

**POLAR®**

## **POLAR H9**



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

İçindekiler .....	2
<b>Polar H9 Kalp Atış Hızı Sensörü .....</b>	<b>3</b>
Polar H9 Kalp Atış Hızı Sensörü .....	3
Kalp atış hızı sensörü bölümleri .....	3
Kalp atış hızı sensörünün takılması .....	4
Başlarken .....	5
Eşleştirme .....	6
Polar Beat ile eşleştirme .....	6
Polar bilek ünitesi ile eşleştirme .....	6
Kalp atış hızı sensörünüzün suda kullanımı .....	6
Bellenim sürümü güncellemesi .....	6
Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı .....	6
Piller .....	7
Teknik özellikler .....	8

# POLAR H9 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

## POLAR H9 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Bu kullanım kılavuzu, Polar H9 kalp atış hızı sensörüne yönelik talimatları içerir.

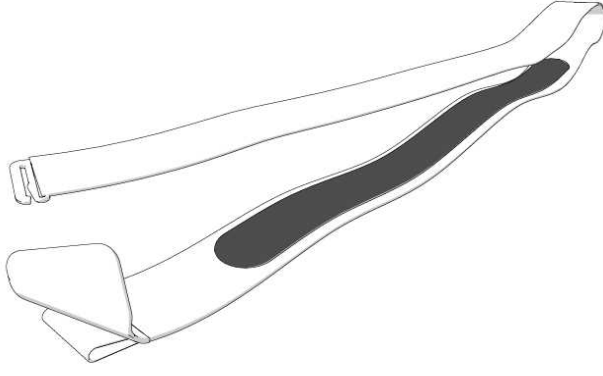
Polar H9, günlük sporlarda kullanabileceğiniz yüksek kaliteli kalp atış hızı sensörüdür. Polar Soft Strap'le sunulur ve kalp atış hızınızı doğru şekilde takip eder. Polar H9, Polar Beat uygulamasının yanı sıra birçok üçüncü taraf uygulaması ile kullanım için idealdir: Telefonunuzu kolayca bir kondisyon takipçisine dönüştürebilirsiniz. Ayrıca Bluetooth, ANT+ ve 5 kHz teknolojileriyle farklı spor cihazlarına ve spor salonu ekipmanlarına bağlanabilir. Polar H9, göğüs kayışı ölçümü sayesinde vücudunuzda olan bitene anında tepki verir ve yaktığınız kalori miktarını doğru şekilde gösterir.

Bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümüne ve eğitim videolarına [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) adresinden ulaşabilirsiniz.



## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BÖLÜMLERİ

1. Kayışın ters tarafında bulunan plastik **elektrot bölgeleri**, kalp atış hızını tespit eder



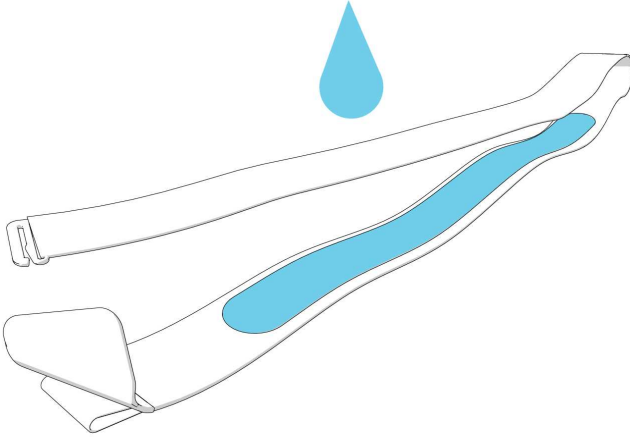
2. **Konnektör**, kalp atış hızı sinyalini alıcı cihaza gönderir.



Polar H9, diğer kalp atış hızı sensörlerinden etkilenmediği için grup halinde yapılan egzersizlere katılabilirsiniz.

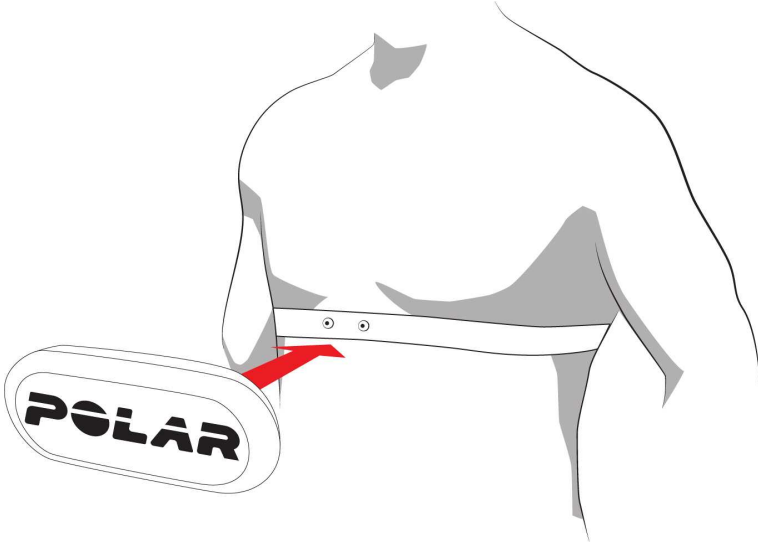
## **KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI**

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.



2. Kayışı göğsünüzün çevresine bağlayın ve rahatça oturacak şekilde ayarlayın.

### 3. Konnektörü bağlayın.



**i** Konnektörü kayıştan ayırın ve her kullanımdan sonra kayışı akan su altında durulayın. Ter ve nem, elektrotları ıslak tutarak kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabilir. Bu durumda vericinin pil ömrü kısacaktır.

Kalp Atış Hızı Sensörünüzün Bakımı bölümünde ve [support.polar.com](http://support.polar.com) adresinde ayrıntılı yıkama talimatlarını bulabilirsiniz.

## BAŞLARKEN

Polar H9 kalp atış hızı sensörü, kalp atış hızı hizmetini destekleyen Bluetooth® ve ANT+™ cihazlarıyla uyumludur. Alıcı cihazda (örneğin bir akıllı telefonda) kalp atış hızı verilerini görüntülemek için ayrı bir uygulama gereklidir. Polar Beat uygulamasının kullanılması önerilir ancak diğer uygulamalar da kullanılabilir.

**i** H9'un kalp atış hızı sinyalinizi Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak iletmediğini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

Polar Flow hesabınız varsa, Polar Beat egzersiz dosyalarınızı otomatik olarak senkronize eder. Senkronizasyonun çalışması için Polar Beat uygulamasını başlatırken Polar Flow hesabınızda oturum açmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

**Polar H9'u ilk kullanışınızda, kalp atış hızı sensörünü alıcı cihazınızla eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme hakkında daha fazla bilgi için mobil uygulama üreticisinin talimatlarına göz atın.**

Polar H9 kalp atış hızı sensörü ayrıca GymLink teknolojisini kullanan Polar egzersiz bilgisayarlarıyla da uyumludur. Daha fazla bilgi için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine gidin.

Polar H9 kalp atış hızı sensörünüz ile alıcı cihaz arasında yeterli iletim mesafesi olduğundan emin olmak için cihazı önünüzde tutun. Ön cebiniz veya kemeriniz bunun için iyi bir yerdir. Cihazı vücudunuzun arka tarafında (örneğin arka cebinizde veya sırt çantanızda) taşımayın.


## EŞLEŞTİRME

### POLAR BEAT İLE EŞLEŞTİRME

Kalp atış hızı sensörünün doğrudan Polar Beat uygulamasında eşleştirilmesi gerekir.

Kalp atış hızı sensörünü Polar Beat ile eşleştirmek için:

1. Sensörü [takın](#).
2. Android veya iOS cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Uygulamanın ayarlar bölümüne gidin ve kalp atış hızı sensörünü bulun. Sensörünüz bulunduğunda EŞLEŞTİR düğmesine tıklayın.

 H9'un kalp atış hızı sinyalini Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak iletmediğini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

### POLAR BİLEK ÜNİTESİ İLE EŞLEŞTİRME

Eşleştirme sırasında sensörü takıyor olmanız gerekir.

Özel eşleştirme talimatları için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresinden Polar bilek ünitenizin kullanım kılavuzuna bakın.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN SUDA KULLANIMI


Polar H9 kalp atış hızı sensörü suya dayanıklıdır. GymLink teknolojisi su aktivitelerinde kullanılabilir. Ancak Bluetooth® kablosuz teknolojisi suda çalışmayacaktır. Lütfen deniz ve havuz sularının son derece iletken olduğunu unutmayın. Böyle ortamlarda elektrotlar kısa devre yapabilir ve elektriksel ölçüm sinyalleri kalp atış hızı sensörü tarafından algılanamayabilir.

Mayo giydiğinizde, en iyi performansı kalp atış hızı sensörünü mayonun altına takarak elde edebilirsiniz.

## BELLENİM SÜRÜMÜ GÜNCELLEMESİ

Polar H9 kalp atış hızı sensörüne, onu geliştirecek ve hatta ona yeni işlevler kazandıracak güncellemeler getirebileceğiz. Polar Beat veya Polar Flow mobil uygulaması aracılığıyla cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz.

Cihaz yazılımı güncellemelerini almak için H9 kalp atış hızı sensörünüzün Polar Beat veya Polar Flow uygulamasıyla - Android ya da iOS- eşleştirilmesi gerekir. Yeni bir güncelleme bulunması halinde uygulama sizi uyaracak ve yükleme işlemi sırasında yol gösterecektir.

 Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H9 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜZÜN BAKIMI

Kalp atış hızı sensörü, dikkatle kullanılması gereken, yüksek teknoloji ürünü bir cihazdır. Güvenilir ölçüm elde etmek ve kalp atış hızı sensörünü mümkün olduğu kadar uzun süre kullanabilmek için bakım talimatlarına uyun. Aşağıdaki

talimatlar, garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

**Konnektör:** Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulayın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

**Kayış:** Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

**Kalp atış hızı sensörünün kullanım ömrünü uzatmak için kayışı ve konnektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın.** Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için, kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

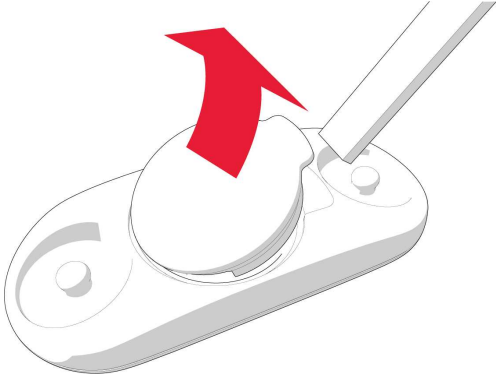
**i** *Makinede yıkamaya uygun olup olmadığını anlamak için kayıştaki etiketi kontrol edin. Kayışı ve konnektörü asla kurutma makinesine koymayın!*

## PILLER

Kalp atış hızı sensörünüzün pil seviyesi, alıcı cihazda görüntülenir.

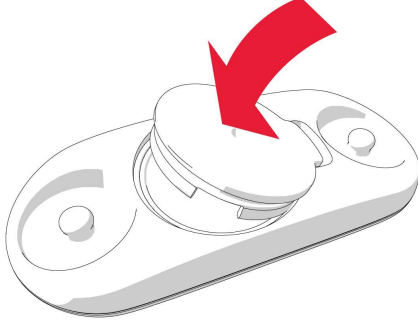
Tüm konnektörlerde, kullanıcının değiştirebileceği piller bulunmaktadır. Pilleri kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları uygulayın.

1. Düz uçlu ufak bir alet kullanarak pil kapağını açın.



2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025), negatif (-) tarafı dışarıya doğru gelecek şekilde kapağa yerleştirin.

4. Pil kapağı ile konektör üzerindeki yuvayı hizalayın ve pil kapağını yerine oturtun. Kapağın yerine oturduğunu duymanız gerekir.



**i** Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V veya üçüncü taraf uygulama/cihaz ile H9 kullanıyorsanız, güncelleme/pil değiştirmeden sonra sensör eşleştirme gerekmektedir.

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Zarar görmesi durumunda yenisiyle değiştirin.

Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) adresinden de satın alınabilir.

**i** Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulması halinde hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak atılmalıdır.

## TEKNİK ÖZELLİKLER

Pil tipi:	CR 2025
Pil sızdırmazlık halkası	O halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Pil ömrü:	400 saat
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
Konektör malzemesi:	ABS, ABS + GF, PC, Paslanmaz çelik
Kayış malzemesi:	%38 Poliamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

Polar H9 kalp atış hızı sensörü, diğerlerinin yanı sıra şu patentli teknolojilere sahiptir:

- OwnCode® kodlanmış iletim

Kablosuz Bluetooth® ve ANT+™ teknolojilerini kullanır.