

**POLAR®**

# POLAR H10 N



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# Tartalom

<b>Tartalom</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar H10 pulzusérzékelő</b> .....	<b>4</b>
Bevezetés .....	4
A pulzusérzékelő részei .....	4
Első lépések .....	5
Kompatibilitás és csatlakoztathatóság .....	5
Bluetooth átviteli hatósugara .....	5
Első használat .....	5
A pulzusérzékelő viselése .....	6
Párosítás .....	7
Párosítás a Polar Flow alkalmazással .....	7
Párosítás Polar órával .....	8
Párosítás törlése .....	8
Párosítás törlése a Flow alkalmazással .....	8
Párosítás törlése Polar órával .....	9
Edzés a Polar H10 érzékelővel .....	9
Edzés a Polar Flow alkalmazással .....	9
Edzés Polar órával .....	10
A pulzusérzékelő használata vízben .....	10
Az érzékelő beállításai .....	10
A firmware frissítése .....	12
Az érzékelő visszaállítása .....	12
Visszaállítás a Polar Flow alkalmazáson keresztül .....	13
Alaphelyzetbe állítás az elem eltávolításával .....	14
Elemek .....	14
A pulzusérzékelő karbantartása .....	15
Csatlakozó .....	15
Minden használat után .....	15
Szükség esetén .....	16
Mellkaspánt .....	16
Minden használat után .....	16
Öt edzés után vagy legalább hetente egyszer .....	16
Egyéb szempontok, amelyeket figyelembe kell venni .....	16
Tárolás .....	17
Óvintézkedések .....	17
Interferencia edzés közben .....	17
Egészség és edzés .....	17
Figyelem! .....	18
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához .....	18
Felhasználói adatvédelem .....	19
Műszaki adatok .....	19
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	20
Szabályozással kapcsolatos információk .....	21



# Polar H10 pulzusérzékelő

## Bevezetés

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új Polar H10 pulzusérzékelőddel. Az útmutató legfrissebb változatát, valamint az oktatóvideókat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon találod.

A Polar H10 egy kimagaslóan pontos pulzusérzékelő, amelyhez egy kényelmes, gépben mosható Polar Pro mellkaspánt jár tartozékként. A kiváló minőségű és interferenciamentes elektromos méréseket biztosító Polar H10 készüléket számos forrás a legpontosabb pulzusérzékelőként tartja számon.

A Polar H10 Bluetooth®, ANT+™ és Polar GymLink (5 kHz) protokollhoz csatlakozik, és ezeken keresztül továbbítja az adatokat, így több csatlakozási mód közül lehet választani a kompatibilis sportórákhoz, okosórákhoz vagy edzésalkalmazásokhoz való csatlakozáskor. Két egyidejű Bluetooth-kapcsolatra is van lehetőség. Ezenkívül a Polar H10 lehetővé teszi a csoportos edzést anélkül, hogy interferencia lépne fel más pulzusérzékelők miatt.



## A pulzusérzékelő részei

1. A mellkaspánt hátoldalán található műanyag **elektródával ellátott rész** érzékeli a pulzusszámot.
2. A **csatlakozó** elküldi a pulzusjelet a vevőeszköznek.



## Első lépések

### Kompatibilitás és csatlakoztathatóság

Alapértelmezés szerint a H10 pulzusjelet küld Bluetooth®, ANT+™ és Polar GymLink (5 kHz) segítségével. Kompatibilis a pulzuszórákat támogató Bluetooth® és ANT+™ eszközökkel, valamint az 5 kHz-es technológiával rendelkező régebbi Polar órákkal és edzőtermi berendezésekkel.

A pulzusadatok megtekintéséhez külön alkalmazásra van szükség a fogadó mobilkészüléken. Ajánlott a Polar Flow alkalmazás használata, de más alkalmazásokkal együtt is működik.



Vedd figyelembe, hogy a H10 egyidejűleg közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Mindkét kapcsolat alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Az elem élettartamának megőrzése érdekében a Polar Flow alkalmazás érzékelőbeállításában kikapcsolhatod azokat a kapcsolatokat, amelyekre nincs szükséged, miután párosítottad az érzékelőt az alkalmazással.

### Bluetooth átviteli hatósugara

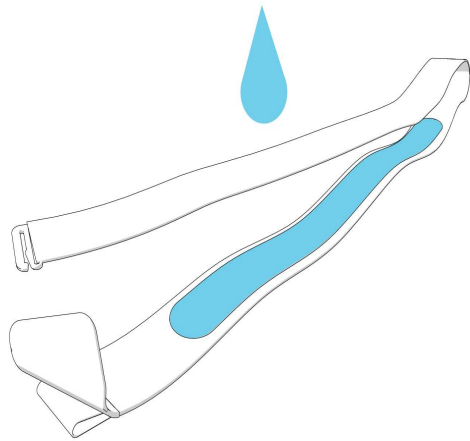
A H10 és a fogadó eszköz közötti megfelelő átviteli tartomány biztosítása érdekében tartsd az eszközt magad előtt. Tartsd például első zsebedben vagy az övedre rögzítve. A fogadó eszköz ne legyen mögötted (pl. farzsebedben vagy hátizsákban). További információ a Bluetooth átviteli tartományról a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon található.

### Első használat

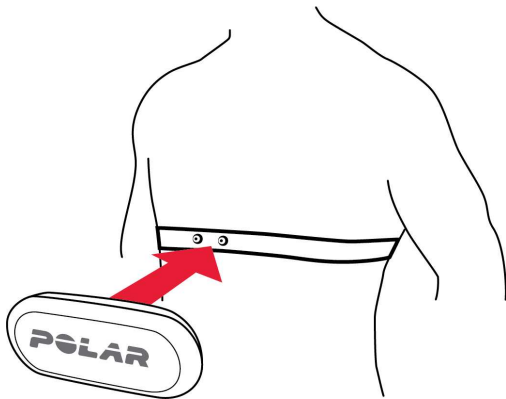
**A Polar H10 használatának megkezdéséhez először párosítsd a Polar Flow alkalmazással.** Az alkalmazáson keresztül megkapod az érzékelő legújabb firmware-frissítéseit. Ha az érzékelőt Polar órával, illetve más eszközzel vagy alkalmazással használod, akkor párosítanod kell azokat is. A H10 és a Flow alkalmazás és a Polar órák párosításával kapcsolatos utasításokat a [Párosítás](#) című fejezetben találod. Ha a H10-et egy másik gyártó eszközével vagy alkalmazásával használod, a párosítással kapcsolatos további információkért olvasd el a gyártó utasításait.

# A pulzusérzékelő viselése

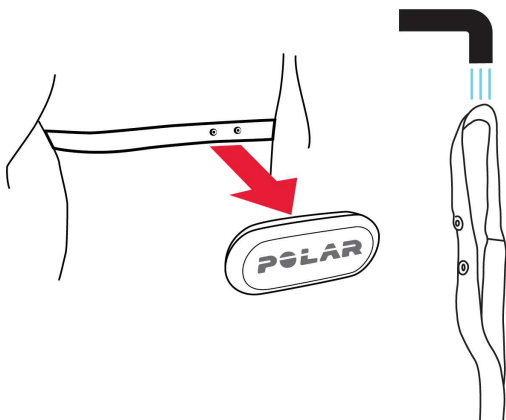
1. Nedvesítsd meg a mellkaspántot elektródával ellátott részét.



2. Csatold fel a mellkaspántot a mellkasod köré, és állítsd be úgy, hogy kényelmesen, de szorosan illeszkedjen.
3. Helyezd fel a csatlakozót.



4. Edzés után távolítsd el a csatlakozót az elem élettartamának megőrzése érdekében, és öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt. Gyakran mosd ki a mellkaspántot 40 °C-on a tisztán tartása érdekében.





Távolítsd el az csatlakozót a mellkaspántról, és minden használat után öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt. Az izzadságtól és a párától benedvesedhetnek az elektródák és aktív maradhat a pulzusérzékelő. Ennek eredményeként csökkenhet a pulzusérzékelő akkumulátorának élettartama. Gyakran mosd ki a mellkaspántot 40 °C-on a tisztán tartása érdekében. A megfelelő karbantartás biztosítása érdekében kérjük, olvasd el a [A pulzusérzékelő karbantartása](#) fejezet átfogó utasításait.

## Párosítás

A Polar Flow alkalmazással párosítva kezd el használni a H10 érzékelőt. Így biztosíthatod, hogy megkapd a legújabb firmware-frissítéseket.

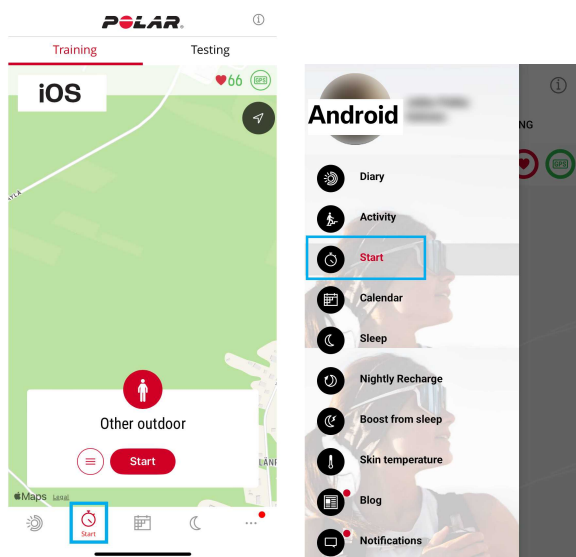


Felhívjuk figyelmed, hogy a párosítást a Polar Flow alkalmazáson keresztül kell elvégezni, nem pedig a telefon Bluetooth beállításában.

Ha a H10 érzékelőt Polar órával vagy más eszközzel használod, akkor párosítanod kell azokat is.

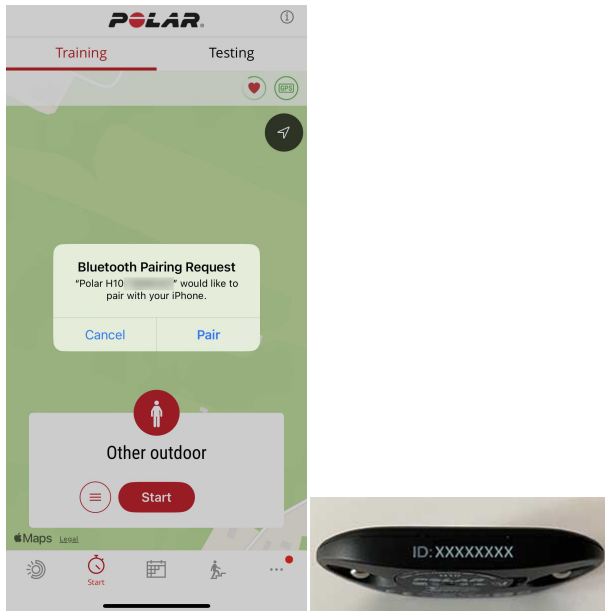
### Párosítás a Polar Flow alkalmazással

1. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból.
2. Jelentkezz be a Polar-fiókodba, vagy hozz létre egy újat.
3. [Viseld](#) az érzékelőt.
4. Lépj a **Kezdés** menüpontba a főmenüben.



5. Egy Bluetooth párosítási kérelem fog megjelenni a Polar Flow alkalmazás kijelzőjén. Győződj meg arról, hogy a párosítási kérelemben szereplő érzékelő azonosítószáma megegyezik-e az érzékelő oldalán szereplővel. Fogadd el a Bluetooth-párosítási kérelmet a **Párosítás** gombra koppintva az alkalmazásban. A párosítás befejezése után a

pulzusszám megjelenik az alkalmazás **Edzési** nézetének felső részén.



## Párosítás Polar órával

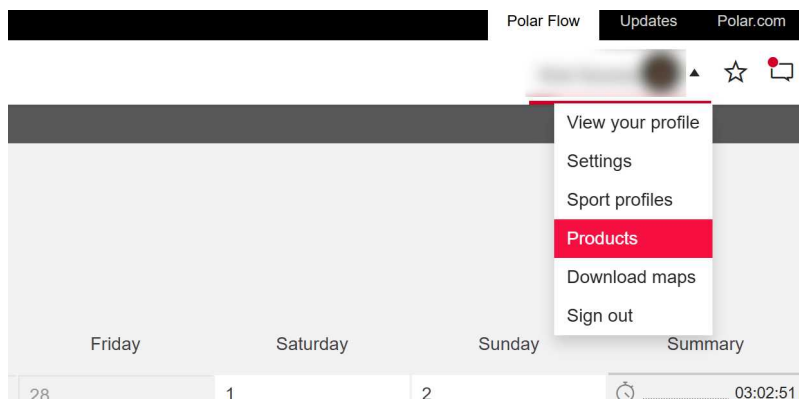
A párosításra vonatkozó pontos utasítások a Polar óra használati útmutatójában található: [support.polar.com](https://support.polar.com)

## Párosítás törlése

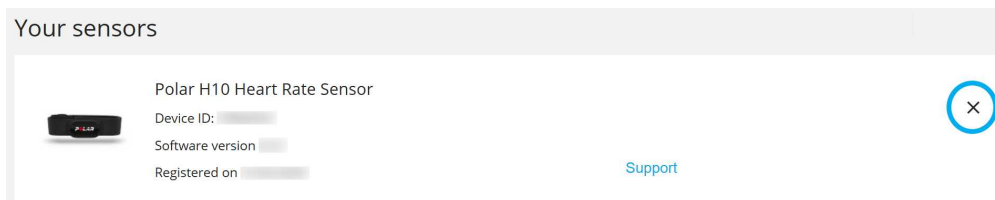
### Párosítás törlése a Flow alkalmazással

A Polar Flow alkalmazással való párosítás törléséhez 1) távolítsd el az érzékelőt a Polar Flow webszolgáltatásban szereplő **Termékek** listájáról, és 2) távolítsd el az érzékelőt a mobilkészülökön szereplő párosított Bluetooth-eszközök listájáról.

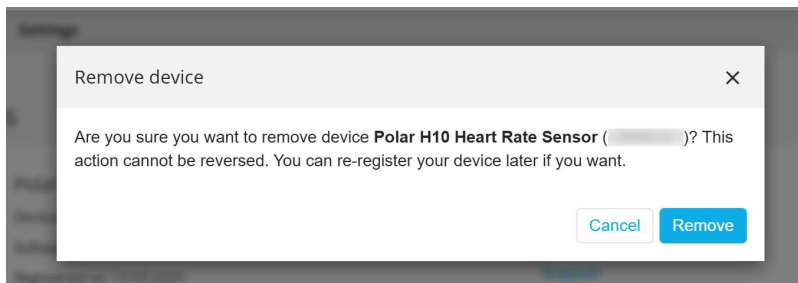
1. Látogass a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oldalra, és jelentkezz be.
2. Kattints a nevedre a jobb felső sarokban, és válaszd a **Termékek** lehetőséget.



3. Keresd ki a terméket a listából, és kattints a törlés ikonra (X).



4. Erősítsd meg az **Eltávolítás** gombra kattintva.



5. A mobilkészülöködön távolítsd el a H10 készüléket a párosított Bluetooth-eszközök listájáról:
  - iOS: Beállítások > Bluetooth > koppints az „i” gombra a Polar H10 > Eszköz elfelejtése mellett.
  - Android: Beállítások > Bluetooth > koppints a fogaskerék ikonra a Polar H10 mellett, majd a PÁROSÍTÁS MEGSZÜNTETÉSE gombra.

## Párosítás törlése Polar órával

Az utasításokat a Polar óra használati útmutatójában találod: [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Edzés a Polar H10 érzékelővel



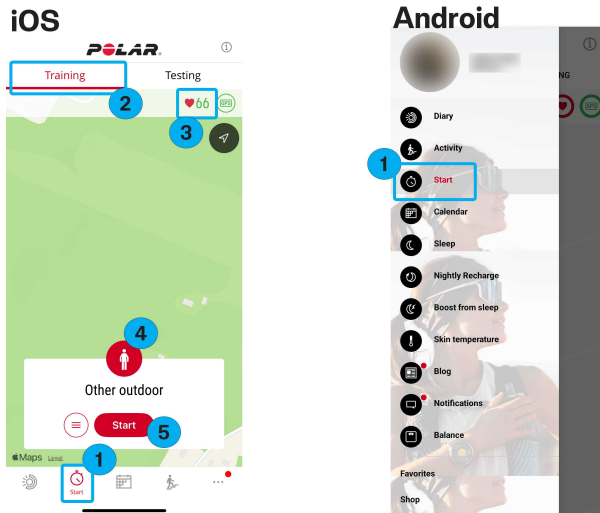
Edzés után távolítsd el a csatlakozót az elem élettartamának megőrzése érdekében, és öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt. Gyakran mosd ki a mellkaspántot 40 °C-on a tisztán tartása érdekében. A megfelelő karbantartás biztosítása érdekében kérjük, olvasd el a [A pulzusérzékelő karbantartása](#) fejezet átfogó utasításait.

## Edzés a Polar Flow alkalmazással

A párosított pulzusérzékelő viselésével rögzítheted az edzésszakaszaidat pulzusadatokkal együtt a Polar Flow alkalmazásban. Az érzékelő és az alkalmazás párosítására vonatkozó utasításokat lásd a [Párosítás](#) című fejezetben.

1. [Viseld](#) az érzékelőt.
2. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, lépj a **Kezdés** menüpontba a főmenüben (1), és válaszd az **Edzés** lehetőséget az oldal felső részén (2). A Polar Flow alkalmazás elkezd észlelni a pulzusodat, és megjeleníti az oldal felső részén (3).
3. Válassz egy sportprofilt a sport ikonra (4) koppintva.
4. Érintsd meg az **Kezdés** gombot az edzésszakasz elindításához (5).

5. Az edzésszakasz befejezéséhez érintsd meg a **Szünet** gombot, majd tartsd lenyomva a **Leállítás** gombot, és mentsd az edzésszakaszt.



A Flow alkalmazással végzett edzésre vonatkozó részletesebb utasításokat lásd a [Edzésszakaszok rögzítése a Polar Flow alkalmazással](#) című szakaszban a Polar támogatási webhelyén.

## Edzés Polar órával

Ahhoz, hogy a pulzusérzékelőt Polar órával használd, először párosítanod kell az eszközöket. A párosítással és edzéssel kapcsolatos részletes utasításokat a Polar óra használati útmutatójában találod: [support.polar.com](http://support.polar.com).

## A pulzusérzékelő használata vízben

A Polar H10 vízálló. A Polar GymLink technológia használható vízi aktivitásokhoz, a Bluetooth® vagy az ANT+ vezeték nélküli technológia azonban nem működik vízben. Felhívjuk figyelmed, hogy a tenger és a medence vize kifejezetten vezetőképes, és az elektródák rövidre zárhatnak, megakadályozva az elektromosan mért jelek pulzusérzékelő általi észlelését.

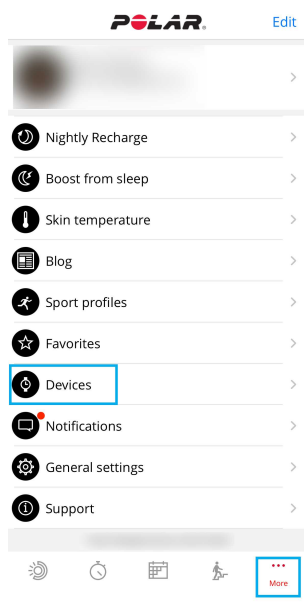
Fürdőruha viselése esetén a legjobb teljesítményt akkor érheted el, ha a pulzusérzékelőt alatta viseled.

A GymLink átvitel Flow alkalmazásból történő bekapcsolására vonatkozó utasításokat lásd az [Érzékelő beállításai](#) című fejezetben.

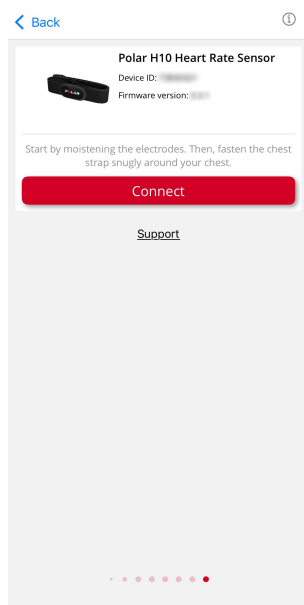
## Az érzékelő beállításai

A Polar Flow alkalmazáson keresztül módosíthatod a H10 pulzusérzékelő beállításait, miután [párosítottad](#) az érzékelőt az alkalmazással.

1. [Viseld](#) a pulzusérzékelőt.
2. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és lépj a főmenü **Eszközök** menüpontjába.



3. Ha több eszközöd is van, pöccints balra vagy jobbra az eszközök listájának böngészéséhez, és keresd ki a Polar H10-et.
4. A beállítások megtekintéséhez koppints a **Csatlakozás** lehetőségre.



**Mindenkinek látható pulzus:** Alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva, az élő pulzusszámodat nyilvánosan sugározod, ami azt jelenti, bármely kompatibilis alkalmazás vagy közelben lévő eszköz érzékelheti azt. Kapcsold ki, hogy optimalizáld az érzékelő elemének élettartamát, és láthatatlanná tedd az érzékelőt más kompatibilis alkalmazások vagy eszközök számára.

**ANT+:** Alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Amikor az [ANT+](#) be van kapcsolva, az érzékelő látható a kompatibilis edzőtermi berendezések vagy az ANT+-t használó edzéseszközök számára, és azok érzékelik a pulzusodat.

**2 Bluetooth eszköz:** Alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Ha a beállítás be van kapcsolva, két közelben lévő, kompatibilis alkalmazás vagy eszköz egyszerre képes venni a pulzusszámod. Például egyidejűleg megoszthatod a pulzusszámod a Polar óráddal és egy edzőtermi berendezéssel.

**GymLink:** Alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Ha be van kapcsolva, akkor az érzékelőt kompatibilis (5 kHz-es) edzőtermi berendezésekkel vagy edzéseszközökkel, például régebbi Polar órákkal használhatod.

**Gyári beállítások visszaállítása:** [Visszaállítja a pulzusérzékelő](#) gyári beállításait, és törli az érzékelő memóriáját.

## A firmware frissítése

A Polar H10 pulzusérzékelővel képesek leszünk frissíteni az érzékelődöt, hogy javítsunk rajta, vagy akár új funkciókat is hozzá tudjunk adni. A Polar Flow alkalmazáson keresztül [frissítheted a firmware-t](#). A firmware-frissítések fogadásához a H10-et [párosítani](#) kell az alkalmazással. Az alkalmazás értesít, ha frissítés érhető el, és végigvezet annak telepítésén.



Az érzékelőt párosítani kell a Polar vagy egy harmadik fél eszközével vagy alkalmazásával alaphelyzetbe állítás, frissítés vagy akkumulátorcsere után, ha 3.3.1-nél korábbi verziójú firmware-t használsz a H10-hez.

## Az érzékelő visszaállítása

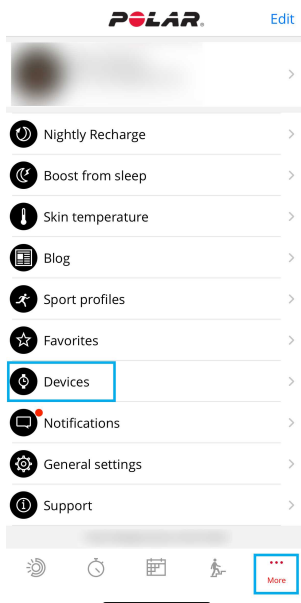
A pulzusérzékelő visszaállítása törli az érzékelő memóriáját, és visszaállítja az érzékelőt a gyári beállításokra. A visszaállítás [hibaelhárítási](#) módszerként használható, ha az érzékelő nem működik megfelelően. Állítsd vissza az érzékelőt akkor is, ha el kívánod adni.



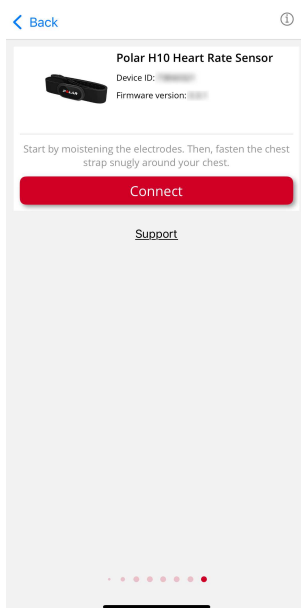
Az érzékelőt párosítani kell a Polar vagy egy harmadik fél eszközével vagy alkalmazásával alaphelyzetbe állítás, frissítés vagy akkumulátorcsere után, ha 3.3.1-nél korábbi verziójú firmware-t használsz a H10-hez.

## Visszaállítás a Polar Flow alkalmazáson keresztül

1. [Viseld](#) a pulzusérzékelőt.
2. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és lépj a főmenü **Eszközök** menüpontjába.



3. Ha több eszközöd is van, pöccints balra vagy jobbra az eszközök listájának böngészéséhez, és keresd ki a Polar H10-et.
4. Koppints a **Csatlakozás** lehetőségre.



5. Koppints a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőségre az eszköz gyári beállításainak visszaállításához és a személyes adatok eltávolításához.

## Alaphelyzetbe állítás az elem eltávolításával

1. Vedd ki az elemet.
2. Nyomd meg az ujjaidal a mellkaspánthoz rögzíthető fémkapcsokat legalább 10 másodpercig.
3. Várj 30 másodpercet, majd helyezd vissza az elemet.

## Elemek

A pulzusérzékelő töltöttségi szintje a jellevő eszközön jelenik meg.

A pulzusérzékelő felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ha saját magad szeretnéd kicserélni az elemet, kövesd az alábbi utasításokat.

1. A mellkaspánt csatjával nyisd fel az elemtartó fedelét.

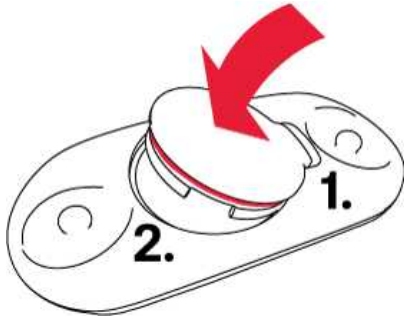


2. Vedd ki a használt elemet az elemtartó fedeléből.
3. Helyezd be az új **CR2025** elemet a fedélbe úgy, **hogy a pozitív (+) oldala nézzen lefelé**. Javasoljuk, hogy neves márkák, például a Panasonic és a Maxell elemeit használd, mivel működési minőségük megbízhatónak bizonyult a Polar pulzusérzékelőkkel.



4. Ügyelj arra, hogy a piros tömítőgyűrű a helyén legyen, tisztán és sértetlenül. Ha a tömítőgyűrű sérült, cseréld ki egy újra.\*
5. Helyezd vissza az elemtartó fedelét. Először igazítsd az elemtartó fedél kiálló peremét a csatlakozón lévő vágathoz. Tartsd a peremet a helyén az ujjaddal, majd nyomd vissza az elemtartó fedél másik felét a helyére. Egy kattantást fogsz hallani. Ügyelj arra, hogy az elemtartó fedele megfelelően le legyen zárva, a tömítőgyűrű a helyén maradjon,

és megőrizze az érzékelő vízállóságát.



\*A csere-tömítőgyűrűk megvásárolhatók a Polar szervizközpontokban.



Az érzékelőt párosítani kell a Polar vagy egy harmadik fél eszközzel vagy alkalmazásával elemcsere után, ha 3.3.1-nél korábbi verziójú firmware-t használsz a H10-hez. [Lásd az útmutatást.](#)



Az elemek gyermekektől elzárva tartandók! Lenyelés esetén azonnal forduljon orvoshoz! Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.

## A pulzusérzékelő karbantartása

Kövesd a karbantartási utasításokat a megbízható pulzuszérések biztosítása, valamint a textil mellkaspánt élettartamának meghosszabbítása érdekében, amely idővel elhasználódik, mint bármely más ruhadarab. Az érzékelő és a mellkaspánt tisztaságának megőrzése optimális működési állapotban tartja a készüléket, és kényelmes viseletet biztosít. Ne feledkezz meg a pulzusérzékelő megfelelő tárolásáról sem! A következő utasítások segítenek a garanciális kötelezettségek teljesítésében.

### Csatlakozó



#### Minden használat után

A rögzítő oxidációjának és az elem lemerülésének megakadályozása érdekében:

- távolítsd el a csatlakozót a mellkaspánt mindkét rögzítőjéről
- öblítsd le a csatlakozót folyó víz alatt, és töröld szárazra egy puha törülközővel.

## Szükség esetén

- Tisztítsd a csatlakozót enyhén szappanos vízzel. Soha ne használj alkoholt, fertőtlenítőt vagy dörzshatású anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószerket)!
- Soha ne helyezd a csatlakozót mosógépbe vagy szárítógépbe!

## Mellkaspánt



## Minden használat után

- Öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt.
- Akaszd ki száradni, de kerüld a közvetlen napfényt.

## Öt edzés után vagy legalább hetente egyszer

- **Mosd a mellkaspántot mosógépben 40°C/104° F hőmérsékleten.** Az alacsonyabb hőmérséklet nem távolítja el a szennyeződések az elektróda anyagából, a magasabb hőmérséklet pedig károsíthatja a mellkaspántot. Tilos fehérítő vagy öblítő használata!
- A mellkaspántot tilos áztatni, vasalni, vegytisztítani vagy fehéríteni! A részletes mosási útmutató a mellkaspánt címkéjén található.
- Mosózsák használata javasolt.
- Ne tedd a mellkaspántot szárítógépbe, és ne használd a mosógép szárítóprogramját!
- Ne felejtse el eltávolítani a csatlakozót a mellkaspántról mosás előtt!
- Kifejezetten ajánljuk a gépi mosást. A mellkaspánt azonban kézzel is mosható langyos vízben (40°C/104°F) kíméletes mosogatószerrel. Mosás után alaposan öblítsd ki a mellkaspántot, és akaszd ki száradni, de kerüld a közvetlen napfényt. Ne használj hidratáló szappant vagy bőrlágyítót tartalmazó szappant, mert ezek maradványokat hagyhatnak a mellkaspánton. Soha ne használj alkoholt, fertőtlenítőt vagy dörzshatású anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószerket)!

## Egyéb szempontok, amelyeket figyelembe kell venni

- Ne nyújtsd meg a mellkaspántot, és ne hajlítsd meg élesen az elektródával ellátott részt, mivel ez károsíthatja a mellkaspántot!

- Mindig mosd le a mellkaspántot és az érzékelőt, miután tengervízben vagy magas klórtartalmú medencében használtad!

A szennyeződés rontja a mellkaspánt rugalmasságát és működését. Gyakran mosd ki a mellkaspántot, hogy megőrizd funkcionalitását és maximalizáld élettartamát. A mellkaspánt akár naponta is mosható.



Ne feledd, hogy a mellkaspánt nem tart örökké; ugyanúgy elhasználódik, mint bármely más ruhadarab, amelyet rendszeresen viselsz és mosol. Még akkor is, ha a mellkaspánt jó állapotban van, a benne lévő elektródák elhasználódhatnak, ami megbízhatatlan leolvasásokat okozhat. A cseremellkaspántok tartozékként kaphatók, ha a tiéd elhasználódna.

## Tárolás

- A pulzusérzékelő elemélettartamának növelése érdekében **a pulzusérzékelő mellkaspántját és a csatlakozót egymástól elkülönítve szárítsd és tárold.**
- Hosszú távú tárolás előtt mosd le a mellkaspántot és a csatlakozót.
- A pulzusérzékelőt hűvös és száraz helyen tárold.
- Amikor a pulzusérzékelő nedves, ne tárold nem légáteresztő anyagból készült sporttáskában, hogy megelőzd a rögzítő oxidálódását!
- A pulzusérzékelőt ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek!

## Óvintézkedések

A Polar H10 a pulzus mérésére készült. Semmilyen más célra nem szolgál. Az eszköz nem orvosi célokra készült, nem alkalmas professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére.

### Interferencia edzés közben

#### Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzéseszközökkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak.

Ha az edzéseszköz nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzusméréshez.

### Egészség és edzés

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épülsz fel?
- Szívritmus-szabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energiatalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

**Figyelem!** Ha szívritmusszabályozót vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmus-szabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt. Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetekben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőrrel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, tekintsd meg az anyagok felsorolását a [Műszaki specifikáció](#) szakaszban. Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrváltozásról.



A nedvesség és a sűrűdés együttes hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt felületének festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos edzésszükszög színének éveken át tartó megőrzéséhez ügyelj arra, hogy az edzéshez viselt ruháid ne eresszenek színt. Ha parfümöt, testápolót, naptejet, rovarriasztót vagy fertőtlenítőszer használ a bőrödon, ügyelj arra, hogy az ne érintkezzen az edzésszükszöggel vagy pulzusérzékelővel. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszükszögt a kabátujj alatt, közvetlenül a bőrödon viseld.

## Figyelem!

A termék nem játékszer! Ne hagyja, hogy gyermekek vagy háziállatok a termékkel játsszanak! A termék kis méretű alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak!

## Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához

A Polar a termék értékesítésének kezdetétől számítva legalább öt év terméktámogatási szolgáltatást kínál ügyfeleinek. A terméktámogatási szolgáltatás tartalmazza a Polar eszközök szükséges firmware-frissítését és a kritikus biztonsági hibák

javítását, ha szükséges. A Polar folyamatosan figyeli az ismert biztonsági hibák megjelenését. Rendszeresen frissítsd a Polar termékedet, amint a Polar Flow mobilalkalmazás értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

Felhívjuk figyelmed, hogy ha az ANT+ és/vagy Bluetooth adattovábbítás (vagyis a „Mindenkinek látható pulzus” beállítás) engedélyezve van, és a pulzusérzékelő továbbítja az ANT+ vagy Bluetooth jelet, akkor az ANT+ vagy Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó bármely kompatibilis eszköz képes fogadni a jelet. Ez azt jelenti, hogy ezek a kapcsolatok a felhasználói adatvédelem szempontjából nem biztonságosak.

Azt is vedd figyelembe, hogy a Polar H10 két egyidejű Bluetooth-kapcsolatot támogat, és a funkció alapértelmezés szerint engedélyezve van. Bár ez elősegíti a kapcsolódást, potenciális adatvédelmi kockázatot is jelent, mivel jogosulatlan eszközök a felhasználó tudta nélkül is csatlakozhatnak az érzékelőhöz, különösen nyilvános vagy megosztott környezetben.

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a [gyári beállítások visszaállítását](#) az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow-fiókodból. A gyári beállítások visszaállítása törli az érzékelő memóriáját és visszaállítja azt a gyári beállításokra, az eszköz pedig többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow-fiókodból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, kattints a nevedre a jobb felső sarokban, válaszd a ki a Termékek menüpontot, és kattints az eltávolítani kívánt termék mellett található eltávolítás ikonra (X).

Az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobilkészülékedön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobilkészüléked használati útmutatójában találod.

A Polar Flow webszolgáltatás használatakor javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj! Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne feledkezz meg a gyorsítótár és a böngészési előzmények törléséről, hogy mások ne férhessenek hozzá a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy tárolja vagy megjegyezze a jelszót a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen biztonsággal kapcsolatos probléma jelenthető a [security@polar.com](mailto:security@polar.com) címen. Kapcsolatba léphetsz a [Polar ügyfélszolgálatával](#) is.

## Felhasználói adatvédelem

A Polar H10 belső memóriával rendelkezik, amely képes tárolni [a Polar Beat alkalmazással elindított edzésszakasz](#) pulzusadatait. Miután befejezted a Beat alkalmazással megkezdett edzésszakaszt, az adatok szinkronizálása az alkalmazással törli az érzékelő memóriáját. Felhívjuk figyelmed, hogy a pulzusadatok bizalmas információk. Ezért fontos a H10 pulzusérzékelő körültekintő kezelése, amikor nem használod, különösen akkor, ha a Beat alkalmazással végzett edzést követően nem törölted az érzékelő memóriáját. Az adatok biztonságának megőrzése érdekében javasoljuk, hogy az edzésszakasz után azonnal szinkronizáld az adatokat a Beat alkalmazással.

Kérjük, olvasd el a Polar [adatvédelmi nyilatkozatát](#) és az [Adatvédelem – GY.I.K.](#) szakaszt.

## Műszaki adatok

Elemtípus:

CR 2025

Elem tömítőgyűrű	20,0 X 0,90 mm-es Szilikon anyagú O-gyűrű
Akkumulátor élettartama:	400 óra
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Csatlakozó anyaga:	ABS, ABS + GF, PC, rozsdamentes acél
Szj anyag:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter, szilikon nyomatok
Támogatott szolgáltatások:	Bluetooth® pulzusmérő szolgáltatás  ANT+™ pulzusmérő profil  GymLink, 5 kHz (csak pulzusszám küldése)
Érzékelők:	Gyorsulásmérő
További funkciók csak SDK-n keresztül érhetők el:	Gyorsulásmérő adatai

A Polar H10 pulzusérzékelő többek között az alábbi szabadalmaztatott technológiákat alkalmazza:

- OwnCode® kódolt adatátvitel

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológiát használ.

## Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára. Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyedi.

- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártó: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finnország [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy az ISO 9001:2015 szerint tanúsított vállalat.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A jelen kézikönyv részben és egészben sem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen módon a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található, ® jelzéssel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporations, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett névjegye. A Bluetooth® szövegdjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

## Szabályozással kapcsolatos információk



A termék megfelel a 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A releváns megfelelőségi nyilatkozatok és egyéb szabályozással kapcsolatos információk az egyes termékekhez itt érhetők el: [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Ez az áthúzott kerekeseles jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus eszközök, és az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól (WEEE) szóló 2012/19/EU európai parlamenti és tanácsi irányelv hatálya alá tartoznak, és a termékekben használt elemek/akkumulátorok megfelelnek az elemekről/akkumulátorokról és a hulladék elemekről/akkumulátorokról szóló, 2023. július 12-i 2023/1542/EU európai parlamenti és tanácsi rendeletnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Unió kívül is a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

## Felelősség kizárása

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.

- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

4.0 HU 12/2025