

POLAR®

POLAR H10



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Senzor srčnega utripa Polar H10	3
Senzor srčnega utripa Polar H10	3
Sestavni deli senzorja srčnega utripa	3
Nošenje senzorja srčnega utripa	4
Začetek uporabe	4
Seznanjanje	5
Seznanjanje z aplikacijo Polar Beat	5
Seznanjanje enoto na roki Polar	5
Pomnilnik senzorja	5
Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi	6
Posodobitev vdelane programske opreme	6
Nega senzorja srčnega utripa	6
Baterije	6
Tehnične specifikacije	7

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

Ta uporabniški priročnik vsebuje navodila za senzor srčnega utripa Polar H10.

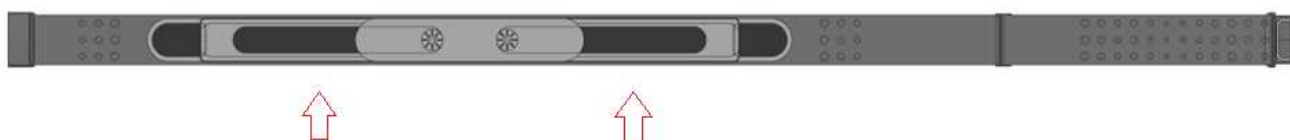
Senzor Polar H10 je izjemno natančen senzor srčnega utripa s pasom za okrog prsi Polar Pro. Polar H10 zagotavlja vrhunsko električno merjenje brez motenj in je za mnoge najnatančnejši senzor srčnega utripa. Senzor Polar H10 se poveže in prenaša podatke prek tehnologije Bluetooth® in ANT+™ ter tako zagotavlja odlične možnosti povezovanja z združljivimi športnimi urami, pametnimi urami in aplikacijami za trening. Imate lahko tudi dve hkratni povezavi Bluetooth. Senzor Polar H10 ima notranji pomnilnik za eno vadbo, vadbo pa lahko nato sinhronizirate z aplikacijo Polar Beat. Pas za okrog prsi Polar Pro se lahko pere v pralnem stroju.

Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika in video učne programe najdete na naslovu support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



SESTAVNI DELI SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Površina **plastičnih elektrod** na hrbtni strani traku zaznava srčni utrip



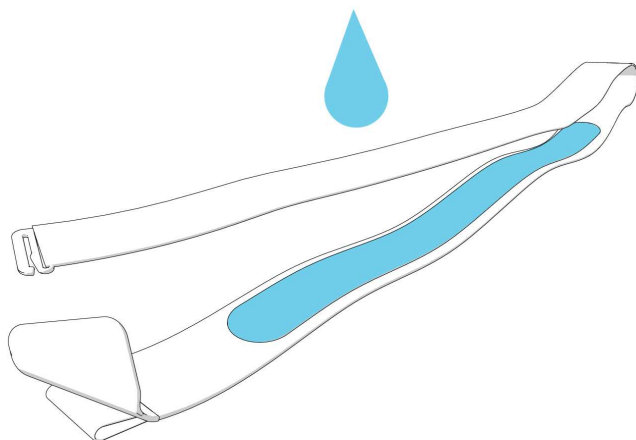
2. **Priključek** v napravo s sprejemnikom pošilja signal srčnega utripa.



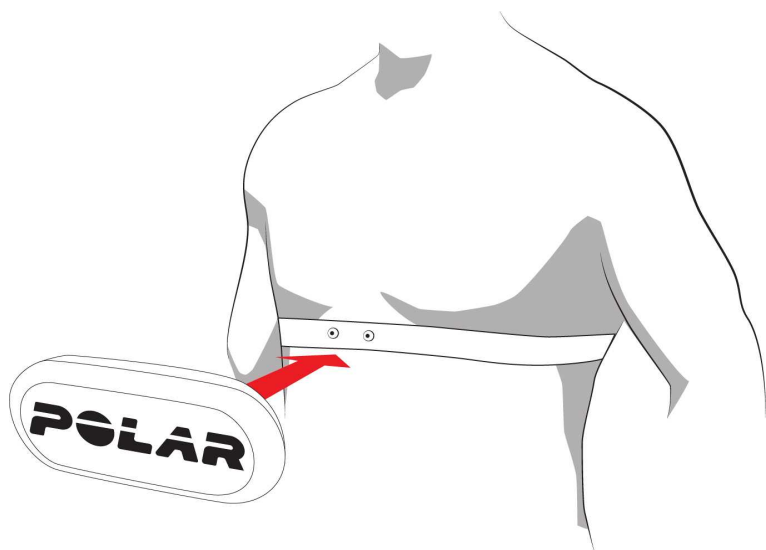
Senzor srčnega utripa Polar H10 omogoča vadbo v skupini, saj preprečuje motnje zaradi drugih senzorjev srčnega utripa.

NOŠENJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Navlažite območja elektrod na traku.



2. Trak si namestite okoli prsnega koša, tako da se tesno prilega.
3. Namestite priključek.



S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo. Zaradi potu in vlage lahko elektrode ostanejo mokre, senzor srčnega utripa pa vklopljen. To skrajša življenjsko dobo oddajnika.

Za podrobna navodila glede čiščenja glejte poglavje Nega senzorja srčnega utripa ali support.polar.com.

ZAČETEK UPORABE

Senzor srčnega utripa Polar H10 je združljiv s tehnologijo Bluetooth® in napravami z ANT+™, ki podpirajo storitve srčnega utripa. Za ogled podatkov srčnega utripa na sprejemni napravi (na primer na pametnem telefonu) je potrebna ločena aplikacija. Priporočljiva je uporaba aplikacije Polar Beat, vendar pa je mogoče uporabljati tudi druge aplikacije.



Upoštevajte, da H10 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.

Če imate račun Polar Flow, aplikacija Polar Beat samodejno sinhronizira datoteke vadbe z njim. Upoštevajte, da se morate prijaviti v račun Polar Flow, ko zaženete aplikacijo Polar Beat, da bi sinhronizacija delovala.

Ko prvič uporabljate senzor Polar H10, morate senzor srčnega utripa seznaniti s sprejemno napravo. Za več informacij o seznanjanju glejte navodila proizvajalca mobilne aplikacije.

Senzor srčnega utripa Polar H10 je združljiv tudi z urami Polar, ki uporabljajo tehnologijo GymLink. Za več informacij obiščite support.polar.com.

Da bi zagotovili zadostni razpon prenosa med senzorjem srčnega utripa Polar H10 in sprejemno napravo, naj bo naprava v vaši neposredni bližini pred vami. Dobro mesto je v srednjem žepu ali pritrjena na pas. Sprejemne naprave ne nosite na hrbtu (na primer v zadnjem žepu ali nahrbtniku).

SEZNANJANJE

SEZNANJANJE Z APLIKACIJO POLAR BEAT

Senzor srčnega utripa mora biti seznanjen neposredno v aplikaciji Polar Beat.

Za seznanjanje senzorja srčnega utripa z aplikacijo Polar Beat:

1. [Namestite](#) senzor.
2. Odprite aplikacijo Polar Beat na vaši napravi Android ali iOS.
3. Pojdite v nastavitve aplikacije in poiščite možnost Senzor srčnega utripa. Ko je vaš senzor najden, se dotaknite možnosti SEZNANI.



Upoštevajte, da H10 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.

SEZNANJANJE ENOTO NA ROKI POLAR

Med seznanjanjem morate na sebi nositi senzor.

Za določena navodila za seznanjenje glejte navodila za uporabo svoje enote na roki Polar na naslovu support.polar.com.

POMNILNIK SENZORJA

H10 ima notranji pomnilnik, ki shrani podatke srčnega utripa za eno vadbo. Vadbo zaženite v mobilni aplikaciji Polar Beat, ki po vadbi prenese podatke iz senzorja. To je zlasti priročno za športne dejavnosti, pri katerih ne morete uporabljati mobilnega telefona ali zapestnice.

Za uporabo:

1. [Nadenite](#) si senzor.
2. Aplikacijo Polar Beat odprite v mobilnem telefonu, s katerim ste združili svoj senzor.
3. Izberite športni profil, nato pa možnost **Save HR with sensor** (Shrani srčni utrip s senzorjem) in **Start** (Začni).
4. Po koncu vadbe zaustavite snemanje tako, da tapnete gumb za zaustavitev na zaslonu ali tako da priključek snamete s traku.

Ko ste znova v dometu storitve Bluetooth za mobilni telefon, vam aplikacija Beat samodejno ponudi prenos dokončane vadbe iz pomnilnika senzorja in sinhronizacijo z dnevnikom Flow. Če ste priključek sneli s traku, ga namestite nazaj na trak in ga nosite okoli prsnega koša, da zagotovite uspešno povezavo z aplikacijo Beat in neoviran prenos podatkov.

UPORABA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA V VODI

Senzor srčnega utripa Polar H10 je vodoodporen. Tehnologija GymLink se lahko uporablja pri vodnih športnih, vendar brezžična tehnologija Bluetooth® ne deluje v vodi. Morska in bazenska voda sta lahko zelo prevodni, zaradi česar lahko pride do kratkega stika na elektrodah. Posledično senzor srčnega utripa ne zazna signalov za električno merjenje.

Za največjo učinkovitost senzorja srčnega utripa, ga nosite pod kopalkami.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar H10, ga bomo lahko izboljšali z posodobitvami ali novimi funkcijami. Vdelano programsko opremo boste lahko posodobili prek mobilne aplikacije Polar Beat ali Polar Flow.

Za pridobivanje posodobitev vdelane programske opreme morate senzor srčnega utripa H10 združiti z aplikacijo Polar Beat ali Polar Flow ter operacijskim sistemom Android ali iOS. Aplikacija vas obvesti, ko je na voljo nova posodobitev in vas vodi skozi postopek namestitve.



Če H10 uporabljate z napravo Polar M400, V650, M200, M600 ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.

NEGA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Senzor srčnega utripa je visoko tehnološki pripomoček, s katerim je treba ravnati previdno. Da zagotovite zanesljive meritve in podaljšate življenjsko dobo senzorja srčnega utripa, upoštevajte navodila za nego. Z upoštevanjem spodnjih navodil boste izpolnili zahteve glede garancije.

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

Ločeno posušite ter shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.



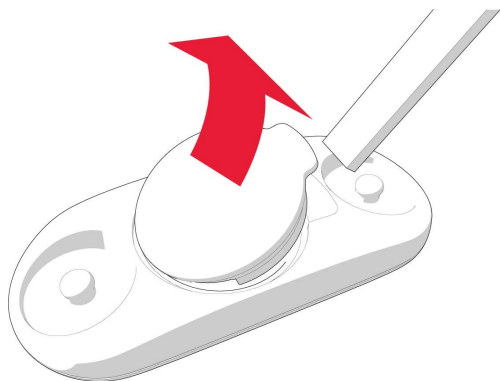
Za informacije glede strojnega pranja traku glejte etiketo. Traku ali priključka nikoli ne sušite v sušilnem stroju!

BATERIJE

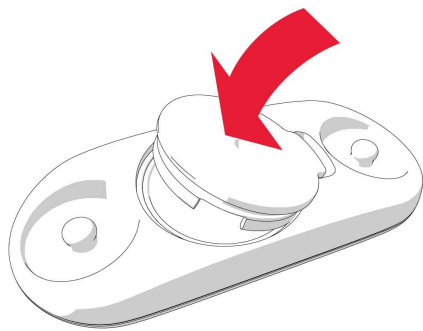
Na napravi s sprejemnikom je prikazana raven napolnjenosti baterije senzorja srčnega utripa.

Vsi priključki imajo baterije, ki jih lahko menja uporabnik sam. Da bi sami zamenjali baterijo, sledite spodnjim navodilom:

1. Pokrov za baterijo odprite z majhnim pripomočkom z ravno konico.



2. Izpod pokrova baterije odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da je njen negativni polo (-) usmerjen navzven.
4. Rob na pokrovu baterije poravnajte z režo na priključku in pokrov potisnite nazaj na mesto. Zasllišati morate klik.



Če H10 uporabljate z napravo Polar M400, V650, M200, M600 ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Tesnila lahko kupite pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih.



Baterije hranite zunaj dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 × 0,90, material silikon
Življenjska doba baterije:	400 h
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122

	°F
Material oddajnika:	ABS, ABS + GF, PC, nerjaveče jeklo
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester, silikonsko tiskanje

Senzor srčnega utripa Polar H10 uporablja med drugimi naslednje patentirane tehnologije:

- Kodiran prenos OwnCode

Uporablja brezžični tehnologiji Bluetooth® in ANT+™