

POLAR®

POLAR H10



KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKILER

İçindekiler	2
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Kalp atış hızı sensörü bölümleri	3
Kalp atış hızı sensörünün takılması	3
Başlarken	4
Polar Beat ile eşleştirme	4
Sensör hafızası	5
Kalp atış hızı sensörünüzün suda kullanımı	5
Bellenim sürümü güncellemesi	5
Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı	5
Piller	6
Teknik özellikler	7

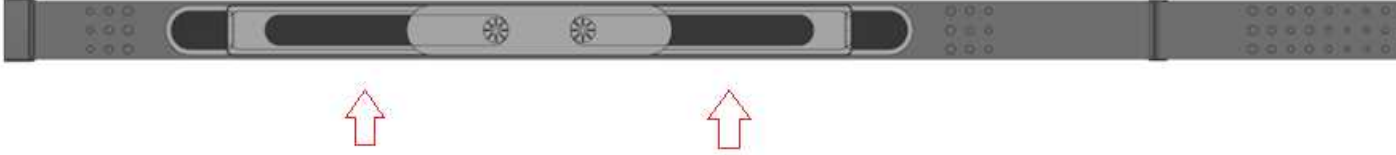
POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Bu kullanım kılavuzu, Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile ilgili talimatları içerir. Bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümünü ve eğitici videoları, http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor adresinde bulabilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BÖLÜMLERİ

1. Kayışın ters tarafında bulunan plastik **elektrot bölgeleri**, kalp atış hızını tespit eder



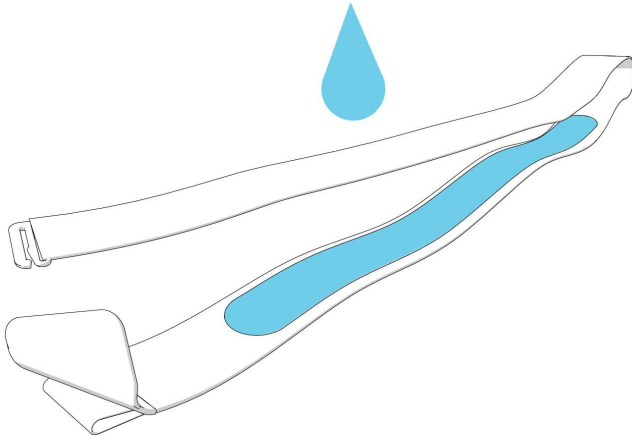
2. **Konnektör**, kalp atış hızı sinyalini alıcı cihaza gönderir.



Polar H10, diğer kalp atış hızı sensörlerinden etkilenmediği için grup halinde yapılan egzersizlere katılabilirsiniz.

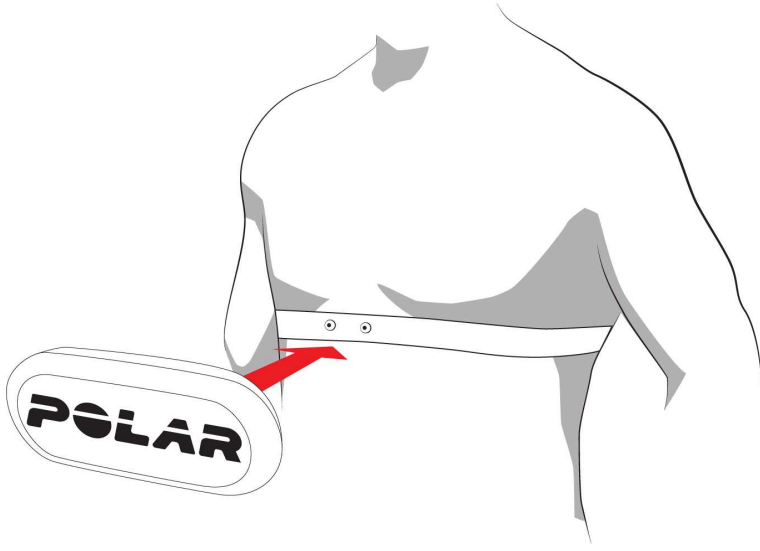
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.



2. Kayışı göğsünüzün çevresine bağlayın ve rahatça oturacak şekilde ayarlayın.

3. Konnektörü bağlayın.



i Konnektörü kayıştan ayırın ve her kullanımdan sonra kayışı akan su altında durulayın. Ter ve nem, elektrotları ıslak tutarak kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabilir. Bu durumda vericinin pil ömrü kısılacaktır.

Kalp Atış Hızı Sensörünüzün Bakımı bölümünde ve support.polar.com adresinde ayrıntılı yıkama talimatlarını bulabilirsiniz.

BAŞLARKEN

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, kalp atış hızı hizmetini destekleyen Bluetooth® smart kullanımına hazır cihazlarla uyumludur. Alıcı cihazda (örneğin, akıllı telefonda) kalp atış hızı verilerinin görülebilmesi için ayrı bir uygulama gereklidir. Polar Beat uygulamasını kullanmanız önerilir ancak başka bir uygulama da kullanabilirsiniz. Polar Flow hesabınız varsa Polar Beat, egzersiz dosyalarınızı otomatik olarak bu hesapla eşitler. Eşitlemenin yapılabilmesi için Polar Beat'i açtığınızda Polar Flow hesabınızda oturum açmanız gerektiğini unutmayın.

Polar H10'u ilk kez kullanırken kalp atış hızı sensörü ile alıcı cihazı eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme ile ilgili daha fazla bilgi için mobil uygulama üreticisinin talimatlarına bakın.

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, GymLink teknolojisi kullanan Polar egzersiz bilgisayarlarıyla da uyumludur. Daha fazla bilgi için support.polar.com adresini ziyaret edin.

Polar H10 kalp atış hızı sensörü ile alıcı cihaz arasında yeterli iletim sağlayacak kadar mesafe olduğundan emin olmak için cihazı önünüzde tutun. Ön cebinize koyabilir veya kemerinize sabitleyebilirsiniz. Alıcı cihazı arkanıza gelecek şekilde (örneğin, arka cebinizde veya sırt çantasında) taşımayın.

POLAR BEAT İLE EŞLEŞTİRME

Kalp atış hızı sensörünün, doğrudan Polar Beat uygulamasında eşleştirilmesi gerekir.

Polar Beat ile kalp atış hızı sensörünü eşleştirmek için:

1. **Sensörünüzü** takın.
2. Android veya iOS cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Uygulamanın ayarlar bölümüne gidin ve HR sensörünü bulun. Sensörünüz bulunduğunda EŞLEŞTİR öğesine dokunun.

SENSÖR HAFIZASI

H10, bir egzersiz seansına ait kalp atış hızı verilerini depolayabilen dahili hafızaya sahiptir. Siz Polar Beat mobil uygulamasında seansı başlattığınızda, egzersizin ardından sensörden gelen verileri de aktarır. Mobil cihazınız veya bilek üniteniz yanınızda olmadığında spor yaparken çok işinize yarayacak bir özelliktir.

Özellikten faydalanabilmek için:

1. [Sensörünüzü](#) takın.
2. Sensörünüzle [eşleştirdiğiniz](#) mobil cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Spor profilinizi, **Sensör ile HR kaydedin** ögesini ve **Başlat**'ı seçin
4. Egzersiz seansınızın ardından ekrandaki durdur düğmesine dokunarak veya konnektörü kayışından çıkartarak kaydı durdurabilirsiniz.

Mobil cihazınızın Bluetooth aralığına yeniden girdiğinizde Beat, tamamlanan egzersiz seansınızı sensör hafızasından indirme ve Flow günlüğünüzü eşitleme seçeneğini otomatik olarak sunacaktır. Konnektörü kayıştan çıkardıysanız yeniden kayışına takın. Taktıktan sonra, Beat ile sorunsuz şekilde bağlantı kurulmasını ve düzgün veri aktarımı yapılmasını sağlamak için sensörü göğüs bölgenize bağlayın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN SUDA KULLANIMI


Polar H10 kalp atış hızı sensörü suya dayanıklıdır. GymLink teknolojisi su aktivitelerinde kullanılabilir. Ancak Bluetooth® kablosuz teknolojisi suda çalışmayacaktır. Deniz ve havuz suyunun son derece iletken olduğunu, elektrotların kısa devre yapmasına ve kalp atış hızı sensörünün ECG sinyallerini tespit etmesine engel olabileceğini unutmayın.

Mayo giydiğinizde, en iyi performansı kalp atış hızı sensörünü mayonun altına takarak elde edebilirsiniz.

BELLENİM SÜRÜMÜ GÜNCELLEMESİ

Polar H10 kalp atış hızı sensörüne, onu geliştirecek ve hatta ona yeni işlevler kazandıracak güncellemeler getirebileceğiz. Polar Beat mobil uygulaması aracılığıyla bellenim sürümünü güncelleyebileceksiniz.

Bellenim sürümü güncellemelerini alabilmesi için H10 kalp atış hızı sensörünüzün Polar Beat Android veya iOS uygulaması ile eşleştirilmesi gerekir. Yeni bir güncelleme bulunması halinde uygulama sizi uyaracak ve yükleme işlemi sırasında yol gösterecektir.

 *Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H10 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.*

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN BAKIMI

Kalp atış hızı sensörü, dikkatle kullanılması gereken, yüksek teknoloji ürünü bir cihazdır. Güvenilir ölçüm elde etmek ve kalp atış hızı sensörünü mümkün olduğu kadar uzun süre kullanabilmek için bakım talimatlarına uyun. Aşağıdaki talimatlar, garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

Konnektör: Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulayın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Kayış: Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

Kalp atış hızı sensörünün kullanım ömrünü uzatmak için kayışı ve konnektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için, kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

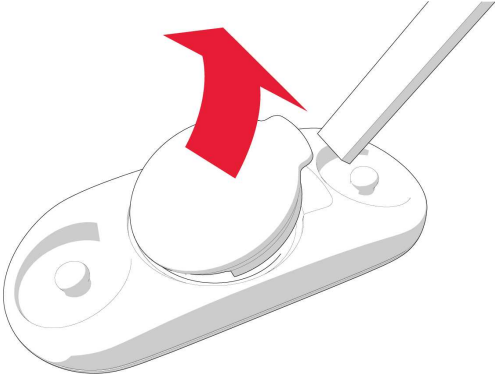
i *Makinede yıkamaya uygun olup olmadığını anlamak için kayıştaki etiketi kontrol edin. Kayışı ve konnektörü asla kurutma makinesine koymayın!*

PILLER

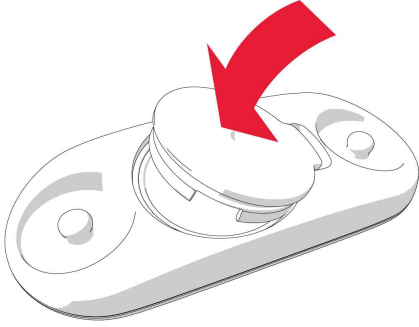
Kalp atış hızı sensörünüzün pil seviyesi, alıcı cihazda görüntülenir.

Tüm konnektörlerde, kullanıcının değiştirebileceği piller bulunmaktadır. Pilleri kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları uygulayın.

1. Düz uçlu ufak bir alet kullanarak pil kapağını açın.



2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025), negatif (-) tarafı dışarıya doğru gelecek şekilde kapağa yerleştirin.
4. Pil kapağı ile konnektör üzerindeki yuvayı hizalayın ve pil kapağını yerine oturtun. Kapağın yerine oturduğunu duymanız gerekir.



i *Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H10 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.*

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Zarar görmesi durumunda yenisiyle değiştirin.

Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları www.shoppolar.com adresinden de satın alınabilir.

i Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulması halinde hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak atılmalıdır.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Pil tipi:	CR 2025
Pil sızdırmazlık halkası	O halka 20,0 x 0,90 Silikon Malzeme
Pil ömrü:	400 saat
Çalışma sıcaklığı:	-10 °C - +50 °C/14 °F - 122 °F
Konnektör malzemesi:	ABS, ABS + GF, PC, Paslanmaz çelik
Kayış malzemesi:	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester, Silikon baskılar

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, bazıları aşağıda verilen patentli teknolojileri içerir:

- OwnCode® kodlu iletişim