

**POLAR®**

# POLAR H10 N



**PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA**

# Spis treści

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10</b> .....	<b>4</b>
Wstęp .....	4
Elementy nadajnika na klatkę piersiową .....	4
Pierwsze kroki .....	5
Zgodność i łączność .....	5
Zasięg transmisji Bluetooth .....	5
Pierwsze użycie .....	5
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową .....	6
Łączenie .....	7
Łączenie z aplikacją Polar Flow .....	7
Łączenie z zegarkiem Polar .....	8
Usuwanie połączenia .....	8
Usuwanie połączenia z aplikacją Flow .....	8
Usuń połączenie z zegarkiem Polar .....	9
Trening z Polar H10 .....	9
Trening z aplikacją Polar Flow .....	9
Łączenie z zegarkiem Polar .....	10
Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie .....	10
Ustawienia sensora .....	10
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	12
Resetowanie sensora .....	12
Resetowanie za pomocą aplikacji Polar Flow .....	13
Resetowanie poprzez wyjęcie baterii .....	14
Baterie .....	14
Jak dbać o sensor tętna .....	15
Moduł nadajnika .....	15
Po każdym użyciu .....	15
W razie potrzeby .....	16
Opaska na klatkę piersiową .....	16
Po każdym użyciu .....	16
Po każdych pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu .....	16
Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę .....	16
Przechowywanie .....	17
Środki ostrożności .....	17
Zakłócenia podczas treningu .....	17
Stan zdrowia a trening .....	17
Ostrzeżenie .....	18
Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar .....	18
Prywatność użytkownika .....	19
Dane techniczne .....	19
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	20
Atesty i certyfikaty .....	21



# Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10

## Wstęp

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym sensorem tętna Polar H10. Najnowszą wersję instrukcji i poradnika wideo znajdziesz na [support.polar.com](https://support.polar.com).

Polar H10 to niezwykle precyzyjny nadajnik na klatkę piersiową z wygodną opaską na klatkę piersiową Polar Pro, którą można prać w pralce. Dzięki najwyższej jakości pomiarom elektrycznym bez zakłóceń nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest uważany przez wiele źródeł za najdokładniejszy sensor tętna.

Polar H10 przekazuje dane poprzez Bluetooth®, ANT+™ i Polar GymLink (5 kHz), dlatego oferuje wiele możliwości łączenia z kompatybilnymi zegarkami sportowymi, smartwatchami i aplikacjami treningowymi. Można również nawiązać równocześnie dwa połączenia Bluetooth. Ponadto Polar H10 umożliwia trening w grupie bez zakłóceń ze strony innych sensorów tętna.



## Elementy nadajnika na klatkę piersiową

1. Plastikowe **elektrody** znajdujące się na odwrocie paska mierzą tętno.
2. **Moduł nadajnika** przesyła sygnał tętna do urządzenia odbiorczego.



## Pierwsze kroki

### Zgodność i łączność

Domyślnie H10 wysyła sygnał tętna za pośrednictwem Bluetooth®, ANT+™ i Polar GymLink (5 kHz). Jest kompatybilny z urządzeniami Bluetooth® i ANT+™ obsługującymi pomiar tętna, a także ze starszymi zegarkami Polar i sprzętem treningowym wykorzystującym technologię 5 kHz.

Aby wyświetlać dane dotyczące tętna na urządzeniu odbiorczym (np. na smartfonie), wymagana jest oddzielna aplikacja. Zalecamy korzystanie z aplikacji Polar Flow, ale możliwe jest również użycie innych aplikacji.



Uwaga: nadajnik H10 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Oba połączenia są domyślnie włączone. Aby wydłużyć żywotność baterii, możesz wyłączyć połączenia, których nie potrzebujesz, w ustawieniach sensora w aplikacji Polar Flow po połączeniu sensora z aplikacją.

### Zasięg transmisji Bluetooth

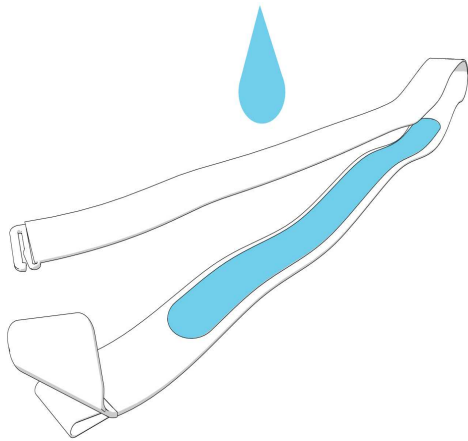
Aby zapewnić odpowiedni zasięg transmisji danych z H10 do urządzenia odbiorczego, trzymaj urządzenie przed sobą. Dobrze jest trzymać urządzenie w przedniej kieszeni lub zamocowane na pasku. Nie trzymaj urządzenia odbiorczego na plecach (na przykład w tylnej kieszeni lub w plecaku). Więcej informacji o zasięgu transmisji Bluetooth można znaleźć na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

### Pierwsze użycie

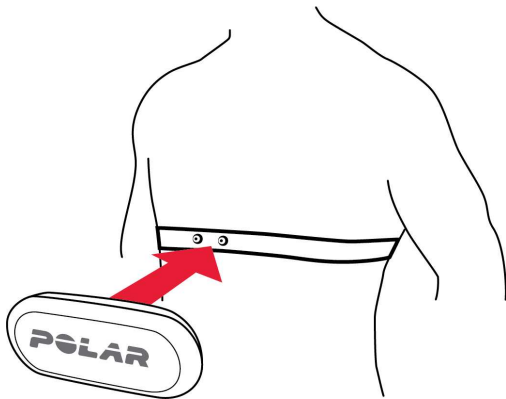
**Aby rozpocząć korzystanie z sensora Polar H10, najpierw sparuj go z aplikacją Polar Flow.** Najnowsze aktualizacje oprogramowania sprzętowego dla Twojego sensora otrzymasz za pośrednictwem aplikacji. Jeśli używasz sensora z zegarkiem Polar lub innym urządzeniem bądź aplikacją, pamiętaj, aby je także połączyć. Instrukcje dotyczące łączenia urządzenia H10 z aplikacją Flow i zegarkami Polar znajdziesz w rozdziale [Łączenie](#). Jeśli używasz H10 z urządzeniem lub aplikacją innego producenta, zapoznaj się z instrukcją producenta, aby uzyskać więcej informacji na temat łączenia.

# Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

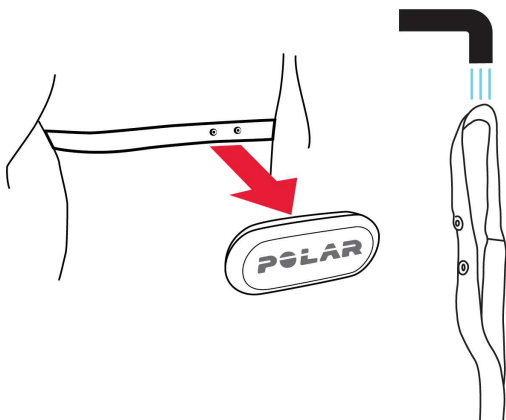
1. Zwilż miejsca na opasce na klatkę piersiową, w których widoczne są elektrody.



2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zamocuj moduł nadajnika.



4. Po treningu odłącz moduł nadajnika, aby wydłużyć żywotność baterii i opłucz opaskę na klatkę piersiową pod bieżącą wodą. Aby zachować czystość, należy często prać opaskę w temperaturze 40°C.





Po każdym użyciu odłącz moduł nadajnika od paska, opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody będą wilgotne i nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Skróci to żywotność baterii sensora. Aby zachować czystość, należy często prać opaskę w temperaturze 40°C. Aby zapewnić odpowiednią pielęgnację, zapoznaj się ze szczegółowymi instrukcjami zawartymi w części [Pielęgnacja sensora tętna](#).

## Łączenie

Zacznij korzystać z H10, parując go z aplikacją Polar Flow. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że otrzymasz najnowsze aktualizacje oprogramowania sprzętowego.

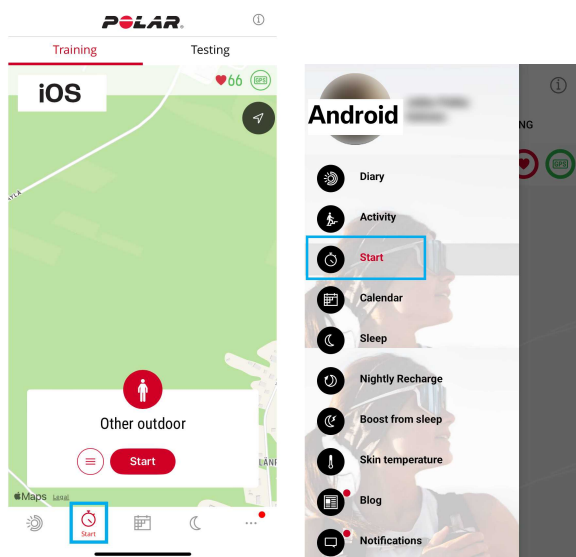


Pamiętaj, że łączenie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Polar Flow, a nie z poziomu ustawień Bluetooth telefonu.

Jeśli używasz H10 z zegarkiem Polar lub innym urządzeniem, połącz je również z nimi.

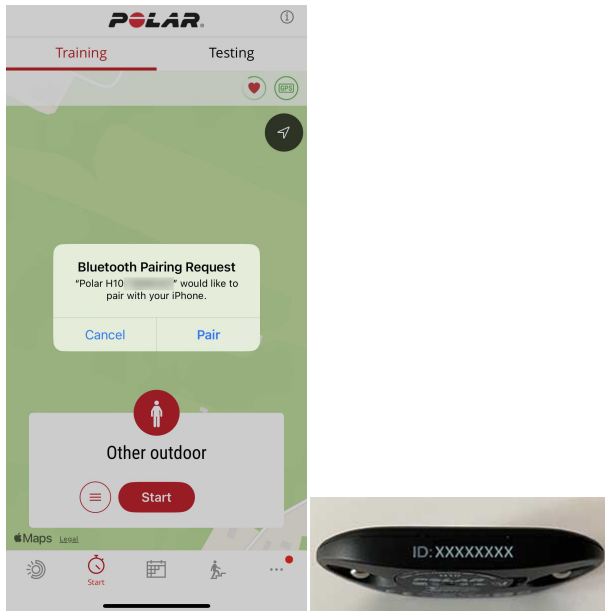
### Łączenie z aplikacją Polar Flow

1. Pobierz aplikację Polar Flow z App Store lub Google Play.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe.
3. [Założ](#) nadajnik.
4. Przejdź do **Start** w menu głównym.



5. Na wyświetlaczu aplikacji Flow pojawi się prośba o połączenie Bluetooth. Upewnij się, że numer identyfikacyjny sensora podany w żądaniu łączenia jest taki sam, jak ten wydrukowany na boku sensora. Zaakceptuj prośbę o połączenie Bluetooth, dotykając **Łączenie** w aplikacji. Po zakończeniu łączenia tętno będzie wyświetlane na górze

widoku **Trening** w aplikacji.



## Łączenie z zegarkiem Polar

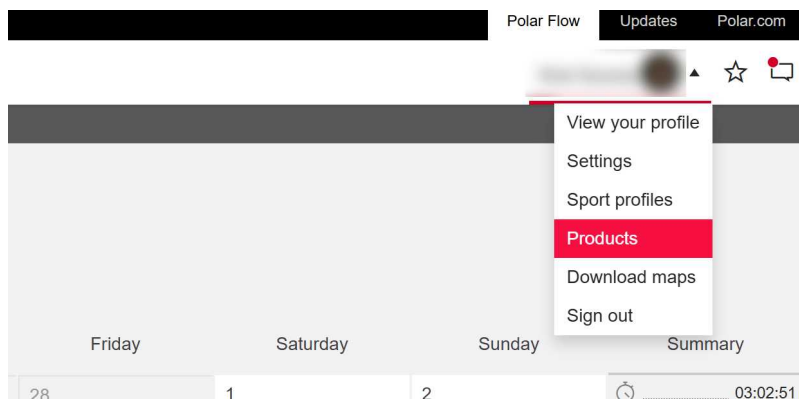
Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Usuwanie połączenia

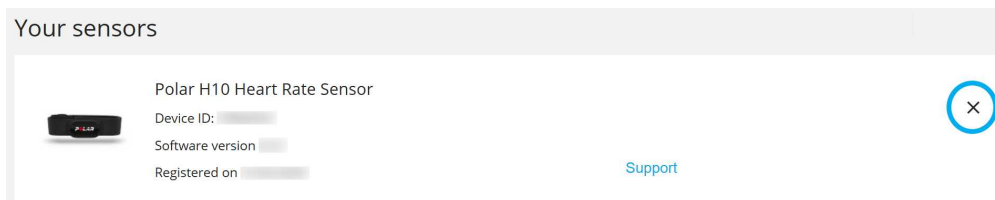
### Usuwanie połączenia z aplikacją Flow

Aby usunąć połączenie z aplikacją Flow, musisz 1) usunąć sensor z listy **produktów** w serwisie internetowym Polar Flow i 2) usunąć sensor z listy połączonych urządzeń Bluetooth na swoim urządzeniu mobilnym.

1. Wejdź na [flow.polar.com](https://flow.polar.com) i zaloguj się.
2. Kliknij swoje imię w prawym górnym rogu i wybierz **Produkty**.



3. Znajdź produkt na liście i kliknij ikonę usuwania (X).



4. Potwierdź klikając **Usuń**.



5. Na swoim urządzeniu mobilnym usuń H10 z listy połączonych urządzeń Bluetooth:

- iOS: Ustawienia > Bluetooth > kliknij „i” obok Polar H10 > Zapomnij o tym urządzeniu.

- Android: Ustawienia > Bluetooth > dotknij ikony koła zębatego obok swojego Polar H10 i wybierz ZAPOMNIJ.

## Usuń połączenie z zegarkiem Polar

Instrukcje znajdziesz w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Trening z Polar H10

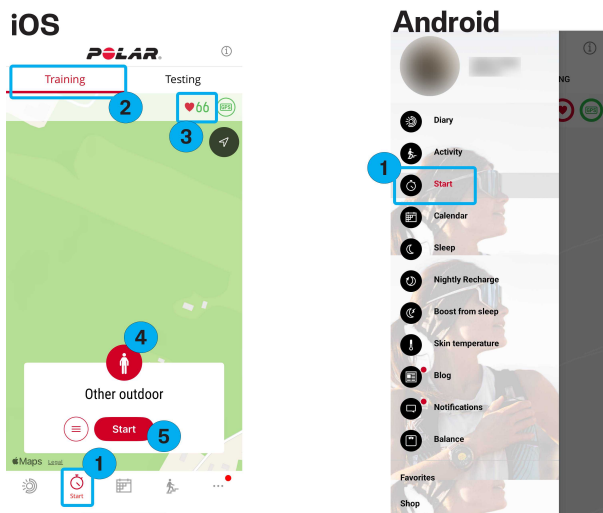


Po treningu odłącz moduł nadajnika, aby wydłużyć żywotność baterii i opłucz opaskę na klatkę piersiową pod bieżącą wodą. Aby zachować czystość, należy często prać opaskę w temperaturze 40°C. Aby zapewnić odpowiednią pielęgnację, zapoznaj się ze szczegółowymi instrukcjami zawartymi w części [Pielęgnacja sensora tętna](#).

## Trening z aplikacją Polar Flow

Możesz rejestrować sesje treningowe wraz z danymi dotyczącymi tętna w aplikacji Polar Flow, używając połączonego sensora tętna. Instrukcje dotyczące łączenia sensora z aplikacją można znaleźć w rozdziale [Łączenie](#).

1. [Założ](#) sensor.
2. Otwórz aplikację Flow, przejdź do menu **Start** w menu głównym (1) i wybierz opcję **Trening** u góry strony (2). Aplikacja Flow rozpocznie wykrywanie tętna i wyświetli je na górze strony (3).
3. Wybierz profil sportowy, dotykając ikony sportu (4).
4. Kliknij **Start**, aby rozpocząć sesję treningową (5).
5. Aby zakończyć sesję treningową, dotknij przycisku **Pauza**, a następnie dotknij i przytrzymaj przycisk **Stop**, aby zapisać sesję treningową.



Dokładniejsze instrukcje dotyczące treningu z aplikacją Flow znajdziesz w artykule [Rejestrowanie sesji treningowych za pomocą aplikacji Polar Flow](#) na stronie pomocy technicznej Polar.

## Łączenie z zegarkiem Polar

Aby móc używać sensora tętna z zegarkiem Polar, musisz najpierw połączyć urządzenia. Szczegółowe instrukcje dotyczące łączenia i treningu znajdziesz w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie

Polar H10 jest wodoodporny. Technologię Polar GymLink można wykorzystywać podczas aktywności wodnych, natomiast bezprzewodowa technologia Bluetooth® i ANT+ nie będzie działać w wodzie. Uwaga: woda basenowa i woda morską są silnie przewodzące, co może spowodować zwarcie elektrod i uniemożliwić wykrywanie sygnałów mierzonych elektrycznie przez sensor tętna.

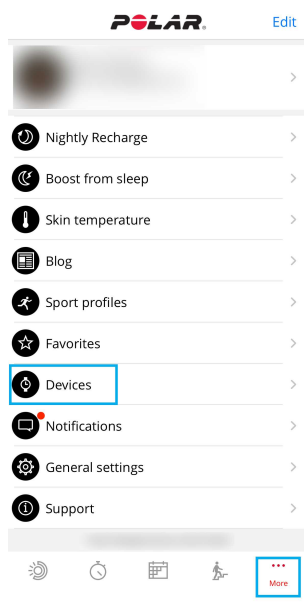
W przypadku korzystania z kostiumu kąpielowego najlepsze wyniki można osiągnąć, nosząc sensor tętna pod nim.

Instrukcje dotyczące włączania transmisji GymLink w aplikacji Flow można znaleźć w rozdziale [Ustawienia sensora](#).

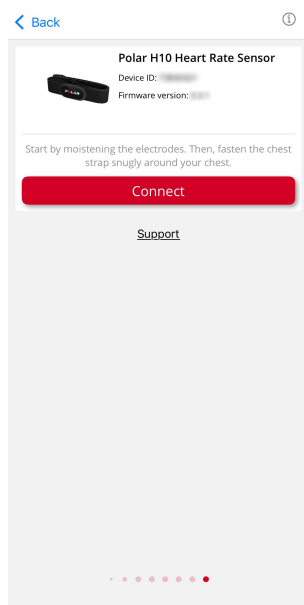
## Ustawienia sensora

Ustawienia nadajnika na klatkę piersiową H10 możesz zmienić za pomocą aplikacji Polar Flow po [połączeniu](#) sensora z aplikacją.

1. **Założ** sensor tętna.
2. Otwórz aplikację Flow i przejdź do pozycji **Urządzenia** w menu głównym.



3. Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie, przesunij palcem w lewo lub prawo, aby przejrzeć listę urządzeń i znaleźć Polar H10.
4. Kliknij **Połącz**, aby zobaczyć ustawienia.



**Tętno widoczne dla wszystkich:** Domyślnie włączone. Kiedy publiczna transmisja tętna jest włączona, każda kompatybilna aplikacja lub urządzenie znajdujące się w pobliżu, może wyświetlić Twoje tętno. Wyłącz tę opcję, aby zoptymalizować żywotność baterii sensora i sprawić, że będzie niewidoczny dla innych zgodnych aplikacji lub urządzeń.

**ANT+:** Domyślnie włączone. Po włączeniu funkcji **ANT+** Twój sensor jest widoczny dla kompatybilnego sprzętu na siłowni i urządzeń treningowych korzystających z technologii ANT+, dzięki czemu mogą one mierzyć Twoje tętno.

**2 urządzenia Bluetooth:** domyślnie włączone. Po włączeniu tego ustawienia dwie dowolne zgodne aplikacje lub urządzenia znajdujące się w pobliżu będą mogły jednocześnie mierzyć tętno. Możesz na przykład jednocześnie przesyłać dane o tętnie do zegarka Polar i sprzętu treningowego.

**GymLink:** Domyślnie włączone. Po włączeniu możesz używać sensora z kompatybilnym (5 kHz) sprzętem do ćwiczeń lub urządzeniami treningowymi, na przykład ze starszymi zegarkami Polar.

**Przywracanie ustawień fabrycznych:** [Przywraca ustawienia fabryczne sensora tętna](#) i czyści jego pamięć.

## Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

Sensor tętna Polar H10 będzie aktualizowany w celu wprowadzania ulepszeń i dodawania nowych funkcji.

[Oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować](#) za pośrednictwem aplikacji Polar Flow. Aby otrzymywać aktualizacje oprogramowania sprzętowego, należy [połączyć](#) urządzenie H10 z aplikacją. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji.



Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego H10 w wersji wcześniejszej niż 3.3.1, po zresetowaniu, aktualizacji lub wymianie baterii konieczne jest połączenie sensora z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy.

## Resetowanie sensora

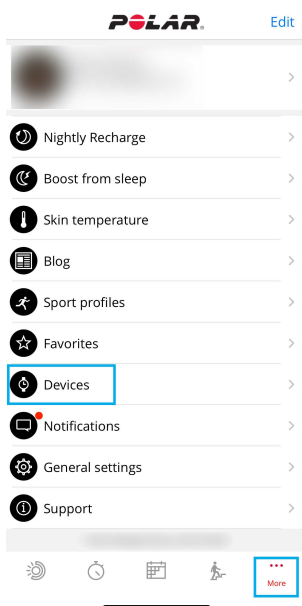
Zresetowanie sensora tętna powoduje wyczyszczenie jego pamięci i przywrócenie ustawień fabrycznych. Resetowanie można zastosować jako metodę [rozwiązywania problemów](#), jeśli sensor nie działa prawidłowo. Zresetuj sensor również wtedy, gdy planujesz jego sprzedaż.



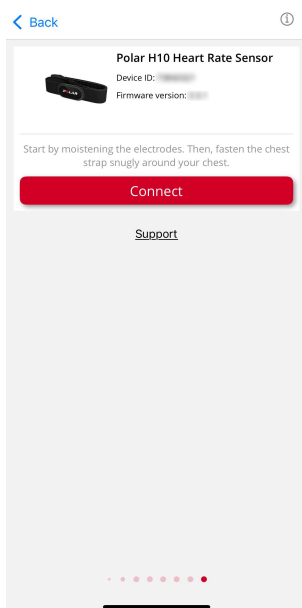
Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego H10 w wersji wcześniejszej niż 3.3.1, po zresetowaniu, aktualizacji lub wymianie baterii konieczne jest połączenie sensora z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy.

## Resetowanie za pomocą aplikacji Polar Flow

1. **Założ** sensor tętna.
2. Otwórz aplikację Flow i przejdź do pozycji **Urządzenia** w menu głównym.



3. Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie, przesunij palcem w lewo lub prawo, aby przejrzeć listę urządzeń i znaleźć Polar H10.
4. Kliknij **Połącz**.



5. Kliknij opcję **Przywróć ustawienia fabryczne**, aby przywrócić urządzenie do ustawień fabrycznych i usunąć wszelkie dane osobiste.

## Resetowanie poprzez wyjęcie baterii

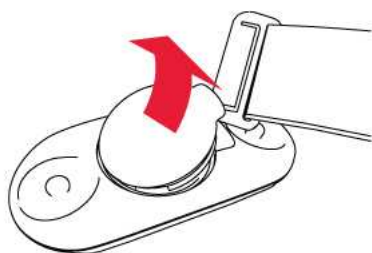
1. Wyjmij baterię.
2. Naciśnij metalowe zatrzaski, łączące moduł nadajnika z opaską na klatkę piersiową, przez co najmniej 10 sekund.
3. Poczekać 30 sekund i włóż baterię ponownie.

## Baterie

Poziom naładowania baterii sensora tętna jest wyświetlany na urządzeniu odbiorczym.

Sensor tętna ma baterię, którą użytkownik może wymienić. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Podważ pokrywę baterii, korzystając z klipsa na opasce na klatkę piersiową.

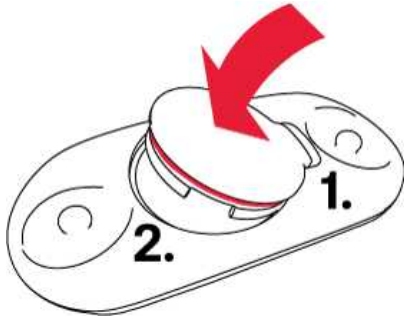


2. Wyjmij zużyta baterię z pokrywy baterii.
3. Włóż nową baterię **CR2025** do pokrywy, **stroną dodatnią (+) skierowaną w dół**. Zalecamy stosowanie baterii renomowanych marek, takich jak Panasonic i Maxell, których niezawodność została wielokrotnie potwierdzona w połączeniu z sensorami tętna Polar.



4. Upewnij się, że czerwona uszczelka jest na swoim miejscu, jest czysta i nienaruszona. Jeżeli uszczelka jest uszkodzona, należy ją wymienić na nową.\*
5. Załóż pokrywę baterii z powrotem. Najpierw dopasuj występ pokrywy baterii do wnęki w module nadajnika. Przytrzymaj krawędź palcem, a następnie wciśnij drugą stronę pokrywy baterii z powrotem na miejsce. Usłyszysz kliknięcie. Upewnij się, że pokrywa baterii jest prawidłowo zamknięta, aby utrzymać uszczelkę na miejscu i

zachować wodoodporność sensora.



\* Wymienne uszczelki można kupić w centrach serwisowych firmy Polar.



Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego dla H10 w wersji wcześniejszej niż 3.3.1, po wymianie baterii wymagane jest sparowanie sensora z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy. [Więcej informacji na ten temat.](#)



Trzymaj baterie z dala od dzieci. W przypadku połknięcia należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

## Jak dbać o sensor tętna

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji, aby zapewnić wiarygodny pomiar tętna i przedłużyć żywotność tekstylnej opaski na klatkę piersiową, która z czasem ulega zniszczeniu, podobnie jak każdy inny element garderoby. Utrzymanie czystości sensora oraz opaski na klatkę piersiową pozwala zachować urządzenie w optymalnym stanie technicznym i zapewnia wygodę noszenia. Pamiętaj także o prawidłowym przechowywaniu sensora tętna. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić obowiązki związane z gwarancją.

### Moduł nadajnika



#### Po każdym użyciu

Aby zapobiec utlenianiu zatrzasków i rozładowaniu baterii:

- **odłącz moduł nadajnika od obu zatrzasków opaski na klatkę piersiową**
- Wypłucz moduł nadajnika pod bieżącą wodą i osusz miękkim ręcznikiem.

## W razie potrzeby

- Przemyj moduł nadajnika słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).
- Nigdy nie wkładaj modułu nadajnika do pralki ani suszarki.

## Opaska na klatkę piersiową



### Po każdym użyciu

- **Wypłucz opaskę na klatkę piersiową pod bieżącą wodą.**
- Powieś w celu wysuszenia, ale chroń przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

### Po każdym pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu

- **Pasek należy prać w pralce w temperaturze 40°C / 104°F.** Niższe temperatury nie usuwają zanieczyszczeń z materiału elektrody, a wyższe mogą uszkodzić opaskę. Nie stosuj wybielaczy ani środków zmiękczających tkaniny.
- Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Na etykiecie opaski są podane szczegółowe wskazówki dotyczące prania.
- Zaleca się stosowanie woreczka na pranie.
- Nie należy suszyć opaski w suszarce ani używać programu suszenia w pralce.
- Pamiętaj, aby przed praniem odłączyć moduł nadajnika od opaski na klatkę piersiową.
- Zdecydowanie zalecamy pranie w pralce. Opaskę można jednak również prać ręcznie, w letniej wodzie (40°C / 104°F) z dodatkiem łagodnego płynu do mycia naczyń. Po wypraniu opaskę na klatkę piersiową należy dokładnie wypłukać i powiesić do wyschnięcia, chroniąc przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na opasce. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).

### Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę

- Unikaj rozciągania opaski i zginania elektrod, ponieważ może to spowodować jej zniszczenie.
- Umyj opaskę i sensor po każdym użyciu w wodzie morskiej lub basenie z dużą zawartością chloru.

Brud osłabia elastyczność i działanie opaski. Aby zapewnić poprawne działanie opaski i przedłużyć jej żywotność, należy ją często prać. W razie potrzeby opaskę na klatkę piersiową można prać codziennie.



Pamiętaj, że opaska na klatkę piersiową zużywa się jak każda inna część garderoby, którą regularnie nosisz i pierzesz. Nawet jeśli pasek wydaje się być w dobrym stanie, znajdujące się w nim elektrody mogą być zużyte, zmniejszając precyzję odczytów. Zużytą opaskę na klatkę piersiową można wymienić, dokupując nową.

## Przechowywanie

- **Pasek sensora tętna oraz moduł nadajnika susz i przechowuj oddzielnie.** Wydłuży to żywotność baterii.
- Przed dłuższym przechowywaniem należy umyć pasek i moduł nadajnika.
- Przechowuj sensor tętna w suchym i chłodnym miejscu.
- Nie przechowuj wilgotnego sensora tętna w pojemniku nieprzepuszczającym powietrza, na przykład w torbie sportowej, aby zapobiec utlenianiu zatrzasków.
- Nie wystawiaj sensora tętna na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

## Środki ostrożności

Polar H10 służy do pomiaru tętna. Inne zastosowania nie są ani zamierzone, ani domniemane. Tego urządzenia nie należy używać w celach medycznych ani do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

## Zakłócenia podczas treningu

### Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą występować w pobliżu urządzeń elektrycznych. Również stacje bazowe WLAN mogą powodować zakłócenia podczas ćwiczeń z urządzeniem treningowym. Aby uniknąć błędnych odczytów lub niewłaściwego działania, należy oddalić się od ewentualnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy z elementami elektronicznymi lub elektrycznymi, takimi jak wyświetlacze LED, silniki i hamulce elektryczne mogą emitować sygnały powodujące zakłócenia.

Jeżeli urządzenie nie współpracuje ze sprzętem treningowym, możliwe jest, że występuje za dużo zakłóceń, które uniemożliwiają bezprzewodowy pomiar tętna.

## Stan zdrowia a trening

Trening może wiązać się z pewnym ryzykiem. Warto udzielić odpowiedzi na poniższe pytania dotyczące stanu zdrowia przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego. Jeśli odpowiesz tak na którekolwiek z tych pytań, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat Twoja aktywność fizyczna była ograniczona?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy przyjmujesz leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy występowały u Ciebie problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?

- Czy wracasz do zdrowia po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy używasz stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz?
- Czy jesteś w ciąży?

Należy pamiętać, że na tętno wpływa nie tylko intensywność treningu, ale również leki stosowane w terapii chorób serca, nieprawidłowego ciśnienia, stanu psychicznego, astmy, problemów z oddychaniem itp., a także niektóre napoje energetyczne, alkohol i nikotyna.

Należy zwracać uwagę na reakcje organizmu na trening. **Jeśli podczas ćwiczeń odczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zalecamy przerwanie treningu lub kontynuowanie z mniejszą intensywnością.**

**Uwaga!** Możesz używać produktów Polar jeśli korzystasz ze stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego. Teoretycznie nie powinno być możliwe zakłócanie pracy stymulatora serca przez produkty Polar. W praktyce nie są znane żadne doniesienia sugerujące, że ktokolwiek kiedykolwiek doświadczył zakłóceń. Nie możemy jednak udzielić oficjalnej gwarancji zgodności naszych produktów ze wszystkimi stymulatorami serca lub innymi wszczepianymi urządzeniami, ze względu na olbrzymią różnorodność tych urządzeń. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub nietypowych wrażeń podczas używania produktów Polar, należy skonsultować się z lekarzem lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego w celu określenia bezpieczeństwa w danym przypadku.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która wchodzi w kontakt ze skórą lub jeśli podejrzewasz reakcję alergiczną w związku ze stosowaniem produktu, sprawdź materiały wymienione w [Specyfikacji technicznej](#). Jeśli wystąpi jakakolwiek reakcja skórna, przestań używać produktu i skonsultuj się z lekarzem. Prosimy również o poinformowanie działu obsługi klienta Polar o reakcji skórnej.



Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna lub opaski, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Może również powodować schodzenie ciemnych barwników z ubrań i ewentualnie zabarwienie jasnych urządzeń treningowych. Aby ochronić jasny kolor urządzenia treningowego przez wiele lat użytkowania, należy używać podczas ćwiczeń ubrań, które nie farbują. Jeśli nakładasz na skórę perfumy, balsam, krem do opalania/przeciwśłoneczny, środek odstraszający owady lub środek dezynfekujący, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani sensorem tętna. W przypadku treningu na mrozie (-20 °C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

## Ostrzeżenie

Produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym na zabawę produktem. Produkt zawiera małe elementy, które grożą zadławieniem.

## Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar

Polar oferuje swoim klientom co najmniej pięć lat pomocy technicznej od momentu rozpoczęcia sprzedaży produktu. Pomoc techniczna obejmuje obowiązkowe aktualizacje oprogramowania sprzętowego urządzeń Polar oraz naprawę krytycznych błędów jeśli jest to konieczne. Polar ciągle monitoruje aktualizacje dotyczące znanych błędów. Zalecamy regularną aktualizację produktu Polar, gdy tylko aplikacja Polar Flow poinformuje o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Należy pamiętać, że gdy włączona jest transmisja ANT+ i/lub Bluetooth (tj. ustawienie Tętno widoczne dla wszystkich), a sensor tętna przesyła sygnał ANT+ lub Bluetooth, sygnał ten może odebrać każde zgodne urządzenie wykorzystujące bezprzewodową technologię ANT+ lub Bluetooth Smart. Oznacza to, że połączenia te nie są bezpieczne z punktu widzenia prywatności użytkownika.

Pamiętaj, że Polar H10 może obsługiwać dwa jednoczesne połączenia Bluetooth, a funkcja ta jest domyślnie włączona. Choć poprawia to łączność, wiąże się również z potencjalnym ryzykiem naruszenia prywatności, ponieważ nieautoryzowane urządzenia mogą łączyć się z sensorem bez wiedzy użytkownika, zwłaszcza w miejscach publicznych lub współdzielonych.

Przed przekazaniem urządzenia innej osobie w celu przeprowadzenia testów lub przed jego sprzedażą, wykonaj [reset urządzenia do ustawień fabrycznych](#) i usuń je ze swojego konta Polar Flow. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje wyczyszczenie pamięci sensora, a urządzenie nie będzie już mogło łączyć się z Twoimi danymi. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się do serwisu Polar Flow, kliknij swoje imię u góry po prawej stronie, wybierz Produkty i kliknij ikonę usuń (X) obok urządzenia, które chcesz usunąć.

Sesje treningowe są również zapisywane w Twoim urządzeniu mobilnym z aplikacją Polar Flow. W celu zapewnienia dodatkowego bezpieczeństwa, w urządzeniu mobilnym można włączyć różne opcje zabezpieczeń, takie jak silne uwierzytelnianie i szyfrowanie urządzenia. Wskazówki dotyczące włączania tych opcji są podane w instrukcji obsługi urządzenia przenośnego.

Podczas korzystania z serwisu Polar Flow zalecamy stosowanie hasła o długości nie mniejszej niż 12 znaków. Jeśli korzystasz z serwisu Polar Flow za pomocą publicznie dostępnego komputera, pamiętaj o wyczyszczeniu pamięci podręcznej i historii przeglądania, aby uniemożliwić innym osobom dostęp do konta. Ponadto, jeśli nie jest to Twój komputer, nie zezwalaj przeglądarce na zapamiętanie hasła do serwisu Polar Flow.

Wszelkie problemy związane z bezpieczeństwem można zgłaszać na adres [security@polar.com](mailto:security@polar.com). Możesz również skontaktować się z [działem obsługi klienta Polar](#).

## Prywatność użytkownika

Polar H10 ma pamięć wewnętrzną, w której można przechowywać dane dotyczące tętna z jednej [sesji treningowej rozpoczętej za pomocą aplikacji Polar Beat](#). Po zakończeniu sesji treningowej rozpoczętej w aplikacji Beat, zsynchronizowanie danych z aplikacją spowoduje wyczyszczenie pamięci sensora. Należy pamiętać, że dane dotyczące tętna są informacjami poufnymi. Dlatego też należy obchodzić się ostrożnie z sensorem tętna H10, gdy nie jest używany, zwłaszcza jeśli pamięć sensora nie została wyczyszczona po treningu z aplikacją Beat. Aby mieć pewność, że Twoje dane pozostaną bezpieczne, zalecamy zsynchronizowanie ich z aplikacją Beat bezpośrednio po treningu.

Więcej informacji można znaleźć w [Polityce prywatności Polar](#) oraz [Najczęściej zadawanych pytaniach dotyczących prywatności](#).

## Dane techniczne

Typ baterii:	CR 2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon

Żywotność baterii:	400 godz.
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał modułu nadajnika:	ABS, ABS + GF, PC, stal nierdzewna
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, elementy silikonowe
Obsługiwane usługi:	Usługa pomiaru tętna Bluetooth®  Profil monitora tętna ANT+™  GymLink, 5 kHz (wysyłanie tylko tętna)
Sensory:	Akcelerometr
Dodatkowe funkcje dostępne tylko poprzez SDK:	Dane przyspieszeniomierza

W nadajniku na klatkę piersiową Polar H10 zastosowano między innymi następujące opatentowane technologie:

- Transmisja kodowana OwnCode®

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.

## Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Produkty Polar są objęte międzynarodową ograniczoną gwarancją udzielaną przez Polar Electro Oy. Produkty sprzedawane w USA i Kanadzie są objęte gwarancją udzielaną przez Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Gwarancja nie obejmuje również szkód, strat, kosztów i wydatków, bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych, wynikających z korzystania z produktu lub powiązanych z produktem.
- Gwarancja nie obejmuje produktów kupionych z drugiej ręki.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.

- Gwarancja udzielana przez Polar Electro Oy/Inc. nie wpływa na ustawowe prawa konsumenta wynikające z obowiązujących przepisów krajowych ani na prawa konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikające z umowy sprzedaży/kupna.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu!
- Gwarancja na wszelkie produkty jest ograniczona do krajów, w których dany produkt był pierwotnie sprzedawany przez Polar Electro Oy/Inc.

Producent: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania i powielania w jakikolwiek sposób jakiegokolwiek części niniejszej instrukcji bez uprzedniej pisemnej zgody Polar Electro Oy.

Nazwy i logo stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu są znakami towarowymi Polar Electro Oy. Stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu nazwy i logo oznaczone symbolem ® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation. Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Bluetooth SIG, Inc. Wszystkie te znaki są wykorzystywane przez Polar Electro Oy na zasadzie licencji.

## Atesty i certyfikaty



Ten produkt spełnia wymagania dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE i 2015/863/UE. Odpowiednia deklaracja zgodności i inne informacje o atestach i certyfikatach dla każdego produktu są dostępne na stronie internetowej [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



To oznakowanie w postaci przekreślonego pojemnika na kółkach informuje, że produkty Polar są urządzeniami elektronicznymi i są objęte zakresem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), a baterie/akumulatory stosowane w produktach są zgodne z rozporządzeniem 2023/1542 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 lipca 2023 r. w sprawie baterii oraz zużytych baterii. Oznacza to, że krajach UE te produkty oraz baterie/akumulatory znajdujące się w produktach Polar powinny być usuwane oddzielnie. Polar zachęca, aby również poza terytorium Unii Europejskiej ograniczać do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz – jeśli jest to możliwe – korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, a także baterii i akumulatorów.

## Zastrzeżenia prawne

- Materiały zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter wyłącznie informacyjny. Opisane w niej produkty mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia, ze względu na ciągły program rozwoju prowadzony przez producenta.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie składa żadnych oświadczeń ani nie udziela żadnych gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji, ani w odniesieniu do produktów w niej opisanych.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za żadne szkody, straty, koszty lub wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z niniejszej instrukcji lub produktów w niej opisanych, bądź z nimi powiązane.

4.0 PL 12/2025