

POLAR®

POLAR H10



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar H10 -sykesensori	3
Polar H10 -sykesensori	3
Sykesensorin osat	3
Sykesensorin pukeminen	3
Aloittaminen	4
Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen	4
Sensorin muisti	5
Sykesensorin käyttö vedessä	5
Laiteohjelmistopäivitys	5
Sykesensorin huoltaminen	5
Paristot	6
Tekniset tiedot	7

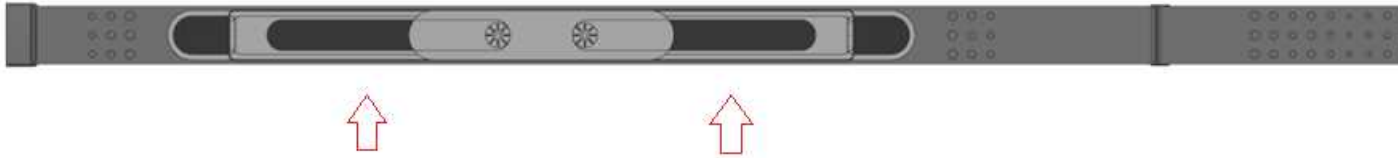
POLAR H10 -SYKESENSORI

POLAR H10 -SYKESENSORI

Tässä käyttöohjeessa on ohjeet Polar H10 -sykesensorin käyttöön. Osoitteessa http://support.polar.com/fi/support/h10_heart_rate_sensor on tämän käyttöohjeen viimeisin versio ja ohjevideoita.

SYKESENSORIN OSAT

1. Kiinnitysvyön taustapuolella olevat muoviset **elektrodipinnat** havaitsevat sykkeen.



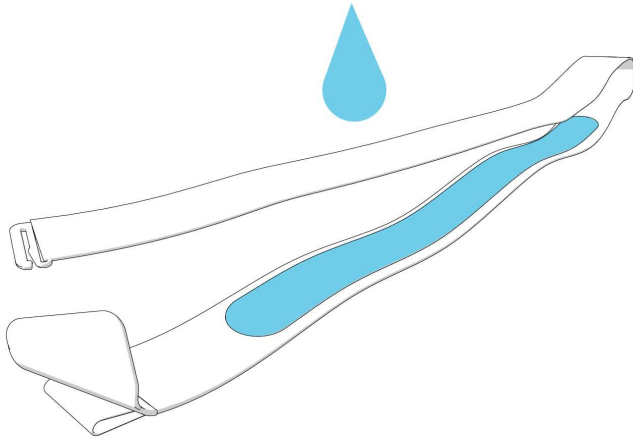
2. **Lähetinyksikkö** lähettää sykesignaalin vastaanotinlaitteeseen.



Polar H10 -sykesensori mahdollistaa ryhmäharjoittelun ilman muiden sykesensoreiden aiheuttamia häiriöitä.

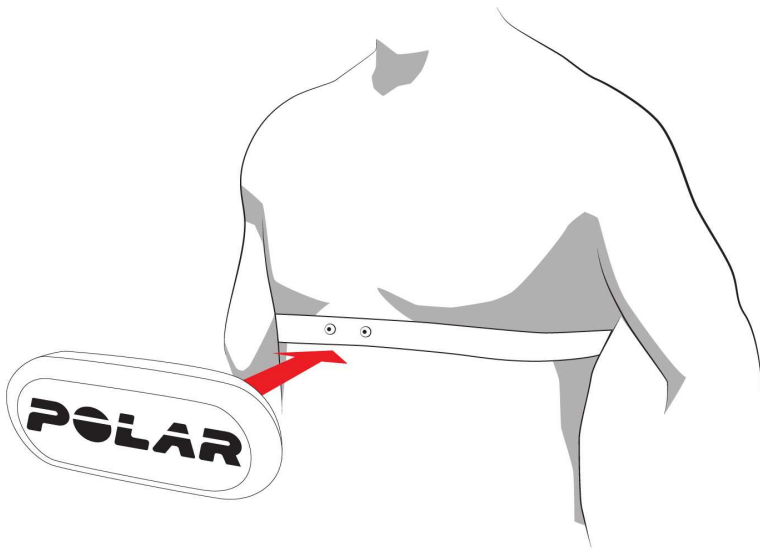
SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.



2. Kiinnitä kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.

3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



i Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevilla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää elektrodit kosteina ja sykesensorin aktivoituna. Tämä lyhentää pariston kestoa.

Katso tarkat pesuohjeet Sykesensorin huoltaminen -kohdasta tai osoitteesta support.polar.com.

ALOITTAMINEN

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva Bluetooth® Smart -tiedonsiirtoa ja sykepalvelua tukevien laitteiden kanssa. Syketietojen näyttäminen vastaanotinlaitteessa (esim. älypuhelimessa) edellyttää erillistä sovellusta. Suosittelemme Polar Beat -sovelluksen käyttöä, mutta halutessasi voit käyttää myös muita sovelluksia. Jos sinulla on Polar Flow -tili, Polar Beat synkronoi harjoitustiedostosi sinne automaattisesti. Huomaa, että synkronointia varten sinun on kirjauduttava Polar Flow -tiliisi, kun avaat Polar Beat -sovelluksen.

Kun käytät Polar H10:tä ensimmäistä kertaa, yhdistä sykesensori vastaanotinlaitteeseen. Lisätietoja yhdistämisestä on mobiilisovelluksen valmistajan ohjeissa.

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva myös GymLink-tekniikkaa käyttävien Polar-harjoitustietokoneiden kanssa. Katso lisätietoja osoitteesta support.polar.com.

Pidä laite etupuolellasi, jotta Polar H10 -sykesensorin ja vastaanotinlaitteen välinen toiminta-alue on riittävä. Se kannattaa esimerkiksi pitää etutaskussa tai kiinnittää vyöhön. Älä pidä vastaanotinlaitetta takanasi (esimerkiksi takataskussa tai repussa).

YHDISTÄMINEN POLAR BEAT -SOVELLUKSEEN

Sykesensori on yhdistettävä suoraan Polar Beat -sovelluksessa.

Sykesensorin yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen:

1. **Pue** sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus Android- tai iOS-laitteessasi.
3. Siirry sovelluksen asetuskohtaan ja etsi sykesensori. Kun sensori löytyy, napauta YHDISTÄ.

SENSORIN MUISTI

H10:ssä on sisäinen muisti, johon voi tallentaa yhden harjoituksen syketiedot. Harjoitus aloitetaan Polar Beat -mobiil-sovelluksella, ja Beat lataa tiedot sensorista harjoituksen jälkeen. Tämä on erityisen kätevää lajeissa, joissa et voi pitää mobiililaitetta tai rannelaitetta mukana.

Käyttö:

1. **Pue** sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus, jonka olet **yhdistänyt** sensoriisi.
3. Valitse haluamasi lajiprofiili, **Sykkeen tallennus sensorilla** ja **Aloita**.
4. Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen joko napauttamalla näytössä näkyvää pysäytyspainiketta tai irrottamalla lähetinyksikön kiinnitysvyöstä.

Kun palaat mobiililaitteesi Bluetooth-yhteyden toiminta-alueelle, Beat ehdottaa automaattisesti harjoituksen lataamista sensorin muistista ja sen synkronoimista Flow-päiväkirjaasi. Jos olet irrottanut lähetinyksikön kiinnitysvyöstä, kiinnitä se uudelleen ja pue sensori rintakehäsi ympärille. Tämä varmistaa onnistuneen yhdistämisen Beat-sovellukseen ja sujuvan tiedonsiirron.

SYKESENSORIN KÄYTTÖ VEDESSÄ


Polar H10 -sykesensori on vedenkestävä. GymLink-teknologia toimii vesiuheilulajeissa, mutta langaton Bluetooth®-tekniikka ei toimi vedessä. Huomaa, että meri- ja allasvesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Siksi elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta EKG-signaaleja.

Uimapukua käytettäessä sykesensori toimii parhaiten, kun se on uimapuvun alla.

LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

Voimme parantaa Polar H10 -sykesensorin toimintaa ja jopa tuoda siihen uusia toimintoja päivitysten avulla. Voit päivittää laiteohjelmiston Polar Beat -mobiil-sovelluksen avulla.

Laiteohjelmistopäivitysten lataaminen edellyttää, että H10-sykesensori on yhdistetty Polar Beat -sovelluksen Android- tai iOS-versioon. Sovellus ilmoittaa, jos päivitys on saatavilla, ja opastaa päivittämisessä.

 *Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H10:tä yhdessä Polar A360:n, M400:n, A300:n, M450:n, V650:n, M200:n, M600:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katso ohjeet.](#)*

SYKESENSORIN HUOLTAMINEN

Sykesensori on erittäin tekninen laite, jota on käsiteltävä varoen. Varmista luotettavat mittaustulokset ja sykesensorin mahdollisimman pitkä käyttöikä noudattamalla huolto-ohjeita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun vaatimukset.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

Kuivaa kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö ja säilytä ne erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori kuivassa ja viileässä paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää

märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

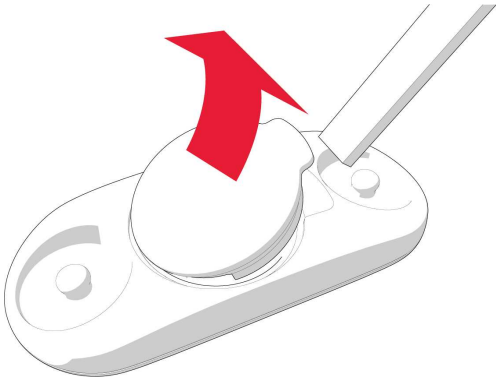
i Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko kiinnitysvyö konepestävä. Älä koskaan kuivaa kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrummussa!

PARISTOT

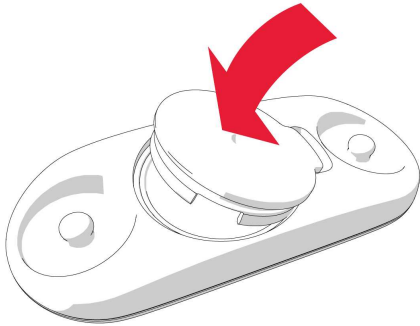
Sykesensorin pariston varaustaso näkyy vastaanotinlaitteessa.

Kaikissa lähetinyksiköissä on käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla seuraavia ohjeita.

1. Avaa paristotilan kansi pienellä, tasapäisellä työkalulla.



2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdistamalla paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



i Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H10:tä yhdessä Polar A360:n, M400:n, A300:n, M450:n, V650:n, M200:n, M600:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katso ohjeet.](#)

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen.

Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

i Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä on noudatettava paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

TEKNISET TIEDOT

Paristotyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Pariston kesto:	400 h
Toimintalämpötila:	-10 °C - +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria, silikonipainatukset

Polar H10 -sykesensori hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnCode® -koodattu tiedonsiirto