

**POLAR®**

# POLAR H10



**KORISNIČKI PRIRUČNIK**

# SADRŽAJ

Sadržaj .....	2
<b>Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 .....</b>	<b>3</b>
Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 .....	3
Dijelovi senzora brzine otkucaja srca .....	3
Nošenje senzora brzine otkucaja srca .....	3
Početak korištenja .....	4
Uparivanje s Polar Beat .....	4
Memorija senzora .....	5
Uporaba senzora brzine otkucaja srca u vodi .....	5
Ažuriranje firmvera .....	5
Održavanje senzora brzine otkucaja srca .....	5
Baterije .....	6
Tehnički podaci .....	7

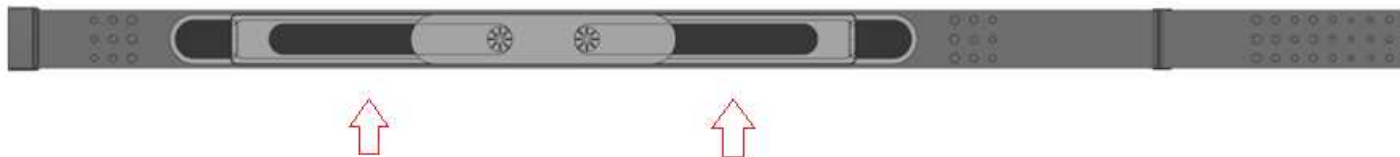
# SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA POLAR H10

## SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA POLAR H10

Ovaj korisnički priručnik sadrži upute za senzor brzine otkucaja srca Polar H10. Najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika i video obuku možete naći na [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor).

### DIJELOVI SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Područja **plastičnih elektroda** na stražnjoj strani remena otkrivaju brzinu otkucaja srca



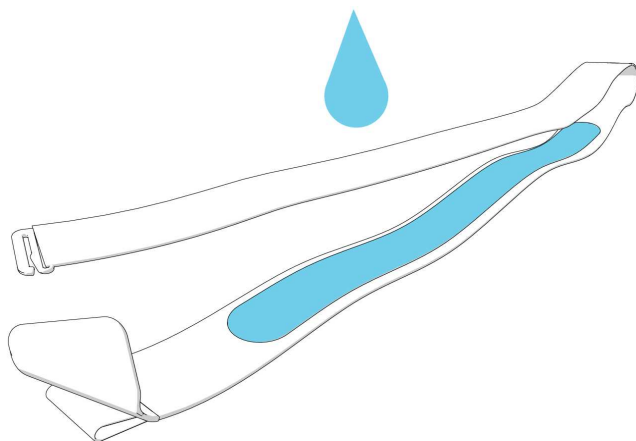
2. **Konektor** šalje signal brzine otkucaja srca na prijemni uređaj.



Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 omogućuje vježbanje u skupini bez ometanja drugih senzora brzine otkucaja srca.

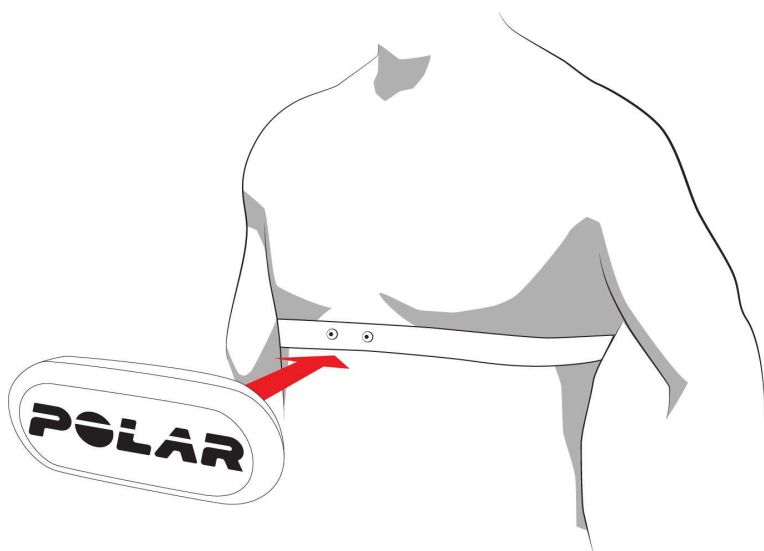
### NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Navlažite područje elektroda na remenu.



2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da tijesno prisjeda.

### 3. Priključite konektor.



**i** Odvojite konektor od remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe. Znoj i vlaga mogu održavati elektrode mokrima, a senzor brzine otkucaja srca aktiviranim. Na taj način smanjujete radni vijek baterije odašiljača.

Pogledajte detaljne upute za pranje u odlomku Njega senzora brzine otkucaja srca ili posjetite [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POČETAK KORIŠTENJA

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 kompatibilan je s uređajima pripremljenima za Bluetooth® smart i koji podržavaju rad uređaja za brzinu otkucaja srca. Za prikaz podataka o brzini otkucaja srca na prijemnom uređaju (primjerice, pametni telefon) možda će biti potrebna zasebna aplikacija. Preporučujemo upotrebu aplikacije Polar Beat, ali je isto tako moguća upotreba drugih aplikacija. Ako imate račun za Polar Flow, Polar Beat automatski će tamo sinkronizirati datoteke s podacima o vježbanju. Ne zaboravite da se morate prijaviti na vaš račun za Polar Flow kada pokrenete Polar Beat radi automatske sinkronizacije.

**Pri prvoj uporabi Polar H10, potrebno je upariti senzor brzine otkucaja srca s uređajem za primanje. Više informacija o uparivanju potražite u uputama proizvođača mobilne aplikacije.**

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 također je kompatibilan s računalima za vježbanje Polar pomoću tehnologije GymLink. Više informacija potražite na [support.polar.com](http://support.polar.com).

Za osiguranje dovoljnog raspona prijenosa sa senzora brzine otkucaja srca Polar H10 na uređaj za primanje, uređaj držite ispred sebe. Dobar položaj za to je u džepu s prednje strane ili na remenu. Ne nosite uređaj za primanje na leđima (npr. u stražnjem džepu ili naprtnjači).

## UPARIVANJE S POLAR BEAT

Senzor brzine otkucaja srca mora se upariti izravno s aplikacijom Polar Beat.

Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s Polar Beat:

1. **Nosite** senzor brzine otkucaja srca.
2. Otvorite aplikaciju Polar Beat na Android ili iOS uređaju.
3. Idite u odjeljak za postavke aplikacije i pronađite HR senzor. Kad pronađete senzor, dodirnite PAIR (UPARI).

# MEMORIJA SENZORA

H10 ima unutarnju memoriju u koju se mogu pohraniti podaci o brzini otkucaja srca jedne sesije vježbanja. Pokrenete sesiju u mobilnoj aplikaciji Polar Beat i ona će prebaciti podatke sa senzora nakon vježbanja. To je posebno praktično za sportove u kojima ne možete imati mobilnu jedinicu ili narukvicu sa sobom.

Za korištenje:

1. **Nosite** senzor brzine otkucaja srca.
2. Otvorite aplikaciju Polar Beat na mobilnom uređaju s kojim ste **uparili** senzor.
3. Odaberite sportski profil **Save HR with sensor** (Spremi brzinu otkucaja srca sa senzorom) i **Start** (Pokreni)
4. Nakon sesije vježbanja možete zaustaviti snimanje dodirivanjem gumba za zaustavljanje na zaslonu ili uklonjenjem priključka s trake.

Kad se vratite natrag u raspon Bluetootha mobilnog uređaja, Beat će automatski ponuditi preuzimanje dovršene sesije vježbanja iz memorije senzora i sinkronizirati dnevnik Flow. Ako ste uklonili priključak s trake, ponovno ga pričvrstite na traku i nosite senzor oko prsiju kako biste osigurali uspješno povezivanje na Beat i neometan prijenos podataka.

## UPORABA SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA U VODI


Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 otporan je na vodu. Tehnologija GymLink može se koristiti u vodenim aktivnostima, ali Bluetooth® bežična tehnologija neće raditi u vodi. Zapamtite da je voda u moru i bazenima vrlo vodljiva te može doći do kratkog spoja elektroda, zbog čega dolazi do sprječavanja otkrivanja EKG signala putem senzora brzine otkucaja srca.

Prilikom nošenja kupaćeg kostima, najbolji rad postiže se nošenjem senzora brzine otkucaja srca ispod njega.

## AŽURIRANJE FIRMVERA

Uz senzor brzine otkucaja srca Polar H10, moći ćemo osigurati ažuriranje senzora za poboljšanje rada ili čak nove funkcije. Moći ćete ažurirati firmver pomoću mobilne aplikacije Polar Beat.

Za primanje ažuriranja firmvera, senzor brzine otkucaja srca H10 mora se upariti s aplikacijom Polar Beat, Android ili iOS. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak.

 *Uparivanje senzora treba obaviti nakon ažuriranja/ zamjene baterije, ako koristite H10 s Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ili s aplikacijom/uređajem drugog proizvođača.*

## ODRŽAVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Senzor brzine otkucaja srca je visoko tehnološki instrument koji treba pažljivo koristiti. Pridržavajte se uputa za njegu kako biste osigurali pouzdano mjerenje i maksimalizirali radni vijek senzora brzine otkucaja srca. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze.

**Konektor:** Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

**Remen:** Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.

**Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca.** Senzor brzine otkucaja srca čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne pohranjujte mokr senzor brzine otku-

caja srca u neprozračnom materijalu poput sportske torbe kako biste izbjegli proces oksidacije. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti u dužem razdoblju.

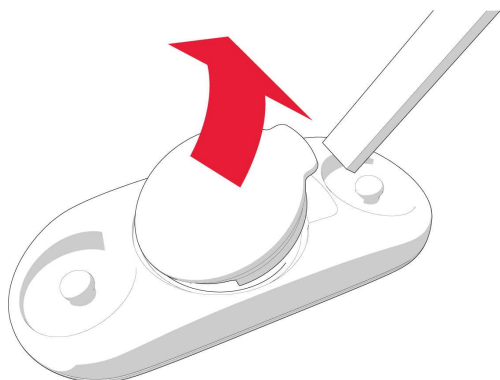
**i** *Provjerite natpis na remenu da vidite smije li se prati u stroju za pranje. Remen ili priključnicu ne stavljajte u sušilicu rublja!*

## BATERIJE

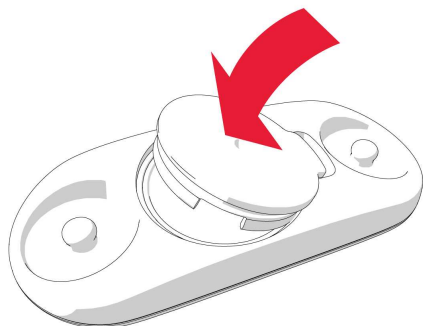
Razina baterija senzora brzine otkucaja srca prikazuje se na uređaju za prijem.

Svi konektori koriste baterije koje može zamijeniti korisnik. Ako želite sami zamijeniti baterije, slijedite niže navedene upute.

1. Otvorite poklopac prostora s baterijom uz pomoć kopče na remenu.



2. Izvadite staru bateriju ispod poklopca.
3. Stavite novu bateriju (CR2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim prema van.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Morate čuti škljocaj.



**i** *Uparivanje senzora treba obaviti nakon ažuriranja/ zamjene baterije, ako koristite H10 s Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ili s aplikacijom/uređajem drugog proizvođača.*

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim.

Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u su brtveni prsteni/baterijski kompleti dostupni i na [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** *Baterije držite dalje od djece. U slučaju gutanja, odmah potražite liječnika. Baterije morate zbrinuti na propisani način u skladu s lokalnim propisima.*

## TEHNIČKI PODACI

Vrsta baterije:	CR 2025
Brtni prsten baterije	O-prsten 20,0x0,90 od silikonskog materijala
Radni vijek baterije:	400 h
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijal priključka:	ABS, ABS + GF, PC, nehrđajući čelik
Materijal remena:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastin, 13% poliester

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 koristi sljedeće patentirane tehnologije, među kojima su:

- Kodirani prijenos OwnCode®