

**POLAR®**

# POLAR H9



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# Tartalom

<b>Tartalom</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar H9 Pulzusmérő szenzor</b> .....	<b>3</b>
Polar H9 Pulzusmérő szenzor .....	3
A pulzusmérő részei .....	3
A pulzusmérő viselése .....	4
Első lépések .....	5
Párosítás .....	6
Párosítás a Polar Beat alkalmazással .....	6
Párosítás a Polar csuklópántos egységgel .....	6
A pulzusmérő vízben történő használata .....	6
A firmware frissítése .....	6
A pulzusmérő ápolása .....	7
Csatlakozó .....	7
Minden használat után .....	7
Szükség esetén .....	7
Mellkaspánt .....	7
Minden használat után .....	7
Öt edzés után vagy legalább hetente egyszer .....	7
Egyéb szempontok, amelyeket figyelembe kell venni .....	8
Tárolás .....	8
Elemek .....	8
Műszaki specifikáció .....	10

# Polar H9 Pulzusmérő szenzor

## Polar H9 Pulzusmérő szenzor

Ez a használati útmutató a Polar H9 pulzusérzékelőre vonatkozó utasításokat tartalmazza.

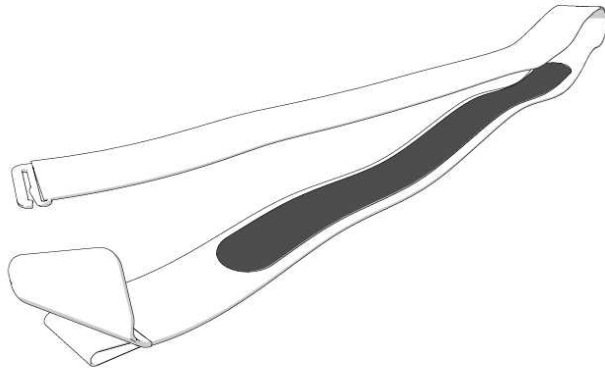
Polar H9 kiváló minőségű pulzusérzékelő mindennapi sportoláshoz. Polar Soft Strap pánttal rendelkezik, és pontosan követi a pulzust. A Polar H9 ideálisan használható a Polar Beat és számos külső gyártótól származó alkalmazással: a telefonodat könnyedén állóképesség-mérővé változtathatod. Bluetooth, ANT+ és 5 kHz-es technológiája biztosítja a csatlakozást a sporteszközök és edzőtermi berendezések széles választékához. A mellkaspántos mérésnek köszönhetően a Polar H9 azonnal reagál a testedben végbemenő változásokra, és pontos kalóriaégetési adatokat szolgáltat.

A [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) oldalon megtalálhatja a használati útmutató legfrissebb verzióját, valamint oktatóvideókat is megtekinthet.



## A pulzusmérő részei

1. A pánt hátsó részén található műanyag **elektroda-területek** érzékelik a pulzust



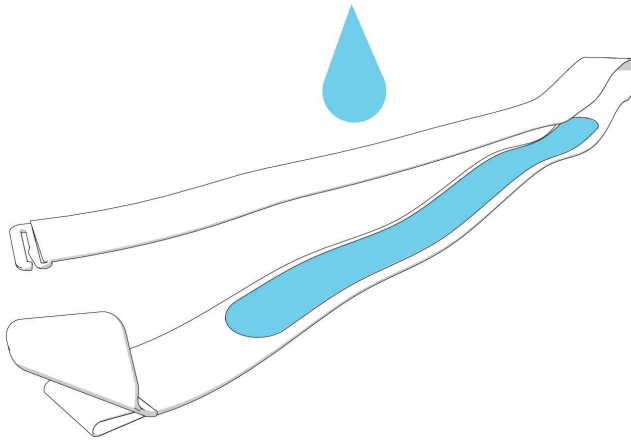
2. A **csatlakozó** a pulzusjeleket a fogadó eszközre továbbítja.



A Polar H9 pulzusmérő lehetővé teszi a csoportos edzést a többi pulzusmérővel történő interferencia nélkül.

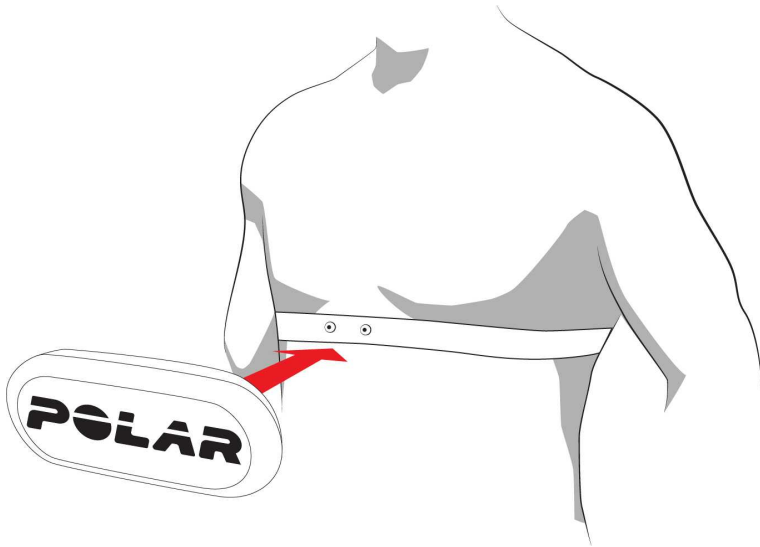
## A pulzusmérő viselése

1. Nedvesítse meg a pánt elektródatereületét.



2. Rögzítse a pántot a mellkasa köré és állítsa be úgy, hogy szorosan illeszkedjen.

### 3. Csatlakoztassa a jeladót.



Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől az elektródák nedvesek maradhatnak, ezáltal pedig a pulzsmérő tovább működhet. Ez csökkenti a jeladó elemének élettartamát.

További információkért lásd: [A pulzsmérő ápolása](#).

## Első lépések

A Polar H9 Pulzsmérő szenzor kompatibilis a pulzsmérő funkcióval rendelkező Bluetooth® és az ANT+™ eszközökkel. A pulzusadatok fogadó eszközön (pl. okostelefonon) való megtekintéséhez külön alkalmazásra van szükség. Ajánlott a Polar Beat alkalmazás használatát, de egyéb alkalmazások is használhatók.



Vegye figyelembe, hogy a H9 egyszerre közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Az ANT+ átvitelt a Beat beállításában, a Pulzusérzékelő pont alatt lehet kikapcsolni.

Ha rendelkezik Polar Flow-fiókkal akkor a Polar Beat automatikusan szinkronizálja azzal az edzésfájlokkal. Vegye figyelembe, hogy a szinkronizáláshoz be kell jelentkeznie a Polar Flow-fiókjába, amikor elindítja a Polar Beat funkciót.

**A Polar H9 eszközt első használatkor a pulzusérzékelőt párosítani kell a fogadó eszközzel. A párosításra vonatkozó további információkért olvassa el a mobilalkalmazás gyártójának utasításait.**

A Polar H9 pulzusérzékelő kompatibilis továbbá a GymLink technológiát használó Polar edzéseszközökkel. További információkért látogasson el a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalra.

A Polar H9 pulzusérzékelő és a fogadó eszköz közötti megfelelő átviteli tartomány biztosítása érdekében tartsa az eszközt maga előtt. Tartsa például első zsebében vagy az övére rögzítve. A fogadó eszköz ne legyen Ön mögött (pl. farzsebében vagy hátizsákban).

# Párosítás

## Párosítás a Polar Beat alkalmazással

A pulzusérzékelőt közvetlenül a Polar Beat alkalmazásban kell párosítani.

A pulzusérzékelő Polar Beat alkalmazáshoz való párosításához:

1. **Vegye fel** az érzékelőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást Android vagy iOS eszközén.
3. Lépjen az alkalmazás beállítások részére és keresse meg a pulzusérzékelőt. Miután megtalálta az érzékelőt, koppintson a PÁROSÍTÁS lehetőségre.



Vegye figyelembe, hogy a H9 egyszerre közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Az ANT+ átvitelt a Beat beállításaiban, a Pulzusérzékelő pont alatt lehet kikapcsolni.

## Párosítás a Polar csuklópántos egységgel

A párosításhoz fel kell venni az eszközt.

A párosításra vonatkozó pontos utasítások a Polar csuklópántos egység használati útmutatójában található:

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

## A pulzusmérő vízben történő használata

A Polar H9 pulzusmérő vízálló. A GymLink technológia használható vizes tevékenységek során, a vezeték nélküli Bluetooth®-technológia azonban nem. Figyelem! A tenger és a medencevíz vezetőképessége magas, ezért pulzusérzékelő elektródái rövidre zárhatnak, aminek következtében a pulzusérzékelő nem tudja érzékelni az elektromos mérési jeleket.

Fürdőruha használata esetén a legjobb, ha a pulzusmérőt az alatt viseli.

## A firmware frissítése

A Polar H9 pulzusérzékelővel képesek leszünk frissíteni az érzékelődöt, hogy javítsunk rajta, vagy akár új funkciókat is hozzá tudjunk adni. A firmware a Polar Beat vagy a Polar Flow mobilalkalmazáson keresztül frissíthető.

A firmware-frissítések fogadásához a H9 pulzusérzékelőt párosítani kell a Polar Beat vagy a Polar Flow alkalmazással, Android vagy iOS rendszeren. Az alkalmazás értesít, ha frissítés érhető el, és végigvezet annak telepítésén.



Az érzékelőt párosítani kell a Polar vagy egy harmadik fél eszközével vagy alkalmazásával alaphelyzetbe állítás, frissítés vagy akkumulátorcsere után, ha 1.2.1-nél korábbi verziójú firmware-t használ a H9-hez.

[Lásd az útmutatást.](#)

# A pulzusmérő ápolása

Kövesd a karbantartási utasításokat a megbízható pulzusmérések biztosítása, valamint a textil mellkaspánt élettartamának meghosszabbítása érdekében, amely idővel elhasználódik, mint bármely más ruhadarab. Az érzékelő és a mellkaspánt tisztaságának megőrzése optimális működési állapotban tartja a készüléket, és kényelmes viseletet biztosít. Ne feledkezz meg a pulzusérzékelő megfelelő tárolásáról sem! A következő utasítások segítenek a garanciális kötelezettségek teljesítésében.

## Csatlakozó



### Minden használat után

A rögzítő oxidációjának és az elem lemerülésének megakadályozása érdekében:

- **távolítsd el a csatlakozót a mellkaspánt mindkét rögzítójéről**
- öblítsd le a csatlakozót folyó víz alatt, és töröld szárazra egy puha törülközővel.

### Szükség esetén

- Tisztítsd a csatlakozót enyhén szappanos vízzel. Soha ne használj alkoholt, fertőtlenítőt vagy dörzshatású anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószeret)!
- Soha ne helyezd a csatlakozót mosógépbe vagy szárítógépbe!

## Mellkaspánt



### Minden használat után

- **Öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt.**
- Teregetve szárítandó.

### Öt edzés után vagy legalább hetente egyszer

- **Mosd a mellkaspántot mosógépben 40°C/104° F hőmérsékleten.** Az alacsonyabb hőmérséklet nem távolítja el a szennyeződések az elektróda anyagából, a magasabb hőmérséklet pedig károsíthatja a mellkaspántot. Tilos fehérítő vagy öblítő használata!

- A mellkaspántot tilos áztatni, vasalni, vegytisztítani vagy fehéríteni! A részletes mosási útmutató a mellkaspánt címkéjén található.
- Mosózsák használata javasolt.
- Ne tedd a mellkaspántot szárítógépbe, és ne használd a mosógép szárítóprogramját!
- Ne felejtse el eltávolítani a csatlakozót a mellkaspántról mosás előtt!
- Kifejezetten ajánljuk a gépi mosást. A mellkaspánt azonban kézzel is mosható langyos vízben (40°C/104°F) kíméletes mosogatószerrel. Mosás után alaposan öblítsd le a mellkaspántot, és teregetve szárítsd. Ne használj hidratáló szappant vagy bőrlágyítót tartalmazó szappant, mert ezek maradványokat hagyhatnak a mellkaspánton. Soha ne használj alkoholt, fertőtlenítőt vagy dörzshatású anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószereket)!

### Egyéb szempontok, amelyeket figyelembe kell venni

- Ne nyújd meg a mellkaspántot, és ne hajlítsd meg élesen az elektródával ellátott részt, mivel ez károsíthatja a mellkaspántot!
- Mindig mosd le a mellkaspántot és az érzékelőt, miután tengervízben vagy magas klórtartalmú medencében használtad!

A szennyeződés rontja a mellkaspánt rugalmasságát és működését. Gyakran mosd ki a mellkaspántot, hogy megőrizd funkcionalitását és maximalizáld élettartamát. A mellkaspánt akár naponta is mosható.



Ne feledd, hogy a mellkaspánt nem tart örökké; ugyanúgy elhasználódik, mint bármely más ruhadarab, amelyet rendszeresen viselsz és mosol. Még akkor is, ha a mellkaspánt jó állapotban van, a benne lévő elektródák elhasználódhatnak, ami megbízhatatlan leolvasásokat okozhat. A cseremellkaspántok tartozékként kaphatók, ha a tiéd elhasználódna.

### Tárolás

- A pulzusérzékelő elemélettartamának növelése érdekében **a pulzusérzékelő mellkaspántját és a csatlakozót egymástól elkülönítve szárítsd és tárold.**
- Hosszú távú tárolás előtt mosd le a mellkaspántot és a csatlakozót.
- A pulzusérzékelőt hűvös és száraz helyen tárold.
- Amikor a pulzusérzékelő nedves, ne tárold nem légáteresztő anyagból készült sporttáskában, hogy megelőzd a rögzítő oxidálódását!
- A pulzusérzékelőt ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek!

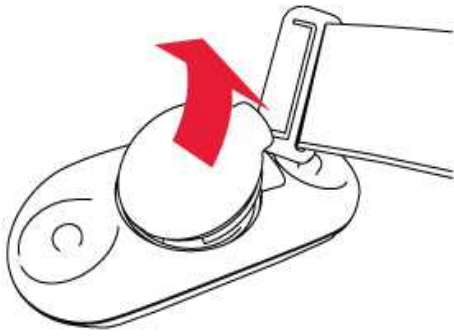
### Elemek

A pulzusérzékelő töltöttségi szintje a jellevő eszközön jelenik meg.

Minden csatlakozó felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ha saját magad szeretnéd kicserélni az elemet, kövesd az alábbi utasításokat.

1. A mellkaspánt csatjával nyisd fel az elemtartó fedelét.



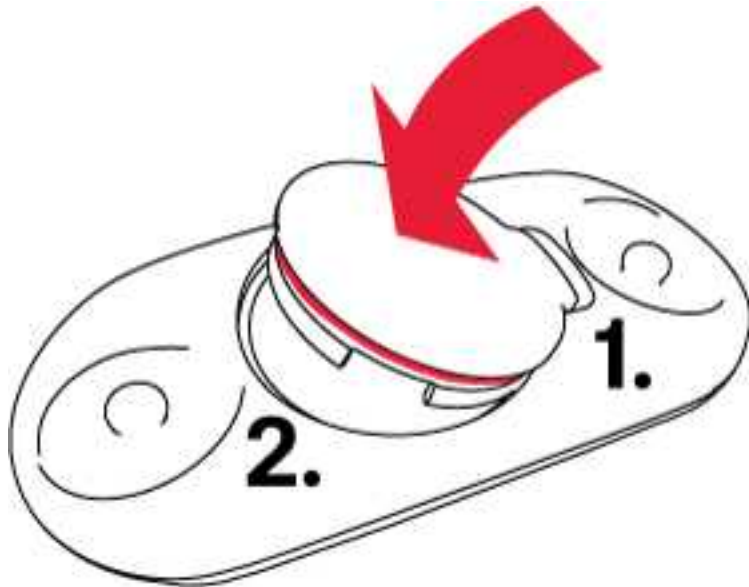


2. Vedd ki a használt elemet az elemtartó fedeléből.
3. Helyezd be az új **CR2025** elemet a fedélbe úgy, **hogy a pozitív (+) oldala nézzen lefelé.**



4. Ügyelj arra, hogy a piros tömítőgyűrű a helyén legyen, tisztán és sértetlenül. Ha a tömítőgyűrű sérült, cseréld ki egy újra.\*
5. Helyezd vissza az elemtartó fedelét. Először igazítsd az elemtartó fedelének peremét a csatlakozó vájathoz, tartsd a peremet a helyén az ujjaddal, majd nyomd vissza az elemtartó fedelének másik oldalát a helyére. Egy kattanást fogsz hallani. Ügyelj arra, hogy az elemtartó fedele megfelelően le legyen zárva, hogy a tömítőgyűrű a

helyén maradjon, és hogy megőrizze az érzékelő vízállóságát.



Az érzékelőt párosítani kell a Polar vagy egy harmadik fél eszközével vagy alkalmazásával elemcsere után, ha 1.2.1-nél korábbi verziójú firmware-t használsz a H9-hez. [Lásd az útmutatást.](#)

\*A csere tömítőgyűrűk megvásárolhatók a Polar szervizközpontokban.



Az elemek gyermekektől elzárva tartandók! Lenyelés esetén azonnal forduljon orvoshoz! Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.

## Műszaki specifikáció

Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrű	20,0 x 0,90 mm-es Szilikon anyagú O-gyűrű
Akkumulátor élettartama:	400 óra
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	ABS, ABS + GF, PC, rozsdamentes acél
Szíj anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter

A Polar H9 pulzusérzékelő többek között az alábbi szabadalmaztatott technológiákat alkalmazza:

- OwnCode® kódolt adatátvitel

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológia.