

**POLAR®**

# POLAR H9



**UPORABNIŠKI PRIROČNIK**

# VSEBINA

Vsebina .....	2
Senzor srčnega utripa Polar H9 .....	3
Senzor srčnega utripa Polar H9 .....	3
Sestavni deli senzorja srčnega utripa .....	3
Nošenje senzorja srčnega utripa .....	4
Začetek uporabe .....	5
Seznanjanje .....	6
Seznanjanje z aplikacijo Polar Beat .....	6
Seznanjanje enoto na roki Polar .....	6
Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi .....	6
Posodobitev vdelane programske opreme .....	6
Nega senzorja srčnega utripa .....	7
Baterije .....	7
Tehnične specifikacije .....	8

# SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H9

## SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H9

Ta uporabniški priročnik vsebuje navodila za senzor srčnega utripa Polar H9.

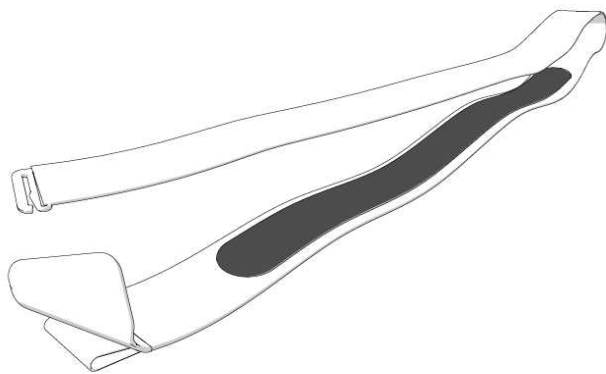
Polar H9 je kakovosten senzor srčnega utripa za vsakodnevno uporabo. Priložen mu je trak Polar Soft Strap in zagotavlja natančno merjenje srčnega utripa. Odličen je v kombinaciji z aplikacijo Polar Beat ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. Prek Bluetooth, ANT+ in 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitnes 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.

Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika in video učne programe najdete na naslovu [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).



## SESTAVNI DELI SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

1. Površina plastičnih elektrod na hrbtni strani traku zaznava srčni utrip



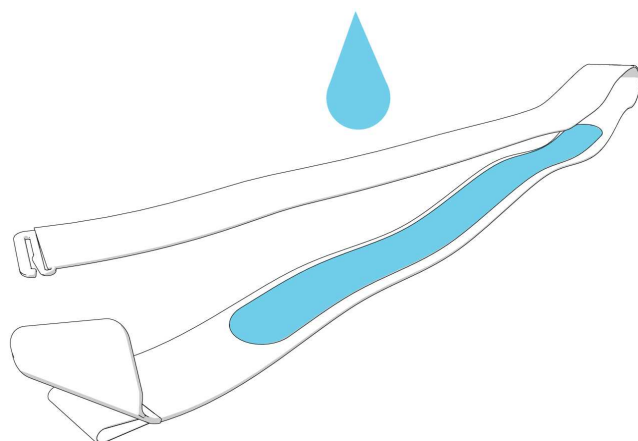
2. **Priključek** v napravo s sprejemnikom pošilja signal srčnega utripa.



Senzor srčnega utripa Polar H9 omogoča vadbo v skupini, saj preprečuje motnje zaradi drugih senzorjev srčnega utripa.

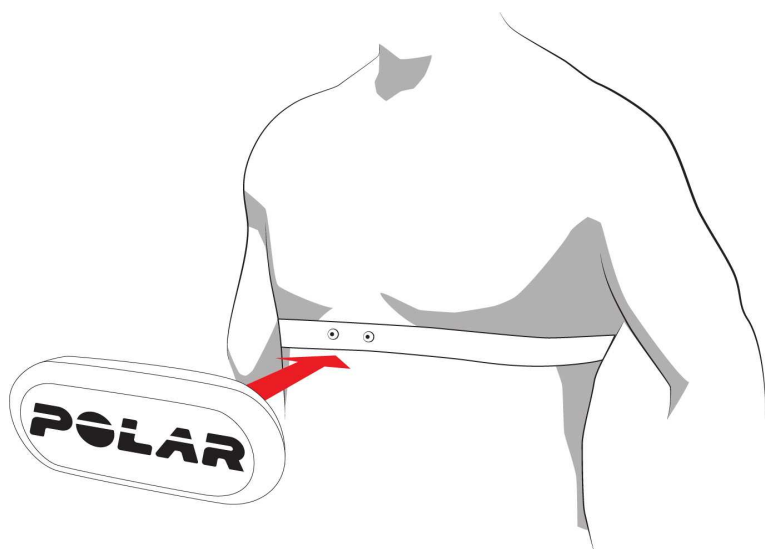
## **NOŠENJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA**

1. Navlažite območja elektrod na traku.



2. Trak si namestite okoli prsnega koša, tako da se tesno prilega.

### 3. Namestite priključek.



**i** S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo. Zaradi potu in vlage lahko elektrode ostanejo mokre, senzor srčnega utripa pa vklopljen. To skrajša življenjsko dobo oddajnika.

Za podrobna navodila glede čiščenja glejte poglavje Nega senzorja srčnega utripa ali [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ZAČETEK UPORABE

Senzor srčnega utripa Polar H9 je združljiv s tehnologijo Bluetooth® in napravami z ANT+™, ki podpirajo storitve srčnega utripa. Za ogled podatkov srčnega utripa na sprejemni napravi (na primer na pametnem telefonu) je potrebna ločena aplikacija. Priporočljiva je uporaba aplikacije Polar Beat, vendar pa je mogoče uporabljati tudi druge aplikacije.

**i** Upoštevajte, da H9 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.

Če imate račun Polar Flow, aplikacija Polar Beat samodejno sinhronizira datoteke vadbe z njim. Upoštevajte, da se morate prijaviti v račun Polar Flow, ko zaženete aplikacijo Polar Beat, da bi sinhronizacija delovala.

**Ko prvič uporabljate senzor Polar H9, morate senzor srčnega utripa seznaniti s sprejemno napravo. Za več informacij o seznanjanju glejte navodila proizvajalca mobilne aplikacije.**

Senzor srčnega utripa Polar H9 je združljiv tudi z urami Polar, ki uporabljajo tehnologijo GymLink. Za več informacij obiščite [support.polar.com](http://support.polar.com).

Da bi zagotovili zadostni razpon prenosa med senzorjem srčnega utripa Polar H9 in sprejemno napravo, naj bo naprava v vaši neposredni bližini pred vami. Dobro mesto je v sprednjem žepu ali pritrjena na pas. Sprejemne naprave ne nosite na hrbtu (na primer v zadnjem žepu ali nahrbtniku).


## SEZNANJANJE

### SEZNANJANJE Z APLIKACIJO POLAR BEAT

Senzor srčnega utripa mora biti seznanjen neposredno v aplikaciji Polar Beat.

Za seznanjanje senzorja srčnega utripa z aplikacijo Polar Beat:

1. **Namestite** senzor.
2. Odprite aplikacijo Polar Beat na vaši napravi Android ali iOS.
3. Pojdite v nastavitve aplikacije in poiščite možnost Senzor srčnega utripa. Ko je vaš senzor najden, se dotaknite možnosti SEZNANI.

 *Upoštevajte, da H9 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.*

### SEZNANJANJE ENOTO NA ROKI POLAR

Med seznanjanjem morate na sebi nositi senzor.

Za določena navodila za seznanjenje glejte navodila za uporabo svoje enote na roki Polar na naslovu [support.polar.com](http://support.polar.com).

## UPORABA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA V VODI


Senzor srčnega utripa Polar H9 je vodoodporen. Tehnologija GymLink se lahko uporablja pri vodnih športnih, vendar brezžična tehnologija Bluetooth® ne deluje v vodi. Morska in bazenska voda sta lahko zelo prevodni, zaradi česar lahko pride do kratkega stika na elektrodah. Posledično senzor srčnega utripa ne zazna signalov za električno merjenje.

Za največjo učinkovitost senzorja srčnega utripa, ga nosite pod kopalkami.

## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Če uporabljate senzor srčnega utripa Polar H9, ga bomo lahko izboljšali z posodobitvami ali novimi funkcijami. Vdelano programsko opremo boste lahko posodobili prek mobilne aplikacije Polar Beat ali Polar Flow.

Za pridobivanje posodobitev vdelane programske opreme morate senzor srčnega utripa H9 združiti z aplikacijo Polar Beat ali Polar Flow ter operacijskim sistemom Android ali iOS. Aplikacija vas obvesti, ko je na voljo nova posodobitev in vas vodi skozi postopek namestitve.

 *Če H9 uporabljate z napravo Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.*

## NEGA SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Senzor srčnega utripa je visoko tehnološki pripomoček, s katerim je treba ravnati previdno. Da zagotovite zanesljive meritve in podaljšate življenjsko dobo senzorja srčnega utripa, upoštevajte navodila za nego. Z upoštevanjem spodnjih navodil boste izpolnili zahteve glede garancije.

**Priključek:** Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

**Trak:** Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

**Ločeno posušite ter shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa.** Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

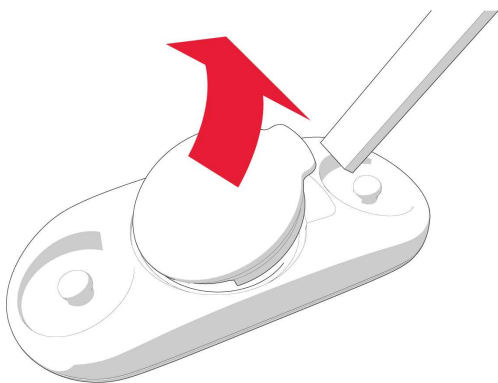
 *Za informacije glede strojnega pranja traku glejte etiketo. Traku ali priključka nikoli ne sušite v sušilnem stroju!*

## BATERIJE

Na napravi s sprejemnikom je prikazana raven napolnjenosti baterije senzorja srčnega utripa.

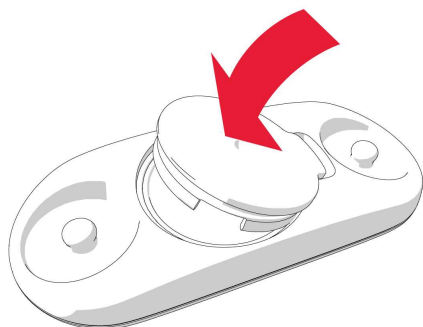
Vsi priključki imajo baterije, ki jih lahko menja uporabnik sam. Da bi sami zamenjali baterijo, sledite spodnjim navodilom:

1. Pokrov za baterijo odprite z majhnim pripomočkom z ravno konico.



2. Izpod pokrova baterije odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da je njen negativni polo (-) usmerjen navzven.

4. Rob na pokrovu baterije poravnajte z režo na priključku in pokrov potisnite nazaj na mesto. Zaslišati morate klik.



**i** Če H9 uporabljate z napravo Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V ali aplikacijo/napravo tretje osebe, morate po posodobitvi/zamenjavi baterije izvesti združevanje senzorja.

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim.

Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** Baterije hranite zunaj dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

## 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 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

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

- Kodiran prenos OwnCode

Uporablja brezžični tehnologiji Bluetooth® in ANT+™