

**POLAR®**

# POLAR H10



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10</b> .....	<b>3</b>
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 .....	3
Элементы датчика ЧСС .....	3
Как носить датчик частоты сердечных сокращений .....	4
Начало работы .....	5
Сопряжение устройств .....	5
Сопряжение с Polar Beat .....	5
Сопряжение с наручным устройством Polar .....	5
Память датчика .....	6
Использование датчика частоты сердечных сокращений в воде .....	6
Обновление программного обеспечения .....	6
Уход за датчиком частоты сердечных сокращений .....	6
Аккумуляторы .....	7
Технические характеристики .....	8

# ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

## ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

В данном руководстве пользователя содержатся инструкции в отношении датчика частоты сердечных сокращений Polar H10.

Polar H10 - это высокоточный датчик частоты сердечных сокращений, который поставляется с нагрудным ремнем Polar Pro. Согласно многим источникам, Polar H10, обеспечивающий высокое качество электрических измерений и отсутствие помех, считается самым точным датчиком частоты сердечных сокращений. Polar H10 подключается и передает данные через Bluetooth® и ANT+™ и обеспечивает отличные возможности подключения к совместимым спортивным часам, смарт-часам и тренировочным приложениям. Можно также иметь два одновременных подключения Bluetooth. Polar H10 имеет встроенную память на один тренировочный сеанс, после которого вы можете синхронизировать его с Polar Beat. Нагрудный ремень Polar Pro можно стирать в стиральной машине.

Последнюю версию этого руководства пользователя и видеоруководств можно найти на сайте [support.polar.com/en/H10\\_heart\\_rate\\_sensor](https://support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor).



## ЭЛЕМЕНТЫ ДАТЧИКА ЧСС

1. Пластиковые **области электродов** с обратной стороны ремня определяют частоту сердечных сокращений



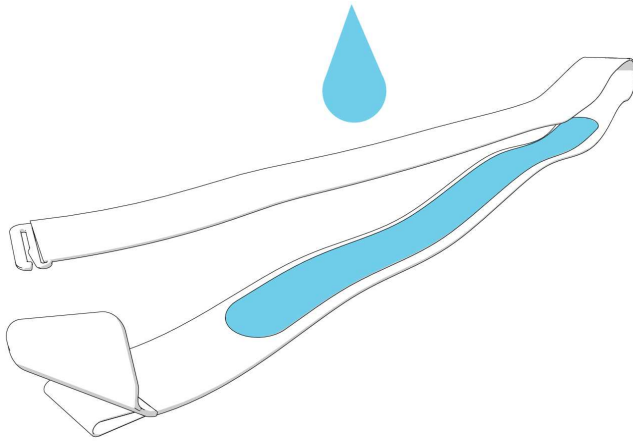
2. **Присоединитель** отправляет сигнал частоты сердечных сокращений на принимающее устройство



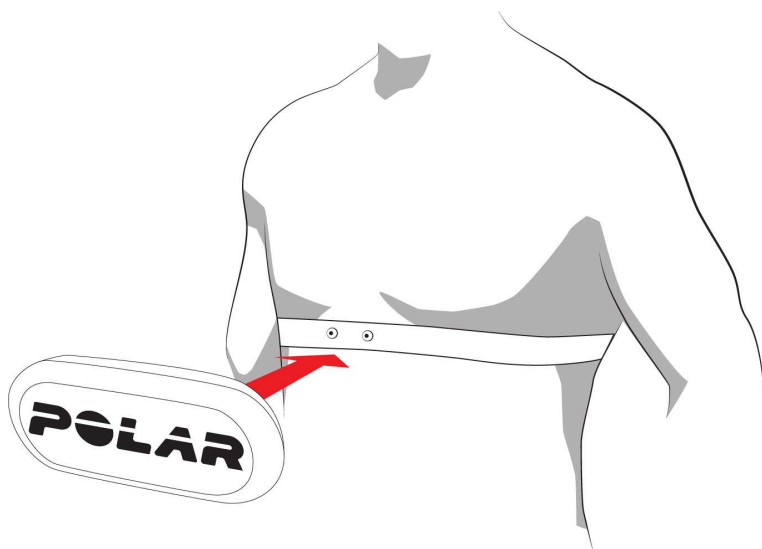
С датчиком частоты сердечных сокращений Polar H10 можно тренироваться в группе, не взаимодействуя с другими мониторами сердечного ритма.

## КАК НОСИТЬ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.



2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите присоединитель.





После каждого использования снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги электроды и датчик ЧСС могут оставаться включенными. Это сократит срок службы аккумулятора передатчика.

Подробные инструкции представлены в разделе «Уход за датчиком частоты сердечных сокращений» или на странице [support.polar.com](https://support.polar.com).

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 совместим с устройствами Bluetooth® и ANT+™, поддерживающими работу с частотой сердечных сокращений. Для просмотра данных частоты сердечных сокращений на принимающем устройстве (например, смартфоне) требуется отдельное приложение. Рекомендуется использовать приложение Polar Beat, но можно использовать и другие приложения.



Имейте в виду, что H10 передает сигнал частоты сердечных сокращений одновременно с помощью Bluetooth и ANT+. Передачу ANT+ можно отключить в настройках Beat в датчике ЧСС.

Если у вас есть учетная запись Polar Flow, Polar Beat автоматически синхронизирует с ней файлы тренировок. Обратите внимание, что для работы синхронизации необходимо войти в свою учетную запись Polar Flow при запуске Polar Beat.

**При первом использовании Polar H10 необходимо выполнить сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с принимающим устройством. Дополнительные сведения о сопряжении см. в инструкциях производителя мобильного приложения.**

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 также совместим с тренировочными компьютерами Polar, использующими технологию GymLink. Для получения дополнительной информации зайдите на сайт [support.polar.com](https://support.polar.com).

Чтобы обеспечить достаточный радиус передачи данных датчика частоты сердечных сокращений Polar H10 на принимающее устройство, держите его перед собой. Хорошее место - в переднем кармане или на ремне. Не носите принимающее устройство на спине (например, в кармане или рюкзаке).

## СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ

### СОПРЯЖЕНИЕ С POLAR BEAT

Датчик частоты сердечных сокращений должен быть сопряжен непосредственно в приложении Polar Beat.

Для сопряжения датчика частоты сердечных сокращений с Polar Beat:

1. [Наденьте](#) датчик.
2. Откройте приложение Polar Beat на устройстве Android или iOS.
3. Перейдите в раздел настроек приложения и найдите датчик ЧСС. Когда датчик найден, нажмите СОПРЯЖЕНИЕ.



Имейте в виду, что H10 передает сигнал частоты сердечных сокращений одновременно с помощью Bluetooth и ANT+. Передачу ANT+ можно отключить в настройках Beat в датчике ЧСС.

### СОПРЯЖЕНИЕ С НАРУЧНЫМ УСТРОЙСТВОМ POLAR

При сопряжении датчика необходимо его носить.

Конкретные инструкции по сопряжению см. в руководстве пользователя вашего наручного устройства Polar на веб-сайте [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ПАМЯТЬ ДАТЧИКА

Датчик H10 обладает внутренней памятью, в которой могут сохраняться данные частоты сердечных сокращений для одной тренировки. Вы начинаете тренировку в мобильном приложении Polar Beat, и оно также передает данные из датчика после тренировки. Эта функция особенно полезна для таких видов спорта, во время занятий которыми вы не можете брать с собой мобильное устройство или носить браслет.

Чтобы использовать память:

1. **Закрепите** датчик.
2. Откройте приложение Polar Beat на мобильном устройстве, с которым сопряжен датчик.
3. Выберите спортивный профиль, нажмите **Сохранить ЧСС с датчика** и **Старт**
4. После тренировки запись можно остановить. Для этого либо коснитесь кнопки остановки записи на дисплее, либо извлеките присоединитель из ремня.

Как только вы снова окажетесь в диапазоне досягаемости Bluetooth вашего мобильного устройства, Beat автоматически предложит загрузить завершённую тренировку из памяти датчика и синхронизировать дневник Flow. Если вы извлекли присоединитель из ремня, вставьте его в ремень и закрепите датчик вокруг груди для стабильного подключения и бесперебойной передачи данных.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ВОДЕ

Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 водонепроницаем. Технологию GymLink можно использовать для занятий спортом в воде, но беспроводная технология Bluetooth® не будет работать в водной среде. Обратите внимание, что море и вода в бассейне – очень хорошие проводники. Обратите внимание, что из-за высокой проводимости воды в море или в бассейне электроды могут вызывать короткое замыкание – это мешает датчику ЧСС обнаружить электрические сигналы во время измерений.

Если вы плаваете в купальном костюме, то оптимально будет носить датчик ЧСС под ним.

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Мы сможем отправлять на датчик Polar H10 обновления, чтобы улучшить его, или даже добавлять для него новые функции. Обновить прошивку можно через мобильное приложение Polar Beat или Polar Flow.

Чтобы получать обновления прошивки, датчик частоты сердечных сокращений H10 должен быть подключен к приложению Polar Beat или Polar Flow, Android или iOS. Приложение будет уведомлять вас о наличии обновлений и поможет с их установкой.



После обновления / замены аккумулятора необходимо выполнить сопряжение датчика, если вы используете H10 с Polar M400, V650, M200, M600 или сторонним приложением / устройством.

## УХОД ЗА ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Датчик ЧСС – высокотехнологичное устройство, требующее бережного отношения. Следуйте инструкциям по уходу, чтобы получать точные данные измерений и максимально долго использовать датчик ЧСС.

Следующие инструкции помогут вам выполнить гарантийные обязательства.

**Датчик:** После каждого использования снимайте присоединитель и протирайте его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

**Ремень:** После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и повесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

**Ремень и присоединитель необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС.** Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например, в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.



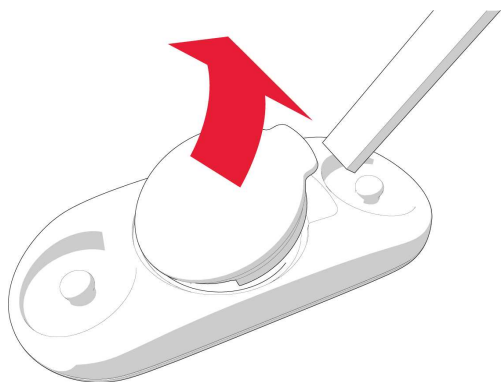
Смотрите этикетку на ремне, чтобы узнать, можно ли стирать его в стиральной машине. Запрещено класть ремень или присоединитель в сушильный аппарат!

## АККУМУЛЯТОРЫ

Уровень заряда аккумулятора датчика ЧСС отображается на приемнике.

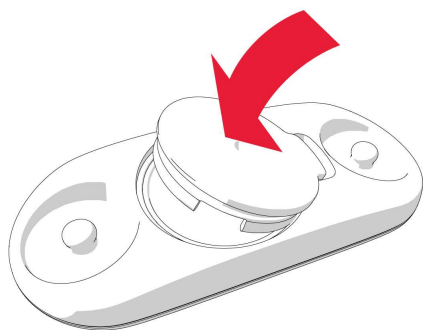
Все присоединители оснащены сменными аккумуляторами. Чтобы самостоятельно заменить батарею, следуйте инструкциям ниже.

1. Откройте крышку батарейного отсека с помощью инструмента с маленькой плоской головкой.



2. Извлеките старый аккумулятор из крышки.
3. Вставьте новый аккумулятор (CR2025) стороной с минусом (-) наружу.

4. Совместите край крышки батарейного отсека с разъемом коннектора и закройте крышку отсека, нажав на нее. Вы услышите щелчок.



После обновления / замены аккумулятора необходимо выполнить сопряжение датчика, если вы используете H10 с Polar M400, V650, M200, M600 или сторонним приложением / устройством.

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar.



Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

## 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 соединителя:	ABS, ABS + GF, PC, нержавеющая сталь
Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер, силиконовые принты

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

- Кодированная передача OwnCode®

Использует беспроводные технологии Bluetooth® и ANT+™.