



POLAR H10



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Senzor srčnega utripa Polar H10	3
Senzor srčnega utripa Polar H10	3
Sestavni deli senzorja srčnega utripa	3
Nošenje senzorja srčnega utripa	3
Uvod	4
Združevanje z aplikacijo Polar Beat	4
Pomnilnik senzorja	5
Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi	5
Posodobitev vdelane programske opreme	5
Nega senzorja srčnega utripa	5
Baterije	6
Tehnični podatki	7

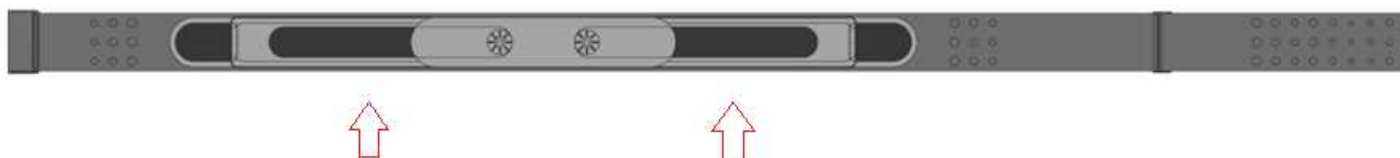
SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

V tem uporabniškem priročniku so navodila za uporabo senzorja srčnega utripa Polar H10. Zadnjo različico tega uporabniškega priročnika in videoposnetke najdete na http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor.

SESTAVNI DELI SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Površina **plastičnih elektrod** na hrbtni strani traku zaznava srčni utrip



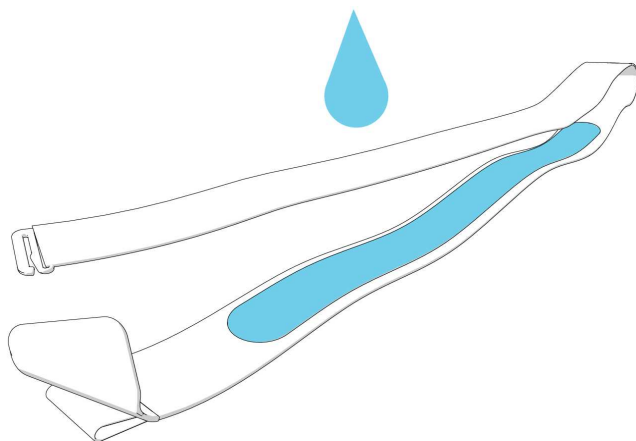
2. **Priključek** v napravo s sprejemnikom pošilja signal srčnega utripa.



Senzor srčnega utripa Polar H10 omogoča vadbo v skupini, saj preprečuje motnje zaradi drugih senzorjev srčnega utripa.

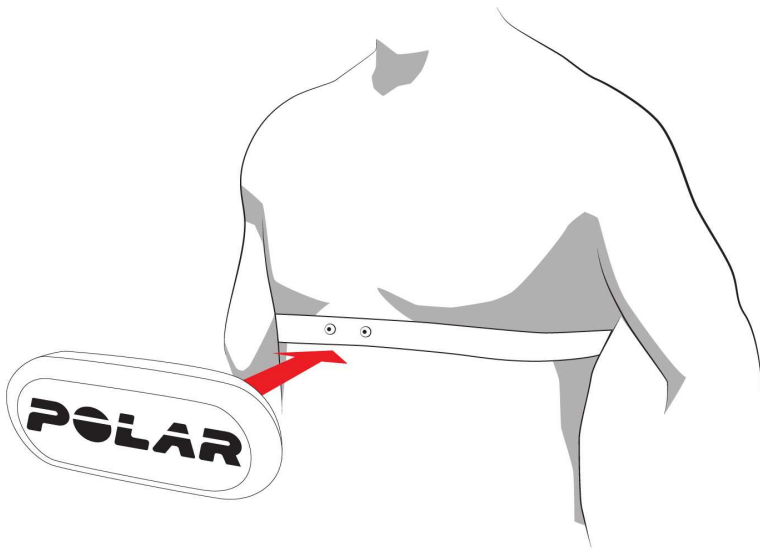
NOŠENJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Navlažite območja elektrod na traku.



2. Trak si namestite okoli prsnega koša, tako da se tesno prilega.

3. Namestite priključek.



i S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo. Zaradi potu in vlage lahko elektrode ostanejo mokre, senzor srčnega utripa pa vklopljen. To skrajša življenjsko dobo oddajnika.

Za podrobna navodila glede čiščenja glejte poglavje Nega senzorja srčnega utripa ali support.polar.com.

UVOD

Senzor srčnega utripa Polar H10 je združljiv s pametnimi napravami Bluetooth®, pripravljenimi na uporabo, ki omogočajo merjenje srčnega utripa. Za ogled podatkov o srčnem utripu na napravi s sprejemnikom (npr. pametnem telefonu) potrebujete ločeno aplikacijo. Priporočamo uporabo aplikacije Polar Beat, vendar lahko uporabite tudi druge aplikacije. Če imate račun Polar Flow, aplikacija Polar Beat vanj samodejno sinhronizira vaše datoteke o vadbi. Upoštevajte, da sinhronizacija deluje samo, če se ob zagonu aplikacije Polar Beat vpišete v račun Polar Flow.

Pri prvi uporabi senzorja Polar H10 morate senzor srčnega utripa združiti z napravo s sprejemnikom. Za več informacij o združevanju glejte navodila izdelovalca mobilne aplikacije.

Senzor srčnega utripa Polar H10 je združljiv tudi z vadbenimi računalniki Polar, ki uporabljajo tehnologijo GymLink. Za več informacij obiščite support.polar.com.

Da zagotovite dovolj velik domet prenosa med senzorjem srčnega utripa Polar H10 in napravo s sprejemnikom, imejte napravo vedno pred seboj. Napravo je najprimerneje spraviti v prednji žep ali pritrčiti na pas. Naprave s sprejemnikom ne namestite na hrbet (npr. v žep na vaši hrbtani strani ali nahrbtnik).

ZDRUŽEVANJE Z APLIKACIJO POLAR BEAT

Senzor srčnega utripa morate združiti neposredno v aplikaciji Polar Beat.

Za združevanje senzorja srčnega utripa z aplikacijo Polar Beat:

1. **Nadenite** si senzor.
2. V napravi Android ali iOS zaženite aplikacijo Polar Beat.
3. Kmarite do razdelka z nastavitvami aplikacije in poiščite senzor srčnega utripa. Ko najdete senzor, tapnite PAIR (ZDRUŽI).

POMNILNIK SENZORJA

H10 ima notranji pomnilnik, ki shrani podatke srčnega utripa za eno vadbo. Vadbo zaženite v mobilni aplikaciji Polar Beat, ki po vadbi prenese podatke iz senzorja. To je zlasti priročno za športne dejavnosti, pri katerih ne morete uporabljati mobilnega telefona ali zapestnice.

Za uporabo:

1. **Nadenite** si senzor.
2. Aplikacijo Polar Beat odprite v mobilnem telefonu, s katerim ste **združili** svoj senzor.
3. Izberite športni profil, nato pa možnost **Save HR with sensor** (Shrani srčni utrip s senzorjem) in **Start** (Začni).
4. Po koncu vadbe zaustavite snemanje tako, da tapnete gumb za zaustavitev na zaslonu ali tako da priključek snamete s traku.

Ko ste znova v dometu storitve Bluetooth za mobilni telefon, vam aplikacija Beat samodejno ponudi prenos dokončane vadbe iz pomnilnika senzorja in sinhronizacijo z dnevnikom Flow. Če ste priključek sneli s traku, ga namestite nazaj na trak in ga nosite okoli prsnega koša, da zagotovite uspešno povezavo z aplikacijo Beat in neoviran prenos podatkov.

UPORABA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA V VODI


Senzor srčnega utripa Polar H10 je voodoporen. Tehnologija GymLink se lahko uporablja pri vodnih športnih, vendar brezžična tehnologija Bluetooth® ne deluje v vodi. Upoštevajte, da sta morska in bazenska voda visoko prevodni, zato lahko pride do kratkega stika elektrod, zaradi česar senzor srčnega utripa ne zazna EKG-signalov.

Za največjo učinkovitost senzorja srčnega utripa, ga nosite pod kopalkami.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar H10, ga bomo lahko izboljšali z posodobitvami ali novimi funkcijami. Vdelano programsko opremo boste lahko posodobili prek mobilne aplikacije Polar Beat.

Če želite prejeti posodobitve vdelane programske opreme, morate senzor srčnega utripa H10 združiti z aplikacijo Polar Beat v sistemu Android ali iOS. Aplikacija vas obvesti, ko je na voljo nova posodobitev in vas vodi skozi postopek namestitve.

 Če H10 uporabljate z napravo Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.

NEGA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Senzor srčnega utripa je visoko tehnološki pripomoček, s katerim je treba ravnati previdno. Da zagotovite zanesljive meritve in podaljšate življenjsko dobo senzorja srčnega utripa, upoštevajte navodila za nego. Z upoštevanjem spodnjih navodil boste izpolnili zahteve glede garancije.

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

Ločeno posušite ter shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v

mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

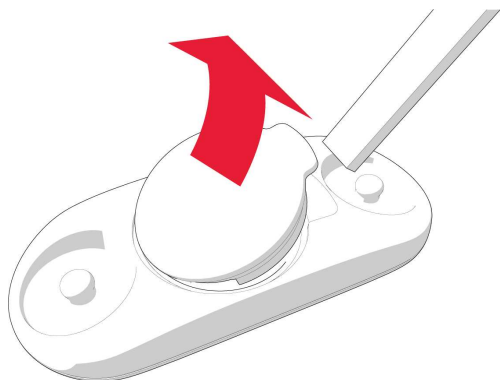
i Za informacije glede strojnega pranja traku glejte etiketo. Traku ali priključka nikoli ne sušite v sušilnem stroju!

BATERIJE

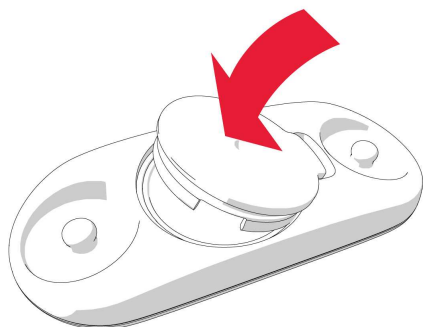
Na napravi s sprejemnikom je prikazana raven napolnjenosti baterije senzorja srčnega utripa.

Vsi priključki imajo baterije, ki jih lahko menja uporabnik sam. Da bi sami zamenjali baterijo, sledite spodnjim navodilom:

1. Pokrov za baterijo odprite z majhnim pripomočkom z ravno konico.



2. Izpod pokrova baterije odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da je njen negativni polo (-) usmerjen navzven.
4. Rob na pokrovu baterije poravnajte z režo na priključku in pokrov potisnite nazaj na mesto. Zaslišati morate klik.



i Če H10 uporabljate z napravo Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim.

Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

i Baterije hranite zunaj dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

TEHNIČNI PODATKI

Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije	O-tesnilo 20,0 × 0,90 silikon
Življenjska doba baterije:	400 ur
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Material priključka:	ABS, ABS + GF, PC, nerjavno jeklo
Material traku:	38 % poliamida, 29 % poliuretana, 20 % elastana, 13 % poliestra, silikonski tisk

Senzor srčnega utripa Polar H10 uporablja naslednje patentirane tehnologije, vključno s:

- kodiranim prenosom OwnCode®