

**POLAR**

# POLAR H9 POLAR H10

## Pierwsze kroki

Find product support  
<http://support.polar.com/en/H9>  
<http://support.polar.com/en/H10>

Compatible with



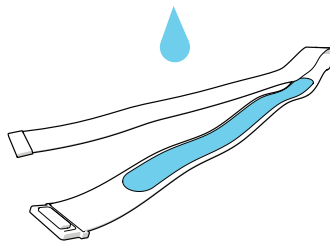
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

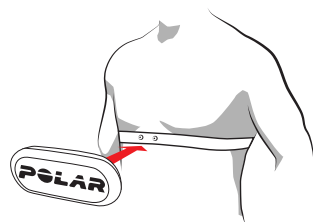
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

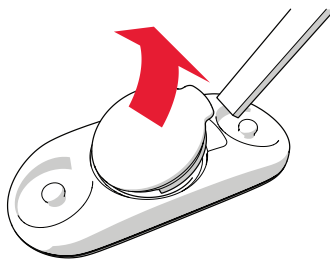
1.



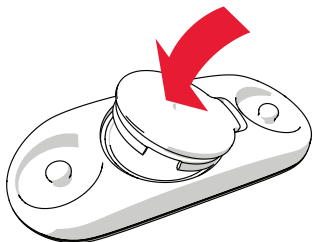
2.



3.



4.



Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W niniejszym poradniku znajdziesz się podstawowe informacje dotyczące korzystania z nadajnika H9/H10.

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

### Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda (rysunek 1).
2. Zamocuj pasek wokół klatki piersiowej i wyreguluj tak, 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 H9/H10 z wieloma aplikacjami pomagającymi dbać o kondycję, w tym Polar Beat, a także z innymi produktami Polar i urządzeniami ANT+. Sprawdź wszystkie kompatybilne produkty i urządzenia na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com).

Aby rozpocząć korzystanie z nadajnika H9/H10, najpierw połącz go z aplikacją lub produktem Polar. Szczegółowe informacje można znaleźć w instrukcji producenta aplikacji lub instrukcji Twojego produktu Polar.

Korzystając z H10 możesz zarejestrować sesję treningową za pomocą samego nadajnika. Aby rozpocząć zapisywanie danych, użyj aplikacji Polar Beat.

Pamiętaj, że sygnał tętna, który wysyła nadajnik H9/H10, nie przenika przez ludzkie ciało. Nie możesz więc trzymać urządzenia odbiorczego na przykład w plecaku, ale w dowolnym miejscu przed sobą.

**i** Domyślnie H9/H10 wysyła sygnał tętna poprzez ANT+. Jeśli chcesz, możesz wyłączyć tę funkcję w ustawieniach Polar Beat.

### Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową

**Kostka:** Aby zaoszczędzić baterię i zapobiec szybkiemu utlenianiu, po każdym użyciu odłączaj złącze od paska i wycieraj do sucha za pomocą miękkiego ręcznika.

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

Pamiętaj, że pasek również posiada określoną żywotność i zużywa się tak samo jak każda regularnie noszona i prana odzież.

### Łatwa wymiana baterii

1. Podważ pokrywę baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką (rysunek 3), aby ją otworzyć.
2. Wyjmij zużytą baterię z pokrywy.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany do zewnątrz.
4. Odpowiednio ustaw występ w pokrywie baterii względem szczeliny w złączu i wciśnij pokrywę w odpowiednie miejsce (rysunek 4). Powinno dać się usłyszeć zatrzasknięcie.

**!** Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że użyto prawidłowej baterii (CR2025).

Informacje na temat materiałów dostępne są w instrukcji obsługi na stronie [support.polar.com/en/H9](http://support.polar.com/en/H9) oraz [support.polar.com/en/H10](http://support.polar.com/en/H10).

Sprzęt radiowy pracuje w paśmie częstotliwości ISM 2,402 – 2,480 GHz przy mocy maksymalnej 6,9 mW.