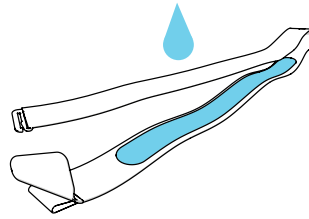


# Polar H7

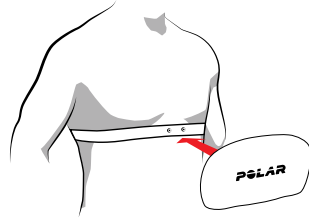
Hızlı Başlangıç Kılavuzu



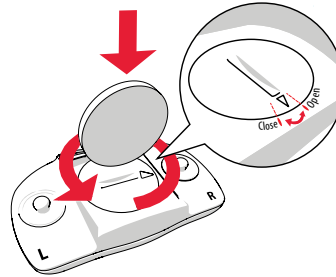
1.



2.



3.



Ürün desteği



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

Uyumluluk



Üretici

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)


## TÜRKÇE

Polar'ı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda yüzmeye dahil tüm egzersizleriniz için ideal yardımcınız H7 ile ilgili temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun son sürümünü [polar.com/support](http://polar.com/support) adresinden edinebilirsiniz. Daha fazla yardım için [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) adresindeki eğitim videolarını izlemenizi öneririz.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın (resim 1).
2. Kayışı göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın (resim 2).

 Egzersiz yaptıktan sonra konektörü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın.

## BAŞLARKEN

Polar H7'yi, Polar Beat ve yaygın olarak kullanılan diğer popüler spor uygulamalarının yanı sıra birçok Polar ürünü ve spor salonu ekipmanı da kullanabilirsiniz. Polar H7, iPhone 4S ve üstü ile Android cihazlar gibi çeşitli akıllı telefonlar ile uyumludur. Uyumlu ürünler ve cihazlar için lütfen [polar.com/support](http://polar.com/support) adresini ziyaret edin.

H7'yi kullanmaya başlamak için lütfen öncelikle uygulama veya Polar ürünü ile eşleştirin. Daha ayrıntılı eşleştirme talimatları için uygulama üreticisinin kılavuzuna veya Polar ürününüzün kullanım kılavuzuna başvurun.

H7'nin gönderdiği kalp atış hızı sinyalleri insan vücudundan geçmez. Bu nedenle alıcı cihazı sırt çantanız yerine önünüzde tutmanız gerekir.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN BAKIMI

**Konektör:** Her kullanımdan sonra konektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla silip kurulaştırın. Gerekirse ılık sabunlu suyla yıkayın.


**Kayış:** Her kullanımdan sonra temiz suyla yıkayın. Düzenli olarak yıkayın. Ayrıntılı yıkama talimatları için kayışın üstündeki etikete bakınız.

Daha ayrıntılı bakım talimatları için, [polar.com/support](http://polar.com/support) adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.

## DEĞİŞTİRİLMESİ KOLAY PİL

1. Bir bozuk para kullanarak pil kapağını OPEN (Açık) yazısına doğru saat yönünün tersine çevirerek açın (resim 3).
2. Pili (CR2025) artı (+) kutbu kapağa gelecek şekilde kapağın içine yerleştirin. Su geçirmezlik sağlamak için sızdırmazlık halkasının yuvada olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konektöre takın.
4. Bozuk parayı kullanarak kapağı CLOSE (Kapalı) yazısına doğru saat yönünde çevirin.

Daha ayrıntılı talimatlar için [polar.com/support](http://polar.com/support) adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.

 Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.

## MALZEMELER

Konektör	Polyamid
Kayış	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan %13 Polyester