

POLAR®

POLAR H10 N



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tartalom

Tartalom	2
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	3
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	3
A pulzusmérő részei	3
A pulzusmérő viselése	4
Első lépések	5
Párosítás	5
Párosítás a Polar Beat alkalmazással	5
Párosítás a Polar csuklópántos egységgel	5
A pulzusmérő memóriája	6
A pulzusmérő vízben történő használata	6
A firmware frissítése	6
A pulzusérzékelő karbantartása	6
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 H10 Pulzusmérő szenzor

Polar H10 Pulzusmérő szenzor

Ez a használati útmutató a Polar H10 pulzusérzékelőre vonatkozó utasításokat tartalmazza.

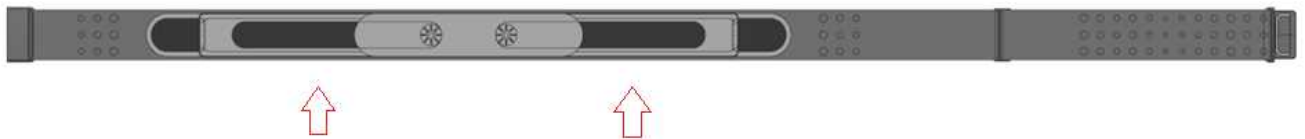
A Polar H10 egy rendkívül pontos pulzusérzékelő, amelyet a Polar Pro mellkaspánttal biztosítunk. A kiváló minőségű, interferenciamentes elektromos pulzusmérést kínáló Polar H10 készülék számos forrás szerint a legpontosabb pulzusérzékelő. A Polar H10 Bluetooth® és ANT+™ protokollhoz csatlakozik, és ezeken keresztül továbbítja az adatokat, így több csatlakozási mód közül lehet választani a kompatibilis sportórákhoz, okosórákhoz vagy edzésalkalmazásokhoz való csatlakozáskor. Két egyidejű Bluetooth-kapcsolatra is van lehetőség. A Polar H10 egy edzésszakaszra elegendő belső memóriával rendelkezik, az adatokat pedig az edzésszakasz után szinkronizálni lehet a Polar Beat alkalmazással. A Polar Pro mellkaspánt mosógépben mosható.

A support.polar.com oldalon megtalálhatja a használati útmutató legfrissebb verzióját, valamint oktatóvideókat is megtekinthet.



A pulzusmérő részei

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



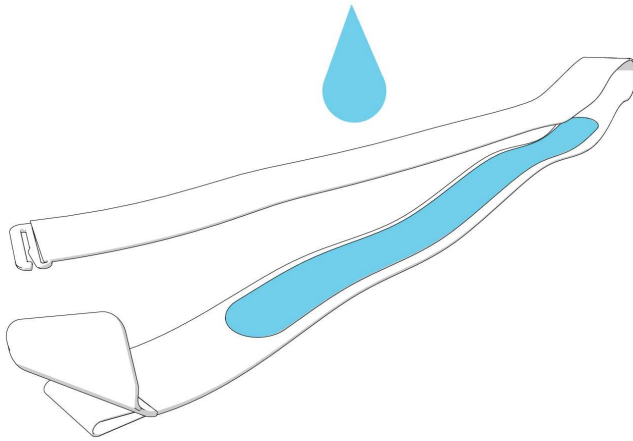
2. A **csatlakozó** a pulzusjeleket a fogadó eszközre továbbítja.



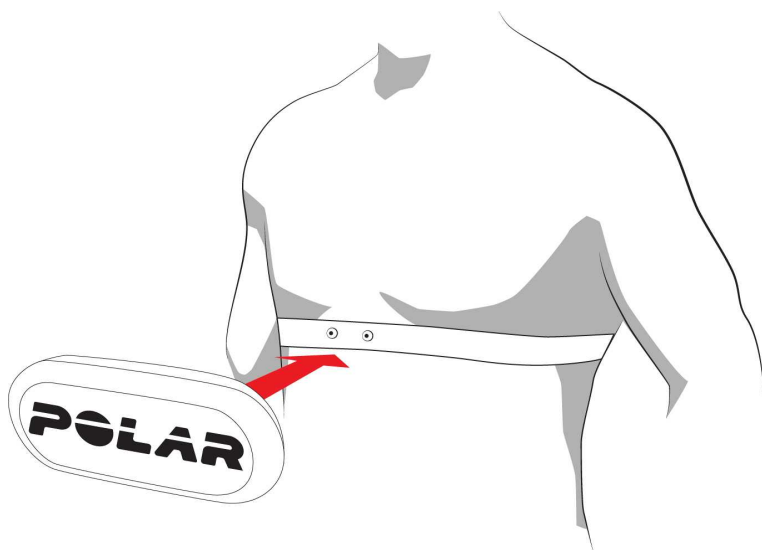
A Polar H10 pulzusmérő lehetővé teszi a csoportos edzést a többi pulzusmérővel történő interferencia nélkül.

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 izzadtságtól és nedvességtől az elektródák nedvesek maradhatnak, ezáltal pedig a pulzusmérő tovább működhet. Ez csökkenti a jeladó elemének élettartamát.

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

Első lépések

A Polar H10 Pulzusmérő szenzor kompatibilis a pulzusmérő 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 H10 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 H10 eszközt első használatkor a pulzusérzékelőt párosítani kell a fogadó eszközzel. A párosításra vonatkozó további információkért olvassa el a mobilalkalmazás gyártójának utasításait.

A Polar H10 pulzusérzékelő kompatibilis továbbá a GymLink technológiát használó Polar edzéscsúszókkal. További információkért látogasson el a support.polar.com oldalra.

A Polar H10 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 H10 egyszerre közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Az ANT+ átvitelt a Beat beállításában, 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 találhatók:

support.polar.com

A pulzusmérő memóriája

A H10 rendelkezik belső memóriával, amely egy edzés pulzusadatainak tárolására képes. A Polar Beat alkalmazás indításkor átveszi az adatokat a pulzusmérőről az edzést követően. Ez különösen olyan sportok esetén hasznos, ahol nincs kéznél a mobil- vagy a csuklóra helyezhető eszköz.

Használat:

1. **Vegye fel** a pulzusmérőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást azon az eszközön, melyhez a pulzusmérőt párosította.
3. Válassza ki a sportprofilot majd a **Save HR with sensor** (Pulzus mentése mérőre) és **Start** lehetőséget.
4. Az edzést követően a rögzítés a leállítás gombra történő koppintással vagy a csatlakozó pántról történő eltávolításával állítható le.

Amikor a mobileszköz Bluetooth-tartományába kerül, a Beat automatikusan felajánlja a most befejezett edzés adatainak a mérőről történő letöltését illetve a Flow-napló szinkronizálását. Ha eltávolította a csatlakozót a pántról, helyezze azt vissza és helyezze a mérőt a mellkasára a Beat alkalmazáshoz történő sikeres csatlakozás és a zavartalan adatátvitel érdekében.

A pulzusmérő vízben történő használata

A Polar H10 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 H10 pulzusérzékelővel képesek leszünk frissíteni az érzékelődöt, hogy javítsunk rajta, vagy akár új funkciókat is hozzá tudunk adni. A firmware a Polar Beat vagy a Polar Flow mobilalkalmazáson keresztül frissíthető.

A firmware-frissítések fogadásához a H10 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 3.3.1-nél korábbi verziójú firmware-t használ a H10-hez.

[Lásd az útmutatást.](#)

A pulzusérzékelő karbantartása

Kövessd 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 rögzítőjéről**
- 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 dörzsható anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószerket)!
- Soha ne helyezd a csatlakozót mosógépbe vagy szárítógépbe!

Mellkaspánt



Minden használat után

- **Öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt.**
- Akaszd ki száradni, de kerülj a közvetlen napfényt.

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 ki a mellkaspántot, és akaszd ki száradni, de kerülj a közvetlen napfényt. 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 nyújtsd 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.

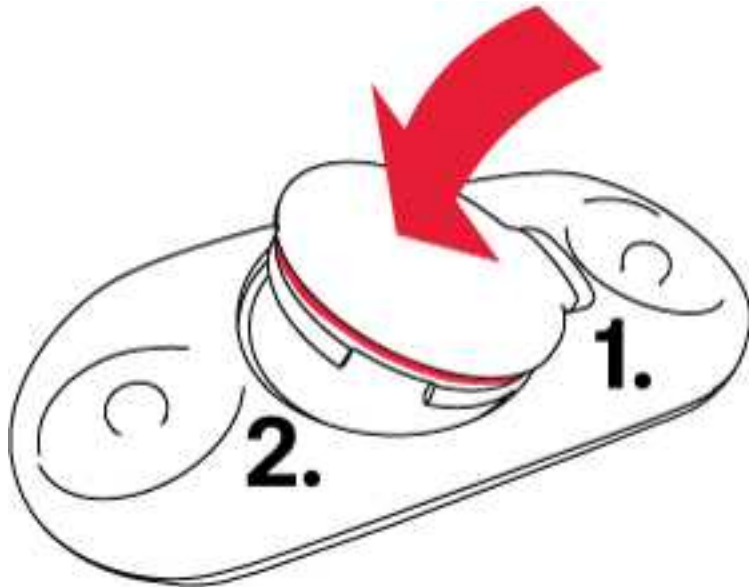


2. Vedd ki a használt elemet az elemtartó fedeléből.
3. Helyezd be az új **CR2025** elemet a fedélbe úgy, **hogy a pozitív (+) oldala nézzen lefelé.**



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 vájatához, tartsd a peremet a helyén az ujjaddal, majd nyomd vissza az elemtartó fedelének másik oldalát a helyére. Egy kattantást 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 3.3.1-nél korábbi verziójú firmware-t használsz a H10-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, szilikon nyomatok

A Polar H10 pulzusérzékelő többek között az alábbi szabadalmaztatott technológiákat alkalmazza:

- OwnCode® kódolt adatátvitel

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológia.