

POLAR®

POLAR H10 N



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Содержание

Содержание	2
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10	4
Введение	4
ID датчика частоты сердечных сокращений	4
Начало работы	5
Подключение и совместимость	5
Диапазон передачи сигнала Bluetooth	5
Первое использование	5
Ношение датчика частоты сердечных сокращений	6
Сопряжение	7
Сопряжение с приложением Polar Flow	7
Сопряжение с часами Polar	8
Удаление сопряжения	9
Удаление сопряжения в приложении Flow	9
Удаление сопряжения с часами Polar	9
Тренировка с датчиком Polar H10	10
Тренировка с приложением Polar Flow	10
Тренировка с часами Polar	10
Использование датчика частоты сердечных сокращений в воде	11
Настройки датчика	11
Обновления прошивки	12
Сброс настроек датчика	13
Выполнение сброса через приложение Flow	13
Сброс путем извлечения батареи	14
Аккумуляторы	14
Уход за датчиком частоты сердечных сокращений	15
Присоединитель	16
После каждого использования	16
Если необходимо:	16
Ремень	16
После каждого использования	16
После пяти тренировок, но не реже, чем один раз в неделю	16
Другие факторы, которые необходимо учитывать	17
Хранение	17
Меры предосторожности	18
Помехи во время тренировки	18
Здоровье и тренировки	18
Предупреждение	19
Безопасное использование продукта Polar	19
Защита персональных данных	20
Технические характеристики	20
Ограниченная международная гарантия Polar	21
Нормативная информация	22

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10

Введение

Данное руководство пользователя поможет вам начать работу с новым датчиком ЧСС Polar H10. Последнюю версию этого руководства пользователя и обучающие видео можно найти в разделе support.polar.com.

Polar H10 — это высокоточный датчик частоты сердечных сокращений, который поставляется с удобным и пригодным для машинной стирки нагрудным ремнем Polar Pro. Обеспечивая высокое качество и отсутствие помех при проведении электрических измерений, Polar H10 считается самым точным датчиком частоты сердечных сокращений по мнению многих источников.

Благодаря поддержке Bluetooth®, ANT+™ и Polar GymLink (5 кг ц) Polar H10 может подключаться к любым совместимым спортивным часам, смарт-часам и тренировочным приложениям. Можно также иметь два одновременных подключения Bluetooth. Кроме того, Polar H10 позволяет тренироваться в группе и при этом не вызывает помех в работе других датчиков ЧСС.



ID датчика частоты сердечных сокращений

1. Частота сердечных сокращений измеряется электродами в **области электродов** с обратной стороны ремешка.
2. **Присоединитель** передает сигнал частоты сердечных сокращений на приемное устройство.



Начало работы

Подключение и совместимость

По умолчанию датчик H10 передает сигнал частоты сердечных сокращений через Bluetooth®, ANT+™ и Polar GymLink (5 кГц). Он совместим с устройствами Bluetooth® и ANT+™, поддерживающими работу со службами измерения частоты сердечных сокращений, а также с устаревшими часами Polar и спортивным оборудованием, оснащенными технологией 5 кГц.

Для просмотра данных частоты сердечных сокращений на принимающем мобильном устройстве требуется отдельное приложение. Рекомендуется использовать приложение Polar Flow, но можно использовать и другие приложения.



Имейте в виду, что H10 передает сигнал частоты сердечных сокращений одновременно с помощью Bluetooth и ANT+. Оба подключения установлены по умолчанию. Чтобы увеличить срок службы аккумулятора, после установки сопряжения датчика с приложением отключите ненужные подключения в настройках датчика в приложении Polar Flow.

Диапазон передачи сигнала Bluetooth

Чтобы обеспечить достаточный радиус передачи данных датчика H10 на принимающее устройство, держите устройство перед собой. Хорошее место - в переднем кармане или на ремне. Не носите принимающее устройство на спине (например, в кармане или рюкзаке). Больше информации о радиусе передачи через Bluetooth можно найти на support.polar.com.

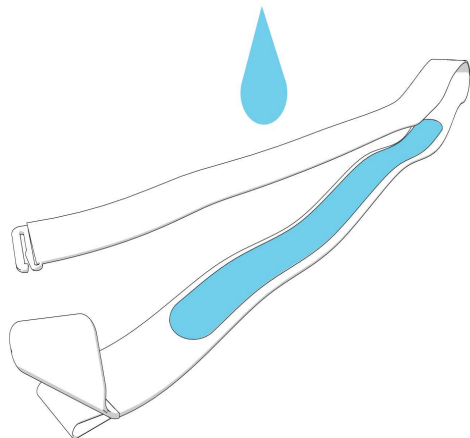
Первое использование

Прежде чем начать работу, установите сопряжение между Polar H10 и приложением Polar Flow. Через приложение вы также сможете получать обновления для датчика. Если вы хотите использовать датчик с часами Polar, другим устройством или приложением, с ними также нужно выполнить сопряжение. Инструкции о том, как выполнить сопряжение между H10, приложением Flow и часами Polar, см. в разделе [Сопряжение](#)

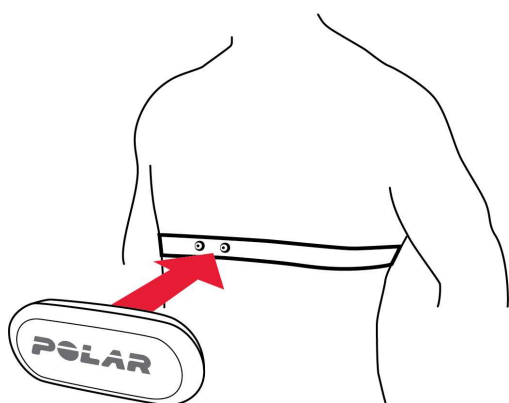
Инструкции о сопряжении H10 с устройствами и приложениями других производителей приводятся в руководствах соответствующих производителей.

Ношение датчика частоты сердечных сокращений

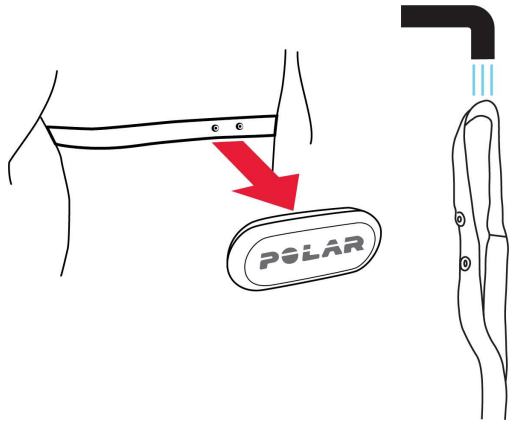
1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.



2. Застегните ремень вокруг груди и отрегулируйте, чтобы он плотно прилегал.
3. Закрепите присоединитель.



4. После тренировки снимите присоединитель, чтобы продлить срок службы батареи, и промойте нагрудный ремень под проточной водой. Чтобы нагрудный ремень был чистым, его следует часто стирать при температуре 40 °C (104 °F).



После использования следует отсоединить присоединитель от ремня и промыть ремень под теплой проточной водой. Пот и влага на электродах могут вызывать активацию датчика. Это приводит к уменьшению срока службы батареи или аккумулятора. Чтобы нагрудный ремень был чистым, его следует часто стирать при температуре 40 °C (104 °F). Инструкции по правильному уходу за датчиком см. в разделе [Уход за датчиком частоты сердечных сокращений](#).

Сопряжение

Прежде чем использовать датчик H10, необходимо выполнить его сопряжение с приложением Polar Flow. Это позволит получать новейшие обновления прошивки.



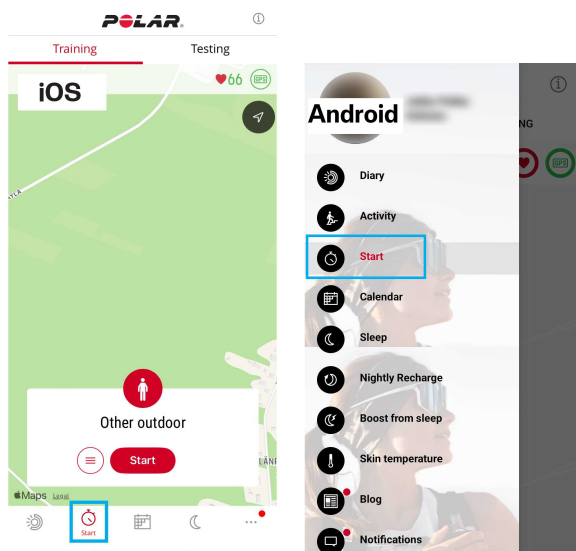
Следует учитывать, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Polar Flow, а не в настройках Bluetooth телефона.

Если вы используете H10 с часами Polar или другими устройствами, с ними также нужно выполнить сопряжение.

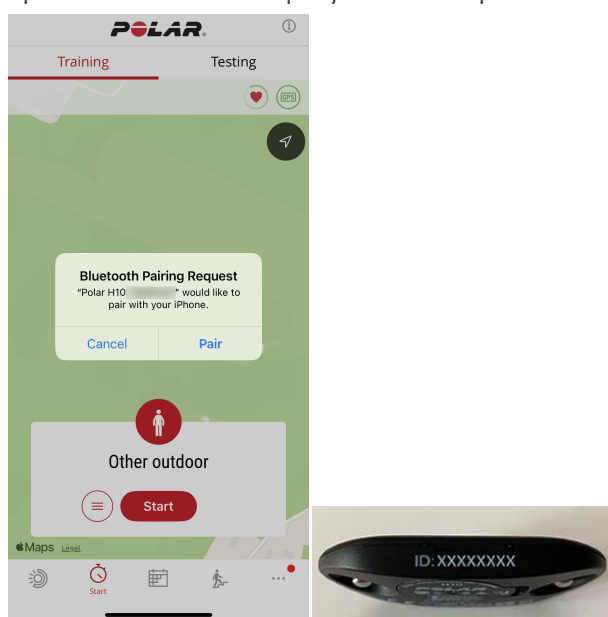
Сопряжение с приложением Polar Flow

1. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую.
3. [Наденьте](#) датчик.

4. В главном меню откройте **Старт**.



5. На дисплее приложения Flow появится запрос на сопряжение с устройством Bluetooth. Проверьте, что идентификационный номер датчика, отображаемый в запросе, совпадает с номером, указанным на этикетке с обратной стороны датчика. Примите запрос на сопряжение устройства через Bluetooth, нажав **Подключить** в приложении. Если сопряжение установлено, в верхней части окна **Тренировка** приложения появится результат измерения ЧСС.



Сопряжение с часами Polar

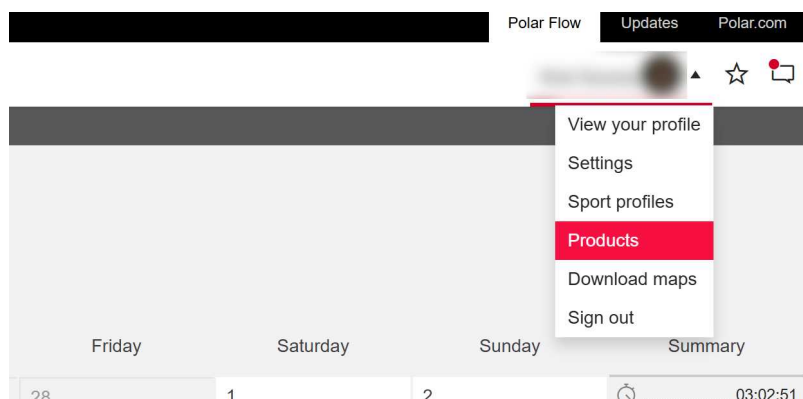
Конкретные инструкции по сопряжению см. в руководстве пользователя ваших часов Polar на веб-сайте support.polar.com.

Удаление сопряжения

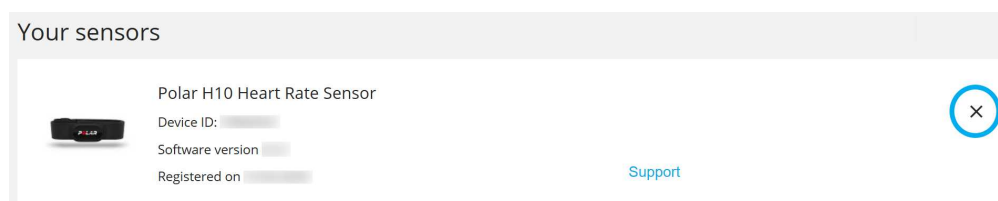
Удаление сопряжения в приложении Flow

Чтобы удалить сопряжение в приложении Flow, необходимо 1) удалить датчик из списка **Продукты** на веб-странице сервиса Polar Flow и 2) удалить датчик из списка сопряженных устройств Bluetooth на мобильном устройстве.

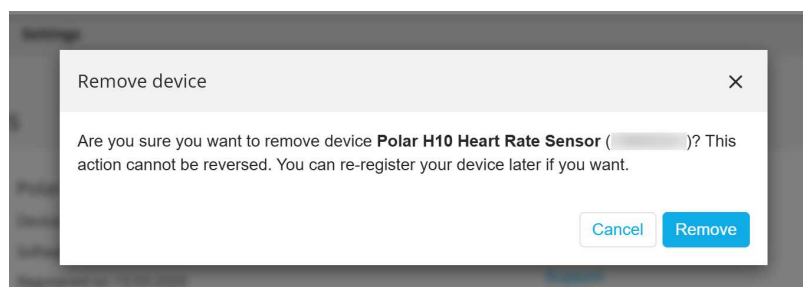
1. Перейдите на сайт flow.polar.com и войдите в свою учетную запись.
2. Щелкните свое имя в верхнем правом углу и выберите **Продукты**.



3. Найдите нужный продукт в списке и нажмите на значок удаления (X).



4. Подтвердите, нажав **Удалить**.



5. На мобильном устройстве удалите H10 из списка сопряженных Bluetooth-устройств:
 - iOS: Настройки > Bluetooth > нажмите «i» рядом с Polar H10 > забыть это устройство.
 - Android: Настройки > Bluetooth > нажмите на значок шестеренки рядом с Polar H10, затем нажмите «ЗАБЫТЬ».

Удаление сопряжения с часами Polar

Инструкции см. в руководстве пользователя часов Polar на support.polar.com.

Тренировка с датчиком Polar H10

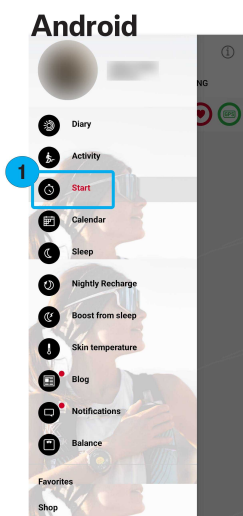
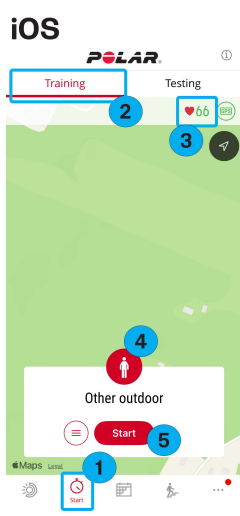


После тренировки снимите присоединитель, чтобы продлить срок службы батареи, и промойте нагрудный ремень под проточной водой. Чтобы нагрудный ремень был чистым, его следует часто стирать при температуре 40 °C (104 °F). Инструкции по правильному уходу за датчиком см. в разделе [Уход за датчиком частоты сердечных сокращений](#).

Тренировка с приложением Polar Flow

Если во время тренировки используется датчик ЧСС, сопряженный с приложением Polar Flow, данные тренировки, включая показатели ЧСС, можно сохранять в приложении. Инструкции по сопряжению датчика с приложением см. в главе [Сопряжение](#).

1. **Наденьте** датчик.
2. Откройте приложение Flow, в главном меню нажмите **Старт** (1) и в верхней части страницы выберите **Тренировка** (2). Приложение Flow начинает отслеживать ЧСС и отображает его в верхней части страницы (3).
3. Выберите спортивный профиль, нажав на значок «Спорт» (4).
4. Нажмите **Старт**, чтобы начать тренировку (5).
5. Чтобы завершить тренировку, нажмите **Пауза**, нажмите и удерживайте **Стоп**, затем сохраните тренировку.



Подробные инструкции об отслеживании тренировки в приложении Flow см. в статье [Запись тренировки с помощью приложения Polar Flow](#) на странице поддержки на веб-сайте Polar.

Тренировка с часами Polar

Для использования датчика ЧСС с часами Polar необходимо сначала выполнить сопряжение этих устройств. Подробные инструкции по сопряжению и проведению тренировок см. руководство пользователя часов Polar на support.polar.com.

Использование датчика частоты сердечных сокращений в воде

Датчик Polar H10 является водонепроницаемым. Технологию Polar GymLink можно использовать во время занятий водными видами спорта, однако беспроводные технологии Bluetooth® и ANT+ не работают в воде. Следует также учитывать, что морская вода и вода в бассейнах обладают высокой проводимостью и могут вызывать короткие замыкания на электродах; в этом случае датчик частоты сердечных сокращений может не обнаруживать измеренные сигналы.

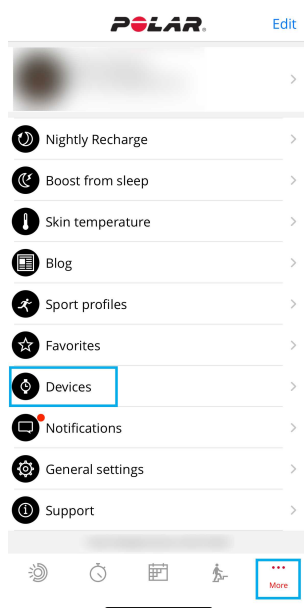
Если вы носите одежду для купания, датчик лучше всего работает, если его установить под одеждой для купания.

Инструкции по включению передачи GymLink в приложении Flow см. в разделе [Настройки датчика](#).

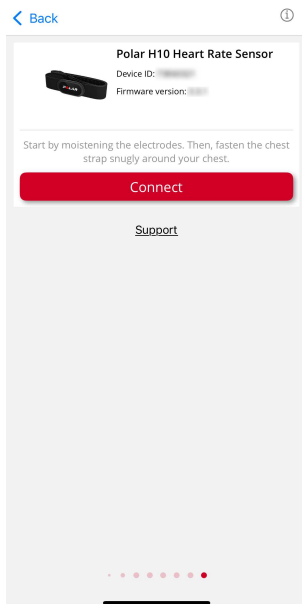
Настройки датчика

Настройки датчика ЧСС H10 можно изменить в приложении Polar Flow после установки [сопряжения](#) между датчиком и приложением.

1. [Наденьте](#) датчик ЧСС.
2. Откройте приложение Flow и перейдите в главном меню в раздел **Устройства**.



3. Если в списке несколько устройств, проведите пальцем влево или вправо, чтобы просмотреть список и найти Polar H10.
4. Нажмите **Подключить**, чтобы просмотреть настройки.



Показывать всем частоту сердечных сокращений: включено по умолчанию. Если настройка включена, значения ЧСС транслируются в режиме реального времени и становятся общедоступными для всех совместимых приложений или устройств, находящихся поблизости. Выключите эту настройку, чтобы оптимизировать работу батареи и скрыть показания датчика от других совместимых приложений и устройств.

ANT+: включено по умолчанию. Если настройка [ANT+](#) включена, датчик можно обнаружить на совместимом спортивном оборудовании или тренировочном устройстве, поддерживающем ANT+. Эти устройства могут получать информацию о вашем пульсе.

2 Bluetooth-устройства: включено по умолчанию. Если настройка включена, данные о вашем пульсе одновременно могут получать два совместимых приложения или устройства, расположенных поблизости. Например, информацию о ЧСС можно передавать параллельно на часы Polar и спортивное оборудование.

GymLink: включено по умолчанию. Если настройка включена, датчик может использоваться с совместимыми (5 кГц) устройствами или спортивным оборудованием, например с часами Polar.

Сброс к заводским настройкам: [выполняется сброс настроек датчика ЧСС](#), восстановление заводских настроек и очищение памяти датчика.

Обновления прошивки

Датчик Polar H10 позволяет устанавливать выпускаемые нами обновления, улучшающие и расширяющие функциональность датчика. Вы можете [установить обновление прошивки](#) через приложение Polar Flow. Для получения обновлений необходимо, чтобы датчик H10 был [сопряжен](#) с этим приложением. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке.



После сброса устройства, обновления прошивки и замены батареи необходимо выполнить сопряжение с устройством Polar (или устройством другого производителя) или приложением, если в H10 используется прошивка 3.3.1 или более ранней версии.

Сброс настроек датчика

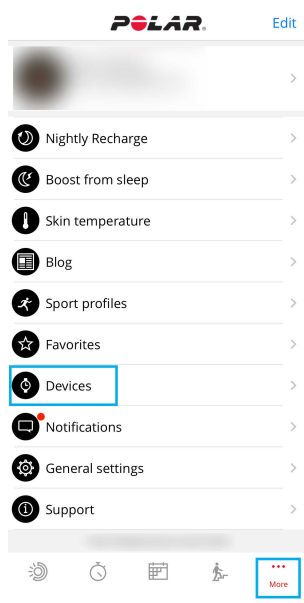
Сброс датчика ЧСС приводит к очищению памяти датчика и восстанавливает заводские настройки. К сбросу прибегают также для устранения [неполадок](#) в случаях, когда датчик не функционирует должным образом. Сброс также необходимо выполнить перед продажей датчика.



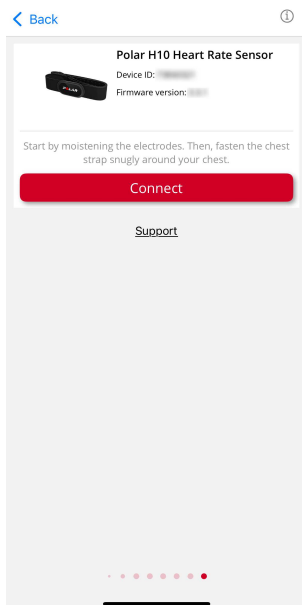
После сброса устройства, обновления прошивки и замены батареи необходимо выполнить сопряжение с устройством Polar (или устройством другого производителя) или приложением, если в H10 используется прошивка 3.3.1 или более ранней версии.

Выполнение сброса через приложение Flow

1. [Наденьте](#) датчик ЧСС.
2. Откройте приложение Flow и перейдите в главном меню в раздел **Устройства**.



3. Если в списке несколько устройств, проведите пальцем влево или вправо, чтобы просмотреть список и найти Polar H10.
4. Нажмите **Подключить**.



5. Нажмите **Сброс к настройкам по умолчанию**, чтобы восстановить заводские настройки и удалить персональные данные.

Сброс путем извлечения батареи

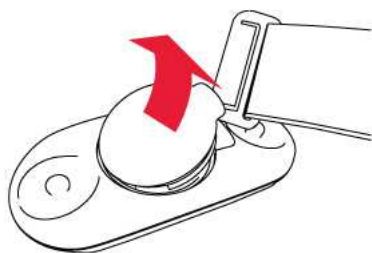
1. Извлеките батарею.
2. Пальцами прижмите металлические застёжки, прикрепленные к ремешку, и удерживайте в течение 10 секунд.
3. Подождите 30 секунд и затем вставьте батарею обратно.

Аккумуляторы

Уровень заряда батареи в датчике ЧСС отображается на приемном устройстве.

Датчик ЧСС оснащен сменной батареей. Вы можете заменить батарею самостоятельно следующим образом.

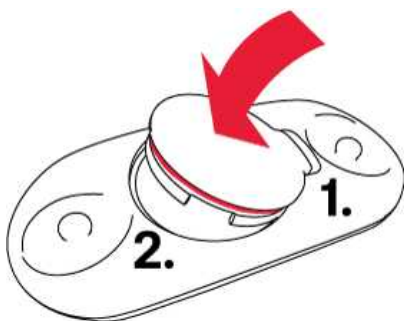
1. Откройте батарейный отсек с помощью клипсы на нагрудном ремне.



2. Извлеките старую батарею из отсека.
3. Вставьте новую батарею **CR2025** внутрь отсека **положительным полюсом (+) вниз**. Рекомендуется использовать батареи известных марок, таких как Panasonic или Maxell, так как их качество и характеристики были проверены при эксплуатации с датчиками ЧСС Polar.



4. Проверьте, что красное уплотнительное кольцо находится на месте, не загрязнено и не повреждено. Если уплотнительное кольцо повреждено, замените его на новое*.
5. Установите крышку батарейного отсека на место. Сначала совместите язычок на крышке батарейного отсека с гнездом на соединителе. Придерживая язычок пальцем, надавите на другую сторону крышки, чтобы крышка встала на место. Вы услышите щелчок. Проверьте, что крышка батарейного отсека закрылась правильно, фиксируя уплотнительное кольцо и обеспечивая водонепроницаемость датчика.



* Запасные уплотнительные кольца можно купить в сервисном центре Polar.



После замены батареи необходимо выполнить сопряжение между датчиком и устройством Polar (или другого производителя) или приложением, если в H10 используется прошивка 3.3.1 или более ранней версии. [С.м. инструкции.](#)



Храните батареи и аккумуляторы в недоступном для детей месте. В случае проглатывания немедленно обратитесь к врачу. Утилизируйте батареи в соответствии с требованиями локальных норм.

Уход за датчиком частоты сердечных сокращений

Следуйте рекомендациям по уходу — так вы обеспечите точность измерений ЧСС и увеличите срок службы текстильного нагрудного ремня, который изнашивается так же, как и любой другой предмет одежды. Поддерживая чистоту датчика и нагрудного ремня, вы сохраните устройство в оптимальном рабочем

состоянии и обеспечите комфорт при носке. Следуйте также рекомендациям по правильному хранению датчика ЧСС. Инструкции ниже необходимо выполнять для сохранения гарантийных обязательств.

Присоединитель



После каждого использования

Чтобы не допустить окисления застежки и протечки батареи:

- отсоедините присоединитель с двух концов нагрудного ремня
- ополосните присоединитель под проточной водой и осушите мягким полотенцем.

Если необходимо:

- промойте присоединитель слабым мыльным раствором. Запрещается использовать спирт, дезинфицирующие средства или абразивные материалы (металлическую мочалку или чистящие химические средства).
- Запрещается мыть присоединитель в стиральной или сушильной машине.

Ремень



После каждого использования

- Ополосните нагрудный ремень под проточной водой.
- Высушите в подвешенном состоянии, избегая воздействия прямых солнечных лучей.

После пяти тренировок, но не реже, чем один раз в неделю

- Постирайте нагрудный ремень в стиральной машине при температуре **40°C / 104 °F**. Более низкие температуры не позволяют убрать загрязнения с материала электрода, при более высоких

температурах возможно повреждение нагрудного ремня. Не используйте отбеливатель или кондиционер для белья.

- Не замачивайте, не гладьте, не подвергайте химчистке, не отбеливайте нагрудный ремень. Более подробные инструкции по стирке можно найти на этикетке нагрудного ремня.
- Рекомендуется стирать в мешке для стиральной машины.
- Запрещается стирать ремень в сушильной машине или использовать программу сушки стиральной машины.
- Перед стиркой обязательно отстегните присоединитель от ремня.
- Настоятельно рекомендуется стирать ремень в стиральной машине. Однако его можно также постирать вручную в теплой (40°C / 104°F) воде, используя мягкое моющее средство для посуды. После стирки тщательно ополосните; высушите в подвешенном состоянии, избегая воздействия прямых солнечных лучей. Не используйте увлажняющее мыло или мыло, содержащее вещества для смягчения кожи, так как они оставляют следы на ремешке. Запрещается использовать спирт, дезинфицирующие средства или абразивные материалы (металлическую мочалку или чистящие химические средства).

Другие факторы, которые необходимо учитывать

- Не растягивайте ремень; не сгибайте часть с электродами слишком сильно, так как таким образом можно повредить ремешок.
- Стирайте ремешок и датчик после каждого его использования в морской воде или бассейне с водой с высоким содержанием хлора.

Грязь оказывает негативное влияние на эластичность и функциональные характеристики нагрудного ремня. Стирайте нагрудный ремень чаще, чтобы сохранить его функции и увеличить срок службы. При желании нагрудный ремень можно стирать каждый день.



Помните, что нагрудный ремень имеет ограниченный срок службы, так как изнашивается, как и любая другая одежда, которую вы носите и стираете. Внешне ремешок может быть в хорошем состоянии, однако электроды внутри него могут изнашиваться и давать неточные показания. Изнашенный нагрудный ремень можно заменить. Сменные ремешки доступны к заказу как аксессуары.

Хранение

- **Сушите и храните нагрудный ремень отдельно от присоединителя датчика ЧСС**, чтобы увеличить срок службы батареи в датчике ЧСС.
- Перед длительным хранением постирайте ремень и присоединитель.
- Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте.
- Не оставляйте влажный датчик ЧСС внутри предметов из непроницаемых материалов, таких как спортивные сумки, чтобы не вызвать окисление застежки.
- Не подвергайте датчик ЧСС длительному воздействию прямых солнечных лучей.

Меры предосторожности

Датчик Polar H10 разработан для измерения ЧСС. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению. Данное устройство не предназначено для медицинских целей, а также для измерения параметров окружающей среды, требующих профессиональной или промышленной точности.

Помехи во время тренировки

Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

Рядом с электрическими устройствами могут возникать помехи. Кроме того, помехи во время занятий с устройством для тренировок могут создавать базовые станции беспроводных локальных сетей. Чтобы избежать неустойчивых показаний или неправильного функционирования устройства, отойдите от возможных источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными или электрическими компонентами, такими как светодиодные дисплеи, двигатели или электрические тормоза, может вызывать посторонние случайные сигналы.

Если устройство для тренировок не работает с тренировочным оборудованием, возможно, слишком много электрошумов для корректного беспроводного измерения ЧСС.

Здоровье и тренировки

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед началом регулярных занятий по программе тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся состояния вашего здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем перед началом программы тренировки проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете какие-либо лекарства для сердца или кровяного давления?
- У вас возникали проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какой-либо болезни?
- В настоящее время вы восстанавливаетесь после тяжелой болезни или лечения?
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо интенсивности тренировки на ЧСС также могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, кровяного давления, психологических состояний, астмы, нарушений дыхания и пр., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

В процессе тренировки важно следить за реакцией своего тела. **Если во время занятия вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость, рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

Примечание: если у вас имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, вы можете использовать продукты Polar. Теоретически продукты Polar не могут вызывать помехи для кардиостимулятора. На практике не поступало сообщений о том, что кому-то приходилось когда-либо сталкиваться с такими помехами. Однако из-за разнообразия доступных устройств мы не можем дать официальную гарантию

совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами. Если вы сомневаетесь или испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь к производителю имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность использования продукта в вашем конкретном случае.

Если у вас аллергия на какое-либо вещество при его контакте с кожей, или если вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте материалы, перечисленные в [Технических характеристиках](#). В случае появления кожной реакции прекратите использование продукта и обратитесь к врачу. Также сообщите в Службу поддержки Polar о реакции вашей кожи.



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Это может также привести к выцветанию более темного цвета с одежды и загрязнению светлых устройств для тренировок. Для сохранения первоначальной светлой окраски устройства для тренировок не носите линяющую одежду во время занятий. При нанесении на кожу парфюмерии, лосьонов, кремов для загара, солнцезащитных средств, репеллентов или дезинфицирующих средств убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Если вы тренируетесь в холодную погоду (при температуре от -20 °C до -10 °C / -4 °F — 14 °F), рекомендуем носить устройство для тренировок непосредственно на коже, прикрывая сверху рукавом куртки.

Предупреждение

Это изделие не игрушка. Не разрешайте детям или домашним животным с ним играть. Опасность удушья: продукт содержит мелкие компоненты.

Безопасное использование продукта Polar

Polar предоставляет своим клиентам минимум пять лет поддержки с момента начала продаж своего продукта. Поддержка продукта включает предоставление обязательных обновлений для устройств Polar и исправление критических уязвимостей в случае необходимости. Компания Polar непрерывно отслеживает информацию об известных уязвимостях. Продукт Polar следует обновлять регулярно, а также сразу после получения от мобильного приложения Polar Flow сообщения о наличии новой версии прошивки.

Необходимо учитывать, что в случае, когда включена трансляция через ANT+ и/или Bluetooth (например, при использовании функции «Показывать всем частоту сердечных сокращений») и датчик передает данные о ЧСС через ANT+ или Bluetooth, этот сигнал сможет получить любое совместимое устройство, использующее беспроводные технологии ANT+ или Bluetooth Smart. То есть, такие подключения не являются безопасными с точки зрения персональных данных.

Кроме того, Polar H10 поддерживает два параллельных подключения Bluetooth, и эта настройка по умолчанию активна. С одной стороны, это расширяет возможности подключения, с другой — является источником дополнительного риска, особенно в общественных местах и общедоступных средах: неавторизованные устройства могут подключаться к датчику, не оповещая пользователя.

Перед передачей устройства третьей стороне для тестирования или перед продажей необходимо выполнить [сброс к заводским настройкам](#) и удалить устройство из учетной записи Polar Flow. Сброс датчика к заводским

настройкам очистит память устройства и восстановит заводские значения настроек, и датчик больше не будет связан с данными владельца. Чтобы удалить устройство из учетной записи Polar Flow, войдите в онлайн-сервис Polar Flow, нажмите на свое имя в верхнем правом углу, выберите «Продукты» и нажмите на значок удаления (X) рядом с устройством, которое требуется удалить.

Тренировки также сохраняются на мобильном устройстве с приложением Polar Flow. Дополнительно на мобильном устройстве можно включить различные опции для повышения безопасности, такие как строгая аутентификация и шифрование. Подробные инструкции можно найти в руководстве пользователя мобильного устройства.

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow мы рекомендуем использовать пароль длиной не менее 12 символов. Если вы пользовались онлайн-сервисом Polar Flow на общедоступном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотра, чтобы другие пользователи не могли получить доступ к вашей учетной записи. Кроме того, не разрешайте браузеру сохранять или запоминать пароль для онлайн-сервиса Polar Flow, если это не ваш личный компьютер.

О любых проблемах, связанных с безопасностью, можно сообщить по адресу [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com). Вы также можете [обратиться в службу поддержки Polar](#).

Защита персональных данных

Polar H10 имеет внутреннюю память, в которой могут храниться данные о ЧСС, полученные [во время тренировки в приложении Polar Beat](#). После завершения тренировки, начатой в приложении Beat, синхронизация данных с приложением приводит к очищению памяти датчика. Следует учитывать, что данные о ЧСС являются конфиденциальной информацией. Если датчик не используется, необходимо обращаться с датчиком H10 аккуратно, особенно если память датчика ЧСС не очищена после тренировки в приложении Beat. Чтобы защитить данные, рекомендуется выполнять синхронизацию с приложением Beat сразу же после окончания тренировки.

См. также [Уведомление о конфиденциальности](#) Polar и раздел [Часто задаваемые вопросы о конфиденциальности](#).

Технические характеристики

Тип аккумулятора:	CR 2025
Уплотнительное кольцо батарейного отсека	Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, материал силикон
Срок службы аккумулятора:	400 ч
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал присоединителя:	ABS, ABS + GF, PC, нержавеющая сталь

Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер, силиконовые принты
Поддерживаемые сервисы:	Сервис отслеживания ЧСС по Bluetooth® Профиль пульсометра в ANT+™ GymLink, 5 кГц (только передача результатов измерения ЧСС)
Датчики:	Акселерометр
Другие сервисы и функции доступны только через SDK:	Данные акселерометра

В датчике частоты сердечных сокращений Polar H10 используются, в частности, следующие запатентованные технологии:

- Кодированная передача OwnCode®

Использует беспроводные технологии Bluetooth® и ANT+™.

Ограниченная международная гарантия Polar

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на продукты Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением браслетов, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.
- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последующие или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены подержанными.
- На протяжении гарантийного периода можно отремонтировать или заменить изделие в любом авторизованном главном сервисном центре Polar независимо от того, в какой стране оно было приобретено.

- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.
- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки!
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland (Финляндия) www.polar.com.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

Нормативная информация



Этот продукт соответствует требованиям Директив 2014/53/ЕС, 2011/65/ЕС и 2015/863/ЕС.

Соответствующая декларация о соответствии продукции требованиям технических регламентов и другая нормативная информация для каждого продукта представлены на странице www.polar.com/en/regulatory_information.



Маркировка в виде перечеркнутого мусорного бака показывает, что продукты Polar являются электронными устройствами и подпадают под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2012/19/ЕС об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), а используемые в продуктах батарейки и аккумуляторы — под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2006/66/ЕС от 6 сентября 2006 г. о батарейках и аккумуляторах и отходах батареек и аккумуляторов. Поэтому продукты Polar, а также используемые в них батарейки и аккумуляторы следует утилизировать отдельно в странах ЕС. Компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и за пределами Евросоюза и, по возможности, сдавать продукты, батарейки и аккумуляторы в соответствующие пункты утилизации электронных устройств, чтобы свести к минимуму возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека.

Отказ от ответственности

- Материал, представленный в данном руководстве, носит исключительно информационный характер. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления вносить изменения в описываемую продукцию в рамках программы постоянного развития.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oу не дает никаких заверений или гарантий в отношении данного руководства или описанной в нем продукции.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oу не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

4.0 RU 12.2025