



# POLAR H10



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

# TARTALOM

Tartalom .....	2
<b>Polar H10 pulzusmérő .....</b>	<b>3</b>
Polar H10 pulzusmérő .....	3
A pulzusmérő részei .....	3
A pulzusmérő viselése .....	3
Első lépések .....	4
Párosítás a Polar Beat alkalmazással .....	4
A pulzusmérő memóriája .....	5
A pulzusmérő vízben történő használata .....	5
Firmware frissítés .....	5
A pulzusmérő ápolása .....	5
Elemek .....	6
Műszaki specifikáció .....	7

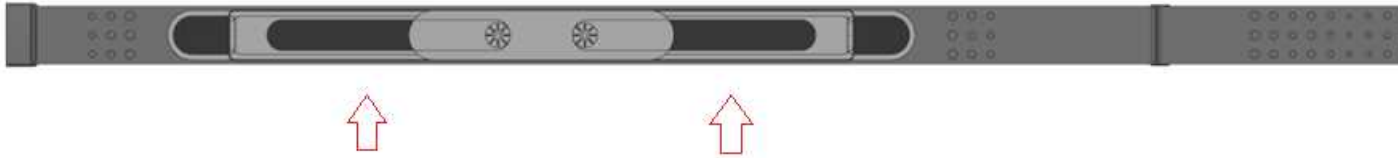
# POLAR H10 PULZUSMÉRŐ

## POLAR H10 PULZUSMÉRŐ

A használati útmutató a Polar H10 pulzusmérővel kapcsolatos utasításokat tartalmaz. A használati útmutató legfrissebb verziója illetve a videós útmutatók a [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor) címen találhatóak.

### A PULZUSMÉRŐ RÉSZEI

1. A pánt hátsó részén található műanyag **elektróda-területek** érzékelik a pulzust



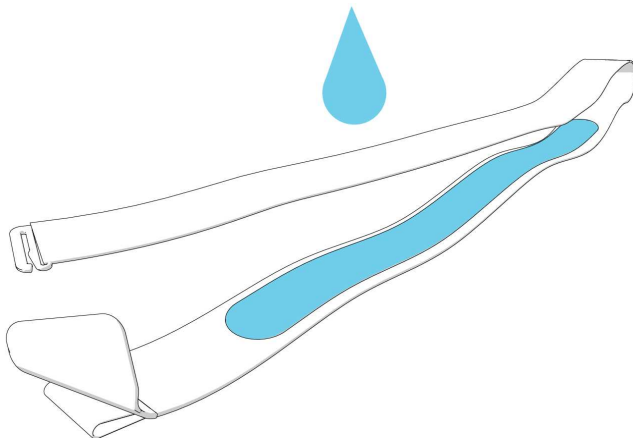
2. A **csatlakozó** a pulzusjeleket a fogadó eszközre továbbítja.



A Polar H10 pulzusmérő lehetővé teszi a csoportos edzést a többi pulzusmérővel történő interferencia nélkül.

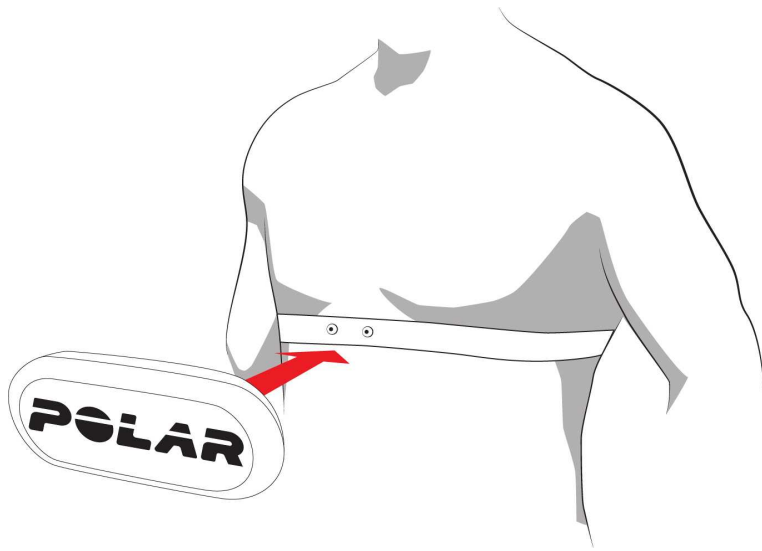
### A PULZUSMÉRŐ VISELÉSE

1. Nedvesítse meg a pánt elektródaterrületét.



2. Rögzítse a pántot a mellkasa köré és állítsa be úgy, hogy szorosan illeszkedjen.

### 3. Csatlakoztassa a jeladót.



**i** Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadtságtól és nedvességtől az elektródák nedvesek maradhatnak, ezáltal pedig a pulzusmérő tovább működhet. Ez csökkenti a jeladó elemének élettartamát.

A részletes mosási utasítások A pulzusmérő ápolása c. fejezetben vagy a [www.polar.com](http://www.polar.com) címen található.

## ELSŐ LÉPÉSEK

A Polar H10 pulzusérzékelő kompatibilis a pulzusmérésre alkalmas intelligens Bluetooth®-eszközökkel. A pulzusadatok fogadó eszközön (pl. okostelefonon) történő megjelenítéséhez külön alkalmazás szükséges. Javasoljuk a Polar Beat alkalmazás használatát, de egyéb alkalmazások is használhatók. Ha van Polar Flow fiókjá, az alkalmazás automatikusan szinkronizálja vele az edzési fájlokat. Ne feledje, hogy a Polar Beat alkalmazás indításakor be kell jelentkeznie Polar Flow-fiókjába, hogy a szinkronizálás működjön.

**A Polar H10 első alkalommal történő használatakor párosítania kell a pulzusmérőt a fogadó eszközzel. A párosítással kapcsolatos további információk a mobilalkalmazás gyártói utasításában található.**

A Polar H10 pulzusmérő a GymLink technológiát használó Polar edzőkomputerekkel is kompatibilis. További információkért lépjen a [www.polar.com](http://www.polar.com) címre.

A Polar H10 pulzusmérő és a fogadó eszköz közötti megfelelő átviteli tartomány biztosításához tartsa az eszközt maga előtt. Megfelelő hely például az első zseb vagy az övre történő rögzítés. Ne helyezze a fogadó eszközt hátra (pl. hátsó zsebbe vagy hátizsákba).

## PÁROSÍTÁS A POLAR BEAT ALKALMAZÁSSAL

A pulzusmérőt közvetlenül kell párosítani a Polar Beat alkalmazás Android- vagy iOS-verziójával.

A pulzusmérő párosítása a Polar Beat alkalmazással:

1. **Vegye fel** a pulzusmérőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást Android- vagy iOS-eszközén.
3. Lépjen az alkalmazás beállítások részébe és keresse meg a pulzusmérőt. Ha megtalálta a pulzusmérőt, kipintson a PAIR (párosítás) ikonra.

# A PULZUSMÉRŐ MEMÓRIÁJA

A H10 rendelkezik belső memóriával, amely egy edzés pulzusadatainak tárolására képes. A Polar Beat alkalmazás indításkor átveszi az adatokat a pulzusmérőről az edzést követően. Ez különösen olyan sportok esetén hasznos, ahol nincs kéznél a mobil- vagy a csuklóra helyezhető eszköz.

Használat:

1. **Vegye fel** a pulzusmérőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást azon az eszközön, melyhez a pulzusmérőt **párosította**.
3. Válassza ki a sportprofilot majd a **Save HR with sensor** (Pulzus mentése mérőre) és **Start** lehetőséget.
4. Az edzést követően a rögzítés a leállítás gombra történő koppintással vagy a csatlakozó pántról történő eltávolításával állítható le.

Amikor a mobilkészíték Bluetooth-tartományába kerül, a Beat automatikusan felajánlja a most befejezett edzés adatainak a mérőről történő letöltését illetve a Flow-napló szinkronizálását. Ha eltávolította a csatlakozót a pántról, helyezze azt vissza és helyezze a mérőt a mellkasára a Beat alkalmazáshoz történő sikeres csatlakozás és a zavartalan adatátvitel érdekében.

## A PULZUSMÉRŐ VÍZBEN TÖRTÉNŐ HASZNÁLATA


A Polar H10 pulzusmérő vízálló. A GymLink technológia használható vizes tevékenységek során, a vezeték nélküli Bluetooth®-technológia azonban nem. Ne feledje, hogy a tengervíz és a medence vize jó vezető, ezért az elektródák rövidre záródhatnak, ami megakadályozza, hogy a pulzusmérő észlelje az EKG-jeleket.

Fürdőruha használata esetén a legjobb, ha a pulzusmérőt az alatt viseli.

## FIRMWARE FRISSÍTÉS

A Polar H10 pulzusmérő esetén a működés javítása vagy új funkciók biztosítása érdekében frissítéseket biztosítunk az eszközhöz. A firmware frissítése a Polar Beat mobil-alkalmazás segítségével lehetséges.

A firmware frissítések fogadásához a H10 pulzusmérőt párosítani kell a Polar Beat alkalmazás Android- vagy iOS-verziójával. Az alkalmazás jelzi, ha van elérhető frissítés és segítséget nyújt annak letöltésében.

 *A frissítés / akkumulátorcsere után az érzékelőt párosítani kell, ha a H10 egységet a Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 készülékekkel, illetve más gyártótól származó alkalmazással / készülékkel használja.*

## A PULZUSMÉRŐ ÁPOLÁSA

A pulzusmérő csúcstechnológiás eszköz, melyet óvatossággal kell kezelni. A megbízható mérés és a pulzusmérő maximális élettartamának biztosítása érdekében kövesse az ápolási utasításokat. Az alábbi utasítások segítségével teljesíthetők a garanciális kötelezettségek.

**Csatlakozó:** Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

**Pánt:** Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródák területét.

**Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját és a csatlakozót az elem élettartamának maximalizálása érdekében.** A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

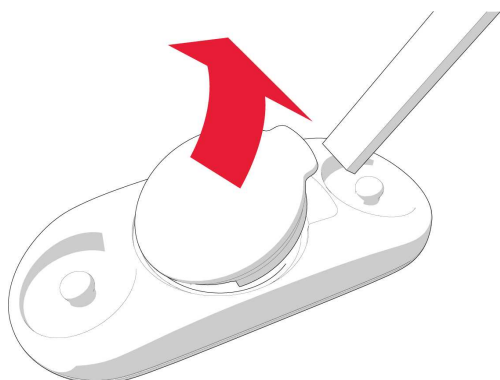
**i** Ellenőrizze a pánton lévő címkén, hogy a pánt mosható-e gépben. Soha ne tegye a pántot vagy a csatlakozót szárítógépbe!

## ELEMEK

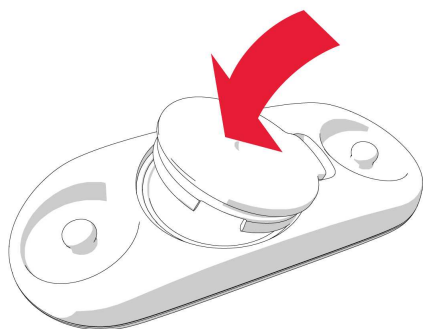
A pulzusmérő elemeinek töltöttségi szintje a fogadó eszközön jelenik meg.

Valamennyi jeladó felhasználó által cserélhető elemekkel rendelkezik. A pulzusmérő elemének saját maga által történő cseréjéhez kövesse az alábbi utasításokat:

1. Nyissa fel az elemrekeszt egy kisméretű, lapos fejű szerszám használatával.



2. Távolítsa el a régi elemet az elemrekeszből.
3. Helyezze be az új elemet (CR2025) a rekeszbe, a negatív (-) oldalával kifelé.
4. Igazítsa az akkumulátorrekeszen lévő peremet a jeladón lévő nyíláshoz és nyomja a helyére az akkumulátorrekeszt. Egy kattanó hangot kell hallania.



**i** A frissítés / akkumulátorcsere után az érzékelőt párosítani kell, ha a H10 egységet a Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 készülékekkel, illetve más gyártótól származó alkalmazással / készülékkel használja.

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki.

Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) címről is lehet rendelni.

**i** Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

# MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

Elemtípus:	CR 2025
Elemtömítő gyűrű	20,0 x 0,90 mm-es szilikon O-gyűrű
Elem élettartama:	400 óra
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó anyaga:	ABS, ABS + GF, PC, rozsdamentes acél
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter, szilikon nyomatok

A Polar H10 pulzusmérő többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnCode®-kódolású átvitel