

POLAR®

POLAR H10



MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

Cuprins	2
Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10	3
Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10	3
Componentele senzorului pentru ritm cardiac	3
Purtarea senzorului pentru ritm cardiac	3
Noțiuni introductive	4
Interconectarea cu aplicația Polar Beat	4
Memoria senzorului	5
Utilizarea senzorului pentru ritm cardiac în apă	5
Actualizarea firmware-ului	5
Întreținerea senzorului pentru ritm cardiac	5
Bateriile	6
Specificații tehnice	7

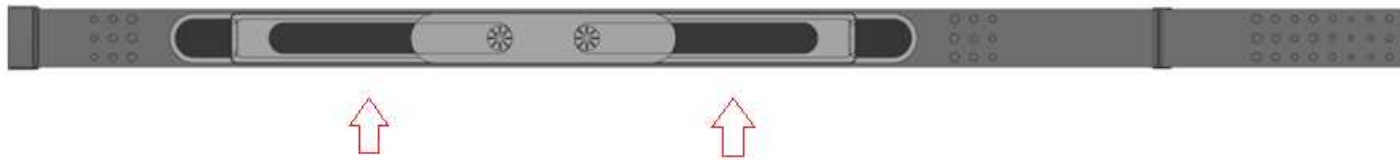
SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC POLAR H10

SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC POLAR H10

Acest manual de utilizare conține instrucțiuni privind senzorul pentru ritm cardiac Polar H10. Pentru a consulta tutorialele video și cea mai recentă versiune a acestui manual de utilizare, accesează http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor.

COMPONENTELE SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Zonele din plastic cu electrozi de pe partea din spate a curelei detectează ritmul cardiac



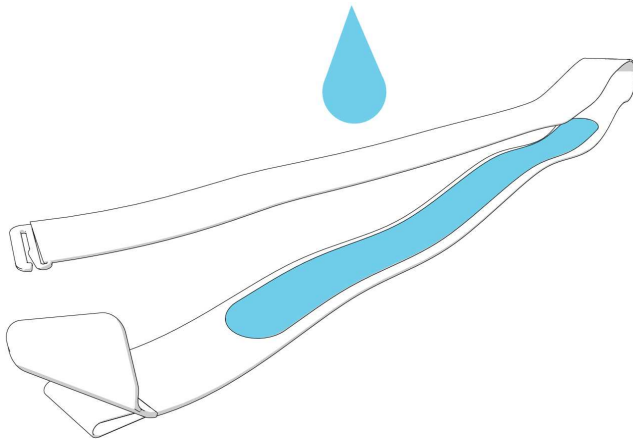
2. Conectorul trimite semnalul de ritm cardiac către dispozitivul receptor.



Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 permite antrenarea în grup fără a interfera cu alți senzori pentru ritm cardiac.

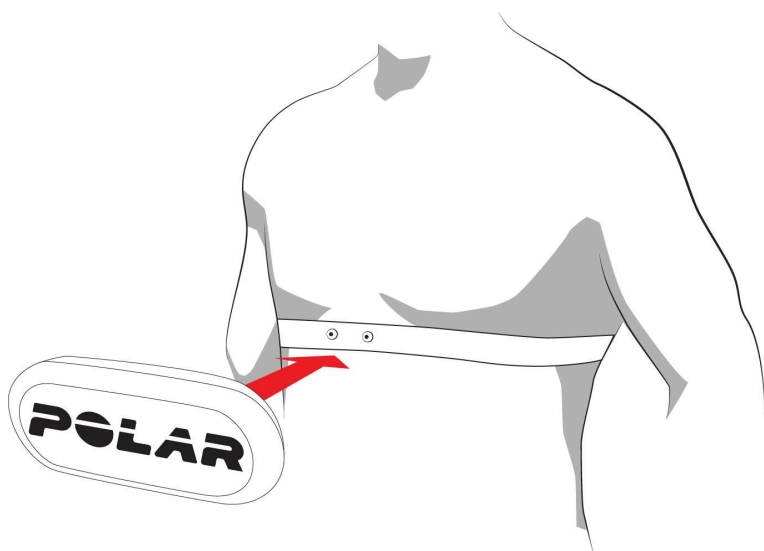
PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umezește zona cu electrozi a curelei.



2. Strânge cureaua în jurul pieptului și ajusteaz-o astfel încât să fie bine lipită de corp.

3. Atașează conectorul la curea.



i Detașează conectorul de la curea și clătește cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare. Transpirația și umezeala pot menține electrozii uzi și senzorul pentru ritm cardiac activat. Acest lucru va reduce durata de viață a bateriei transmițătorului.

Vezi mai multe instrucțiuni de spălare în secțiunea *Întreținerea senzorului pentru ritm cardiac* sau accesând support.polar.com.

NOȚIUNI INTRODUCTIVE

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 este compatibil cu dispozitivele inteligente Bluetooth® care acceptă serviciile privind ritmul cardiac. Pentru a vedea datele privind ritmul cardiac de pe dispozitivul receptor (de exemplu, un smartphone), este necesară o aplicație separată. Este recomandat să utilizezi aplicația Polar Beat, dar poți utiliza și alte aplicații. Dacă ai un cont Polar Flow, aplicația Polar Beat sincronizează automat cu acesta fișierele privind antrenamentul. Pentru ca sincronizarea să funcționeze, trebuie să fii conectat la contul tău Polar Flow când deschizi aplicația Polar Beat.

La prima utilizare a dispozitivului Polar H10, trebuie să interconectezi senzorul pentru ritmul cardiac cu dispozitivul receptor. Pentru mai multe informații privind interconectarea, consultă instrucțiunile producătorului aplicației mobile.

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 este compatibil și cu computerele pentru antrenament Polar care utilizează tehnologia GymLink. Pentru mai multe informații, accesează support.polar.com.

Pentru a asigura o rază suficientă de transmisie de la senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 la dispozitivul receptor, ține dispozitivul în fața ta. Se recomandă păstrarea acestuia într-un buzunar din față sau fixarea acestuia pe o curea. Nu purta dispozitivul receptor la spate (de exemplu, într-un buzunar de la spate sau rucsac).

INTERCONECTAREA CU APLICAȚIA POLAR BEAT

Senzorul pentru ritm cardiac trebuie să fie interconectat direct în aplicația Polar Beat.

Interconectarea unui senzor pentru ritm cardiac cu aplicația Polar Beat:

1. Pune-ți senzorul.
2. Deschide aplicația Polar Beat de pe dispozitivul Android sau iOS.
3. Accesează secțiunea de setări a aplicației și caută senzorul pentru ritm cardiac. După ce senzorul a fost găsit, atinge PAIR (Interconectare).

MEMORIA SENZORULUI

Dispozitivul H10 are o memorie internă care poate stoca datele privind ritmul cardiac ale unei sesiuni de antrenament. Începi sesiunea în aplicația mobilă Polar Beat, iar aceasta transferă datele de la senzor după antrenament. Acest lucru este util mai ales când practici un sport în cazul căruia nu poți avea la tine telefonul sau un dispozitiv pentru încheietura mâinii.

Utilizarea:

1. Pune-ți senzorul.
2. Deschide aplicația Polar Beat de pe telefonul cu care ai **interconectat** senzorul.
3. Selectează un profil sportiv, atinge opțiunea **Save HR with sensor** (Salvarea ritmului cardiac cu senzorul), apoi opțiunea **Start**.
4. După terminarea sesiunii de antrenament, poți opri înregistrarea fie prin atingerea butonului de oprire de pe ecran, fie prin îndepărtarea conectorului de pe curea.

Când revii în raza de acțiune Bluetooth a telefonului tău, aplicația Beat se va oferi automat să descarce din memoria senzorului sesiunea de antrenament finalizată și să sincronizeze jurnalul tău Flow. Dacă ai îndepărtat conectorul de pe curea, atașează-l din nou și poartă senzorul în jurul pieptului pentru a asigura conectarea cu succes la aplicația Beat și un transfer de date fără probleme.

UTILIZAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC ÎN APĂ


Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 este rezistent la apă. Tehnologia GymLink poate fi utilizată la activități desfășurate în apă, dar tehnologia wireless Bluetooth® nu va funcționa în apă. Apele din mări și piscine prezintă o conductibilitate ridicată, iar electrozii se pot scurtcircuita, împiedicând detectarea semnalelor electrocardiografice de către senzorul pentru ritm cardiac.

Când porți un costum de baie, performanța optimă este obținută prin purtarea senzorului pentru ritm cardiac pe sub acesta.

ACTUALIZAREA FIRMWARE-ULUI

În cazul senzorului pentru ritm cardiac Polar H10, îți vom putea oferi actualizări pentru senzor pentru a-l îmbunătăți sau chiar funcționalități noi. Vei putea actualiza firmware-ul cu ajutorul aplicației mobile Polar Beat.

Pentru a primi actualizările de firmware, senzorul pentru ritm cardiac H10 trebuie să fie interconectat cu aplicația Polar Beat de pe un dispozitiv Android sau iOS. Aplicația te va anunța dacă este disponibilă vreo actualizare și te va ghida pe parcursul procesului de actualizare.

 După o actualizare sau după înlocuirea bateriei, este necesară interconectarea senzorului dacă utilizezi senzorul H10 cu un dispozitiv Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 sau cu o aplicație / un dispozitiv terță parte.

ÎNTREȚINEREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

Senzorul pentru ritm cardiac este un instrument cu tehnologie de vârf care trebuie manipulat cu grijă. Urmează instrucțiunile privind întreținerea pentru a asigura măsurarea precisă și pentru a maximiza durata de viață a senzorului pentru ritm cardiac. Următoarele instrucțiuni te vor ajuta să îndeplinești obligațiile de garanție.

Conectorul: detașează conectorul de la curea după fiecare utilizare și usucă bine conectorul cu un prosop moale. Curăță conectorul cu o soluție de apă și săpun delicată atunci când este necesar. Nu folosi niciodată alcool sau vreun material abraziv (de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat).

Curea: clătește curea sub jet de apă după fiecare utilizare și pune-o la uscat. Curăță cu grijă curea cu o soluție de apă și săpun delicată atunci când este necesar. Nu folosi săpunuri hidratante, deoarece pot lăsa reziduuri pe curea. Nu

îmbiba cureaua în lichide, nu o călca cu fierul de călcat, nu o curăța chimic sau nu o decolora. Nu întinde cureaua și nu îndoi puternic zonele cu electrozi.

Usucă și depozitează cureaua și conectorul separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei senzorului pentru ritm cardiac. Păstrează senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstra senzorul pentru ritm cardiac umed într-un material care nu lasă aerul să treacă, cum ar fi o geantă de sport. Nu expune senzorul pentru ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

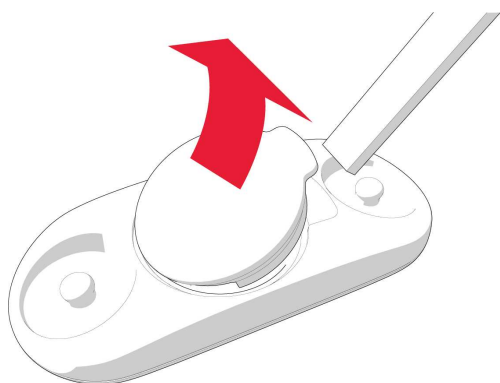
i Verifică eticheta de pe curea pentru a vedea dacă este lavabilă în mașina de spălat. Nu pune cureaua sau conectorul niciodată într-un uscător!

BATERIILE

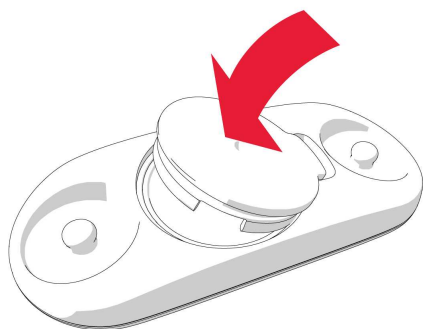
Nivelul bateriei senzorului pentru ritm cardiac este afișat pe dispozitivul receptor.

Toți conectorii au baterii care pot fi schimbate de către utilizator. Pentru a înlocui singur bateria, urmează instrucțiunile de mai jos:

1. scoate capacul bateriei folosind un instrument cu vârf plat;



2. scoate bateria veche din capacul bateriei;
3. introdu bateria nouă (CR2025) în capac, cu borna negativă (-) spre exterior;
4. aliniază protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apasă capacul bateriei punându-l la loc. Trebuie să auzi un clic.



i După o actualizare sau după înlocuirea bateriei, este necesară interconectarea senzorului dacă utilizați senzorul H10 cu un dispozitiv Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 sau cu o aplicație / un dispozitiv terță parte.

Când înlocuiești bateria, asigură-te că garnitura nu este deteriorată. Dacă este deteriorată, trebuie să o înlocuiești cu una nouă.

Poți cumpăra seturile de garnitură/baterie de la comercianții Polar și Centrele de service autorizate Polar. În SUA și Canada, garniturile suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, sunt disponibile seturi de garnitură/baterie și la www.shoppolar.com.

 *A nu se lăsa bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, adresează-te imediat unui medic. Bateriile trebuie eliminate conform reglementărilor locale.*

SPECIFICAȚII TEHNICE

Tipul bateriei:	CR 2025
Garnitura bateriei	Inel O de 20,0 x 0,90 din silicon
Durata de viață a bateriei:	400 h
Temperatura de funcționare:	de la -10°C până la +50°C / de la 14°F până la 122°F
Materialul conectorului:	acrilonitril-butadien-stiren, acrilonitril-butadien-stiren + fibre de sticlă, policarbonat, inox
Materialul curelei:	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, modele din silicon

Printre altele, senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 folosește și următoarele tehnologii brevetate:

- transmisia codificată OwnCode®