

POLAR®

POLAR H10



KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	2
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Kalp atış hızı sensörü bölümleri	3
Kalp atış hızı sensörünün takılması	4
Başlarken	4
Eşleştirme	5
Polar Beat ile eşleştirme	5
Polar bilek ünitesi ile eşleştirme	5
Sensör hafızası	5
Kalp atış hızı sensörünüzün suda kullanımı	6
Bellenim sürümü güncellemesi	6
Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı	6
Piller	7
Teknik özellikler	7

POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Bu kullanım kılavuzu, Polar H10 kalp atış hızı sensörüne yönelik talimatları içerir.

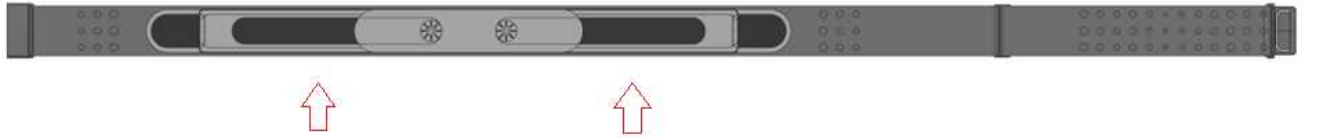
Polar H10, Polar Pro göğüs kayışı ile birlikte gelen, son derece hassas bir kalp atış hızı sensörüdür. Üstün kaliteli ve sinyal karışması yaratmayan elektriksel ölçüm sunan Polar H10, birçok kaynak tarafından en hassas kalp atış hızı sensörü olarak kabul edilmektedir. Verileri Bluetooth® ve ANT+™ yoluyla aktaran Polar H10; bu özelliği sayesinde spor saatleri, akıllı saatler ve egzersiz uygulamaları gibi çok çeşitli bağlantı seçeneklerine sahiptir. Ayrıca eşzamanlı iki Bluetooth bağlantısı seçeneği de sunar. Polar H10 bir egzersiz seansı için dahili bellek sunar ve seansınızı daha sonra Polar Beat'e kaydedebilirsiniz. Polar Pro göğüs kayışı makinede yıkanabilir.

Bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümüne ve eğitim videolarına support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor adresinden ulaşabilirsiniz.



KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BÖLÜMLERİ

1. Kayışın ters tarafında bulunan plastik **elektrot bölgeleri**, kalp atış hızını tespit eder



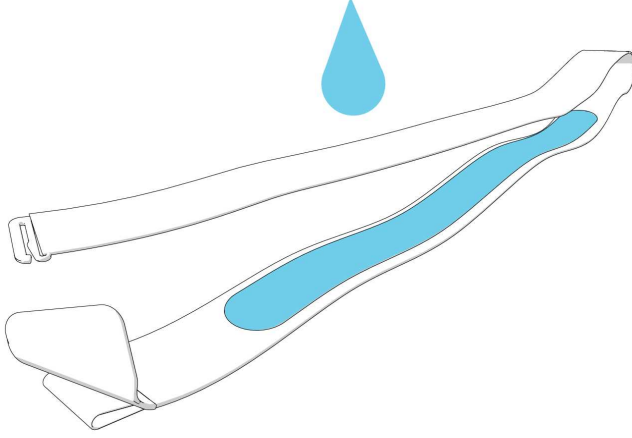
2. **Konnektör**, kalp atış hızı sinyalini alıcı cihaza gönderir.



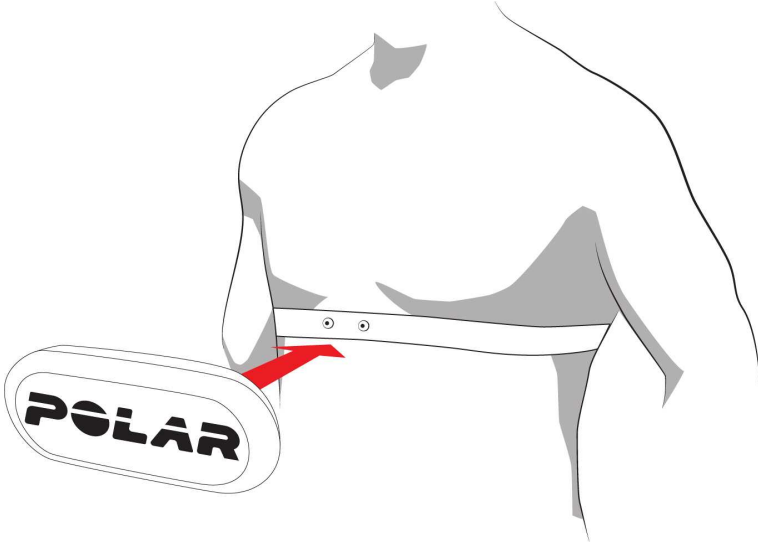
Polar H10, diğer kalp atış hızı sensörlerinden etkilenmediği için grup halinde yapılan egzersizlere katılabilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.



2. Kayışı göğsünüzün çevresine bağlayın ve rahatça oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konnektörü bağlayın.



Konnektörü kayıştan ayırın ve her kullanımdan sonra kayışı akan su altında durulayın. Ter ve nem, elektrotları ıslak tutarak kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabilir. Bu durumda vericinin pil ömrü kısılacaktır.

Kalp Atış Hızı Sensörünüzün Bakımı bölümünde ve support.polar.com adresinde ayrıntılı yıkama talimatlarını bulabilirsiniz.

BAŞLARKEN

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, kalp atış hızı hizmetini destekleyen Bluetooth® ve ANT+™ cihazlarıyla uyumludur. Alıcı cihazda (örneğin bir akıllı telefonda) kalp atış hızı verilerini görüntülemek için ayrı bir uygulama gereklidir. Polar Beat uygulamasının kullanılması önerilir ancak diğer uygulamalar da kullanılabilir.



H10'un kalp atış hızı sinyalinizi Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak ilettiğini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

Polar Flow hesabınız varsa, Polar Beat egzersiz dosyalarınızı otomatik olarak senkronize eder. Senkronizasyonun çalışması için Polar Beat uygulamasını başlatırken Polar Flow hesabınızda oturum açmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

Polar H10'u ilk kullanışınızda, kalp atış hızı sensörünü alıcı cihazınızla eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme hakkında daha fazla bilgi için mobil uygulama üreticisinin talimatlarına göz atın.

Polar H10 kalp atış hızı sensörü ayrıca GymLink teknolojisini kullanan Polar egzersiz bilgisayarlarıyla da uyumludur. Daha fazla bilgi için support.polar.com adresine gidin.

Polar H10 kalp atış hızı sensörünüz ile alıcı cihaz arasında yeterli iletim mesafesi olduğundan emin olmak için cihazı önünüzde tutun. Ön cebiniz veya kemeriniz bunun için iyi bir yerdir. Cihazı vücudunuzun arka tarafında (örneğin arka cebinizde veya sırt çantanızda) taşımayın.

EŞLEŞTİRME

POLAR BEAT İLE EŞLEŞTİRME

Kalp atış hızı sensörünün doğrudan Polar Beat uygulamasında eşleştirilmesi gerekir.

Kalp atış hızı sensörünü Polar Beat ile eşleştirmek için:

1. Sensörü [takın](#).
2. Android veya iOS cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Uygulamanın ayarlar bölümüne gidin ve kalp atış hızı sensörünü bulun. Sensörünüz bulunduğunda EŞLEŞTİR düğmesine tıklayın.



H10'un kalp atış hızı sinyalinizi Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak ilettiğini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

POLAR BİLEK ÜNİTESİ İLE EŞLEŞTİRME

Eşleştirme sırasında sensörü takıyor olmanız gerekir.

Özel eşleştirme talimatları için support.polar.com adresinden Polar bilek ünitenizin kullanım kılavuzuna bakın.

SENSÖR HAFIZASI

H10, bir egzersiz seansına ait kalp atış hızı verilerini depolayabilen dahili hafızaya sahiptir. Siz Polar Beat mobil uygulamasında seansı başlattığınızda, egzersizin ardından sensörden gelen verileri de aktarır. Mobil cihazınız veya bilek üniteniz yanınızda olmadığında spor yaparken çok işinize yarayacak bir özelliktir.

Özellikten faydalanabilmek için:

1. [Sensörünüzü](#) takın.
2. Sensörünüzle eşleştirdiğiniz mobil cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Spor profilinizi, **Sensör ile HR kaydedin** öğesini ve **Başlat**'ı seçin
4. Egzersiz seansınızın ardından ekrandaki durdur düğmesine dokunarak veya konnektörü kayışından çıkartarak kaydı durdurabilirsiniz.

Mobil cihazınızın Bluetooth aralığına yeniden girdiğinizde Beat, tamamlanan egzersiz seansınızı sensör hafızasından indirme ve Flow günlüğünüzü eşitleme seçeneğini otomatik olarak sunacaktır. Konnektörü kayıştan çıkardıysanız yeniden kayışına takın. Taktıktan sonra, Beat ile sorunsuz şekilde bağlantı kurulmasını ve düzgün veri aktarımı yapılmasını sağlamak için sensörü göğüs bölgenize bağlayın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN SUDA KULLANIMI

Polar H10 kalp atış hızı sensörü suya dayanıklıdır. GymLink teknolojisi su aktivitelerinde kullanılabilir. Ancak Bluetooth® kablosuz teknolojisi suda çalışmayacaktır. Lütfen deniz ve havuz sularının son derece iletken olduğunu unutmayın. Böyle ortamlarda elektrotlar kısa devre yapabilir ve elektriksel ölçüm sinyalleri kalp atış hızı sensörü tarafından algılanamayabilir.

Mayo giydiğinizde, en iyi performansı kalp atış hızı sensörünü mayonun altına takarak elde edebilirsiniz.

BELLENİM SÜRÜMÜ GÜNCELLEMESİ

Polar H10 kalp atış hızı sensörüne, onu geliştirecek ve hatta ona yeni işlevler kazandıracak güncellemeler getirebileceğiz. Polar Beat veya Polar Flow mobil uygulaması aracılığıyla cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz.

Cihaz yazılımı güncellemelerini almak için H10 kalp atış hızı sensörünüzün Polar Beat veya Polar Flow uygulamasıyla - Android ya da iOS- eşleştirilmesi gerekir. Yeni bir güncelleme bulunması halinde uygulama sizi uyaracak ve yükleme işlemi sırasında yol gösterecektir.



Polar M400, V650, M200, M600 veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H10 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN BAKIMI

Kalp atış hızı sensörü, dikkatle kullanılması gereken, yüksek teknoloji ürünü bir cihazdır. Güvenilir ölçüm elde etmek ve kalp atış hızı sensörünü mümkün olduğu kadar uzun süre kullanabilmek için bakım talimatlarına uyun. Aşağıdaki talimatlar, garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

Konnektör: Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulaşın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Kayış: Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

Kalp atış hızı sensörünün kullanım ömrünü uzatmak için kayışı ve konnektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için, kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.



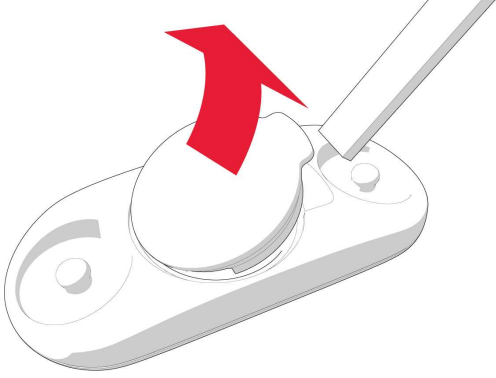
Makinede yıkamaya uygun olup olmadığını anlamak için kayıştaki etiketi kontrol edin. Kayışı ve konnektörü asla kurutma makinesine koymayın!

PİLLER

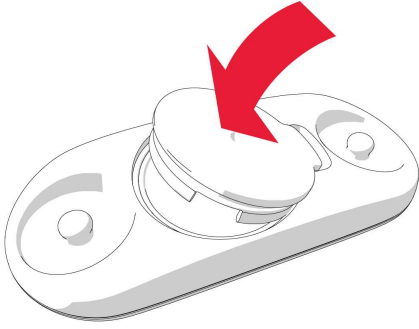
Kalp atış hızı sensörünüzün pil seviyesi, alıcı cihazda görüntülenir.

Tüm konnektörlerde, kullanıcının değiştirebileceği piller bulunmaktadır. Pilleri kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları uygulayın.

1. Düz uçlu ufak bir alet kullanarak pil kapağını açın.



2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025), negatif (-) tarafı dışarıya doğru gelecek şekilde kapağa yerleştirin.
4. Pil kapağı ile konnektör üzerindeki yuvayı hizalayın ve pil kapağını yerine oturtun. Kapağın yerine oturduğunu duymanız gerekir.



Polar M400, V650, M200, M600 veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H10 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Zarar görmesi durumunda yenisiyle değiştirin. Yetkili Polar Servis Merkezlerinden sızdırmazlık halkası satın alabilirsiniz.



Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulması halinde hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak atılmalıdır.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Pil tipi:

CR 2025

Pil sızdırmazlık halkası	O halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Pil ömrü:	400 saat
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
Konektör malzemesi:	ABS, ABS + GF, PC, Paslanmaz çelik
Kayış malzemesi:	%38 Poliamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester, Silikon baskılar

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, diğerlerinin yanı sıra şu patentli teknolojilere sahiptir:

- OwnCode® kodlanmış iletim

Kablosuz Bluetooth® ve ANT+™ teknolojilerini kullanır.