

POLAR®

POLAR H9



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Vsebina

Vsebina	2
Senzor srčnega utripa Polar H9	3
Senzor srčnega utripa Polar H9	3
Deli senzorja srčnega utripa	3
Začetek uporabe	4
Združljivost in povezljivost	4
Doseg povezave Bluetooth	4
Prva uporaba	4
Nošenje senzorja srčnega utripa	4
Seznanjanje	6
Seznanjanje z aplikacijo Polar Flow	6
Seznanjanje z uro Polar	7
Brisanje seznanjene naprave	7
Brisanje seznanjene naprave z aplikacijo Flow	7
Brisanje seznanjene naprave z uro Polar	8
Trening s senzorjem Polar H9	8
Trening z aplikacijo Polar Flow	8
Trening z uro Polar	9
Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi	9
Nastavitve senzorja	9
Posodobitev vdelane programske opreme	11
Ponastavitev senzorja	11
Ponastavitev v aplikaciji Flow	12
Ponastavitev z odstranitvijo baterije	13
Baterije	13
Nega senzorja srčnega utripa	14
Oddajnik	14
Po vsaki uporabi	14
Po potrebi	15
Pas za okrog prsi	15
Po vsaki uporabi	15
Po vsaki peti vadbi ali vsaj enkrat na teden	15
Upoštevajte tudi	15
Shranjevanje	16
Previdnostni ukrepi	16
Motnje med treningom	16
Zdravje in trening	16
Opozorilo	17
Varna uporaba izdelkov Polar	17
Tehnične specifikacije	18
Polarjeva omejena mednarodna garancija	19
Zakonsko predpisane informacije	19
Omejitev odgovornosti	20

Senzor srčnega utripa Polar H9

Senzor srčnega utripa Polar H9

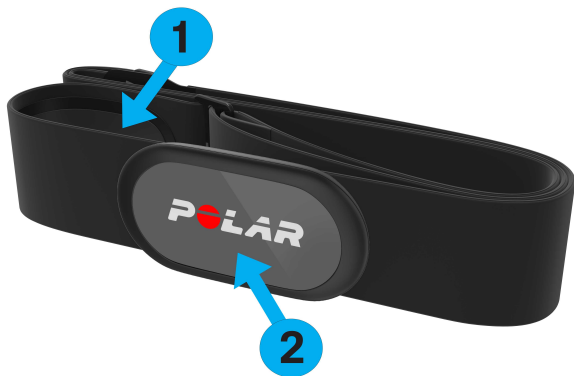
Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z novim senzorjem srčnega utripa Polar H9. Najnovejša različica navodil in video učni programi so na voljo na support.polar.com.

Polar H9 je senzor srčnega utripa za vsakodnevno uporabo pri športni aktivnosti. Priložen mu je udoben pas za okrog prsi Polar Soft Strap, ki ga je mogoče prati v pralnem stroju, zagotavlja pa natančno merjenje srčnega utripa. Polar H9 je odličen v kombinaciji z aplikacijo Polar Flow ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. S tehnologijama Bluetooth® in ANT+ ter 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitness napravami. Pas za okrog prsi, na katerega je pritrjen Polar H9, se v trenutku odzove na spremembe v vašem telesu ter omogoča natančno štetje porabe kalorij. Senzor srčnega utripa Polar H9 omogoča tudi trening v skupini, ne da bi njegovo delovanje motili drugi senzorji srčnega utripa.



Deli senzorja srčnega utripa

1. **Območja plastičnih elektrod** na hrbtni strani pasu za okrog prsi zaznavajo srčni utrip.
2. **Oddajnik** pošilja signal srčnega utripa v sprejemno napravo.



Začetek uporabe

Združljivost in povezljivost

Senzor H9 privzeto pošilja signal srčnega utripa po povezavi Bluetooth®, ANT+™ in Polar GymLink (5 kHz). Združljiv je z napravami s funkcijami Bluetooth® in ANT+™, ki podpirajo merjenje srčnega utripa, pa tudi s starejšimi urami Polar in telovadno opremo, ki uporabljajo tehnologijo 5 kHz.

Za ogled podatkov srčnega utripa v sprejemni mobilni napravi je potrebna ločena aplikacija. Priporočljiva je uporaba aplikacije Polar Flow, vendar pa je mogoče uporabljati tudi druge aplikacije.



Upoštevajte, da H9 prenaša signal srčnega utripa hkrati s tehnologijo Bluetooth in ANT+. Obe povezavi sta privzeto vklopljeni. Če želite povečati avtonomijo baterije, lahko v nastavitvah senzora v aplikaciji Polar Flow, potem ko senzor seznanite z aplikacijo, izklopite povezave, ki jih ne potrebujete,

Doseg povezave Bluetooth

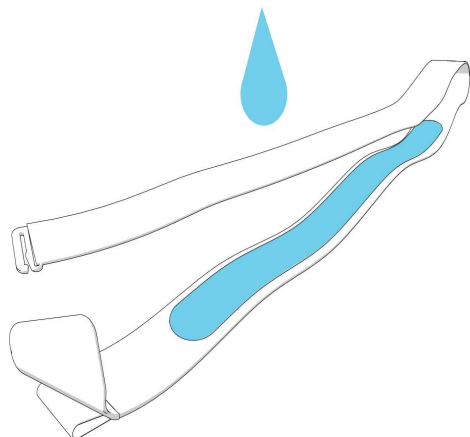
Da bi zagotovili zadostni razpon prenosa med senzorjem H9 in sprejemno napravo, naj bo naprava v vaši neposredni bližini pred vami. Dobro mesto je v sprednjem žepu ali pritrjeno na pasu. Sprejemne naprave ne nosite na hrbtu (na primer v zadnjem žepu ali nahrbtniku). Več informacij o razponu prenosa povezave Bluetooth je na voljo na support.polar.com.

Prva uporaba

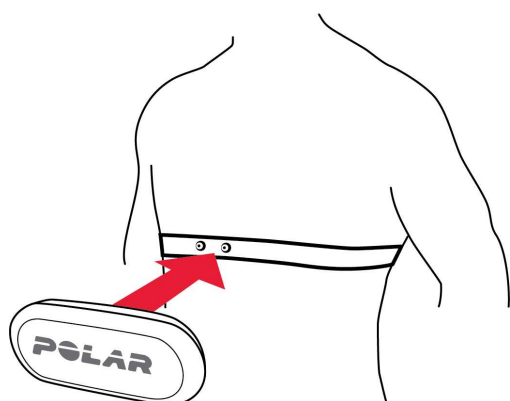
Če želite začeti uporabljati senzor Polar H9, ga najprej seznanite z aplikacijo Polar Flow. V aplikaciji bodo na voljo najnovejše posodobitve vdelane programske opreme za senzor. Če senzor uporabljate z uro Polar ali drugo napravo oz. aplikacijo, ga seznanite tudi z njimi. Za navodila o seznanjanju senzora H9 z aplikacijo Flow in urami Polar glejte poglavje [Seznanjanje](#). Če senzor H9 uporabljate z napravo ali aplikacijo drugega proizvajalca, preberite navodila proizvajalca, kjer je na voljo več informacij o seznanjanju.

Nošenje senzora srčnega utripa

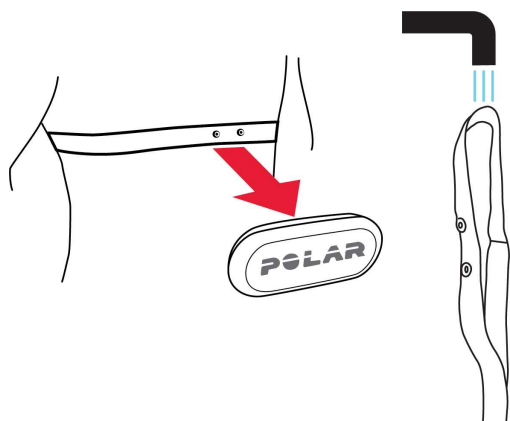
1. Navlažite območje elektrod na pasu za okrog prsi.



2. Pas za okrog prsi si namestite okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se vam bo tesno in udobno prilegal.
3. Pritrdite oddajnik.



4. Po treningu snemite oddajnik, da podaljšate avtonomijo baterije, in sperite pas za okrog prsi pod tekočo vodo. Pas za okrog prsi pogosto perite pri 40 °C, da bo čist.



Oddajnik snemite s pasu za okrog prsi in ga po vsaki uporabi sperite pod tekočo vodo. Zaradi znoja in vlage lahko elektrodi ostaneta mokri, senzor srčnega utripa pa aktiviran. To skrajša avtonomijo baterije senzorja. Pas za okrog prsi pogosto perite pri 40 °C, da bo čist. Da bo nega pravilna, preberite podrobna navodila v razdelku [Nega senzorja srčnega utripa](#).

Seznanjanje

Začnite uporabljati senzor H9, tako da ga seznanite z aplikacijo Polar Flow. Tako boste prejeli najnovejše posodobitve vdelane programske opreme.

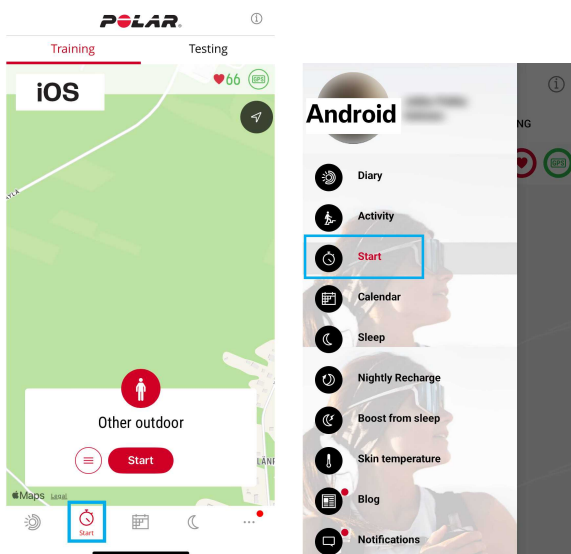


Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti v aplikaciji Flow in ne v nastavitvah za Bluetooth v telefonu.

Če senzor H9 uporabljate z uro Polar ali drugo napravo, ga seznanite tudi z njo.

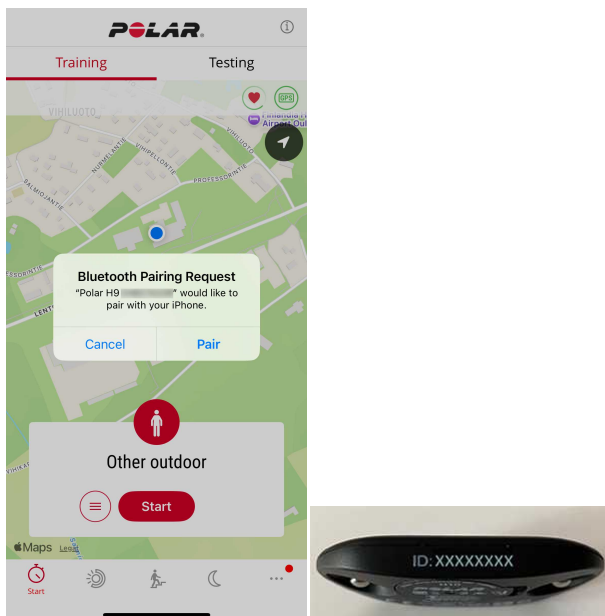
Seznanjanje z aplikacijo Polar Flow

1. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play.
2. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega.
3. [Namestite](#) senzor.
4. V glavnem meniju izberite **Začni**.



5. Na zaslону aplikacije Flow se prikaže zahteva za seznanjanje s povezavo Bluetooth. Identifikacijska številka senzorja v zahtevi za seznanjanje se mora ujemati s številko, izpisano na strani senzorja. Sprejmite zahtevo za seznanjanje s povezavo Bluetooth, tako da v aplikaciji pritisnete **Seznani**. Ko je seznanjanje končano, bo vaš srčni

utrip prikazan na vrhu vpogleda **Trening** v aplikaciji.



Seznanjanje z uro Polar

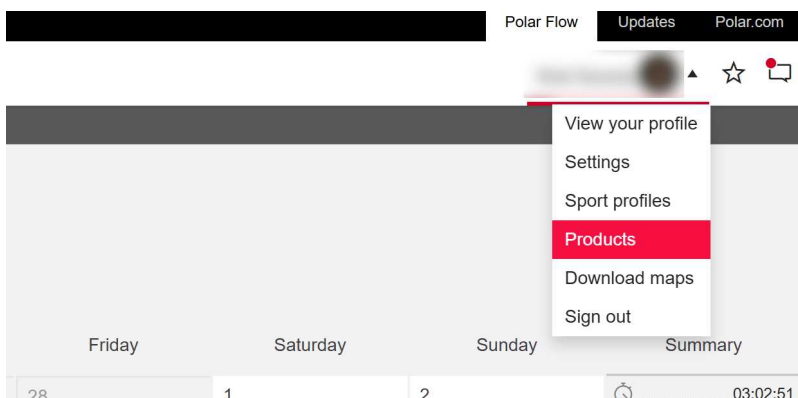
Za specifična navodila za seznanjanje glejte navodila za uporabo ure Polar na support.polar.com.

Brisanje seznanjene naprave

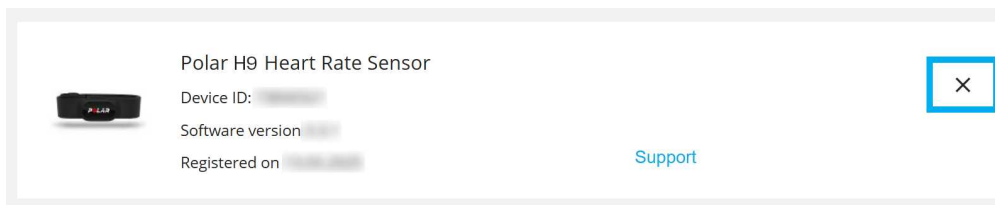
Brisanje seznanjene naprave z aplikacijo Flow

Če želite izbrisati seznanjeno napravo z aplikacijo Flow, morate 1) odstraniti senzor s seznama **izdelkov** v spletni storitvi Polar Flow in 2) odstraniti senzor s seznama seznanjenih naprav Bluetooth v mobilni napravi.

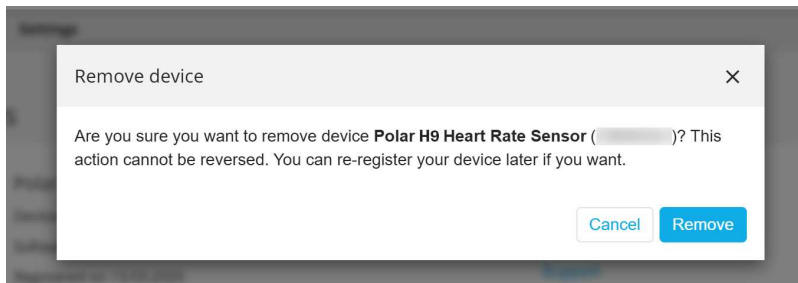
1. Pojdite na flow.polar.com in se prijavite.
2. Kliknite svoje ime v zgornjem desnem kotu in izberite **Izdelki**.



3. Poiščite izdelek na seznamu in kliknite ikono za brisanje (X).



4. Potrdite, tako da kliknete **Odstrani**.



5. V mobilni napravi odstranite senzor H9 s seznama seznanjenih naprav Bluetooth:
 - iOS: Settings (Nastavitve) > Bluetooth > pritisnite "i" poleg Polar H9 > Forget This Device (Pozabi to napravo).
 - Android: Settings (Nastavitve) > Bluetooth > pritisnite ikono zobnika poleg senzorja Polar H9 in POZABI.

Brisanje seznanjene naprave z uro Polar

Preberite navodila za uporabo vaše ure Polar na support.polar.com.

Trening s senzorjem Polar H9

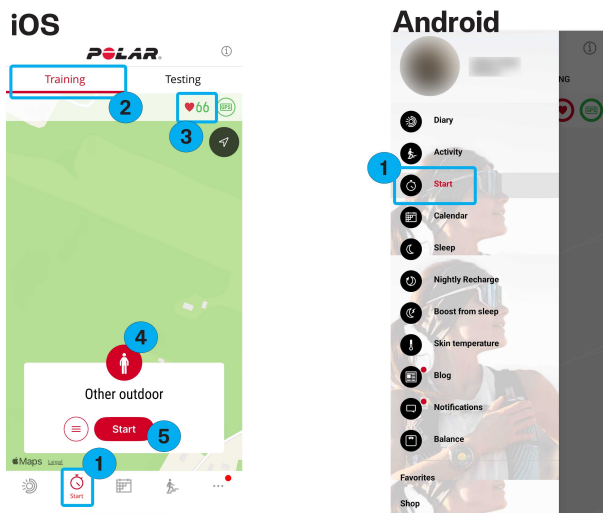


Po treningu snemite oddajnik, da podaljšate avtonomijo baterije, in sperite pas za okrog prsi pod tekočo vodo. Pas za okrog prsi pogosto perite pri 40 °C, da bo čist. Za pravilno nego preberite podrobna navodila v razdelku [Nega senzorja srčnega utripa](#).

Trening z aplikacijo Polar Flow

Vadbe lahko beležite s podatki o srčnem utripu v aplikaciji Polar Flow, tako da nosite seznanjeni senzor srčnega utripa. Navodila, kako seznaniti senzor z aplikacijo, preberite v poglavju [Seznanjanje](#).

1. **Nosite** senzor.
2. Odprite aplikacijo Flow, pomaknite se do možnosti **Začni** v glavnem meniju (1) in na vrhu strani (2) izberite **Trening**. Aplikacija Flow začne zaznavati vaš srčni utrip in ga prikaže na vrhu strani (3).
3. Izberite športni profil, tako da pritisnete ikono za šport (4).
4. Pritisnite **Začni**, da začnete vadbo (5).
5. Če želite končati vadbo, pritisnite **Premor**, nato pa pritisnite in pridržite **Ustavi** ter shranite vadbo.



Za podrobnejša navodila o treningu z aplikacijo Flow glejte razdelek [Recording training sessions with Polar Flow app \(Beleženje vadb z aplikacijo Polar Flow\)](#) na Polarjevem spletnem mestu s podporo.

Trening z uro Polar

Za uporabo senzorja srčnega utripa z uro Polar morate najprej seznaniti napravi. Podrobne napotke o seznanjanju in treningu preberite v navodilih za uporabo ure Polar na support.polar.com.

Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi

Polar H9 je vodoodporen. Tehnologija Polar GymLink se lahko uporablja pri vodnih aktivnostih, toda brezžična tehnologija Bluetooth® ali ANT+ ne bo delovala v vodi. Upoštevajte, da sta morska in bazenska voda zelo prevodni, na elektrodah pa lahko pride do kratkega stika, kar preprečuje, da bi senzor srčnega utripa zaznal električno izmerjene signale.

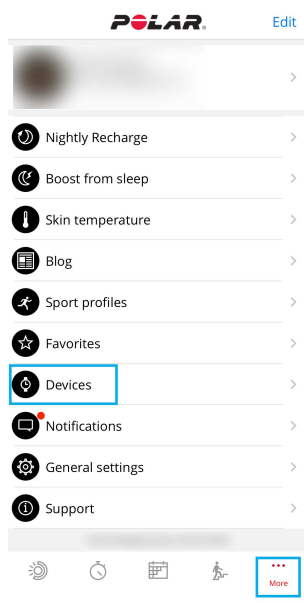
Ko nosite kopalke, je za učinkovito delovanje senzorja srčnega utripa najbolje, da ga nosite pod kopalkami.

Preberite poglavje [Nastavitve senzorja](#), kjer so navedena navodila, kako vklopiti prenos GymLink v aplikaciji Flow.

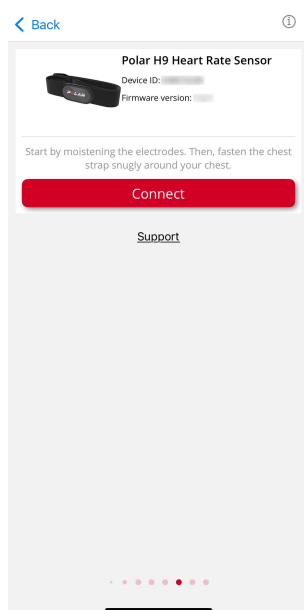
Nastavitve senzorja

Nastavitve senzorja srčnega utripa H9 lahko prilagodite v aplikaciji Polar Flow, potem ko senzor [seznanite](#) z aplikacijo.

1. [Nosite](#) senzor srčnega utripa.
2. Odprite aplikacijo Flow in se pomaknite do možnosti **Naprave** v glavnem meniju.



3. Če imate več naprav, podrsajte levo ali desno po seznamu naprav in poiščite Polar H9.
4. Pritisnite **Poveži**, da si ogledate nastavitve.



Srčni utrip je viden vsem: Privzeto vklopljeno. Ko je vklopljeno, svoj srčni utrip oddajate v živo in javno, kar pomeni, da lahko vaš srčni utrip zazna vsaka združljiva naprava v bližini. Izklopite, da optimizirate avtonomijo baterije senzorja, senzor pa ne bo viden drugim združljivim aplikacijam ali napravam.

ANT+: Privzeto vklopljeno. Ko je funkcija [ANT+](#) vklopljena, je vaš senzor viden združljivi telovadni opremi ali vadbenim napravam, ki uporabljajo ANT+, zato lahko zaznajo vaš srčni utrip.

GymLink: Privzeto vklopljeno. Ko je vklopljeno, lahko senzor uporabljate z združljivo telovadno opremo (5 kHz) ali napravami za vadbo, na primer s starejšimi urami Polar.

Ponastavi na tovarniške nastavitve: [Senzor srčnega utripa se ponastavi](#) na tovarniške nastavitve, pomnilnik senzorja pa se počisti.

Posodobitev vdelane programske opreme

Senzor srčnega utripa Polar H9 bomo lahko posodobili, da ga izboljšamo ali ga celo obogatimo z novimi funkcijami.

[Vdelano programsko opremo boste lahko posodobili](#) z aplikacijo Polar Flow. Če želite prejemati posodobitve vdelane programske opreme, morate senzor H9 [seznaniti](#) z aplikacijo. Aplikacija vas obvesti, ko je na voljo posodobitev, in vas nato vodi po postopku posodobitve.



Po ponastavitvi, posodobitvi ali zamenjavi baterije je treba senzor seznaniti z napravo ali aplikacijo Polar oz. napravo ali aplikacijo drugega ponudnika, če za H9 uporabljate različico vdelane programske opreme, starejšo od različice 1.2.1.

Ponastavitev senzorja

Ponastavitev senzorja srčnega utripa počisti pomnilnik senzorja in ponastavi senzor na tovarniške nastavitve.

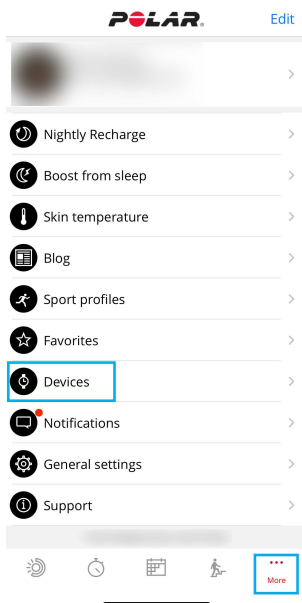
Ponastavitev lahko uporabite kot način [odpravljanja težav](#), če senzor ne deluje, kot bi moral. Senzor ponastavite tudi, če ga nameravate prodati.



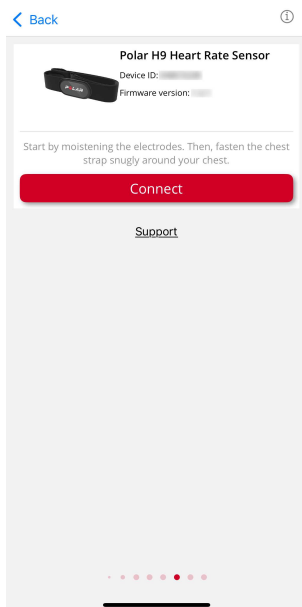
Po ponastavitvi, posodobitvi ali zamenjavi baterije je treba senzor seznaniti z napravo ali aplikacijo Polar oz. napravo ali aplikacijo drugega ponudnika, če za H9 uporabljate različico vdelane programske opreme, starejšo od različice 1.2.1.

Ponastavitev v aplikaciji Flow

1. **Nosite** senzor srčnega utripa.
2. Odprite aplikacijo Flow in se pomaknite do možnosti **Naprave** v glavnem meniju.



3. Če imate več naprav, podrsajte levo ali desno po seznamu naprav in poiščite Polar H9.
4. Pritisnite **Poveži**.



5. Pritisnite **Tovarniška ponastavitev**, da ponastavite napravo na tovarniške nastavitve in odstranite vse osebne podatke.

Ponastavitev z odstranitvijo baterije

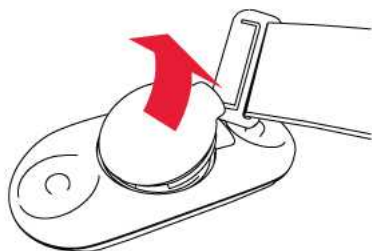
1. Baterijo vzemite ven.
2. S prsti vsaj 10 sekund pritiskajte kovinske zaponke, ki se pritrdijo na pas za okrog prsi.
3. Počakajte 30 sekund in nato baterijo vstavite nazaj.

Baterije

Raven napolnjenosti baterije za senzor srčnega utripa je prikazana v sprejemni napravi.

Senzor srčnega utripa ima baterijo, ki jo lahko zamenja uporabnik. Če želite baterijo zamenjati sami, upoštevajte navodila v nadaljevanju.

1. S sponko na traku dvignite pokrov prostora z baterijo.

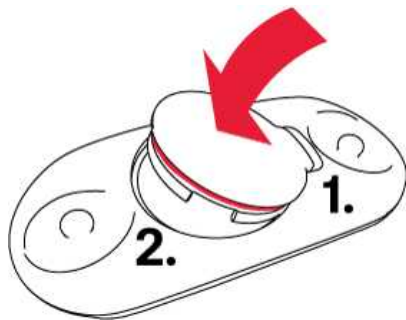


2. Izrabljeno baterijo odstranite iz prostora pod pokrovom.
3. Vstavite novo baterijo **CR2025** v prostor pod **pokrovom, tako da je pozitivna stran (+) obrnjena navzdol**. Priporočamo uporabo baterij priznanih blagovnih znamk, kot sta Panasonic in Maxell, saj je njihovo delovanje s senzorji srčnega utripa Polar preverjeno zanesljivo.



4. Rdeči tesnilni obroč mora biti na svojem mestu, čist in nepoškodovan. Če je tesnilni obroč poškodovan, ga zamenjajte z novim*.
5. Pokrov baterije namestite nazaj na svoje mesto. Rob pokrova baterije najprej poravnajte z režo na oddajniku. S prstom držite rob na mestu, nato pritisknite drugo stran pokrova baterije nazaj na svoje mesto. Zaslišati bi morali klik. Pokrov prostora z baterijo mora biti pravilno zaprt, da tesnilni obroč ostane na mestu in da se ohrani

vodotesnost senzorja.



* Nadomestne tesnilne obroče lahko kupite v Polarjevih servisnih centrih.



Po zamenjavi baterije je treba senzor seznaniti z napravo ali aplikacijo Polar oz. napravo ali aplikacijo drugega ponudnika, če za H9 uporabljate različico vdelane programske opreme, starejšo od različice 1.2.1. [Preberite navodila.](#)



Baterije hranite izven dosega otrok. Pri zaužitju se takoj posvetujte z zdravnikom. Baterije je treba odstraniti v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

Nega senzorja srčnega utripa

Upoštevajte navodila za nego, da bodo meritve srčnega utripa zanesljive, življenjska doba pasu za okrog prsi iz blaga, ki se sčasoma obrabi kot vsak drug kos oblačila, pa daljša. Če sta senzor in pas za okrog prsi vedno čista, bo naprava v optimalnem delovnem stanju in udobna za nošenje. Ne pozabite tudi, da je treba senzor srčnega utripa ustrezno pospraviti. Navodila v nadaljevanju vam bodo v pomoč pri izpolnjevanju garancijskih pogojev.

Oddajnik



Po vsaki uporabi

Da preprečite oksidacijo zaponke in praznjenje baterije:

- oddajnik snemite z obeh sponk pasu za okrog prsi
- oddajnik sperite pod tekočo vodo in obrišite z mehko brisačo.

Po potrebi

- Oddajnik očistite z blagim milom in vodo. Ne uporabljajte alkohola, razkužila ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).
- Oddajnika nikoli ne dajajte v pralni ali sušilni stroj.

Pas za okrog prsi



Po vsaki uporabi

- **Pas za okrog prsi sperite pod tekočo vodo.**
- Obesite, da se posuši, vendar ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

Po vsaki peti vadbi ali vsaj enkrat na teden

- **Pas za okrog prsi operite v pralnem stroju na 40 °C.** Pri nižjih temperaturah se ne odstrani umazanija iz materiala elektrode, pri višjih temperaturah pa se pas za okrog prsi lahko poškoduje. Ne uporabljajte belila ali mehčalca.
- Pasu za okrog prsi ne namakajte, likajte, čistite v čistilnici ali belite. Podrobna navodila za pranje so navedena na etiketi pasu za okrog prsi.
- Priporočljiva je uporaba pralne vrečke.
- Pasu za okrog prsi ne dajajte v sušilni stroj in ne uporabljajte programa pralnega stroja za sušenje.
- Pred pranjem ne pozabite sneti oddajnika s pasu za okrog prsi.
- Pranje v pralnem stroju je zelo priporočljivo. Toda pas za okrog prsi lahko operete tudi ročno z mlačno vodo (40 °C) in blagim detergentom za posodo. Pas za okrog prsi po pranju temeljito sperite in ga obesite, da se posuši, vendar ga ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi. Ne uporabljajte vlažilnih mil ali mil, ki vsebujejo mehčalce za kožo, saj lahko na pasu za okrog prsi pustijo ostanke. Ne uporabljajte alkohola, razkužila ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Upoštevajte tudi

- Ne raztegujte pasu za okrog prsi oz. predelov okrog elektrode ne upogibajte močno, saj lahko poškodujete pas za okrog prsi.
- Pas za okrog prsi in senzor po vsaki uporabi operite v morski vodi ali v bazenu z visoko vsebnostjo klora.

Umazanija poslabša elastičnost in delovanje pasu za okrog prsi. Pogosto perite pas za okrog prsi, da ohranite njegovo funkcionalnost in podaljšate življenjsko dobo. Po želji lahko pas za okrog prsi operete vsak dan.



Ne pozabite, da pas za okrog prsi ni večer; obrablja se kot vsak drug kos oblačila, ki ga redno nosite in perete. Tudi ko se zdi, da je pas za okrog prsi v dobrem stanju, se lahko elektrode v njem obrabijo, zaradi česar odčitki ne bodo zanesljivi. Nadomestni pasovi za okrog prsi so na voljo kot dodatna oprema, ko se vaš obrabi.

Shranjevanje

- **Pas za okrog prsi za senzor srčnega utripa in oddajnik sušite ter shranjujte ločeno.** Tako boste podaljšali življenjsko dobo baterij senzorja srčnega utripa.
- Pas za okrog prsi in oddajnih operite, preden ju shranite za dlje časa.
- Senzor srčnega utripa hranite v hladnem in suhem prostoru.
- Senzorja srčnega utripa ne hranite mokrega in zaprtega v materialu, ki ne diha, kot je športna torba, saj lahko sicer oksidira.
- Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Previdnostni ukrepi

Senzor Polar H9 se uporablja za merjenje srčnega utripa. Ne uporablja se za noben drug namen. Naprava ni namenjena uporabi v zdravstvene namene in je ne uporabljajte za meritve okolice, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

Motnje med treningom

Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbeno napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-zasloni, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale.

Če vadbeno napravo ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

Zdravje in trening

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?

- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

Pozor! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnega pasčka obarva svetlejša oblačila. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla naprava za trening dolgo ohranila svoj videz, poskrbite, da oblačila, ki jih nosite med treningom, ne puščajo barve. Če na kožo nanesete parum, losjon, kremo za sončenje, sredstvo proti mrčesu ali razkužilo, ne sme priti v stik z napravo za trening ali senzorjem srčnega utripa. Če trenirate, ko je hladno (od -20 °C do -10 °C), priporočamo, da nosite napravo za trening pod rokavom jakne v neposrednem stiku s kožo.

Opozorilo

Izdelek ni igrača. Otroci ali hišni ljubljenci se ne smejo igrati z njim. Izdelek je sestavljen iz manjših delov, ki lahko povzročijo zadušitev.

Varna uporaba izdelkov Polar

Polar svojim strankam od začetka prodaje izdelka nudi najmanj pet let podpore za izdelek. Storitve podpore za izdelek zajema potrebne posodobitve vdelane programske opreme za naprave Polar in morebitne popravke za kritične ranljivosti. Polar nenehno spremlja objave novih znanih ranljivosti. Svoj izdelek Polar posodablajte redno in takoj, ko vas aplikacija Polar Flow obvesti, da je na voljo nova različica vdelane programske opreme.

Upoštevajte, da ko je omogočeno oddajanje s povezavo ANT+ in/ali Bluetooth (tj. nastavitve Srčni utrip je viden vsem) in senzor srčnega utripa oddaja signal ANT+ ali Bluetooth, lahko signal sprejme katera koli združljiva naprava, ki uporablja brezžično tehnologijo ANT+ ali Bluetooth Smart. To pomeni, da te povezave z vidika zasebnosti uporabnikov niso varne.

Preden napravo daste drugi osebi, da jo preizkusi, ali preden jo prodate, izvedite [tovarniško ponastavitev](#) in napravo odstranite iz svojega računa Polar Flow. Tovarniška ponastavitev povrne senzor v prvotne nastavitve, naprave pa ni več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz svojega računa Polar Flow, se vpišite v spletno storitev Polar Flow, kliknite svoje ime zgoraj desno, izberite možnost Izdelki in kliknite ikono za odstranitev (X) poleg naprave, ki jo želite odstraniti.

Vadbe so shranjene tudi v vaši mobilni napravi z aplikacijo Polar Flow. Da bi zagotovili dodatno varnost, lahko v mobilni napravi vklopite različne napredne možnosti za varnost, kot sta na primer močno preverjanje pristnosti in šifriranje naprave. Za navodila za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo mobilne naprave.

Pri uporabi spletne storitve Polar Flow vam priporočamo uporabo gesla, ki vključuje vsaj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite pobrisati medpomnilnika in zgodovine iskanja, da drugi ne bi mogli dostopati do vašega računa. Če uporabljate računalnik, ki ni vaš, brskalniku ne dovolite, da shrani ali si zapomni vaše geslo za spletno storitev Polar Flow.

Težave z varnostjo lahko prijavite s sporočilom na naslov [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com). Lahko se obrnete tudi na [službo za delo s strankami Polar](#).

Preberite še [obvestilo o varovanju zasebnosti Polar](#) in [pogosta vprašanja o zasebnosti](#).

Tehnične specifikacije

Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 × 0,90, material silikon
Življenjska doba baterije:	400 h
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Material oddajnika:	ABS, ABS + GF, PC, nerjaveče jeklo
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretano, 20 % elasta, 13 % poliester
Podprte storitve:	Storitev za merjenje srčnega utripa s povezavo Bluetooth® Profil merilnika srčnega utripa s povezavo ANT+™ GymLink, 5 kHz (samo pošiljanje srčnega utripa)

Senzor srčnega utripa Polar H9 uporablja med drugimi naslednje patentirane tehnologije:

- Kodiran prenos OwnCode

Uporablja brezžični tehnologiji Bluetooth® in ANT+™

Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo. Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril, neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb(e), izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakupu.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finska www.polar.com.

Podjetje Polar Electro Oy je imetnik certifikata ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno na kakršen koli način ali v kakršni koli obliki uporabljati ali povzemati brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Polar Electro Oy.

Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi v teh navodilih za uporabo ali v ovojnini tega izdelka, ki so označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka družbe Apple Inc. Besedna znamka in logotipi Bluetooth® so registrirane blagovne znamke v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc., zato je kakršna koli njihova uporaba s strani podjetja Polar Electro Oy urejena z licenco.

Zakonsko predpisane informacije



Ta izdelek je skladen z direktivami 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in drugi zakonsko predpisani podatki za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/en/regulatory_information.



Ta simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da so izdelki Polar elektronske naprave in skladni z Direktivo 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), baterije/akumulatorji, ki se uporabljajo v izdelkih, pa so skladni z Uredbo (EU) 2023/1542

Evropskega parlamenta in Sveta z dne 12. julija 2023 o baterijah in odpadnih baterijah. Zato velja, da je te izdelke in baterije/akumulatorje v izdelkih Polar v državah EU treba zavreči ločeno. V družbi Polar vas pozivamo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi tudi zunaj Evropske unije, tako da upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav za izdelke ter ločeno zbiranje baterij in akumulatorjev v primeru baterij in akumulatorjev.

Omejitev odgovornosti

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

2.0 SL 12/2025