

POLAR®

POLAR H10



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Polar H10 pulssensor	3
Polar H10 pulssensor	3
Pulssensorns delar	3
Använda pulssensorn	4
Komma igång	4
Länkning	5
Länka med Polar Beat	5
Länka med en Polar-klocka	5
Sensorminne	5
Använda din pulssensor i vatten	6
Uppdatering av mjukvara	6
Skötsel av din pulssensor	6
Batterier	6
Tekniska specifikationer	7

POLAR H10 PULSSENSOR

POLAR H10 PULSSENSOR

Denna användarhandbok innehåller anvisningar för Polar H10 pulssensor.

Polar H10 är en pulssensor med mycket hög precision som levereras tillsammans med Polar Pro Chest Strap. Polar H10 ger störningsfri elektrisk mätning av hög kvalitet och anses vara den mest exakta pulssensorn enligt flera källor. Polar H10 ansluter och överför data via Bluetooth® och ANT+™ och kan därmed erbjuda flera anslutningsmöjligheter med kompatibla sport- och smartklockor samt träningsappar. Du kan även ha två Bluetooth-anslutningar samtidigt. Polar H10 har internt minne för ett träningspass och du kan synkronisera ditt träningspass till Polar Beat efteråt. Polar Pro Chest Strap kan maskintvättas.

Den senaste versionen av den här användarhandboken och videohandledningarna finns på support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



PULSSENSORNS DELAR

1. **Elektrodytorna** av plast på bältets baksida känner av din puls



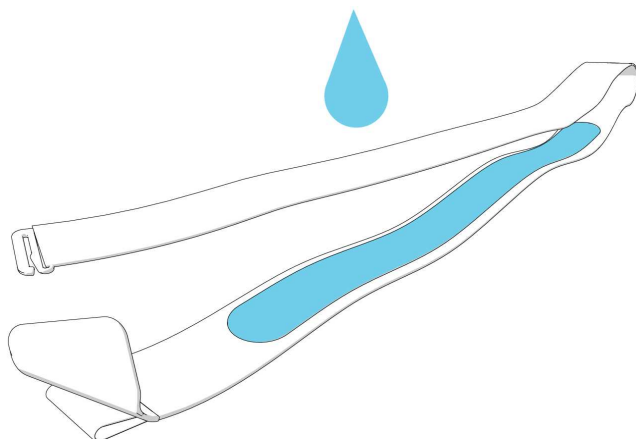
2. **Sändarenheten** skickar pulssignalen till den mottagande enheten.



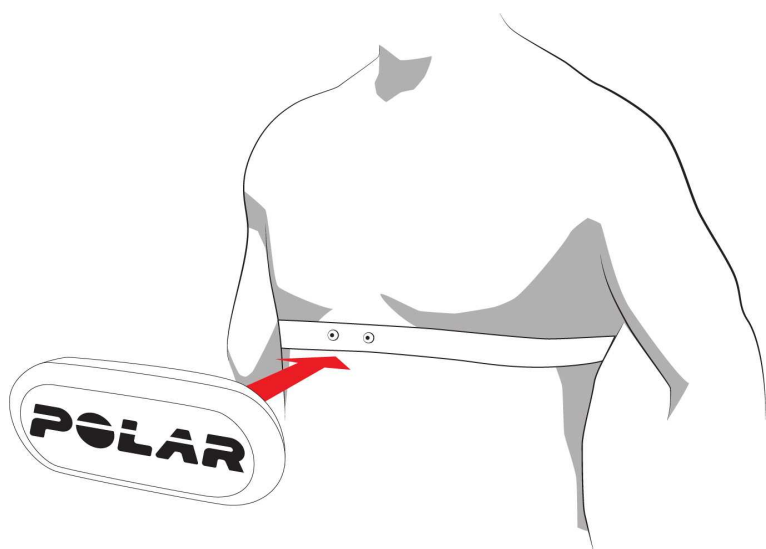
Polar H10 pulssensor möjliggör träning i grupp utan störningar från andra pulssensorer.

ANVÄNDA PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.



2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt ordentligt.
3. Fäst sändarenheten.



Lossa sändarenheten från bältet i båda ändar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och pulssensorn aktiverad. Detta minskar sändarbatteriets livslängd.

Se detaljerade tvättinstruktioner i avsnittet Skötsel av din pulssensor eller på support.polar.com.

KOMMA IGÅNG

Polar H10 pulssensor är kompatibel med Bluetooth® och ANT+™-enheter som stöder pulsmätning. En separat app krävs för att visa pulsdata på den mottagande enheten (till exempel en mobiltelefon). Vi rekommenderar att du använder Polar Beat-appen, men du kan också använda andra appar.



Observera att H10 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.

Om du har ett Polar Flow-konto synkroniserar Polar Beat automatiskt dina träningsfiler till den. Observera att du måste logga in på ditt Polar Flow-konto när du startar Polar Beat för att synkroniseringen ska fungera.

När du använder Polar H10 för första gången måste du länka pulssensorn med din mottagande enhet. Mer information om länkning finns i tillverkarens bruksanvisning för mobilappen.

Polar H10 pulssensor är också kompatibel med Polar träningsdatorer med hjälp av GymLink-tekniken. Mer information finns på support.polar.com.

För att säkerställa ett tillräckligt överföringsområde från din Polar H10 pulssensor till den mottagande enheten ska du hålla enheten framför dig. Ett bra ställe är i en framficka eller fäst på ett bälte. Bär inte den mottagande enheten på ryggen (till exempel i en bakficka eller ryggsäck).

LÄNKNING

LÄNK MED POLAR BEAT

Pulssensorn måste länkas direkt i Polar Beat-appen.

Så här länkar du en pulssensor med Polar Beat:

1. [Använda](#) sensorn.
2. Öppna Polar Beat-appen på din Android- eller iOS-enhet.
3. Gå till appens inställningsavsnitt och hitta pulssensorn. När din sensor har hittats trycker du på LÄNK.



Observera att H10 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.

LÄNK MED EN POLAR-KLOCKA

Du måste bära sensorn när du länkar den.

Se användarhandboken för din Polar-klocka på support.polar.com för specifika länkningsanvisningar.

SENSORMINNE

H10 har ett internt minne som kan lagra pulldata för ett träningspass. Du startar träningspasset i Polar Beat mobilapp och den överför också data från sensorn efter träningen. Det är särskilt praktiskt i sporter där du inte kan ha din mobil eller klocka med dig.

Så här använder du det:

1. [Tag på dig](#) sensorn.
2. Öppna Polar Beat-appen i din mobil som du har parat ihop sensorn med.
3. Välj din sportprofil, **Spara puls med sensor** och **Starta**
4. Efter träningspasset kan du stoppa registreringen antingen genom att trycka på stoppknappen på displayen eller genom att ta bort sändarenheten från bältet.

När du kommer tillbaka till din mobil Bluetooth-område erbjuder Beat automatiskt nedladdning av dina avslutade träningspass från sensorminnet och synkronisering av din Flow-dagbok. Om du har tagit bort sändarenheten från

bältet sätter du tillbaka den på bältet och bär sensorn runt bröstkorgen för att säkerställa anslutning med Beat och smidig dataöverföring.

ANVÄNDA DIN PULSSENSOR I VATTEN

Polar H10 pulssensor är vattenresistent. GymLink-tekniken kan användas i vattenaktiviteter, men trådlös Bluetooth®-teknik fungerar inte i vatten. Observera att havs- och bassängvatten är ledande, vilket gör att pulssensorns elektroder kan kortsluta och hindra pulssensorn från att detektera elektriska mätsignaler.

När du använder en baddräkt uppnår du bästa resultat om du bär pulssensorn under baddräkten.

UPPDATERING AV MJUKVARA

Med Polar H10 pulssensor kan vi uppdatera sensorn för att förbättra den eller tillföra nya funktioner. Du kommer att kunna uppdatera mjukvaran via mobilapparna Polar Beat och Polar Flow.

För att ta emot mjukvaruuppdateringar, måste din H10 pulssensor vara parkopplad med Polar Beat- eller Polar Flow-appen, Android eller iOS. Appen anger om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom den.



Om du använder H10 med Polar M400, V650, M200, M600 eller en app/enhet från tredje part, måste sensorparkoppling utföras efter en uppdatering/ett batteribyte.

SKÖTSEL AV DIN PULSSENSOR

Pulssensorn är ett högteknologiskt instrument som ska hanteras försiktigt. Följ skötselinstruktionerna för att säkerställa tillförlitlig mätning och för att maximera pulssensorns livslängd. Följande instruktioner kommer att hjälpa dig att uppfylla garantivillkoren.

Sändarenhet: Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvällösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvällösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

Torka och förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera batteriets livslängd i pulssensorn. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.



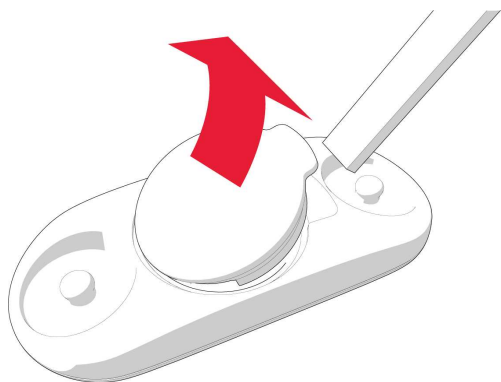
Se etiketten på bältet för att se om det kan tvättas i maskin. Bältet eller sändarenheten får inte torkas i torkskåp/torkrum!

BATTERIER

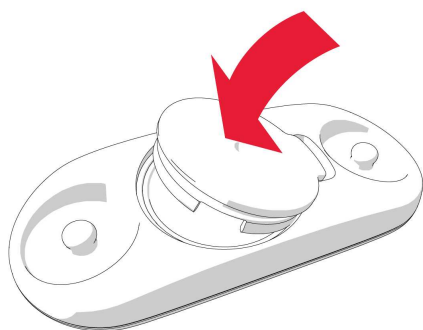
Batterinivån för din pulssensor visas på den mottagande enheten.

Alla sändarenheter har utbytbara batterier. Följ instruktionerna nedan för att byta batteri själv:

1. Öppna batteriluckan med hjälp av ett litet platt verktyg.



2. Ta ut det gamla batteriet ur batteriluckan.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) i locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Justera batteriluckans kant med skåran på sändarenheten och tryck tillbaka batteriluckan på plats. Du ska höra ett klickljud.



Om du använder H10 med Polar M400, V650, M200, M600 eller en app/enhet från tredje part, måste sensorparkoppling utföras efter en uppdatering/ett batteribyte.

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny. Du kan köpa förseglingsringar på auktoriserade Polar-servicecenter.



Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterier ska kasseras i enlighet med lokala föreskrifter.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp:	CR 2025
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 0,90 silikonmaterial
Batteritid:	400 tim
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i sändarenheten:	ABS, ABS + GF, PC, rostfritt stål
Material i bandet:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester, silikontryck

Polar H10 pulssensor använder följande patenterade tekniker, bland annat:

- OwnCode® kodad överföring

Använder trådlös Bluetooth®- och ANT+™-teknik.