

**POLAR®**

# POLAR H10



사용 설명서

# 목차

목차 .....	2
<b>Polar H10 심박수 센서 .....</b>	<b>3</b>
Polar H10 심박수 센서 .....	3
심박수 센서 부품 .....	3
심박수 센서 착용하기 .....	3
시작하기 .....	4
Polar Beat와 페어링하기 .....	5
센서 메모리 .....	5
수중에서 심박수 센서 사용하기 .....	5
펌웨어 업데이트 .....	5
심박수 센서 관리하기 .....	6
배터리 .....	6
기술 사양 .....	7

# POLAR H10 심박수 센서

## POLAR H10 심박수 센서

사용 설명서에 Polar H10 심박수 센서에 대한 지침이 포함되어 있습니다. 이 사용 설명서의 최신 버전과 동영상 지침을 [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)에서 확인할 수 있습니다.



## 심박수 센서 부품

1. 스트랩 뒷면에 있는 플라스틱 전극 부분에서 심박수를 감지합니다.



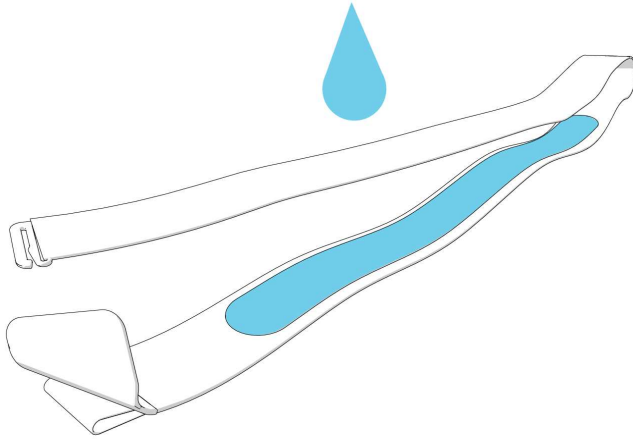
2. 커넥터는 심박수 신호를 수신 장치로 보냅니다.



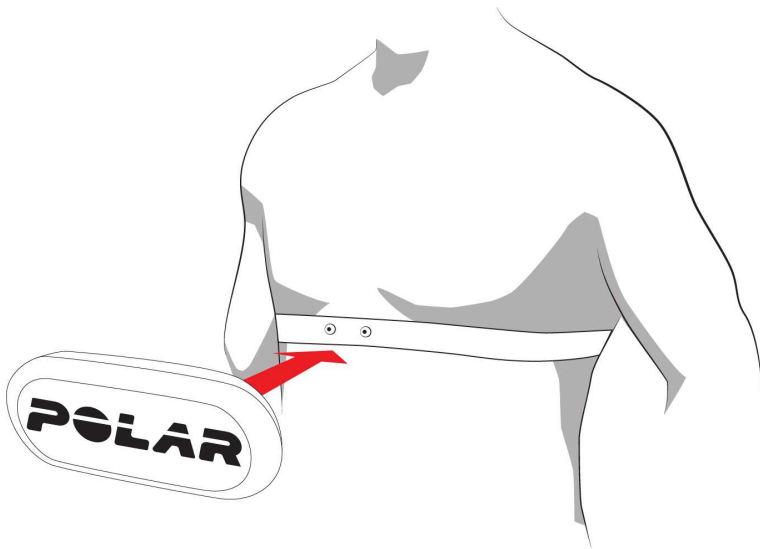
Polar H10 심박수 센서를 사용하면 다른 심박수 센서와 간섭 없이 단체로 훈련할 수 있습니다.

## 심박수 센서 착용하기

1. 스트랩의 전극 부분을 촉촉하게 적셔 줍니다.



2. 가슴 둘레에 맞게 스트랩을 조이고 편안하게 맞도록 스트랩을 조정합니다.
3. 커넥터를 연결합니다.



스트랩에서 커넥터를 분리하고, 사용 후 항상 흐르는 물에 스트랩을 씻습니다. 땀과 물기로 인해 전극이 수분을 감지하여 심박수 센서가 계속 작동할 수 있습니다. 이는 송신기 배터리 수명을 단축시킵니다.

심박수 센서 관리하기 부분이나 [support.polar.com](http://support.polar.com)에서 상세한 세척 관련 지침을 확인하세요.

## 시작하기

Polar H10 심박수 센서는 심박수 서비스를 지원하는 Bluetooth® 스마트 사용 가능 장치와 호환됩니다. 수신 장치(예: 스마트폰)로 심박수 데이터를 보려면 별도의 애플리케이션이 필요합니다. Polar Beat 애플리케이션 사용을 권장하지만 다른 애플리케이션도 사용할 수 있습니다. Polar Flow 계정을 가지고 있는 경우 Polar Beat가 훈련 파일을 이 계정에 자동으로 동기화합니다. 동기화를 위해 Polar Beat를 시작하는 경우 Polar Flow 계정에 로그인해야 합니다.

**Polar H10을 처음 사용하는 경우 심박수 센서를 수신 장치와 페어링해야 합니다. 페어링에 대한 자세한 정보는 모바일 애플리케이션 제조업체의 지침을 확인하세요.**

Polar H10 심박수 센서는 또한 GymLink 기술을 사용하는 Polar 훈련 컴퓨터와 호환됩니다. 자세한 정보는 [support.polar.com](http://support.polar.com)에서 확인하세요.

Polar H10 심박수 센서에서 수신 장치까지 충분한 전송 범위를 확보하려면 장치를 사용자 앞쪽에 장착하세요. 앞 주머니에 넣거나 벨트에 고정하는 것이 좋습니다. 수신 장치를 뒤쪽에(예: 뒷 주머니 안 또는 백팩) 장착하지 마세요.

## POLAR BEAT와 페어링하기

Polar Beat 앱에서 심박수 센서를 직접 페어링해야 합니다.

Polar Beat에서 심박수 센서를 페어링하는 방법:

1. 센서를 **착용**하세요.
2. Android 또는 iOS 장치에서 Polar Beat 앱을 실행하세요.
3. 앱의 설정 섹션에서 심박수 센서를 찾으세요. 센서가 발견되면 페어링을 탭하세요.

## 센서 메모리

H10에는 일 회 훈련 심박수 데이터를 저장할 수 있는 내부 메모리가 있습니다. Polar Beat 모바일 앱에서 세션을 시작하면 훈련 후 센서의 데이터를 전송합니다. 모바일 또는 손목 장치를 사용할 수 없는 스포츠에서 특히 유용합니다.

사용하는 방법:

1. 센서를 **착용**하세요.
2. 센서와 **연동한** 모바일 장치로 Polar Beat 앱을 여세요.
3. 스포츠 프로필, **센서로 심박수 저장하기** 및 **시작**을 선택하세요.
4. 훈련 세션 후 디스플레이의 중지 버튼을 탭하거나 스트랩에서 커넥터를 제거하여 기록을 중지할 수 있습니다.

모바일 장치의 Bluetooth 범위 내로 다시 돌아오면 Beat가 센서 메모리에서 완료된 훈련 세션을 다운로드하고 Flow 다이어리를 동기화합니다. 스트랩에서 커넥터를 제거한 경우 다시 스트랩과 연결하고 가슴 둘레에 센서를 장착하여 Beat와 성공적으로 연결하고 데이터 전송이 원활하게 이루어지도록 하세요.

## 수중에서 심박수 센서 사용하기

Polar H10 심박수 센서에는 방수 기능이 있습니다. 수중에서 GymLink 기술은 사용할 수 있지만 Bluetooth® 무선 기술은 작동하지 않습니다. 바다 및 수영장은 전도성이 강하므로 심박수 센서에 전기 측정 신호가 감지되지 않을 수 있습니다.

수영복을 착용할 때 수영복 아래에 심박수 센서를 착용하면 가장 정확한 결과를 얻을 수 있습니다.

## 펌웨어 업데이트

Polar H10 심박수 센서에는 센서 업데이트를 적용하여 성능을 향상시키거나 새로운 기능을 제공할 수 있습니다. Polar Beat 또는 Polar Flow 모바일 앱을 통해 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다.

펌웨어 업데이트를 받으려면 H10 심박수 센서를 Polar Beat 또는 Polar Flow 앱(Android 또는 iOS)과 페어링해야 합니다. 앱은 업데이트가 가능한지 알려주고 업데이트를 안내해 줍니다.



H10을 Polar M400, V650, M200, M600 혹은 제 3자 앱 / 장치와 함께 이용한다면 업데이트 / 배터리 교체 이후에 센서 페어링이 필요합니다.

# 심박수 센서 관리하기

심박수 센서는 조심스럽게 다루어야 하는 첨단 기기입니다. 신뢰할 수 있는 측정값을 얻고 심박수 센서의 사용 수명을 극대화할 수 있도록 관리 지침을 준수해 주세요. 다음 지침은 보증 의무사항을 이행하는 데 도움이 될 것입니다.

**커넥터:** 사용 후 항상 스트랩에서 커넥터를 분리하고 부드러운 타월로 커넥터를 닦아 주세요. 필요한 경우 순한 비눗물로 커넥터를 청소하세요. 알코올 또는 연마재를 사용하지 마세요(예: 쇠 수세미 또는 화학 세정제).

**스트랩:** 사용 후에는 항상 흐르는 물에 스트랩을 씻고 걸어둔 상태로 건조시키세요. 필요한 경우 순한 비눗물로 스트랩을 부드럽게 청소하세요. 스트랩에 남을 수 있으므로 보습 비누를 사용하지 마세요. 스트랩을 담가 놓거나 다리미질하거나 드라이 클리닝하거나 표백하지 마세요. 스트랩을 늘리거나 전극 부분을 과도하게 구부리지 마세요.

**스트랩과 커넥터를 별도로 건조시키고 보관하여 심박수 센서 배터리 수명을 늘릴 수 있습니다.** 심박수 센서를 서늘하고 건조한 장소에 보관하세요. 산화가 일어나지 않도록 심박수 센서를 스포츠 백과 같은 통기성이 없는 소재의 물체 안에 젖은 상태로 보관하지 마세요. 심박수 센서를 직사광선에 장기간 노출시키지 마세요.



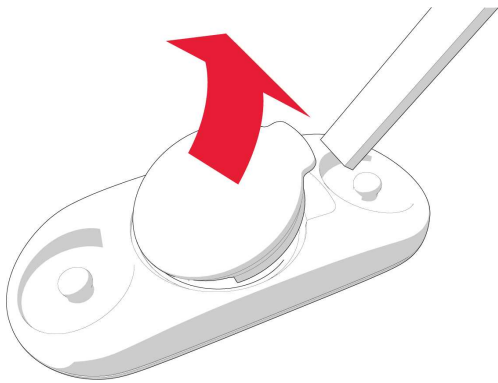
기계로 세탁이 가능한지 스트랩의 라벨을 확인하세요. 비슷한 색상의 세탁물들과 함께 세탁하세요. 스트랩 또는 커넥터를 건조기에 넣지 마세요!

## 배터리

심박수 센서의 배터리 잔량이 수신 장치에 표시됩니다.

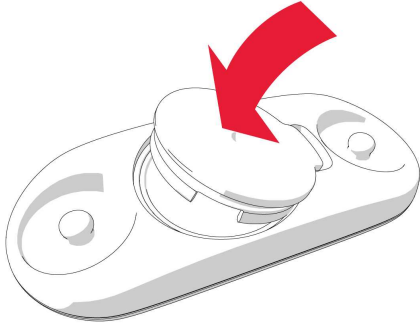
모든 커넥터에는 사용자가 교환할 수 있는 배터리가 있습니다. 배터리를 직접 교환하려면 아래 지침을 따르세요.

1. 끝부분이 납작한 작은 도구를 사용하여 배터리 커버를 여세요.



2. 배터리 커버에서 배터리를 제거하세요.
3. 새 배터리(CR2025)를 음극(-) 쪽이 위로 향한 상태로 커버 내부에 끼우세요.

4. 배터리 커버의 튀어나온 부분을 커넥터의 구멍에 맞추고 배터리 커버를 잘 맞추어 눌러서 끼우세요. 딸깍 소리가 들려야 합니다.



H10을 Polar M400, V650, M200, M600 혹은 제 3자 앱 / 장치와 함께 이용한다면 업데이트 / 배터리 교체 이후에 센서 페어링이 필요합니다.

배터리를 교환할 때 실링 링이 손상되지 않도록 주의해야 하며, 만약 손상된 경우 새 실링 링으로 교체해야 합니다. 공인된 Polar 서비스 센터에서 실링 링을 구매하실 수 있습니다.



배터리를 아이들 손에 닿지 않는 곳에 보관하세요. 배터리를 삼킨 경우, 즉시 의사의 진료를 받으세요. 배터리는 각 지역의 현지 규정에 따라 폐기해야 합니다.

## 기술 사양

배터리 유형:	CR 2025
배터리 실링 링	O 링 20.0 x 0.90 실리콘 소재
배터리 수명:	400시간
작동 온도:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
커넥터 소재:	ABS, ABS + GF, PC, 스테인리스 스틸
스트랩 소재:	38% 폴리아미드, 29% 폴리우레탄, 20% 엘라스틴, 13% 폴리에스테르, 실리콘 프린트

Polar H10 심박수 센서는 여러 기술 중 특히 다음의 특허 기술을 사용합니다.

- OwnCode® 코드화된 전송