

POLAR®

POLAR H10



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	3
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10	3
Elementy nadajnika na klatkę piersiową	3
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	4
Pierwsze kroki	5
Łączenie	5
Łączenie z Polar Beat	5
Łączenie z czujnikiem nadgarstkowym Polar	5
Pamięć nadajnika	5
Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie	6
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	6
Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową	6
Baterie	7
Dane techniczne	8

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

Niniejsza instrukcja obsługi dotyczy nadajnika na klatkę piersiową Polar H10.

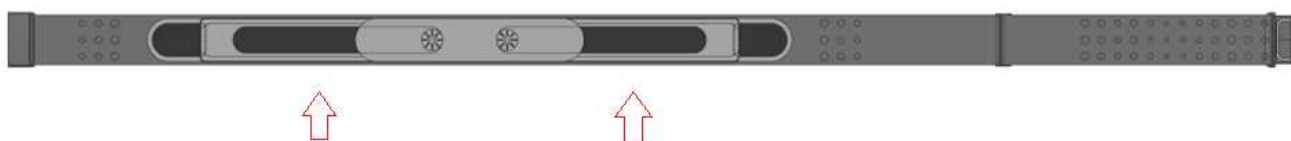
Polar H10 to niezwykle precyzyjny nadajnik na klatkę piersiową z opaską na klatkę piersiową Polar Pro. Dzięki najwyższej jakości pomiarom elektrycznym bez zakłóceń nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest uważany przez wiele źródeł za najdokładniejszy sensor tętna. Polar H10 przekazuje dane poprzez Bluetooth® i ANT+™, dlatego oferuje wiele możliwości łączenia z kompatybilnymi zegarkami sportowymi, smartwatchami i aplikacjami treningowymi. Można również nawiązać równocześnie dwa połączenia Bluetooth. Nadajnik Polar H10 posiada pamięć wewnętrzną mieszczącą dane z jednej sesji treningowej, które możesz zsynchronizować z aplikacją Polar Beat. Opaskę na klatkę piersiową Polar Pro można prać w pralce.

Najnowszą wersję niniejszej instrukcji obsługi oraz poradniki wideo można znaleźć na stronie support.polar.com/en/H10.



ELEMENTY NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Pokryte tworzywem **elektrody** po wewnętrznej stronie paska wykrywają tętno



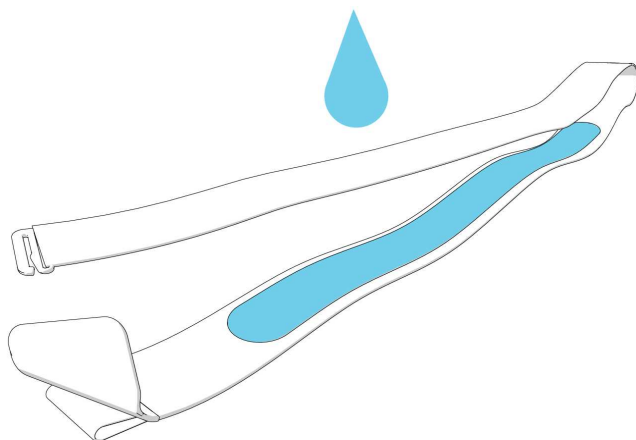
2. **Kostka** wysyła sygnał o tętnie do urządzenia odbiorczego.



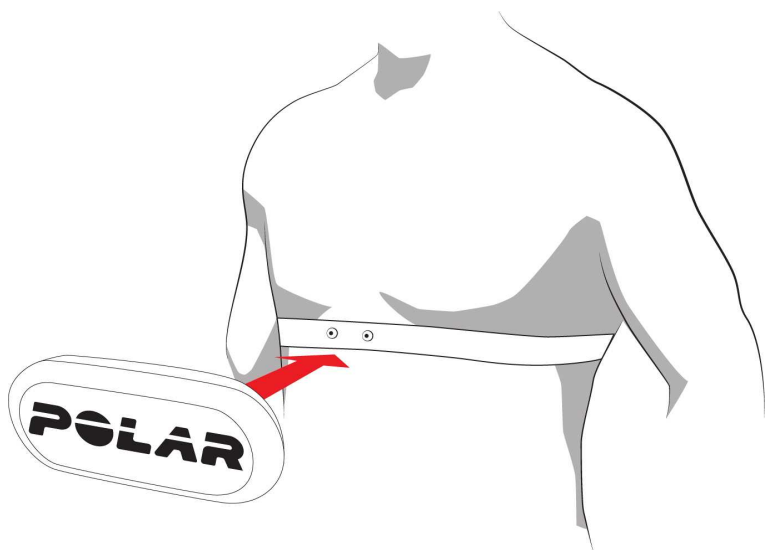
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 umożliwia trenowanie w grupie bez ryzyka zakłócenia sygnału przez inne nadajniki.

ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.



2. Załóż pasek na klatkę piersiową i wyreguluj, aby ściśle przylegał.
3. Zamocuj kostkę.



Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę i przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody będą zwilżone, przez co nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Może to skrócić żywotność baterii nadajnika.

Instrukcje czyszczenia znajdują się w części „Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową” oraz na stronie support.polar.com.

PIERWSZE KROKI

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest kompatybilny z urządzeniami Bluetooth® i ANT+™ z funkcją pomiaru tętna. Aby wyświetlać dane dotyczące tętna na urządzeniu odbiorczym (np. na smartfonie), wymagana jest oddzielna aplikacja. Zalecamy korzystanie z aplikacji Polar Beat, ale możliwe jest również użycie innych aplikacji.



Uwaga: nadajnik H10 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

Jeśli posiadasz konto Polar Flow, aplikacja Polar Beat automatycznie synchronizuje Twoje dane treningowe. Uwaga: aby umożliwić synchronizację, musisz zalogować się do konta Polar Flow przed uruchomieniem aplikacji Polar Beat.

Przy pierwszym uruchomieniu nadajnika Polar H10 musisz połączyć swój nadajnik na klatkę piersiową z urządzeniem odbiorczym. Więcej informacji na temat łączenia urządzeń znajduje się w instrukcjach producenta.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest również kompatybilny z komputerami treningowymi Polar wykorzystującymi technologię GymLink. Więcej informacji można znaleźć na stronie support.polar.com.

Aby zapewnić odpowiedni zasięg transmisji danych z nadajnika na klatkę piersiową Polar 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).

ŁĄCZENIE

ŁĄCZENIE Z POLAR BEAT

Nadajnik na klatkę piersiową musi być bezpośrednio połączony z aplikacją Polar Beat.

Aby połączyć nadajnik na klatkę piersiową z aplikacją Polar Beat:

1. Założ nadajnik.
2. Otwórz aplikację Polar Beat na urządzeniu z systemem Android lub iOS.
3. Przejdź do ustawień aplikacji i rozpocznij wykrywanie nadajnika na klatkę piersiową. Po wykryciu nadajnika naciśnij POŁĄCZ.



Uwaga: nadajnik H10 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

ŁĄCZENIE Z CZUJNIKIEM NADGARSTKOWYM POLAR

Podczas łączenia musisz mieć założony nadajnik.

Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika nadgarstkowego Polar na stronie support.polar.com.

PAMIĘĆ NADAJNIKA

Nadajnik H10 posiada wbudowaną pamięć mieszczącą dane z jednego treningu. Rejestrowanie treningu rozpoczyna się z poziomu aplikacji Polar Beat. Aplikacja ta przesyła też dane z nadajnika po zakończeniu treningu. Jest to szczególnie przydatne w przypadku dyscyplin, w których nie możesz mieć ze sobą telefonu lub opaski na nadgarstek.

Aby skorzystać z nadajnika:

1. **Założ** nadajnik.
2. Włącz aplikację Polar Beat na telefonie połączonym z nadajnikiem.
3. Wybierz profil sportowy i dotknij opcji **Zapisz tętno w nadajniku** i **Start**
4. Po zakończeniu treningu zatrzymaj rejestrowanie, dotykając przycisku Stop na wyświetlaczu lub odłączając kostkę od paska.

Kiedy znajdziesz się w zasięgu funkcji Bluetooth włączonej na telefonie, aplikacja Beat automatycznie zaproponuje pobranie danych treningowych z pamięci nadajnika i zsynchronizowanie ich z dziennikiem na koncie Flow. Jeśli rejestrowanie danych zostało zakończone poprzez odłączenie kostki od paska, zamocuj ją ponownie i załóż nadajnik na klatkę piersiową, aby zapewnić prawidłowe połączenie z aplikacją Beat i płynny transfer danych.

KORZYSTANIE Z NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ W WODZIE

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest wodoodporny. Podczas uprawiania sportów wodnych możesz korzystać z technologii GymLink, jednak funkcje przesyłania bezprzewodowego Bluetooth® nie będą działać. Uwaga: woda basenowa i woda morską są silnie przewodzące, co może spowodować zwarcie elektrod i uniemożliwić wykrycie sygnału elektrycznego przez sensor tętna.

Jeśli pływasz w kostiumie, nadajnik będzie działał najlepiej po założeniu go pod kostium.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Oprogramowanie nadajnika na klatkę piersiową Polar H10 można aktualizować, dzięki czemu będzie on lepiej działać i uzyska nowe funkcje. Oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować za pośrednictwem aplikacji Polar Beat lub Polar Flow.

Aby pobrać aktualizacje oprogramowania sprzętowego, sensor tętna H10 musi być sparowany z aplikacją Polar Beat lub Polar Flow na system Android lub iOS.iOS. Aplikacja powiadomi Cię o nowych aktualizacjach i przeprowadzi przez proces instalacji.



W przypadku korzystania z nadajnika H10 z urządzeniem Polar M400, V650, M200, M600 lub aplikacjami/urządzeniami stron trzecich, po aktualizacji/wymianie baterii wymagane jest łączenie z nadajnikiem.

JAK DBAĆ O NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Nadajnik na klatkę piersiową to nowoczesne urządzenie, o które należy odpowiednio dbać. Aby uzyskiwane wyniki pomiarów były wiarygodne, a czas eksploatacji nadajnika na klatkę piersiową – długi, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami. Poniższe informacje pomogą Ci dopełnić warunków gwarancji.

Kostka: Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

Pasek: Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuż to żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową.

Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.



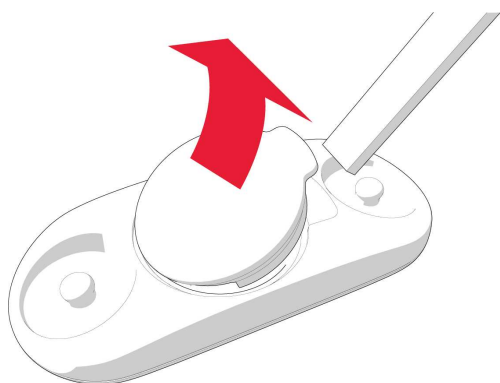
Sprawdź na metce paska, czy nadaje się on do prania w pralce. Nigdy nie susz paska ani kostki w suszarce!

BATERIE

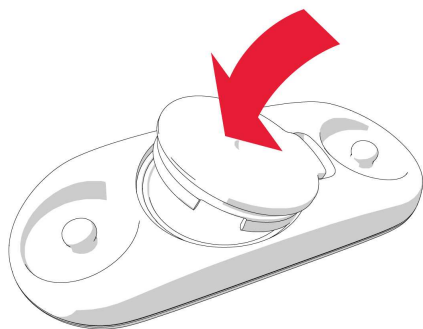
Poziom baterii nadajnika na klatkę piersiową jest wyświetlany na odbiorniku.

Wszystkie kostki posiadają wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą małego narzędzia z płaską końcówką.



2. Wyjmij starą baterię z pokrywy baterii.
3. Włóż nową baterię (CR2025) do pokrywy, ujemnym (-) biegunem skierowanym na zewnątrz.
4. Ustaw występ na pokrywie baterii nad szczeliną na kostce i wciśnij pokrywę na miejsce. Powinno być słyszalne kliknięcie.



W przypadku korzystania z nadajnika H10 z urządzeniem Polar M400, V650, M200, M600 lub aplikacjami/urządzeniami stron trzecich, po aktualizacji/wymianie baterii wymagane jest łączenie z nadajnikiem.

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona – w przeciwnym wypadku wymień uszczelkę. Uszczelki można zakupić w autoryzowanych centrach Polar.



Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku poknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy utylizować zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

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

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

- Transmisja kodowana OwnCode®

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.