

**POLAR®**

# POLAR H10



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo .....	2
<b>Polar H10 -sykesensori .....</b>	<b>3</b>
Polar H10 -sykesensori .....	3
Sykesensorin osat .....	3
Sykesensorin pukeminen .....	4
Aloittaminen .....	5
Yhdistäminen .....	5
Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen .....	5
Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen .....	5
Sensorin muisti .....	6
Sykesensorin käyttö vedessä .....	6
Laitteohjelmistopäivitys .....	6
Sykesensorin huoltaminen .....	6
Paristot .....	7
Tekniset tiedot .....	8

# POLAR H10 -SYKESENSORI

## POLAR H10 -SYKESENSORI

Tässä käyttöohjeessa on Polar H10 -sykesensoria koskevat ohjeet.

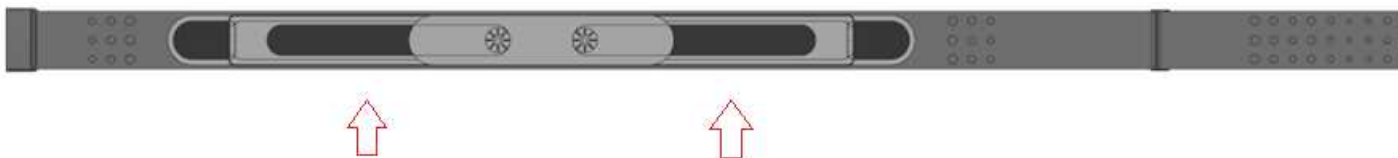
Polar H10 on äärimmäisen tarkka sykesensori, johon kuuluu Polar Pro -kiinnitysvyö. Erittäin laadukkaan ja häiriöttömän sähköisen mittauksen mahdollistavaa Polar H10 sensoria pidetään useissa lähteissä markkinoiden tarkimpana sykesensorina. Polar H10 muodostaa yhteyden ja siirtää tietoja Bluetooth®- ja ANT+™-yhteydellä, joten se on helppo yhdistää monella eri tavalla yhteensopiviin urheilukelloihin, älykelloihin ja treenisovelluksiin. Se mahdollistaa myös kaksi samanaikaista Bluetooth-yhteyttä. Polar H10:ssä on sisäinen muisti, johon mahtuu yksi treeni. Voit siis synkronoida treenin Polar Beatiin jälkikäteen. Polar Pro -kiinnitysvyön voi pestä pesukoneessa.

Tämän käyttöohjeen uusin versio ja opetusvideoita on osoitteessa [support.polar.com/en/H10\\_heart\\_rate\\_sensor](https://support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor).



## SYKESENSORIN OSAT

1. Kiinnitysvyön taustapuolella olevat muoviset **elektrodipinnat** havaitsevat sykkeen.



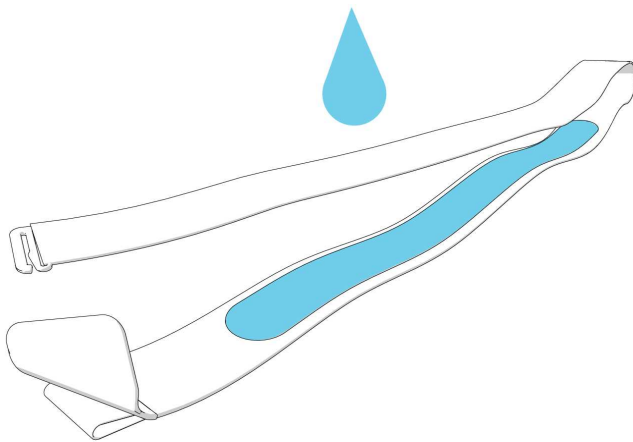
2. Lähetyksikkö lähettää sykesignaalin vastaanotinlaitteeseen.



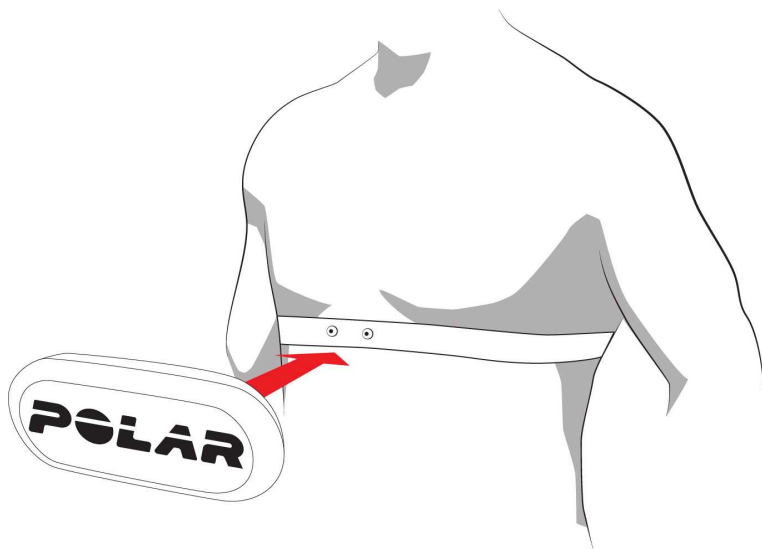
Polar H10 -sykesensori mahdollistaa ryhmäharjoittelun ilman muiden sykesensoreiden aiheuttamia häiriöitä.

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.



2. Kiinnitä kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetyksikkö.




Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevilla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää elektrodit kosteina ja sykesensorin aktivoituna. Tämä lyhentää pariston kestoa.

Katso tarkat pesuohjeet Sykesensorin huoltaminen -kohdasta tai osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ALOITTAMINEN

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva sellaisten Bluetooth®- ja ANT+-laitteiden kanssa, jotka tukevat sykepalvelua. Syketietojen tarkastelu vastaanotinlaitteessa (esim. älypuhelimessa) edellyttää erillistä sovellusta. Suosittelemme Polar Beat -sovellusta, mutta myös muiden sovellusten käyttö on mahdollista.

 Huomaa, että H10 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetyksen pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

Jos sinulla on Polar Flow -tili, Polar Beat synkronoi automaattisesti treenitiedostosi sinne. Huomaa, että synkronoinnin toimiminen edellyttää, että kirjaudut sisään Polar Flow -tiliisi, kun käynnistät Polar Beat -sovelluksen.

**Kun käytät Polar H10 -sykesensoria ensimmäisen kerran, se on yhdistettävä vastaanotinlaitteeseen. Lisätietoja yhdistämisestä on mobiilisovelluksen valmistajan ohjeissa.**

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva myös GymLink-tekniologiaa käyttävien Polar-treenilaitteiden kanssa. Lisätietoja on osoitteessa [support.polar.com](https://support.polar.com).

Pidä vastaanotinlaite etupuolellasi, jotta se on Polar H10 -sykesensorin toiminta-alueella. Pidä sitä esimerkiksi etutaskussa tai kiinnitä se vyöhön. Älä pidä vastaanotinlaitetta takanasi (esim. takataskussa tai repussa).

## YHDISTÄMINEN

### YHDISTÄMINEN POLAR BEAT -SOVELLUKSEEN

Sykesensori on yhdistettävä suoraan Polar Beat -sovelluksessa.

Sykesensorin yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen:

1. [Pue](#) sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus Android- tai iOS-laitteessasi.
3. Siirry sovelluksen asetuksiin ja etsi sykesensori. Kun sensori löytyy, napauta YHDISTÄ.

Huomaa, että H10 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetyksen pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

### YHDISTÄMINEN POLAR-RANNELAITTEESEEN

Pue sensori päällesi ennen sen yhdistämistä.

Lue tarkemmat yhdistämisohteet Polar-rannelaitteesi käyttöohjeesta osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com).

## SENSORIN MUISTI

H10:ssä on sisäinen muisti, johon voi tallentaa yhden harjoituksen syketiedot. Harjoitus aloitetaan Polar Beat - mobiilisovelluksella, ja Beat lataa tiedot sensorista harjoituksen jälkeen. Tämä on erityisen kätevää lajeissa, joissa et voi pitää mobiililaitetta tai rannelaitetta mukana.

Käyttö:

1. [Pue](#) sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus, jonka olet yhdistänyt sensoriisi.
3. Valitse haluamasi lajiprofiili, **Sykkeeseen tallennus sensorilla** ja **Aloita**.
4. Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen joko napauttamalla näytössä näkyvää pysäytyspainiketta tai irrottamalla lähetinyksikön kiinnitysvyöstä.

Kun palaat mobiililaitteesi Bluetooth-yhteyden toiminta-alueelle, Beat ehdottaa automaattisesti harjoituksen lataamista sensorin muistista ja sen synkronoimista Flow-päiväkirjaasi. Jos olet irrottanut lähetinyksikön kiinnitysvyöstä, kiinnitä se uudelleen ja pue sensori rintakehäsi ympärille. Tämä varmistaa onnistuneen yhdistämisen Beat-sovellukseen ja sujuvan tiedonsiirron.

## SYKESENSORIN KÄYTTÖ VEDESSÄ

Polar H10 -sykesensori on vedenkestävä. GymLink-teknologia toimii vesiurheilulajeissa, mutta langaton Bluetooth®-tekniikka ei toimi vedessä. Huomaa, että meri- ja allasvesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Siksi elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta sähköisesti mitattuja signaaleja.

Uimapukua käytettäessä sykesensori toimii parhaiten, kun se on uimapuvun alla.

## LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

Voimme parantaa Polar H10 -sykesensorin toimintaa ja jopa tuoda siihen uusia toimintoja päivitysten avulla. Voit päivittää laiteohjelmiston Polar Beat- tai Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta.

Laiteohjelmiston päivitysten vastaanottamiseksi H10-sykesensori tulee yhdistää Android- tai iOS-laitteen Polar Beat- tai Polar Flow -sovellukseen. Sovellus ilmoittaa, jos päivitys on saatavilla, ja opastaa päivittämisessä.

Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H10:tä yhdessä Polar A360:n, M400:n, A300:n, M450:n, V650:n, M200:n, M600:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katsotaan ohjeet.](#)

## SYKESENSORIN HUOLTAMINEN

Sykesensori on erittäin tekninen laite, jota on käsiteltävä varoen. Varmista luotettavat mittaustulokset ja sykesensorin mahdollisimman pitkä käyttöikä noudattamalla huolto-ohjeita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun vaatimukset.

**Lähetinyksikkö:** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

**Kiinnitysvyö:** Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

**Kuivaa kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö ja säilytä ne erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää.** Säilytä sykesensori kuivassa ja viileässä paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

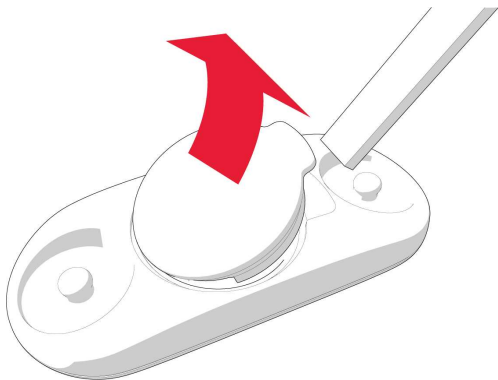
Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko kiinnitysvyö konepestävä. Älä koskaan kuivaa kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrummussa!

## PARISTOT

Sykesensorin pariston varaustaso näkyy vastaanotinlaitteessa.

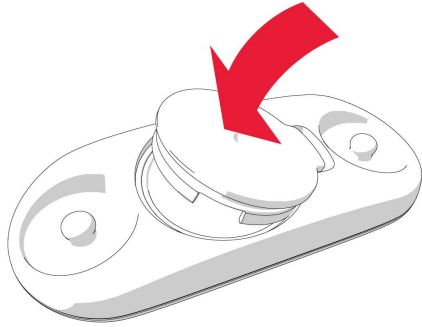
Kaikissa lähetinyksiköissä on käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla seuraavia ohjeita.

1. Avaa paristotilan kansi pieneen, tasapäisen työkalun avulla.



2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.

4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H10:tä yhdessä Polar M400:n, V650:n, M200:n, M600:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katso ohjeet.](#)

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Voit ostaa tiivisterenkaita valtuutetuista Polar-huoltopisteistä.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä on noudatettava paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

## TEKNISET TIEDOT

Pariston tyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Pariston kesto:	400 h
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria, silikonipainatukset

Polar H10 -sykesensorissa käytetään muun muassa seuraavia patentoituja teknologioita:

- OwnCode®-koodattu lähetys

Käyttää langatonta Bluetooth®- ja ANT+-teknologiaa.