

**POLAR®**

# POLAR H10



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	2
<b>Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 .....</b>	<b>3</b>
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 .....	3
Элементы датчика ЧСС .....	3
Как носить датчик частоты сердечных сокращений .....	3
Начало работы .....	4
Подключение к Polar Beat .....	4
Память датчика .....	5
Использование датчика частоты сердечных сокращений в воде .....	5
Обновление программного обеспечения .....	5
Уход за датчиком частоты сердечных сокращений .....	5
Аккумуляторы .....	6
Технические характеристики .....	7

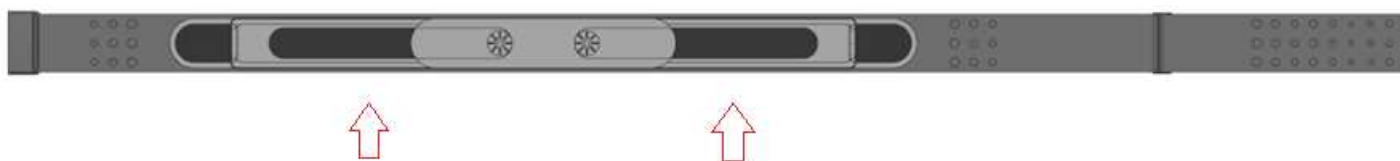
# ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

## ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

Это руководство содержит инструкции по использованию датчика частоты сердечных сокращений Polar H10. Последнюю версию данного руководства и видео-материалы можно загрузить на [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor).

### ЭЛЕМЕНТЫ ДАТЧИКА ЧСС

1. Пластиковые **области электродов** с обратной стороны ремня определяют частоту сердечных сокращений



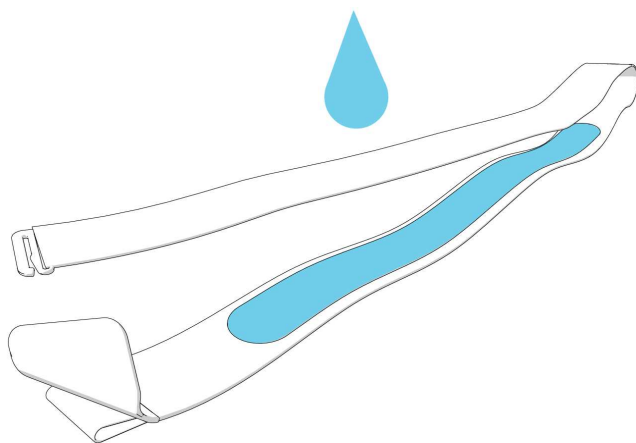
2. **Присоединитель** отправляет сигнал частоты сердечных сокращений на принимающее устройство



С датчиком частоты сердечных сокращений Polar H10 можно тренироваться в группе, не взаимодействуя с другими мониторами сердечного ритма.

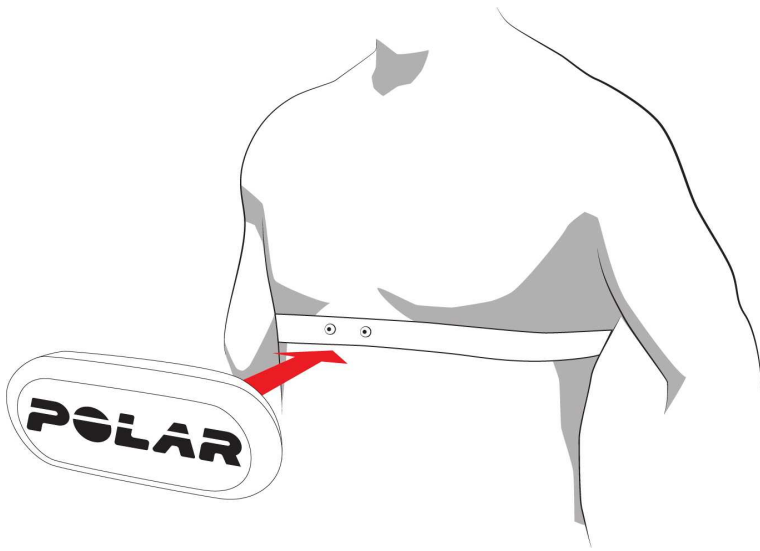
### КАК НОСИТЬ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.



2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

### 3. Закрепите присоединитель.



**i** После каждого использования снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги электроды и датчик ЧСС могут оставаться включенными. Это сократит срок службы аккумулятора передатчика.

Подробные инструкции представлены в разделе «Уход за датчиком частоты сердечных сокращений» или на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 совместим с устройствами Bluetooth®, которые поддерживают сервис частоты сердечных сокращений. Для просмотра данных ЧСС на принимающем устройстве (например, на смартфоне) необходимо установить отдельное приложение. Мы рекомендуем приложение Polar Beat, но можно использовать и другие приложения. Если у вас есть учетная запись Polar Flow, приложение Polar Beat автоматически синхронизирует файл вашей тренировки. Обратите внимание, что при запуске Polar Beat для выполнения синхронизации необходимо войти под вашей учетной записью Polar Flow.

**При первом использовании Polar H10, необходимо выполнить сопряжение датчика ЧСС с принимающим устройством. Для получения подробной информации о выполнении сопряжения обратитесь к мобильному приложению или инструкциям производителя.**

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 также совместим с устройствами для тренировок, использующими технологию GymLink. Подробности см. на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

Для оптимального диапазона передачи сигнала из датчика Polar H10 на принимающее устройство, держите устройство перед собой. Для этой цели хорошо подойдет передний карман или крепление датчика на ремне. Не носите принимающее устройство на спине (например, в заднем кармане или в рюкзаке).

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К POLAR BEAT

Датчик необходимо подключить непосредственно в приложении Polar Beat.

Чтобы подключить датчик частоты сердечных сокращений к Polar Beat:

1. **Закрепите** датчик
2. Откройте приложение Polar Beat на устройстве на базе Android или iOS.

3. Перейдите в раздел настроек приложения и найдите датчик ЧСС. Как только датчик найден, коснитесь кнопки СОПРЯЖЕНИЕ.

## ПАМЯТЬ ДАТЧИКА

Датчик H10 обладает внутренней памятью, в которой могут сохраняться данные частоты сердечных сокращений для одной тренировки. Вы начинаете тренировку в мобильном приложении Polar Beat, и оно также передает данные из датчика после тренировки. Эта функция особенно полезна для таких видов спорта, во время занятий которыми вы не можете брать с собой мобильное устройство или носить браслет.

Чтобы использовать память:

1. **Закрепите** датчик.
2. Откройте приложение Polar Beat на мобильном устройстве, с которым **сопряжен** датчик.
3. Выберите спортивный профиль, нажмите **Сохранить ЧСС с датчика** и **Старт**
4. После тренировки запись можно остановить. Для этого либо коснитесь кнопки остановки записи на дисплее, либо извлеките присоединитель из ремня.

Как только вы снова окажетесь в диапазоне досягаемости Bluetooth вашего мобильного устройства, Beat автоматически предложит загрузить завершенную тренировку из памяти датчика и синхронизировать дневник Flow. Если вы извлекли присоединитель из ремня, вставьте его в ремень и закрепите датчик вокруг груди для стабильного подключения и бесперебойной передачи данных.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ВОДЕ


Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 водонепроницаем. Технологию GymLink можно использовать для занятий спортом в воде, но беспроводная технология Bluetooth® не будет работать в водной среде. Обратите внимание, что море и вода в бассейне - очень хорошие проводники. Поэтому в воде возможно короткое замыкание электродов датчика, что делает невозможным определение сигнала ЭКГ датчиком частоты сердечных сокращений.

Если вы плаваете в купальном костюме, то оптимально будет носить датчик ЧСС под ним.

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Мы сможем отправлять на датчик Polar H10 обновления, чтобы улучшить его, или даже добавлять для него новые функции. Обновить программное обеспечение можно будет через мобильное приложение Polar Beat.

Для получения обновлений программного обеспечения необходимо подключить датчик H10 к приложению Polar Beat на мобильном устройстве с Android или iOS. Приложение будет уведомлять вас о наличии обновлений и поможет с их установкой.

 После обновления / замены аккумулятора необходимо выполнить сопряжение датчика, если вы используете H10 с Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 или сторонним приложением / устройством.

## УХОД ЗА ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Датчик ЧСС - высокотехнологичное устройство, требующее бережного отношения. Следуйте инструкциям по уходу, чтобы получать точные данные измерений и максимально долго использовать датчик ЧСС. Следующие инструкции помогут вам выполнить гарантийные обязательства.

**Датчик:** После каждого использования снимайте присоединитель и обтирайте его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

**Ремень:** После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и повесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

**Ремень и присоединитель необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС.** Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например, в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

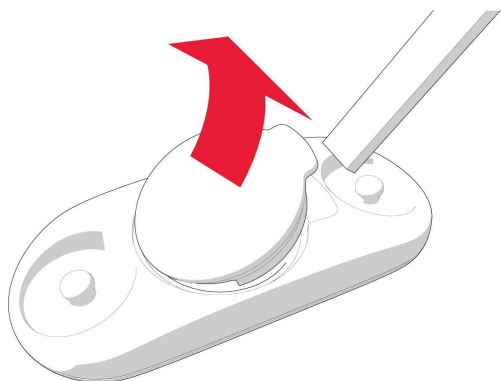
**i** Смотрите этикетку на ремне, чтобы узнать, можно ли стирать его в стиральной машине. Запрещено класть ремень или присоединитель в сушильный аппарат!

## АККУМУЛЯТОРЫ

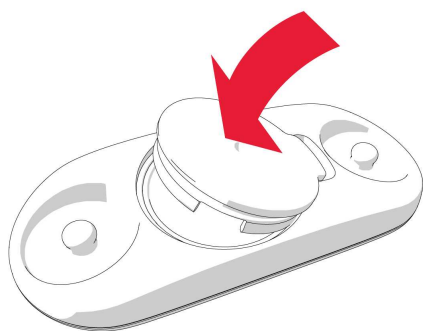
Уровень заряда аккумулятора датчика ЧСС отображается на приемнике.

Все присоединители оснащены сменными аккумуляторами. Чтобы самостоятельно заменить батарею, следуйте инструкциям ниже.

1. Откройте крышку батарейного отсека с помощью инструмента с маленькой плоской головкой.



2. Извлеките старый аккумулятор из крышки.
3. Вставьте новый аккумулятор (CR2025) стороной с минусом (-) наружу.
4. Совместите край крышки батарейного отсека с разъемом коннектора и закройте крышку отсека, нажав на нее. Вы услышите щелчок.



**i** После обновления / замены аккумулятора необходимо выполнить сопряжение датчика, если вы используете H10 с Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 или сторонним приложением / устройством.

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить.

Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип аккумулятора:	CR 2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора	Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, силикон
Время работы аккумулятора:	400 ч
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал присоединителя:	АБС-пластик, АБС-пластик + стеклопластик, поликарбонат, нержавеющая сталь
Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер, силикон

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 среди прочих использует следующие запатентованные технологии:

- Технология передачи данных в кодированном режиме OwnCode®