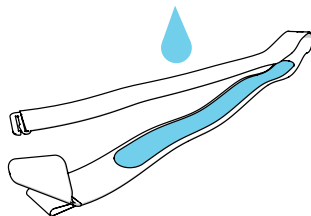


# Polar H7

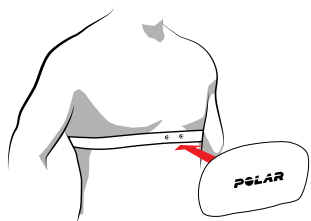
Pierwsze kroki



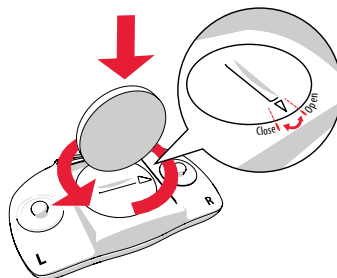
1.



2.



3.



Skorzystaj z pomocy technicznej



[http://www.polar.com/en/support/H7\\_heart\\_rate\\_sensor](http://www.polar.com/en/support/H7_heart_rate_sensor)

Kompatybilny z



Wyprodukowany przez

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

## POLSKI

Đziękujemy za wybranie produktu Polar! W niniejszym poradniku znajdują się podstawowe informacje dotyczące korzystania z nadajnika H7 przeznaczonego do trenowania wszystkich sportów, włącznie z pływaniem.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika można pobrać ze strony [polar.com/support](http://polar.com/support). Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

### ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwiłż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda (rysunek 1).
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj długość paska, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę (rysunek 2).

**i** Po zakończeniu treningu odłącz kostkę od paska i przepłucz pasek pod bieżącą wodą.

### PIERWSZE KROKI

Możesz używać nadajnika Polar H7 z wieloma aplikacjami pomagającymi dbać o kondycję, w tym Polar Beat, a także z innymi produktami Polar i sprzętem sportowym. Nadajnik Polar H7 jest kompatybilny z wieloma smartfonami, na przykład z iPhone 4S i nowszymi oraz wybranymi urządzeniami z systemem Android. Sprawdź wszystkie kompatybilne produkty i urządzenia na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

Aby rozpocząć korzystanie z nadajnika H7, najpierw połącz go z aplikacją lub produktem Polar. Szczegółowe informacje można znaleźć w instrukcji producenta aplikacji lub instrukcji Twojego produktu Polar.

Pamiętaj, że sygnał tętna, który wysyła nadajnik H7, nie przenika przez ludzkie ciało. Nie możesz więc trzymać urządzenia odbiorczego na przykład w plecaku, ale w dowolnym miejscu przed sobą.

### JAK DBAĆ O NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

**Kostka:** Po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska i wycieraj ją do sucha miękką ściereczką. W razie potrzeby wyczyść przy użyciu słabego roztworu mydła.

**Pasek:** Po każdym użyciu przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pamiętaj o regularnym praniu. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.

Szczegółowe instrukcje dotyczące dbania o urządzenie można znaleźć w pełnej wersji instrukcji na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

### PROSTA WYMIANA BATERII

1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN (otwarta) (rysunek 3).
2. Włóż baterię (CR2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji CLOSE (zamknięta).

Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji instrukcji na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

**⚠** Ze względu na bezpieczeństwo upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

### MATERIAŁY

Kostka	Poliamid
Pasek	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester