



POLAR H10



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	3
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	3
Elementy nadajnika na klatkę piersiową	3
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	3
Wprowadzenie	4
Łączenie z aplikacją Polar Beat	4
Pamięć nadajnika	5
Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie	5
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	5
Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową	5
Baterie	6
Dane techniczne	7

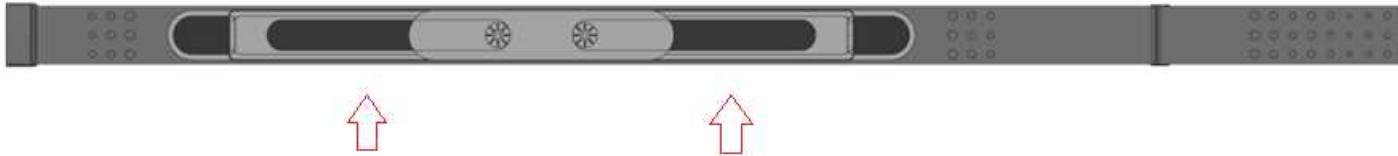
NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

Niniejszy podręcznik zawiera informacje na temat nadajnika na klatkę piersiową Polar H10. Poradniki wideo i najnowsza wersja podręcznika znajdują się na stronie internetowej http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor.

ELEMENTY NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Pokryte tworzywem **elektrody** po wewnętrznej stronie paska wykrywają tętno



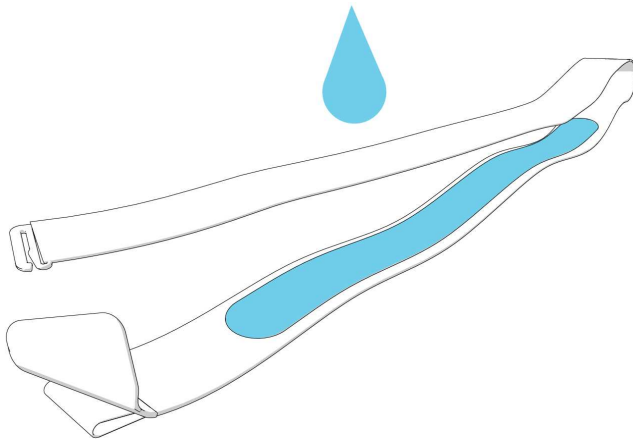
2. **Kostka** wysyła sygnał o tętnie do urządzenia odbiorczego.



Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 umożliwia trenowanie w grupie bez ryzyka zakłócenia sygnału przez inne nadajniki.

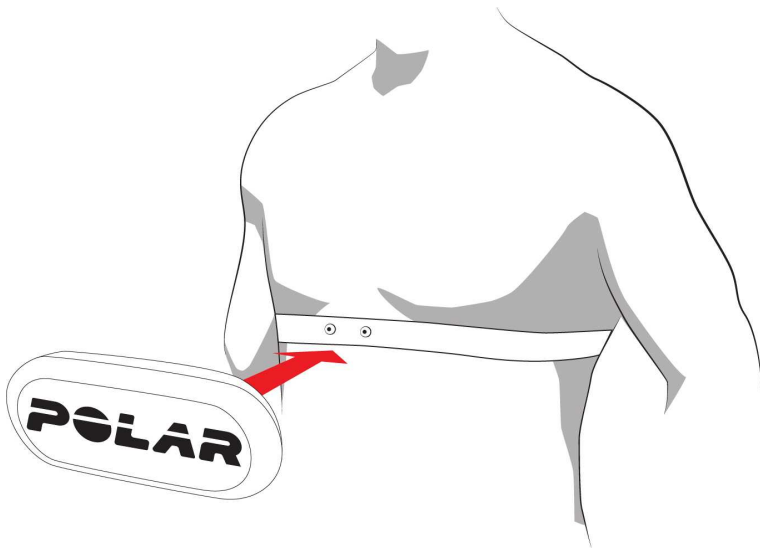
ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.



2. Załóż pasek na klatkę piersiową i wyreguluj, aby ściśle przylegał.

3. Zamocuj kostkę.



i Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę i przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody będą zwilżone, przez co nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Może to skrócić żywotność baterii nadajnika.

Instrukcje czyszczenia znajdują się w części „Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową” oraz na stronie support.polar.com.

WPROWADZENIE

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest kompatybilny z urządzeniami Bluetooth® Smart posiadającymi funkcję pomiaru tętna. Do przeglądania danych o tętnie na urządzeniu odbiorczym (np. smartfonie) wymagana jest osobna aplikacja. Zaleca się korzystanie z aplikacji Polar Beat, ale dopuszczalne są też inne aplikacje. Jeśli posiadasz konto Polar Flow, aplikacja Polar Beat automatycznie zsynchronizuje z nim dane z treningu. Pamiętaj, że w celu przeprowadzenia synchronizacji musisz zalogować się na konto Polar Flow przed uruchomieniem aplikacji Polar Beat.

Przy pierwszym uruchomieniu nadajnika na klatkę piersiową Polar H10 musisz połączyć nadajnik z urządzeniem odbiorczym. Więcej informacji na temat łączenia można znaleźć w instrukcji producenta aplikacji mobilnej.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest również kompatybilny z komputerami treningowymi Polar z technologią GymLink. Więcej informacji znajduje się na stronie support.polar.com.

Aby zapewnić prawidłową transmisję danych między nadajnikiem na klatkę piersiową H10 a urządzeniem odbiorczym, umieść urządzenie przed sobą, najlepiej w przedniej kieszeni lub na pasku. Nie umieszczaj urządzenia odbiorczego za sobą (np. w tylnej kieszeni lub plecaku).

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ POLAR BEAT

Nadajnik na klatkę piersiową musi być bezpośrednio połączony z aplikacją Polar Beat.

Aby połączyć nadajnik na klatkę piersiową z aplikacją Polar Beat:

1. Założ nadajnik.
2. Otwórz aplikację Polar Beat na urządzeniu Android lub iOS.
3. Przejdź do ustawień aplikacji i rozpocznij wykrywanie nadajnika na klatkę piersiową. Po wykryciu nadajnika dotknij opcji POŁĄCZ.

PAMIĘĆ NADAJNIKA

Nadajnik H10 posiada wbudowaną pamięć mieszczącą dane z jednego treningu. Rejestrowanie treningu rozpoczyna się z poziomu aplikacji Polar Beat. Aplikacja ta przesyła też dane z nadajnika po zakończeniu treningu. Jest to szczególnie przydatne w przypadku dyscyplin, w których nie możesz mieć ze sobą telefonu lub opaski na nadgarstek.

Aby skorzystać z nadajnika:

1. **Założ** nadajnik.
2. Włącz aplikację Polar Beat na telefonie **połączonym** z nadajnikiem.
3. Wybierz profil sportowy i dotknij opcji **Zapisz tętno w nadajniku i Start**
4. Po zakończeniu treningu zatrzymaj rejestrowanie, dotykając przycisku Stop na wyświetlaczu lub odłączając kostkę od paska.

Kiedy znajdziesz się w zasięgu funkcji Bluetooth włączonej na telefonie, aplikacja Beat automatycznie zaproponuje pobranie danych treningowych z pamięci nadajnika i zsynchronizowanie ich z dziennikiem na koncie Flow. Jeśli rejestrowanie danych zostało zakończone poprzez odłączenie kostki od paska, zamocuj ją ponownie i załóż nadajnik na klatkę piersiową, aby zapewnić prawidłowe połączenie z aplikacją Beat i płynny transfer danych.

KORZYSTANIE Z NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ W WODZIE


Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest wodoodporny. Podczas uprawiania sportów wodnych możesz korzystać z technologii GymLink, jednak funkcje przesyłania bezprzewodowego Bluetooth® nie będą działać. Pamiętaj, że woda morska i basenowa są dobrymi przewodnikami, co może prowadzić do zwarcia elektrod, uniemożliwiając tym samym wykrycie sygnałów EKG przez nadajnik na klatkę piersiową.

Jeśli pływasz w kostiumie, nadajnik będzie działać najlepiej po założeniu go pod kostium.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Oprogramowanie nadajnika na klatkę piersiową Polar H10 można aktualizować, dzięki czemu będzie on lepiej działać i uzyska nowe funkcje. Aktualizację oprogramowania sprzętowego przeprowadza się z poziomu aplikacji Polar Beat.

Aby zaktualizować oprogramowanie, musisz połączyć nadajnik na klatkę piersiową H10 z aplikacją Polar Beat zainstalowaną na urządzeniu Android lub iOS. Aplikacja powiadomi Cię o nowych aktualizacjach i przeprowadzi przez proces instalacji.

 *W przypadku korzystania z nadajnika H10 z urządzeniem Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 lub aplikacjami/urządzeniami stron trzecich, po aktualizacji/wymianie baterii wymagane jest łączenie z nadajnikiem.*

JAK DBAĆ O NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Nadajnik na klatkę piersiową to nowoczesne urządzenie, o które należy odpowiednio dbać. Aby uzyskiwane wyniki pomiarów były wiarygodne, a czas eksploatacji nadajnika na klatkę piersiową - długi, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami. Poniższe informacje pomogą Ci dopełnić warunków gwarancji.

Kostka: Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

Pasek: Po każdym użyciu oplucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

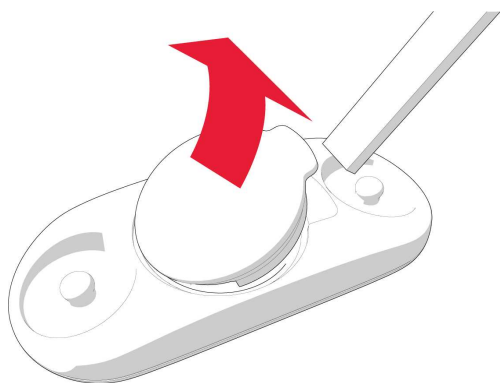
i *Sprawdź na metce paska, czy nadaje się on do prania w pralce. Nigdy nie susz paska ani kostki w suszarce!*

BATERIE

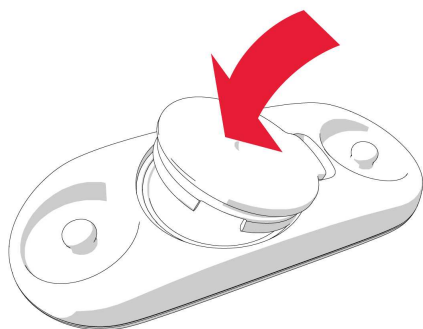
Poziom baterii nadajnika na klatkę piersiową jest wyświetlany na odbiorniku.

Wszystkie kostki posiadają wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą małego narzędzia z płaską końcówką.



2. Wyjmij starą baterię z pokrywy baterii.
3. Włóż nową baterię (CR2025) do pokrywy, ujemnym (-) biegunem skierowanym na zewnątrz.
4. Ustaw występ na pokrywie baterii nad szczeliną na kostce i wciśnij pokrywę na miejsce. Powinno być słyszalne kliknięcie.



i *W przypadku korzystania z nadajnika H10 z urządzeniem Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 lub aplikacjami/urządzeniami stron trzecich, po aktualizacji/wymianie baterii wymagane jest łączenie z nadajnikiem.*

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona - w przeciwnym wypadku wymień uszczelkę.

Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

i *Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy utylizować zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.*

DANE TECHNICZNE

Typ baterii:	CR 2025
Uszczelka baterii:	O-ring 20,0 x 0,90, materiał - silikon
Żywotność baterii:	400 h
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki:	ABS, ABS + GF, PC, stal nierdzewna
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, elementy silikonowe

W nadajniku na klatkę piersiową Polar H10 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- Kodowana transmisja OwnCode®