



POLAR H10



PANDUAN PENGGUNA

Isi	2
Sensor Denyut Jantung Polar H10	3
Sensor Denyut Jantung Polar H10	3
Bagian sensor denyut jantung	3
Mengenakan sensor denyut jantung	4
Memulai	4
Pemasangan	5
Pasang dengan Polar Beat	5
Pasangkan dengan unit pergelangan Polar	5
Memori sensor	5
Menggunakan sensor denyut jantung Anda dalam air	6
Pembaruan firmware	6
Merawat sensor denyut jantung Anda	6
Baterai	7
Spesifikasi teknis	7

SENSOR DENYUT JANTUNG POLAR H10

SENSOR DENYUT JANTUNG POLAR H10

Panduan pengguna ini berisi petunjuk mengenai sensor denyut jantung Polar H10.

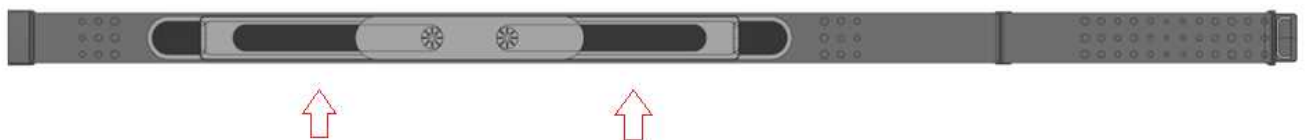
Polar H10 adalah sensor denyut jantung yang sangat presisi yang hadir dengan tali dada Polar Pro. Memberikan pengukuran ECG kualitas terbaik dan bebas interferensi, Polar H10 dianggap sebagai sensor denyut jantung paling akurat oleh banyak sumber. Polar H10 menghubungkan dan mentransfer data melalui Bluetooth® dan ANT+™ dan membawa beragam pilihan koneksi yang sangat baik dengan jam tangan olahraga yang kompatibel, jam tangan pintar, dan aplikasi latihan. Anda juga bisa memiliki koneksi Bluetooth bersamaan. Polar H10 memiliki memori internal untuk satu sesi latihan dan Anda dapat menyinkronkan sesi Anda dengan Polar Beat sesudahnya. Tali dada Polar Pro dapat dicuci dengan mesin.

Versi panduan pengguna terbaru dan tutorial video dapat ditemukan di support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



BAGIAN SENSOR DENYUT JANTUNG

1. **Area elektroda** plastik pada bagian belakang tali mendeteksi denyut jantung



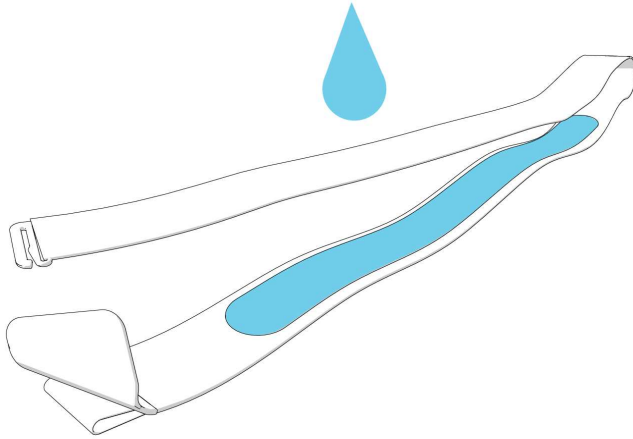
2. **Konektor** mengirimkan sinyal denyut jantung ke perangkat penerimaan.



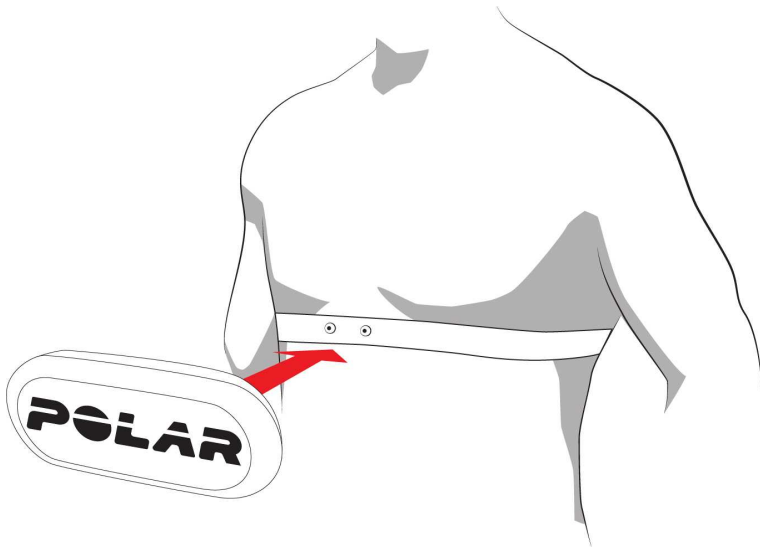
Sensor denyut jantung Polar H10 mengaktifkan latihan dalam grup tanpa gangguan dari sensor denyut jantung lainnya.

MENGENAKAN SENSOR DENYUT JANTUNG

1. Basahi area elektroda tali.



2. Ikatkan tali mengelilingi dada Anda dan sesuaikan tali agar pas.
3. Pasang konektor.



Lepaskan konektor dari tali, dan bilas tali dengan air yang mengalir setiap selesai digunakan. Sensor denyut jantung dapat tetap aktif walaupun elektroda terkena keringat dan lembap. Ini akan mengurangi masa pakai baterai pemancar.

Lihat petunjuk pencucian yang detail di bagian Merawat Sensor Denyut Jantung Anda atau di support.polar.com.

MEMULAI

Sensor denyut jantung Polar H10 kompatibel dengan perangkat Bluetooth® dan ANT+™ yang mendukung layanan denyut jantung. Aplikasi terpisah diperlukan untuk melihat data denyut jantung pada perangkat penerima (misalnya,

ponsel pintar). Disarankan untuk menggunakan aplikasi Polar Beat tetapi juga dimungkinkan untuk menggunakan aplikasi lain.



Harap diingat H10 mengirimkan sinyal denyut jantung Anda secara serentak melalui Bluetooth dan ANT+. Anda bisa mematikan transmisi ANT+ dari pengaturan Beat di bawah sensor denyut jantung.

Jika Anda memiliki akun Polar Flow, Polar Beat akan secara otomatis menyinkronkan file latihan Anda dengannya. Harap dicatat bahwa Anda harus masuk ke akun Polar Flow Anda saat memulai Polar Beat agar sinkronisasi berfungsi.

Saat menggunakan Polar H10 untuk pertama kalinya, Anda harus memasang sensor denyut jantung dengan perangkat penerima Anda. Untuk informasi lebih lanjut tentang pemasangan, lihat instruksi dari produsen aplikasi seluler.

Sensor denyut jantung Polar H10 juga kompatibel dengan komputer pelatihan Polar yang menggunakan teknologi GymLink. Untuk informasi lebih lanjut, masuk ke support.polar.com.

Untuk memastikan jangkauan transmisi yang memadai dari sensor denyut jantung Polar H10 Anda ke perangkat penerima, jaga agar perangkat tetap berada di depan Anda. Tempat yang bagus ada di saku depan atau dipasang di sabuk. Jangan kenakan perangkat penerimaan di belakang (seperti contoh, di dompet belakang atau ransel).

PEMASANGAN

PASANG DENGAN POLAR BEAT

Sensor denyut jantung perlu dipasang langsung dalam aplikasi Polar Beat.

Untuk memasang sensor denyut jantung dengan Polar Beat:

1. **Kenakan** sensor.
2. Buka aplikasi Polar Beat pada perangkat Android atau iOS Anda.
3. Masuk ke bagian pengaturan aplikasi dan temukan sensor denyut jantung. Saat sensor Anda ditemukan, ketuk **PASANGKAN**.



Harap diingat H10 mengirimkan sinyal denyut jantung Anda secara serentak melalui Bluetooth dan ANT+. Anda bisa mematikan transmisi ANT+ dari pengaturan Beat di bawah sensor denyut jantung.

PASANGKAN DENGAN UNIT PERGELANGAN POLAR

Anda perlu mengenakan sensor saat memasangkannya.

Periksa panduan pengguna unit pergelangan Polar pada support.polar.com untuk petunjuk pemasangan spesifik.

MEMORI SENSOR

H10 memiliki memori internal yang dapat menyimpan data denyut jantung dari salah satu sesi latihan. Anda memulai sesi di aplikasi seluler Polar Beat dan juga mentransfer data dari sensor setelah latihan. Bermanfaat terutama dalam olahraga di mana Anda tidak perlu membawa ponsel atau unit pergelangan.

Untuk menggunakannya:

1. **Kenakan** sensor Anda.
2. Buka aplikasi Polar Beat di ponsel yang telah Anda pasang dengan sensor.
3. Pilih profil olahraga Anda, **Simpan HR dengan sensor** dan **Mulai**

4. Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan perekaman dengan mengetuk tombol berhenti pada layar atau melepas konektor dari tali.

Saat Anda kembali berada dalam jangkauan Bluetooth ponsel, Polar Beat akan menawarkan secara otomatis untuk mengunduh sesi latihan yang sudah selesai dari memori sensor dan menyinkronkan buku harian Flow Anda. Jika Anda telah melepaskan konektor dari tali, pasang kembali ke tali dan kenakan sensor di sekitar dada Anda untuk memastikan koneksi yang berhasil ke Beat dan transfer data yang lancar.

MENGGUNAKAN SENSOR DENYUT JANTUNG ANDA DALAM AIR

Sensor denyut jantung Polar H10 tahan air. Teknologi GymLink dapat digunakan dalam aktivitas air, tetapi teknologi nirkabel Bluetooth® tidak akan berfungsi dalam air. Harap perhatikan air laut dan kolam sangat konduktif, dan dapat menyebabkan arus pendek pada elektroda, mencegah sinyal ECG dari pendeteksian dengan sensor denyut jantung.

Saat mengenakan baju mandi, performa terbaik tercapai dengan mengenakan sensor denyut jantung di dalamnya.

PEMBARUAN FIRMWARE

Dengan sensor denyut jantung Polar H10, kami dapat memberikan pembaruan ke sensor Anda untuk meningkatkan performa sensor tersebut atau bahkan memberikan fungsionalitas baru. Anda akan bisa memperbarui firmware melalui aplikasi seluler Polar Beat atau Polar Flow.

Untuk menerima pembaruan firmware, sensor denyut jantung H10 Anda harus dipasangkan dengan aplikasi Polar Beat atau Polar Flow, Android atau iOS. Dengan aplikasi ini, Anda dapat mengetahui jika terdapat pembaruan baru yang tersedia dan akan memandu Anda melakukan pembaruan.



Pemasangan sensor diperlukan setelah pembaruan / penggantian baterai, jika Anda menggunakan H10 dengan Polar M400, V650, M200, M600 atau aplikasi / perangkat pihak ketiga.

MERAWAT SENSOR DENYUT JANTUNG ANDA

Sensor denyut jantung adalah instrumen berteknologi tinggi yang harus ditangani dengan baik. Ikuti petunjuk perawatan untuk memastikan pengukuran tepercaya dan untuk memaksimalkan masa pakai sensor denyut jantung. Petunjuk berikut akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi.

Konektor: Lepaskan konektor dari tali setiap selesai digunakan dan keringkan konektor dengan handuk lembut. Bersihkan konektor dengan larutan encer sabun dan air saat diperlukan. Jangan pernah menggunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis (seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia).

Tali: Bilas tali dengan air yang mengalir setiap selesai digunakan dan gantung untuk mengeringkan. Bersihkan tali perlahan dengan larutan encer sabun dan air bila diperlukan. Jangan menggunakan sabun pelembap, karena dapat meninggalkan sisa pada tali. Jangan merendam, menyetrika, mengeringkan atau memutihkan tali. Jangan meregangkan tali atau menekuk tajam di area elektroda.

Keringkan dan simpan tali dan konektor secara terpisah untuk memaksimalkan masa pakai baterai sensor denyut jantung. Simpan sensor denyut jantung di tempat yang sejuk dan kering. Jangan menyimpan sensor denyut jantung yang basah di tempat yang kedap udara, seperti tas olahraga, untuk mencegah oksidasi sekejap. Jangan biarkan sensor denyut jantung Anda terkena sinar matahari langsung dalam waktu yang lama.



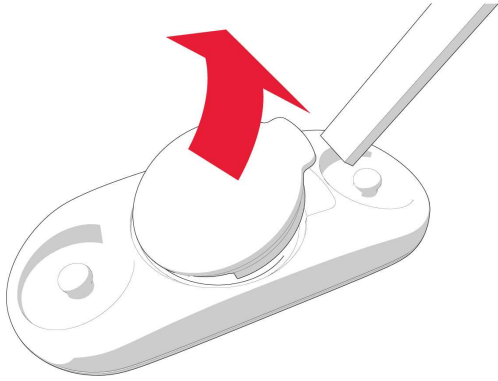
Periksa label pada tali Anda untuk melihat apakah dapat dicuci dengan mesin. Jangan pernah menyimpan tali atau konektor di pengering!

BATERAI

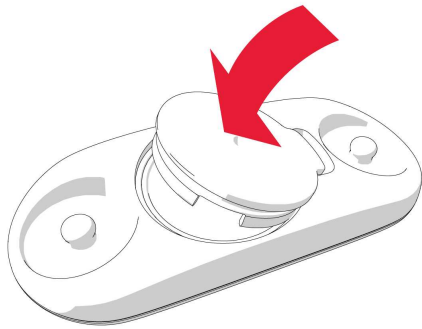
Tingkat baterai sensor denyut jantung Anda ditampilkan pada perangkat penerimaan.

Semua konektor memiliki baterai yang dapat diganti pengguna. Untuk mengganti baterai sendiri, ikuti petunjuk di bawah ini.

1. Buka penutup baterai dengan menggunakan obeng min kecil.



2. Lepaskan baterai lama dari penutup baterai.
3. Pasang baterai baru (CR2025) ke dalam penutup dengan sisi negatif (-) ke arah luar.
4. Sejajarkan langkan pada penutup baterai dengan slot pada konektor dan tekan penutup baterai kembali ke tempatnya. Anda akan mendengar bunyi klik.



Pemasangan sensor diperlukan setelah pembaruan / penggantian baterai, jika Anda menggunakan H10 dengan Polar M400, V650, M200, M600 atau aplikasi / perangkat pihak ketiga.

Saat mengganti baterai, pastikan cincin segel tidak rusak, apabila rusak, Anda harus menggantinya dengan yang baru. Anda dapat membeli cincin penyegelan di Pusat Servis Polar resmi.



Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak. Jika tertelan, segera hubungi dokter. Baterai harus dibuang sesuai dengan regulasi setempat.

SPESIFIKASI TEKNIS

Tipe baterai:

CR 2025

Cincin penyegelan baterai	Cincin O 20.0 x 0.90 Silikon Material
Jangka waktu baterai:	400 j
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Material konektor:	ABS, ABS + GF, PC, Stainless steel
Material strap:	38% Poliamida, 29% Poliuretan, 20% Elastane, 13% Poliester, Cetakan Silikon

Sensor denyut jantung Polar H10 menerapkan teknologi paten berikut, di antara lain:

- Transmisi kode OwnCode®

Menggunakan Bluetooth® nirkabel dan teknologi ANT+™.