



# POLAR H10



MANUAL DO UTILIZADOR

# ÍNDICE

Índice .....	2
<b>Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10 .....</b>	<b>3</b>
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10 .....	3
Componentes do sensor de frequência cardíaca .....	3
Colocar o sensor de frequência cardíaca .....	3
Começar .....	4
Emparelhar com o Polar Beat .....	4
Memória do sensor .....	5
Usar o sensor de frequência cardíaca na água .....	5
Atualização do firmware .....	5
Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca .....	5
Pilhas .....	6
Especificações técnicas .....	7

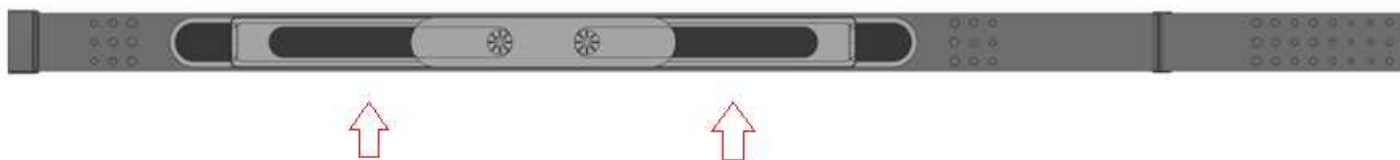
# SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

Este manual do utilizador contém instruções para o sensor de frequência cardíaca Polar H10. Para ver a versão mais recente deste manual do utilizador e tutoriais em vídeo, navegue até [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor).

### COMPONENTES DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. As **áreas dos elétrodos** de plástico na parte de trás da tira elástica detetam a frequência cardíaca



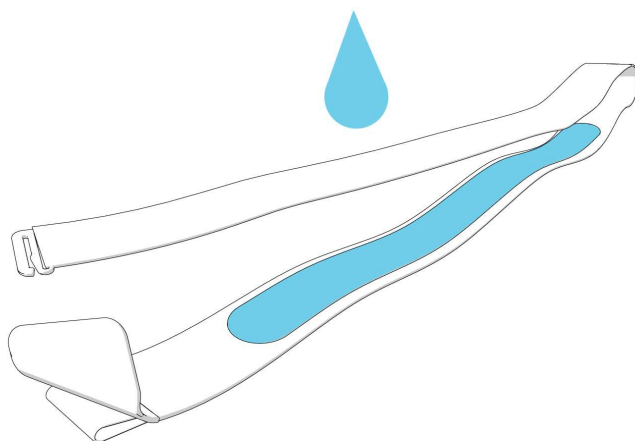
2. O **conector** envia o sinal da frequência cardíaca para o dispositivo recetor.



O sensor de frequência cardíaca Polar H10 permite treinar num grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

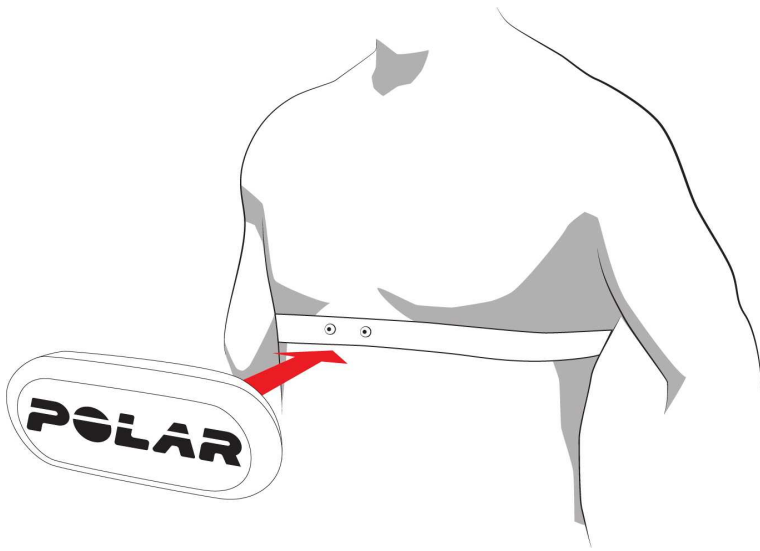
### COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a área dos elétrodos da tira elástica.



2. Aperte a tira elástica em torno do peito e ajuste-a para ficar bem justa.

3. Aplique o conector.



**i** Retire o conector da tira elástica e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade poderão manter os elétrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca ativado. Isso irá reduzir a duração da pilha.

Veja instruções detalhadas de lavagem na secção Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca ou em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMEÇAR

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é compatível com dispositivos preparados para Bluetooth® Smart que suportam serviço de frequência cardíaca. É necessária uma outra aplicação para ver dados da frequência cardíaca no dispositivo recetor (por exemplo, um smartphone). Recomenda-se o uso da aplicação Polar Beat, mas também é possível usar outras aplicações. Se tiver uma conta Polar Flow, Polar Beat sincroniza automaticamente os seus ficheiros de treino para ela. Tenha em atenção de que, para que a sincronização resulte, tem de iniciar sessão na sua conta Polar Flow ao iniciar Polar Beat.

**Ao usar o Polar H10 pela primeira vez, terá de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu dispositivo recetor. Para mais informações acerca do emparelhamento, consulte as instruções do fabricante da aplicação móvel.**

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 também é compatível com computadores de treino Polar que usem tecnologia Gymlink. Para mais informações, aceda a [support.polar.com](http://support.polar.com).

Para garantir uma gama de transmissões suficiente entre o sensor de frequência cardíaca Polar H10 e o dispositivo recetor, mantenha o dispositivo à sua frente. Um bom local é num bolso da frente ou preso a um cinto. Não use o dispositivo recetor nas costas (por exemplo, numa bolsa atrás ou numa mochila).

## EMPARELHAR COM O POLAR BEAT

O sensor de frequência cardíaca tem de ser emparelhado diretamente com a aplicação Polar Beat.

Para emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat:

1. **Coloque** o sensor.
2. Abra a aplicação Polar Beat no seu dispositivo Android ou iOS.
3. Aceda à secção definições da aplicação e procure o sensor FC. Quando o sensor for encontrado, toque em EMPARELHAR.

# MEMÓRIA DO SENSOR

O H10 tem uma memória interna que pode armazenar dados de frequência cardíaca de uma sessão de treino. Inicia-se a sessão na aplicação móvel Polar Beat e esta transfere também os dados do sensor depois do treino. É especialmente útil em desportos onde não se pode ter connosco a nossa unidade móvel ou de pulso.

Para o usar:

1. **Coloque** o seu sensor.
2. Abra a aplicação Polar Beat no dispositivo móvel com que **emparelhou** o seu sensor.
3. Selecione o seu perfil de desporto. **Guardar FC com o sensor e Iniciar**
4. Depois da sessão de treino, pode parar a gravação tocando no botão de parar no visor ou removendo o conector da sua tira elástica.

Quando voltar a estar no âmbito Bluetooth do seu dispositivo móvel, o Beat proporá automaticamente transferir a sessão de treino concluída da memória do sensor e sincronizar o seu diário Flow. Se removeu o conector da tira elástica, volte a fixá-lo à tira e coloque o sensor em torno do peito para garantir uma ligação bem sucedida ao Beat e uma transferência de dados sem problemas.

## USAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NA ÁGUA


O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é resistente à água. A tecnologia Gymlink pode ser usada em atividades aquáticas, mas a tecnologia sem fios Bluetooth® não funciona na água. Tenha em conta que a água do mar e a da piscina são muito condutoras e que os elétrodos poderão ter um curto-circuito, impedindo que os sinais ECG sejam detetados pelo sensor de frequência cardíaca.

Se usar um fato de banho, obterá o melhor desempenho colocando o sensor de frequência cardíaca debaixo dele.

## ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Com o sensor de frequência cardíaca Polar H10, poderemos levar atualizações ao seu sensor para o melhorar ou até levar-lhe novas funcionalidades. Poderemos atualizar o firmware através da aplicação móvel Polar Beat.

Para receber atualizações do firmware, o seu sensor de frequência cardíaca H10 tem de estar emparelhado com a aplicação Polar Beat, Android ou iOS. A aplicação informá-lo-á quando houver uma atualização do firmware e orientá-lo-á na sua execução.

 *Depois de uma atualização, é necessário emparelhar sensores / substituição da pilha, se usa o H10 com Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou uma aplicação / dispositivo de terceiros.*

## CUIDAR DO SEU SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções de como cuidar dele para garantir medições fiáveis e maximizar a vida útil do sensor de frequência cardíaca. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia.

**Conector:** Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Tira elástica:** Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as zonas com elétrodos.

**Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca.** Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

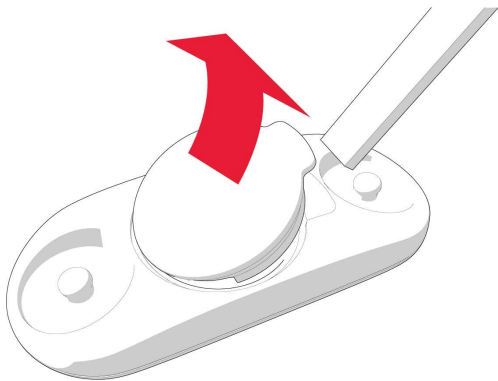
**i** Verifique a etiqueta na tira elástica para ver se pode ser lavada na máquina. Nunca ponha a tira elástica ou o conector numa máquina de secar!

## PILHAS

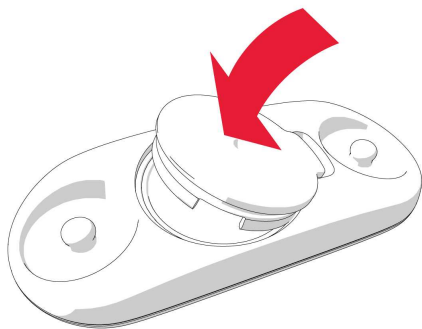
O nível de carga da pilha do sensor de frequência cardíaca é mostrado no dispositivo recetor.

Todos os conectores têm pilhas que podem ser mudadas pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga as instruções abaixo.

1. Abra a tampa da pilha com uma pequena ferramenta de cabeça chata.



2. Remova a pilha antiga da tampa da pilha.
3. Insira a nova pilha (CR2025) na tampa, com o lado negativo (-) para cima.
4. Alinhe a borda da tampa da pilha com a ranhura no conector e prima a tampa da pilha de volta ao sitio. Deverá ouvir um estalido.



**i** Depois de uma atualização, é necessário emparelhar sensores / substituição da pilha, se usa o H10 com Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou uma aplicação / dispositivo de terceiros.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo.

Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.shop-polar.com](http://www.shop-polar.com).

**i** Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0,90, Material Silicone
Duração da pilha:	400 h
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	ABS, ABS + GF, PC, Aço inoxidável
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster, Impressões em silicone

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Transmissão codificada OwnCode®