

**POLAR®**

# POLAR H9 POLAR H10

## Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Find product support  
<http://support.polar.com/en/H9>  
<http://support.polar.com/en/H10>

Compatible with



Bluetooth®



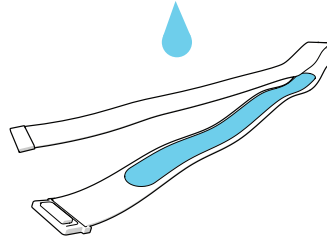
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
TEL +358 8 5202 100

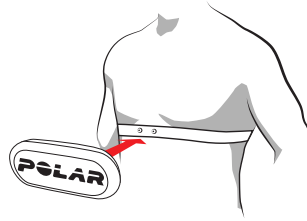
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

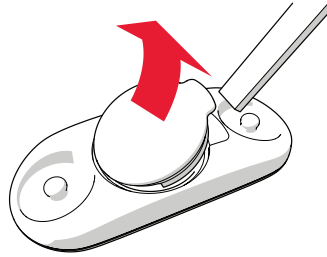
1.



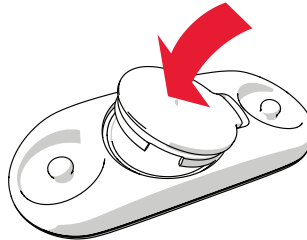
2.



3.



4.



Polar'ı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda yüzme dahil tüm egzersizleriniz için ideal yardımcınız H9/H10 ile ilgili temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun son sürümünü [support.polar.com](http://support.polar.com) adresinden edinebilirsiniz. Daha fazla yardım için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresindeki eğitim videolarını izlemenizi öneririz.

### Kalp atış hızı sensörünün GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın (resim 1).
2. Kayışı göğsünüzün etrafına bağlayıp göğsünüzü tamamen saracak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın (resim 2).

**i** Egzersiz yaptıktan sonra konektörü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın.

### Başlarken

Polar H9/H10'yi, Polar Beat ve yaygın olarak kullanılan diğer popüler spor uygulamalarının yanı sıra birçok Polar ürünü ve ANT+ cihazları da kullanabilirsiniz. Uyumlu ürünler ve cihazlar için lütfen [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ziyaret edin.

H9/H10'yi kullanmaya başlamak için lütfen öncelikle uygulama veya Polar ürünü ile eşleştirin. Daha ayrıntılı eşleştirme talimatları için uygulama üreticisinin kılavuzuna veya Polar ürününüzün kullanım kılavuzuna başvurun.

H10 ile egzersiz seansınızı yalnızca sensörü kullanarak da kaydedebilirsiniz. Kaydı Polar Beat uygulamasından başlatabilirsiniz.

H9/H10'nin gönderdiği kalp atış hızı sinyalleri insan vücudundan geçmez. Bu nedenle alıcı cihazı sırt çantanız yerine önünüzde tutmanız gerekir.

**i** H9/H10, varsayılan olarak kalp atış hızı sinyalinizi ANT+ araçlarıyla da gönderir. Bu özelliği Polar Beat ayarlarına giderek kapatabilirsiniz.

### Kalp atış hızı sensörünün bakımı

**Konektör:** Pil ömrünü korumak ve kilit oksitlenmesini önlemek için her kullanımdan sonra konektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla iyice kurulaayın.

**Kayış:** Her kullanımdan sonra temiz suyla yıkayın. Düzenli olarak yıkayın. Ayrıntılı yıkama talimatları için kayışın üstündeki etikete bakınız. Kayışı sonsuza dek kullanamayacağınızı lütfen unutmayın; düzenli olarak giyilip yıkadığınız diğer giysiler gibi eskimektedir.

### Pil değiştirilmesi kolay

1. Küçük bir yassı başlı araç kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın (resim 3).
2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025) eksi (-) ucu dışarı bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konektör üzerindeki yuvaya hizalayın ve pil kapağını bastırarak yerine oturtun (resim 4). Çıt sesi duymazın gerekir.

**⚠** Güvenlik dolayısıyla, doğru pili (CR2025) kullandığınızdan emin olun.

Malzemeler hakkında daha fazla bilgiye aşağıdaki adreslerde yer alan kullanım kılavuzlarından ulaşabilirsiniz: [support.polar.com/en/H9](http://support.polar.com/en/H9) ve [support.polar.com/en/H10](http://support.polar.com/en/H10).

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 6.9 mW maksimum güçte çalışmaktadır.