefois, les petites éraflures ne devraient pas affecter les performances de mesure optique de la fréquence cardiaque.

## RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

**Ne laissez pas le dispositif exposé aux froids extrêmes (en-dessous de -10 °C) ou aux chauds extrêmes (au-delà de 50 °C) ni aux rayons du soleil.**

## SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page [support.polar.com](http://support.polar.com) et le site Web propre à chaque pays.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La Polar OH1 est conçue pour mesurer la fréquence cardiaque. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Il est recommandé de laver de temps en temps le dispositif et le brassard afin d'éviter les problèmes cutanés liés à un brassard sale.

## INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour

éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?


Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.


Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur

variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques.

 *L'impact combiné de l'humidité et du frottement répété risque d'écailler la couleur à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque et potentiellement de tâcher les vêtements. Si vous utilisez du parfum, un(e) crème de bronzage/écran solaire ou un répulsif anti-insectes sur la peau, vous devez veiller à ce qu'il/elle n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque. Veuillez éviter les vêtements de couleur, qui risquent de déteindre sur le dispositif d'entraînement (notamment les dispositifs d'entraînement de couleur claire/vive) s'ils sont portés ensemble.*

 Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec ce produit. Ce produit contient de petits composants qui présentent un danger d'étouffement.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### OH1

Durée de fonctionnement :	Jusqu'à 12 heures d'entraînement continu
Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 45 mAh
Capacité de mémoire :	Jusqu'à 200 heures d'entraînement
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériaux de l'émetteur OH1 :	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acier inoxydable)
Matériaux du brassard :	SUS 304 (acier inoxydable) revêtement PA, élasthanne polyester (intérieur : polychloroprène), polyester, PA
Matériaux de l'adaptateur USB :	PC+ABS, SUS 301 (acier inoxydable) plaqué or
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation)

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

## LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre.


FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

<b>Système d'exploitation de l'ordinateur</b>	<b>32 bits</b>	<b>64 bits</b>
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

## COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Les dispositifs Polar fonctionnent avec la plupart des smartphones modernes. La configuration minimale recommandée est la suivante :

- Dispositifs mobiles iOS iPhone 4S et versions ultérieures
- Dispositifs mobiles Android avec fonctionnalité Bluetooth 4.0 et Android 4.3 ou versions ultérieures (vérifiez les spécifications complètes du téléphone auprès de son fabricant)

 Les capteurs de fréquence cardiaque Polar H10 et Polar OH1 sont compatibles avec Android version 4.4 ou ultérieure et l'iPhone 4S ou version ultérieure.

Les différents dispositifs Android gèrent de manière très diverse les technologies utilisées dans nos produits et services tels que Bluetooth Low Energy (BLE) et les différents protocoles et normes. De ce fait, la compatibilité varie entre les fabricants de téléphones et Polar ne peut malheureusement pas garantir que toutes les fonctions peuvent être utilisées avec tous les dispositifs.

## ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

Dans le secteur horloger, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres, ce qui se rapporte à la pression de l'eau statique à cette profondeur. Polar utilise ce même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Chaque dispositif Polar pourvu de l'indication d'étanchéité est testé avant la livraison pour supporter la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Au cours d'une activité sous-marine, la pression dynamique générée en se déplaçant dans l'eau est supérieure à la pression statique. Autrement dit : sous l'eau, le produit subit une pression supérieure en mouvement qu'à l'arrêt.

Marquage à l'arrière du produit	Projections d'eau, sueur, gouttes d'eau, etc.	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles)	Plongée autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : IEC60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Prévu au minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : IEC60529.
Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Prévu au minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : ISO22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Prévu pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour la plongée sous-marine. Norme de référence : ISO22810.

## GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.



Ce produit est conforme aux Directives 2014/53/EU et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante et autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles à l'adresse [www.polar.com/fr/informations\\_reglementaires](http://www.polar.com/fr/informations_reglementaires).

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquences ISM 2,402 - 2,480 GHz et présente une puissance maximale de 2,0 mW.





Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

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

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

## **DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ**

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.3 FR 10/2017