

**POLAR®**

# POLAR H10 N



**BRUKERHÅNDBOK**

# Innhold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar H10 pulssensor</b> .....	<b>3</b>
Polar H10 pulssensor .....	3
Pulssensorens deler .....	3
Ha på deg pulssensoren .....	4
Kom i gang .....	4
Tilkobling .....	5
Koble til Polar Beat .....	5
Koble til en Polar-klokke .....	5
Sensorminne .....	5
Bruk av pulssensoren i vann .....	6
Programvareoppdatering .....	6
Ta vare på pulssensoren .....	6
Kontakt .....	6
Hver gang etter bruk .....	7
Ved behov .....	7
Bryststropp .....	7
Hver gang etter bruk .....	7
Etter hver femte treningsøkt eller minst en gang i uken .....	7
Andre ting å ta hensyn til .....	8
Oppbevaring .....	8
Batterier .....	8
Tekniske spesifikasjoner .....	10

# Polar H10 pulssensor

## Polar H10 pulssensor

Denne brukerhåndboken inneholder instruksjoner for Polar H10 pulssensor.

Polar H10 er en svært presis pulssensor som leveres med Polar Pro pulsbelte. Polar H10 gir elektrisk måling av topp kvalitet og uten forstyrrelser, og anses av mange som den mest nøyaktige pulssensoren på markedet. Polar H10 kobler til og overfører data via Bluetooth® og ANT+™, og gir deg derfor et stort utvalg av tilkoblingsalternativer mot compatible sportsklokker, smartklokker og treningsapper. Du kan også ha to samtidige Bluetooth-tilkoblinger. Polar H10 har et innebygd minne for én treningsøkt, og du kan synkronisere økten din med Polar Beat etterpå. Polar Pro pulsbelte kan vaskes i maskin.

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken og videoveiledningene er tilgjengelige på [support.polar.com](https://support.polar.com).



## Pulssensorens deler

1. **Elektrodeområdene** i plast på baksiden av stroppen registrerer pulsen



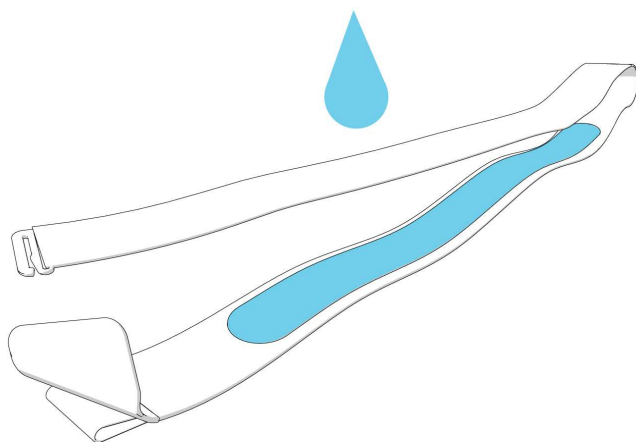
2. **Kontakten** sender pulssignalet til mottaksenheten.



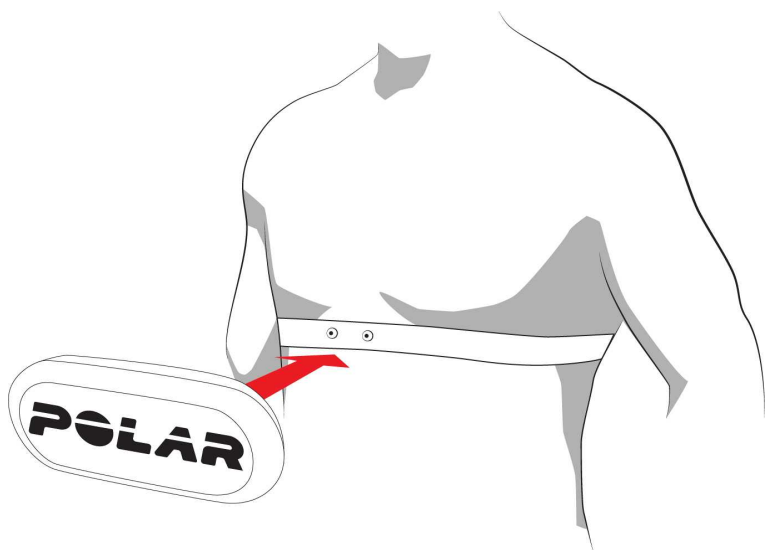
Med Polar H10 pulssensor kan du trene i en gruppe uten å motta forstyrrelser fra andre pulssensorer.

## Ha på deg pulssensoren

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.



2. Fest stroppen rundt brystet, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Svette og fukt kan holde elektrodene våte og pulssensoren aktivert. Dette vil redusere senderens batterilevetid.

Du finner mer informasjon under [Ta vare på pulssensoren](#).

## Kom i gang

Polar H10 pulssensor er kompatibel med Bluetooth®- og ANT+™-enheter som støtter pulsmåling. Det kreves en separat applikasjon for å vise pulldata på mottaksenheten (f.eks. en smarttelefon). Vi anbefaler bruk av Polar Beat-appen, men

det er også mulig å bruke andre applikasjoner.



Vær oppmerksom på at H10 overfører pulssignalet ditt samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå av ANT+-overføringen fra Beat-innstillingene under Pulssensor.

Hvis du har en Polar Flow-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk treningsfilene dine med kontoen. Vær oppmerksom på at du må logge deg på Polar Flow-kontoen når du starter Polar Beat for at synkroniseringen skal fungere.

**Når du bruker Polar H10 for første gang, må du koble pulssensoren til mottaksenheten. Les instruksjonene fra produsenten av mobilappen for mer informasjon om tilkobling.**

Polar H10 pulssensor er også kompatibel med Polar-treningcomputere via GymLink-teknologi. Gå til [support.polar.com](http://support.polar.com) for mer informasjon.

For å sikre tilstrekkelig overføringsrekkevidde fra Polar H10 pulssensoren til mottaksenheten, må du holde enheten foran deg. Et passende sted er i en frontlomme eller festet på et belte. Ikke ha mottaksenheten på ryggen (f.eks. i en baklomme eller ryggsekk).

## Tilkobling

### Koble til Polar Beat

Pulssensoren må kobles til direkte i Polar Beat-appen.

Slik kobler du en pulssensor til Polar Beat:

1. [Ha på deg](#) sensoren.
2. Åpne Polar Beat-appen på Android- eller iOS-enheten din.
3. Gå til delen med innstillinger i appen, og finn Pulssensor. Trykk på KOBLE TIL når du har funnet sensoren.



Vær oppmerksom på at H10 overfører pulssignalet ditt samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå av ANT+-overføringen fra Beat-innstillingene under Pulssensor.

### Koble til en Polar-klokke

Du må ha på deg sensoren når du kobler den til.

Les brukerhåndboken for Polar-klokken din på [support.polar.com](http://support.polar.com) for spesifikke tilkoblingsinstruksjoner.

## Sensorminne

H10 har et internt minne som kan lagre pulldata fra én treningsøkt. Du starter økten i Polar Beat-mobilappen, og den overfører også dataene fra sensoren etter trening. Dette er spesielt nyttig under sportsaktiviteter der du ikke kan ha mobilenheten eller klokken din med deg.

Slik bruker du den:

1. [Ha på deg](#) sensoren.
2. Åpne Polar Beat-appen på mobilenheten du har koblet sensoren til.

3. Velg sportsprofil, **Lagre puls på sensor** og **Start**.
4. Etter treningsøkten kan du stoppe registreringen ved å trykke på Stopp-knappen på displayet eller fjerne kontakten fra stroppen.

Når du kommer inn i mobilenhetens Bluetooth-område igjen, spør Beat deg automatisk om du vil laste ned den ferdige treningsøkten fra sensorminnet og synkronisere med Flow-dagboken din. Hvis du har fjernet kontakten fra stroppen, fester du den til stroppen igjen og har på deg sensoren rundt brystet for å sikre god tilkobling til Beat og problemfri dataoverføring.

## Bruk av pulssensoren i vann

Polar H10 pulssensor er vanntett. GymLink-teknologien kan brukes under vannaktiviteter, men trådløs Bluetooth®-teknologi fungerer ikke i vann. Vær oppmerksom på at sjø- og bassengvann er sterke ledere, så pulssensorelektrodene kan kortslutte, noe som gjør at sensoren ikke kan registrere elektriske målesignaler.

Ved bruk av badedrakt oppnår man bedre resultater ved å ha på seg pulssensoren under badedrakten.

## Programvareoppdatering

Polar H10-pulssensoren støtter oppdateringer som kan forbedre den eller til og med gi den nye funksjoner. Du kan oppdatere programvaren via Polar Beat- eller Polar Flow-mobilappen.

For å motta programvareoppdateringene må H10-pulssensoren være koblet til Polar Beat- eller Polar Flow-appen, på Android eller iOS. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den.



Etter batteribytte, tilbakestilling eller oppdatering må sensoren kobles til en Polar-enhet eller tredjepartsenhet eller app på nytt hvis du bruker eldre programvareversjon enn 3.3.1 for H10. [Se instruksjoner.](#)

## Ta vare på pulssensoren

Følg instruksjonene for vedlikehold for å sikre pålitelig pulsmåling og forlenge levetiden til tekstilstroppen, som slites ut over tid som alle andre plagg. Når du holder både sensoren og stroppen ren, fungerer enheten optimalt i tillegg til at den er behagelig å ha på seg. Husk også å oppbevare pulssensoren riktig. Følgende instruksjoner vil hjelpe deg med å oppfylle garantiforpliktelsene.

### Kontakt



## Hver gang etter bruk

For å forhindre oksidering på stropplåsene og tømning av batteri:

- **løsne kontakten fra begge stropplåsene**
- skyll kontakten under rennende vann, og tørk med et mykt håndkle.

## Ved behov

- Rengjør kontakten med mildt såpevann. Bruk aldri alkohol, desinfiserende midler eller stoffer som sliper eller etser (stålull eller rengjøringskjemikalier).
- Ikke legg kontakten i vaskemaskin eller tørketrommel.

## Bryststropp



## Hver gang etter bruk

- **Skyll stroppen under rennende vann.**
- Heng til tørk, men unngå direkte sollys.

## Etter hver femte treningsøkt eller minst en gang i uken

- **Vask stroppen i vaskemaskin på 40 °C.** Lavere temperaturer fjerner ikke urenheter fra elektrodematerialet, og høyere temperatur kan skade stroppen. Ikke bruk blekemiddel eller tøymykner.
- Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, tørrenses eller blekes. Sjekk lappen på bryststroppen for å få nøyaktige vaskeanvisninger.
- Vaskepose anbefales.
- Ikke legg stroppen i tørketrommel eller bruk vaskemaskinens tørkeprogram.
- Husk å løsne kontakten fra stroppen før vask.
- Vi anbefaler på det sterkeste maskinvask. Du kan imidlertid også vaske stroppen for hånd i lunkent vann (40°C) med mildt oppvaskmiddel. Skyll stroppen grundig etter vask, og heng den til tørk, men unngå direkte sollys. Ikke bruk fuktgivende såper eller såper som gjør huden mykere ettersom disse kan etterlate rester på stroppen. Bruk aldri alkohol, desinfiserende midler eller stoffer som sliper eller etser (stålull eller rengjøringskjemikalier).

## Andre ting å ta hensyn til

- Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene kraftig ettersom det kan skade stroppen.
- Vask stroppen og sensoren hver gang du har brukt den i saltvann eller i basseng med høyt klorinnhold.

Smuss svekker elastisiteten og funksjonene til stroppen. Vask stroppen ofte for å ta vare på funksjonaliteten og maksimere levetiden. Hvis du vil, kan stroppen vaskes daglig.



Husk at stroppen ikke varer evig. Den slites ut som alle andre plagg du regelmessig bruker og vasker. Selv når stroppen ser ut til å være i god stand, kan elektrodene på innsiden bli utslitt, noe som gjør målingene upålitelige. Når stroppen er utslitt og må erstattes, selges det stropper som tilbehør.

## Oppbevaring

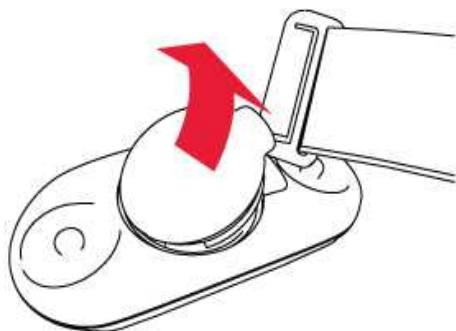
- **Tørk og oppbevar stroppen og kontakten på pulssensoren hver for seg** for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren.
- Vask stroppen og kontakten før langtidslagring.
- Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted.
- Unngå å oppbevare en våt pulssensor i materialer som ikke puster, f.eks. sportsbager, for å forhindre korrosjon på kontaktpunktene.
- Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

## Batterier

Batterinivået til pulssensoren vises på mottakerenheten.

Alle kontakter har batterier som kan byttes av brukeren. Hvis du vil bytte batteri selv, følger du instruksjonene nedenfor.

1. Hold batteridekselet åpent ved å bruke klemmen på stroppen.



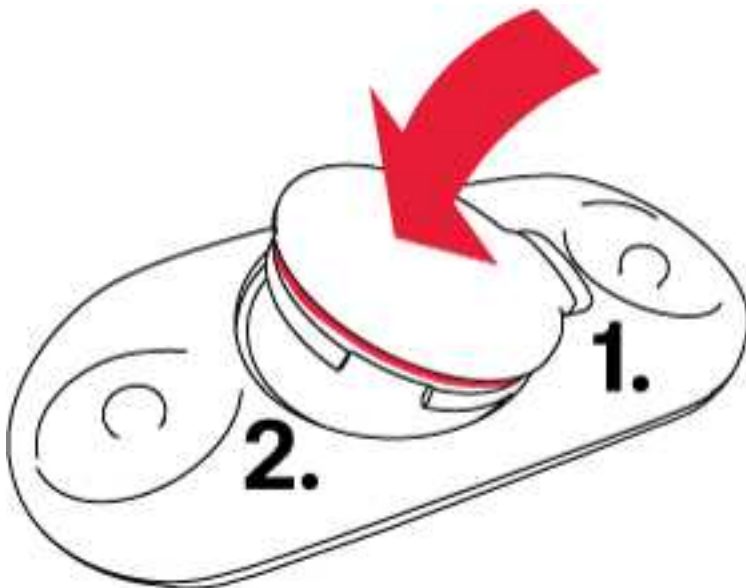
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.



3. Sett inn det nye batteriet **CR2025** i dekselet med den positive (+) siden ned.



4. Sørg for at den røde tetningsringen er på plass, ren og intakt. Hvis tetningsringen er skadet, bytt den ut med en ny\*.
5. Sett batteridekselet tilbake på plass. Juster først kanten på batteridekselet med sporet på kontakten, hold kanten på plass med fingeren og trykk deretter den andre siden av batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd. Sørg for at batteridekselet er ordentlig lukket for å holde tetningsringen på plass og for å opprettholde sensorens vanntetthet.





Etter batteribytte må sensoren kobles til en Polar-enhet eller tredjepartsenhet eller app på nytt hvis du bruker eldre programvareversjon enn 3.3.1 for H10. [Se instruksjoner.](#)

\* Erstatningstetningsringer kan kjøpes på Polar-servicesentre.



Hold batterier unna barn. Ved svelging, kontakt lege umiddelbart. Batterier skal kastes i samsvar med lokale forskrifter.

## Tekniske spesifikasjoner

Batteritype:	CR 2025
Tetningsring for batteri	O-ring 20,0 x 0,90, materiale: silikon
Batteriets levetid:	400 t
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materiale i kontakten:	ABS, ABS + GF, PC, rustfritt stål
Materiale i stroppen:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikontrykk

Polar H10 pulssensor benytter blant annet følgende patenterte teknologier:

- OwnCode<sup>®</sup>-kodet overføring

Benytter trådløs Bluetooth<sup>®</sup>- og ANT+<sup>™</sup>-teknologi.