

# Polar H9 Polar H10

Руководство по началу работы

**POLAR**

**POLAR** GymLink



**Bluetooth**

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

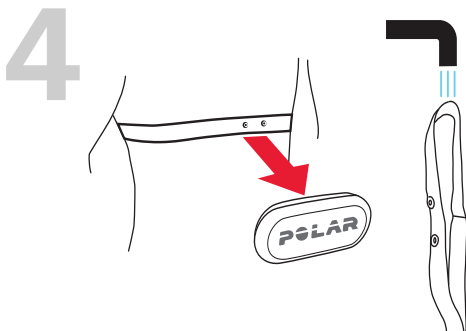
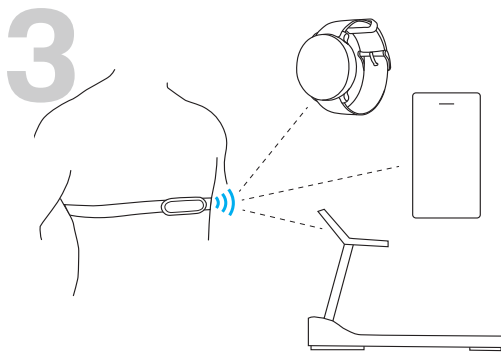
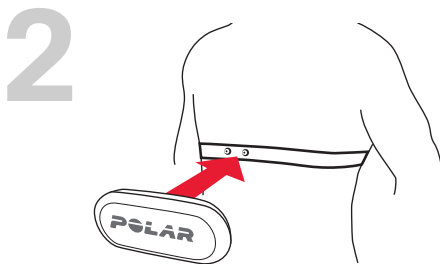
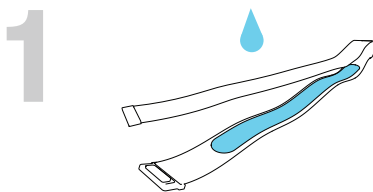


Manufactured by  
Polar Electro Oy

[support.polar.com](https://support.polar.com)



03/2024



РУССКИЙ

## Сопряжение и использование

1. Увлажните область электродов на нагрудном ремне.
2. Застегните ремень вокруг груди, отрегулируйте, чтобы он плотно прилегал и присоедините датчик.
3. Выполните сопряжение датчика с приложением Polar Flow:
  - » Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play.
  - » Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую.
  - » В приложении перейдите к меню **Начать**. На вкладке **Тренировка** коснитесь значка меню, найдите свой датчик и выберите **Сопряжение**.

Вы будете получать последние обновления прошивки датчика через приложение Polar Flow.

Если вы используете датчик с часами Polar, другим устройством или приложением, с ними также нужно выполнить сопряжение.

4. После тренировки снимите датчик, чтобы продлить срок службы аккумулятора, и промойте нагрудный ремень под проточной водой. Чтобы нагрудный ремень был чистым, его следует часто стирать при температуре 40 °C (104 °F).

Датчик H10 может хранить данные ЧСС одной тренировки. Начните тренировку в приложении Polar Beat. После тренировки приложение загрузит данные из памяти датчика.

## Подключение

По умолчанию датчик H10/H9 отправляет сигнал частоты сердечных сокращений через Bluetooth, ANT+ и GymLink. Чтобы сохранить срок службы аккумулятора датчика, отключите ненужные подключения в настройках датчика в приложении Beat или Polar Flow.

H10 можно использовать с двумя Bluetooth-устройствами одновременно, например с часами Polar и спортивным оборудованием. Включите настройку **2 Bluetooth-устройства** в приложении Beat или Polar Flow.

## Уход

**Нагрудный ремень:** промывайте под проточной водой после каждого использования. Часто стирайте в стиральной машине при температуре 40 °C (104 °F). Нагрудный ремень нельзя замачивать, гладить, отбеливать, подвергать барабанной сушке или химчистке. Подвешивайте для высыхания. Не растягивайте и не сгибайте ремень слишком сильно. Помните, что нагрудный ремень изнашивается, как и любая другая одежда, которую вы носите и стираете.

**Датчик:** чтобы продлить срок службы аккумулятора и предотвратить быстрое окисление, отсоединяйте датчик от ремня после каждого использования и вытирайте насухо мягким полотенцем.

Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Не подвергайте его длительному воздействию прямых солнечных лучей. Не чистите спиртом или дезинфицирующими средствами.

## Нужна помощь?

Зайдите на страницу [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en), чтобы получить доступ к более подробным руководствам пользователя, учебным видео и инструкциям по устранению неполадок. Свяжитесь с нами, используя чат или электронную почту.

**⚠** Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор (CR2025). Храните новые и использованные аккумуляторы в недоступном для детей месте.

Радиооборудование работает в частотном диапазоне 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальной мощности 6,9 мВт.

App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play является торговой маркой Google Inc.