

**POLAR®**

# POLAR H10



**KORISNIČKI PRIRUČNIK**

# Sadržaj

<b>Sadržaj</b> .....	<b>2</b>
<b>Senzor brzine otkucaja srca Polar H10</b> .....	<b>3</b>
Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 .....	3
Dijelovi senzora brzine otkucaja srca .....	3
Nošenje senzora brzine otkucaja srca .....	4
Početak rada .....	5
Uparivanje .....	5
Uparivanje s aplikacijom Polar Beat .....	5
Uparivanje s Polar ručnim uređajem .....	5
Memorija senzora .....	6
Uporaba senzora brzine otkucaja srca u vodi .....	6
Ažuriranje firmvera .....	6
Održavanje senzora brzine otkucaja srca .....	6
Baterije .....	7
Tehnički podaci .....	8

# Senzor brzine otkucaja srca Polar H10

## Senzor brzine otkucaja srca Polar H10

Ovaj korisnički priručnik sadrži upute za senzor brzine otkucaja srca Polar H10.

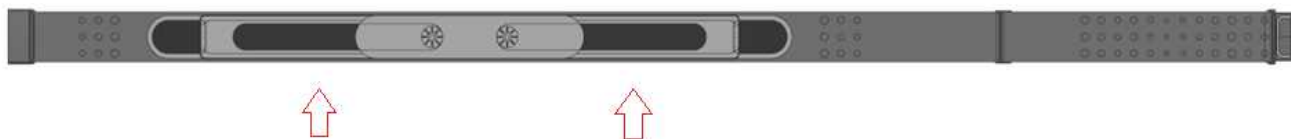
Polar H10 je krajnje precizan senzor brzine otkucaja srca koji se isporučuje s Polar Pro prsnim remenom. Polar H10 mnogi izvori smatraju najpreciznijim senzorom za mjerenje brzine otkucaja srca, jer omogućava mjerenje EKG-a uz vrhunsku kvalitetu i bez smetnji. Polar H10 povezuje se i prijenosi podatke putem Bluetooth® i ANT+™ tehnologija i tako nudi veliku raznolikost mjesta za povezivanje s kompatibilnim sportskim satovima, pametnim satovima i aplikacijama za vježbanje. Osim toga, možete imati dvije istovremene Bluetooth veze. Polar H10 ima unutarnju memoriju za jedno vježbanje, a vaše vježbanje možete kasnije sinkronizirati s aplikacijom Polar Beat. Prsni remen Polar Pro može se prati u perilici.

Najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika i video vodiče pronaći ćete na [support.polar.com/en/H10\\_heart\\_rate\\_sensor](https://support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor).



## Dijelovi senzora brzine otkucaja srca

1. Područja **plastičnih elektroda** na stražnjoj strani remena otkrivaju brzinu otkucaja srca



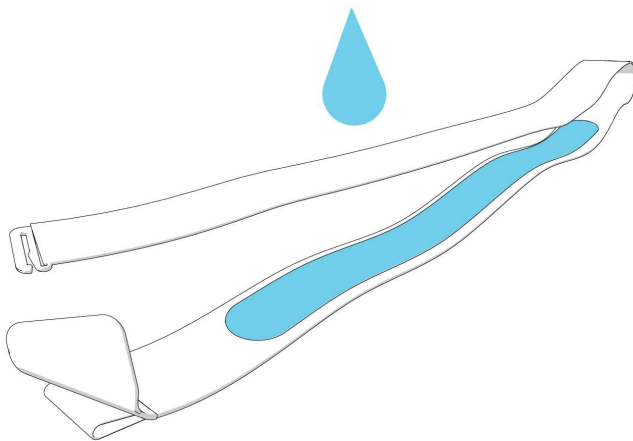
2. **Konektor** šalje signal brzine otkucaja srca na prijemni uređaj.



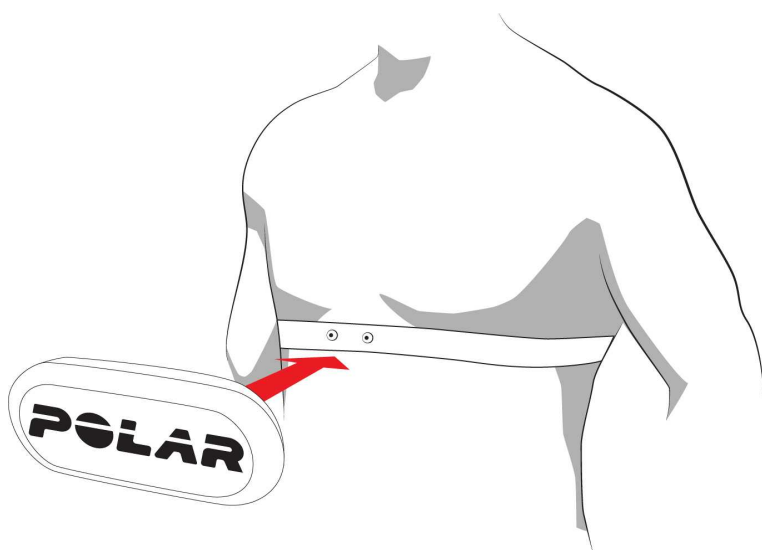
Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 omogućuje vježbanje u skupini bez ometanja drugih senzora brzine otkucaja srca.

## Nošenje senzora brzine otkucaja srca

1. Navlažite područje elektroda na remenu.



2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da tijesno prisjeda.
3. Priključite konektor.





Odvojite konektor od remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe. Znoj i vlaga mogu održavati elektrode mokrima, a senzor brzine otkucaja srca aktiviranim. Na taj način smanjujete radni vijek baterije odašiljača.

Pogledajte detaljne upute za pranje u odlomku Njega senzora brzine otkucaja srca ili posjetite [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Početak rada

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 kompatibilan je s Bluetooth® i ANT+™ uređajima koji podržavaju uslugu mjerenja brzine otkucaja srca. Za pregled podataka o brzini otkucaja srca na prijemnom uređaju (npr. pametnom telefonu) potrebna je zasebna aplikacija. Preporučujemo da koristite aplikaciju Polar Beat, a moguće je koristiti i druge aplikacije.



Napomena: H10 prenosi signal o brzini otkucaja srca istovremeno putem Bluetooth i ANT+. ANT+ prijenos možete isključiti u postavkama aplikacije Beat na senzoru brzine otkucaja srca.

Ako imate Polar Flow račun, Polar Beat će automatski sinkronizirati datoteke vašeg vježbanja s njime. Napominjemo da se morate prijaviti u vaš Polar Flow račun pri pokretanju aplikacije Polar Beat kako bi se mogla izvršiti sinkronizacija.

**Kada prvi put koristite Polar H10, potrebno je upariti senzor brzine otkucaja srca s prijemnim uređajem. Više informacija o uparivanju potražite u uputama proizvođača mobilne aplikacije.**

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 kompatibilan je i sa Polar računalima za vježbanje koja koriste tehnologiju GymLink. Za više informacija idite na [support.polar.com](https://support.polar.com).

Kako bi se osigurao dostatan raspon prijenosa od senzora brzine otkucaja srca Polar H10 do prijemnog uređaja, držite uređaj ispred vas. Dobro mjesto je prednji džep ili fiksirano mjesto na remenu. Ne nosite prijemni uređaj na stražnjoj strani tijela (npr. u stražnjem džepu ili u ruksaku).

## Uparivanje

### Uparivanje s aplikacijom Polar Beat

Senzor brzine otkucaja srca mora se izravno upariti s aplikacijom Polar Beat.

Postupak uparivanja senzora brzine otkucaja srca s aplikacijom Polar Beat:

1. **Postavite** senzor.
2. Otvorite aplikaciju Polar Beat na vašem Android ili iOS uređaju.
3. Idite u odjeljak s postavkama u aplikaciji i pronađite senzor brzine otkucaja srca. Kada je senzor pronađen, dodirnite PARI (Upari).



Napomena: H10 prenosi signal o brzini otkucaja srca istovremeno putem Bluetooth i ANT+. ANT+ prijenos možete isključiti u postavkama aplikacije Beat na senzoru brzine otkucaja srca.

### Uparivanje s Polar ručnim uređajem

Morate nositi senzor kada ga uparujete.

Pogledajte korisnički priručnik za vaš Polar ručni uređaj na [support.polar.com](https://support.polar.com) za posebne upute za uparivanje.

## Memorija senzora

H10 ima unutarnju memoriju u koju se mogu pohraniti podaci o brzini otkucaja srca jedne sesije vježbanja. Pokrenete sesiju u mobilnoj aplikaciji Polar Beat i ona će prebaciti podatke sa senzora nakon vježbanja. To je posebno praktično za sportove u kojima ne možete imati mobilnu jedinicu ili narukvicu sa sobom.

Za korištenje:

1. **Nosite** senzor brzine otkucaja srca.
2. Otvorite aplikaciju Polar Beat na mobilnom uređaju s kojim ste uparili senzor.
3. Odaberite sportski profil **Save HR with sensor** (Spremi brzinu otkucaja srca sa senzorom) i **Start** (Pokreni)
4. Nakon sesije vježbanja možete zaustaviti snimanje dodirivanjem gumba za zaustavljanje na zaslonu ili uklanjanjem priključka s trake.

Kad se vratite natrag u raspon Bluetootha mobilnog uređaja, Beat će automatski ponuditi preuzimanje dovršene sesije vježbanja iz memorije senzora i sinkronizirati dnevnik Flow. Ako ste uklonili priključak s trake, ponovno ga pričvrstite na traku i nosite senzor oko prsiju kako biste osigurali uspješno povezivanje na Beat i neometan prijenos podataka.

## Uporaba senzora brzine otkucaja srca u vodi

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10 otporan je na vodu. Tehnologija GymLink može se koristiti u vodenim aktivnostima, ali Bluetooth® bežična tehnologija neće raditi u vodi. Zapamtite da je voda u moru i bazenima vrlo vodljiva te može doći do kratkog spoja elektroda, zbog čega dolazi do sprječavanja otkrivanja EKG signala putem senzora brzine otkucaja srca.

Prilikom nošenja kupaćeg kostima, najbolji rad postiže se nošenjem senzora brzine otkucaja srca ispod njega.

## Ažuriranje firmvera

Uz senzor brzine otkucaja srca Polar H10, moći ćemo osigurati ažuriranje senzora za poboljšanje rada ili čak nove funkcije. Bit ćete u mogućnosti ažurirati firmver preko mobilne aplikacije Polar Beat ili Polar Flow.

Ako želite primati ažuriranja firmvera, senzor brzine otkucaja srca H10 treba se upariti s aplikacijom Polar Beat ili Polar Flow, Android ili iOS. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak.



Uparivanje senzora treba obaviti nakon ažuriranja/ zamjene baterije, ako koristite H10 s Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ili s aplikacijom/uređajem drugog proizvođača.

## Održavanje senzora brzine otkucaja srca

Senzor brzine otkucaja srca je visoko tehnološki instrument koji treba pažljivo koristiti. Pridržavajte se uputa za njegu kako biste osigurali pouzdano mjerenje i maksimalizirali radni vijek senzora brzine otkucaja srca. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze.

**Konektor:** Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

**Remen:** Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.

**Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca.** Senzor brzine otkucaja srca čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu poput sportske torbe kako biste izbjegli proces oksidacije. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti u dužem razdoblju.



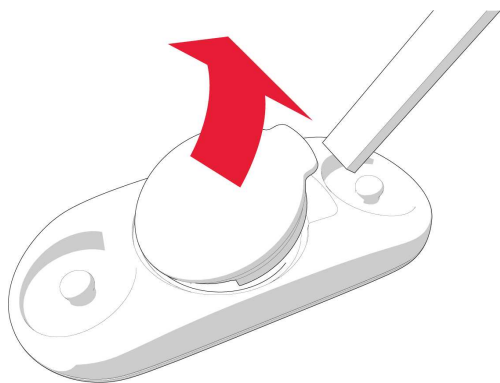
Provjerite natpis na remenu da vidite smije li se prati u stroju za pranje. Remen ili priključnicu ne stavljajte u sušilicu rublja!

## Baterije

Razina baterija senzora brzine otkucaja srca prikazuje se na uređaju za prijem.

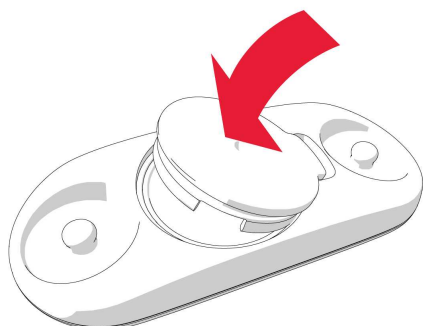
Svi konektori koriste baterije koje može zamijeniti korisnik. Ako želite sami zamijeniti baterije, slijedite niže navedene upute.

1. Otvorite poklopac prostora s baterijom uz pomoć kopče na remenu.



2. Izvadite staru bateriju ispod poklopca.
3. Stavite novu bateriju (CR2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim prema van.

4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Morate čuti škljocaj.



Uparivanje senzora treba obaviti nakon ažuriranja/ zamjene baterije, ako koristite H10 s Polar M400, V650, M200, M600 ili s aplikacijom/uređajem drugog proizvođača.

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim. U ovlaštenim servisnim centrima Polar moguće je kupiti prstene za nepropusnost.



Baterije držite dalje od djece. U slučaju gutanja, odmah potražite liječnika. Baterije morate zbrinuti na propisani način u skladu s lokalnim propisima.

## Tehnički podaci

Vrsta baterije:	CR 2025
Brtveni prsten baterije	O-prsten 20,0 x 0,90, materijal - silikon
Životni vijek baterije:	400 h
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijal priključka:	ABS, ABS + GF, PC, nehrđajući čelik
Materijal remena:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, silikonski otisci

Senzor brzine otkucaja srca Polar H10, među ostalima, koristi sljedeće patentirane tehnologije:

- OwnCode® šifrirani prijenos

Koristi bežične tehnologije Bluetooth® i ANT+™.