

**POLAR®**

# POLAR H10 N



**PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA**

# Spis treści

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10</b> .....	<b>3</b>
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 .....	3
Elementy nadajnika na klatkę piersiową .....	3
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową .....	4
Pierwsze kroki .....	5
Łączenie .....	5
Łączenie z Polar Beat .....	5
Łączenie z czujnikiem nadgarstkowym Polar .....	6
Pamięć nadajnika .....	6
Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie .....	6
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	6
Jak dbać o sensor tętna .....	7
Moduł nadajnika .....	7
Po każdym użyciu .....	7
W razie potrzeby .....	7
Opaska na klatkę piersiową .....	7
Po każdym użyciu .....	7
Po każdym pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu .....	8
Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę .....	8
Przechowywanie .....	8
Baterie .....	8
Dane techniczne .....	10

# Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10

## Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10

Niniejsza instrukcja obsługi dotyczy nadajnika na klatkę piersiową Polar H10.

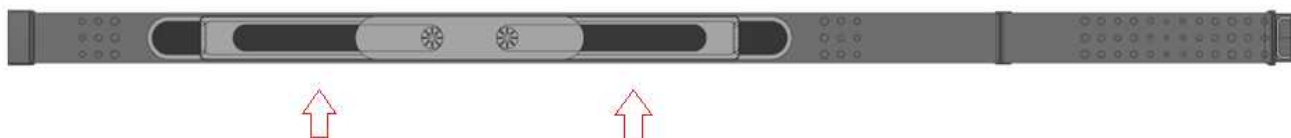
Polar H10 to niezwykle precyzyjny nadajnik na klatkę piersiową z opaską na klatkę piersiową Polar Pro. Dzięki najwyższej jakości pomiarom elektrycznym bez zakłóceń nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest uważany przez wiele źródeł za najdokładniejszy sensor tętna. Polar H10 przekazuje dane poprzez Bluetooth® i ANT+™, dlatego oferuje wiele możliwości łączenia z kompatybilnymi zegarkami sportowymi, smartwatchami i aplikacjami treningowymi. Można również nawiązać równocześnie dwa połączenia Bluetooth. Nadajnik Polar H10 posiada pamięć wewnętrzną mieszczącą dane z jednej sesji treningowej, które możesz zsynchronizować z aplikacją Polar Beat. Opaskę na klatkę piersiową Polar Pro można prać w pralce.

Najnowszą wersję niniejszej instrukcji obsługi oraz poradniki wideo można znaleźć na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).



## Elementy nadajnika na klatkę piersiową

1. Pokryte tworzywem **elektrody** po wewnętrznej stronie paska wykrywają tętno



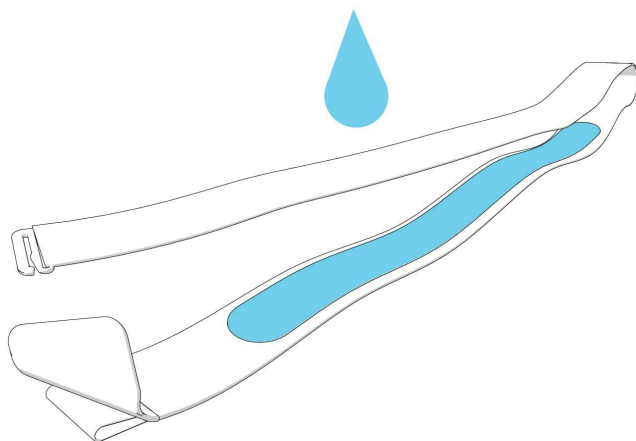
2. **Kostka** wysyła sygnał o tętnie do urządzenia odbiorczego.



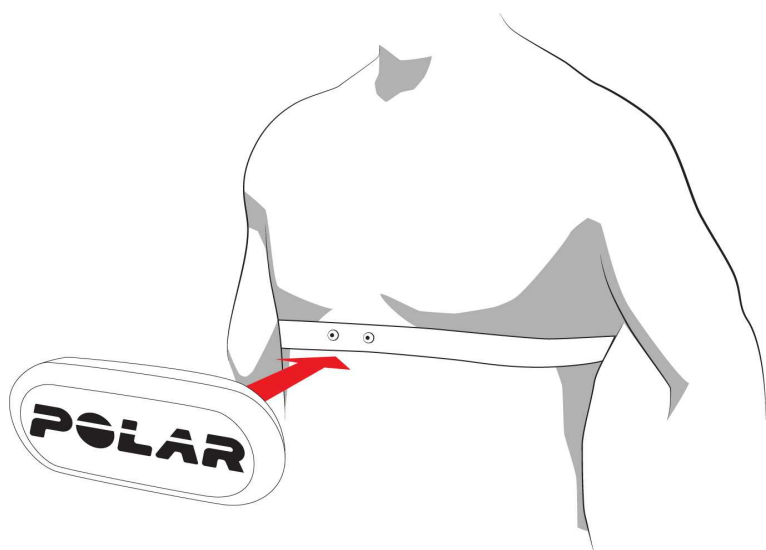
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 umożliwia trenowanie w grupie bez ryzyka zakłócenia sygnału przez inne nadajniki.

## Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.



2. Załóż pasek na klatkę piersiową i wyreguluj, aby ściśle przylegał.
3. Zamocuj kostkę.





Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę i przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawić, że elektrody będą zwilżone, przez co nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Może to skrócić żywotność baterii nadajnika.

Więcej informacji znajduje się w części [Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową](#).

## Pierwsze kroki

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest kompatybilny z urządzeniami Bluetooth® i ANT+™ z funkcją pomiaru tętna. Aby wyświetlać dane dotyczące tętna na urządzeniu odbiorczym (np. na smartfonie), wymagana jest oddzielna aplikacja. Zalecamy korzystanie z aplikacji Polar Beat, ale możliwe jest również użycie innych aplikacji.



Uwaga: nadajnik H10 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

Jeśli posiadasz konto Polar Flow, aplikacja Polar Beat automatycznie synchronizuje Twoje dane treningowe. Uwaga: aby umożliwić synchronizację, musisz zalogować się do konta Polar Flow przed uruchomieniem aplikacji Polar Beat.

**Przy pierwszym uruchomieniu nadajnika Polar H10 musisz połączyć swój nadajnik na klatkę piersiową z urządzeniem odbiorczym. Więcej informacji na temat łączenia urządzeń znajduje się w instrukcjach producenta.**

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest również kompatybilny z komputerami treningowymi Polar wykorzystującymi technologię GymLink. Więcej informacji można znaleźć na stronie [support.polar.com](http://support.polar.com).

Aby zapewnić odpowiedni zasięg transmisji danych z nadajnika na klatkę piersiową Polar H10 do urządzenia odbiorczego, trzymaj urządzenie przed sobą. Dobrze jest trzymać urządzenie w przedniej kieszeni lub zamocowane na pasku. Nie trzymaj urządzenia odbiorczego na plecach (na przykład w tylnej kieszeni lub w plecaku).

## Łączenie

### Łączenie z Polar Beat

Nadajnik na klatkę piersiową musi być bezpośrednio połączony z aplikacją Polar Beat.

Aby połączyć nadajnik na klatkę piersiową z aplikacją Polar Beat:

1. **Założ** nadajnik.
2. Otwórz aplikację Polar Beat na urządzeniu z systemem Android lub iOS.
3. Przejdź do ustawień aplikacji i rozpocznij wykrywanie nadajnika na klatkę piersiową. Po wykryciu nadajnika naciśnij **POŁĄCZ**.



Uwaga: nadajnik H10 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

## Łączenie z czujnikiem nadgarstkowym Polar

Podczas łączenia musisz mieć założony nadajnik.

Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika nadgarstkowego Polar na stronie [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Pamięć nadajnika

Nadajnik H10 posiada wbudowaną pamięć mieszczącą dane z jednego treningu. Rejestrowanie treningu rozpoczyna się z poziomu aplikacji Polar Beat. Aplikacja ta przesyła też dane z nadajnika po zakończeniu treningu. Jest to szczególnie przydatne w przypadku dyscyplin, w których nie możesz mieć ze sobą telefonu lub opaski na nadgarstek.

Aby skorzystać z nadajnika:

1. **Założ** nadajnik.
2. Włącz aplikację Polar Beat na telefonie połączonym z nadajnikiem.
3. Wybierz profil sportowy i dotknij opcji **Zapisz tętno w nadajniku i Start**
4. Po zakończeniu treningu zatrzymaj rejestrowanie, dotykając przycisku Stop na wyświetlaczu lub odłączając kostkę od paska.

Kiedy znajdziesz się w zasięgu funkcji Bluetooth włączonej na telefonie, aplikacja Beat automatycznie zaproponuje pobranie danych treningowych z pamięci nadajnika i zsynchronizowanie ich z dziennikiem na koncie Flow. Jeśli rejestrowanie danych zostało zakończone poprzez odłączenie kostki od paska, zamocuj ją ponownie i załóż nadajnik na klatkę piersiową, aby zapewnić prawidłowe połączenie z aplikacją Beat i płynny transfer danych.

## Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H10 jest wodoodporny. Podczas uprawiania sportów wodnych możesz korzystać z technologii GymLink, jednak funkcje przesyłania bezprzewodowego Bluetooth® nie będą działać. Uwaga: woda basenowa i woda morską są silnie przewodzące, co może spowodować zwarcie elektrod i uniemożliwić wykrycie sygnału elektrycznego przez sensor tętna.

Jeśli pływasz w kostiumie, nadajnik będzie działać najlepiej po założeniu go pod kostium.

## Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

Sensor tętna Polar H10 będzie aktualizowany w celu wprowadzania ulepszeń i dodawania nowych funkcji.

Oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować za pośrednictwem aplikacji Polar Beat lub Polar Flow.

Aby pobrać aktualizacje oprogramowania sprzętowego, sensor tętna H10 musi być sparowany z aplikacją Polar Beat lub Polar Flow na system Android lub iOS. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji.



Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego w wersji wcześniejszej niż 3.3.1 dla H10, po zresetowaniu, aktualizacji lub wymianie baterii konieczne jest sparowanie sensora z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy. [Więcej informacji na ten temat.](#)

# Jak dbać o sensor tętna

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji, aby zapewnić wiarygodny pomiar tętna i przedłużyć żywotność tekstylnej opaski na klatkę piersiową, która z czasem ulega zniszczeniu, podobnie jak każdy inny element garderoby. Utrzymanie czystości sensora oraz opaski na klatkę piersiową pozwala zachować urządzenie w optymalnym stanie technicznym i zapewnia wygodę noszenia. Pamiętaj także o prawidłowym przechowywaniu sensora tętna. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić obowiązki związane z gwarancją.

## Moduł nadajnika



### Po każdym użyciu

Aby zapobiec utlenianiu zatrzasków i rozładowaniu baterii:

- **odłącz moduł nadajnika od obu zatrzasków opaski na klatkę piersiową**
- Wypłucz moduł nadajnika pod bieżącą wodą i osusz miękkim ręcznikiem.

### W razie potrzeby

- Przemyj moduł nadajnika słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).
- Nigdy nie wkładaj modułu nadajnika do pralki ani suszarki.

## Opaska na klatkę piersiową



### Po każdym użyciu

- **Wypłucz opaskę na klatkę piersiową pod bieżącą wodą.**
- Powieś w celu wysuszenia, ale chroń przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

## Po każdym pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu

- **Pasek należy prać w pralce w temperaturze 40°C / 104°F.** Niższe temperatury nie usuwają zanieczyszczeń z materiału elektrody, a wyższe mogą uszkodzić opaskę. Nie stosuj wybielaczy ani środków zmiękczających tkaniny.
- Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Na etykiecie opaski są podane szczegółowe wskazówki dotyczące prania.
- Zaleca się stosowanie woreczka na pranie.
- Nie należy suszyć opaski w suszarce ani używać programu suszenia w pralce.
- Pamiętaj, aby przed praniem odłączyć moduł nadajnika od opaski na klatkę piersiową.
- Zdecydowanie zalecamy pranie w pralce. Opaskę można jednak również prać ręcznie, w letniej wodzie (40°C / 104°F) z dodatkiem łagodnego płynu do mycia naczyń. Po wypraniu opaskę na klatkę piersiową należy dokładnie wypłukać i powiesić do wyschnięcia, chroniąc przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na opasce. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).

## Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę

- Unikaj rozciągania opaski i zginania elektrod, ponieważ może to spowodować jej zniszczenie.
- Umyj opaskę i sensor po każdym użyciu w wodzie morskiej lub basenie z dużą zawartością chloru.

Brud osłabia elastyczność i działanie opaski. Aby zapewnić poprawne działanie opaski i przedłużyć jej żywotność, należy ją często prać. W razie potrzeby opaskę na klatkę piersiową można prać codziennie.



Pamiętaj, że opaska na klatkę piersiową zużywa się jak każda inna część garderoby, którą regularnie nosisz i pierzesz. Nawet jeśli pasek wydaje się być w dobrym stanie, znajdujące się w nim elektrody mogą być zużyte, zmniejszając precyzję odczytów. Zużytą opaskę na klatkę piersiową można wymienić, dokupując nową.

## Przechowywanie

- **Pasek sensora tętna oraz moduł nadajnika susz i przechowuj oddzielnie.** Wydłuży to żywotność baterii.
- Przed dłuższym przechowywaniem należy umyć pasek i moduł nadajnika.
- Przechowuj sensor tętna w suchym i chłodnym miejscu.
- Nie przechowuj wilgotnego sensora tętna w pojemniku nieprzepuszczającym powietrza, na przykład w torbie sportowej, aby zapobiec utlenianiu zatrząsków.
- Nie wystawiaj sensora tętna na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

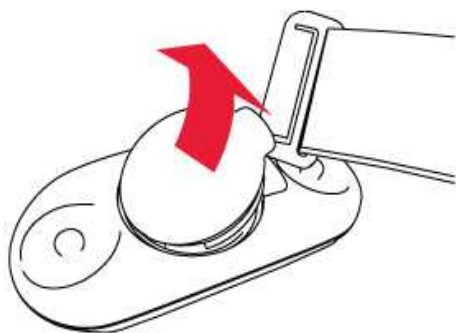
## Baterie

Poziom naładowania baterii sensora tętna zostanie wyświetlony na urządzeniu odbiorczym.

Wszystkie moduły nadajnika są wyposażone w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.



1. Podważ pokrywę baterii, korzystając z klipsa na opasce na klatkę piersiową.

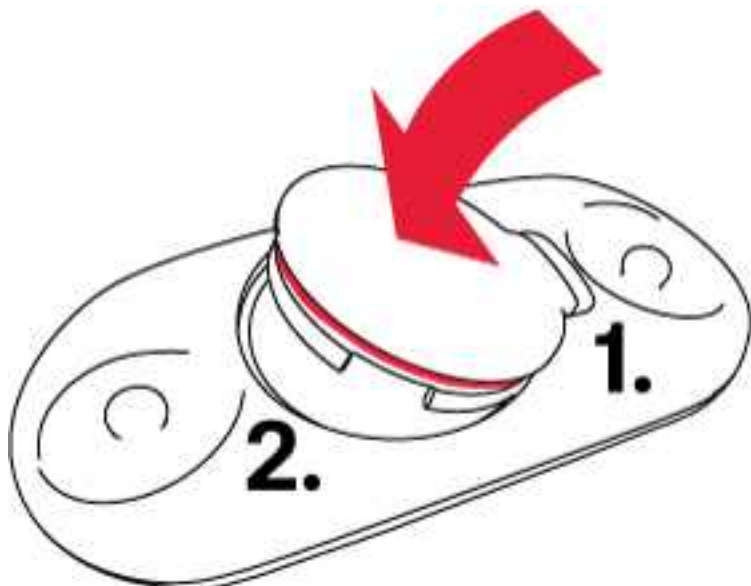


2. Usuń zużyta baterię z komory.
3. Włóż nową baterię **CR2025** do komory, **stroną dodatnią (+) skierowaną w dół**.



4. Upewnij się, że czerwona uszczelka jest na swoim miejscu, jest czysta i nienaruszona. Jeżeli uszczelka jest uszkodzona, należy ją wymienić na nową.\*
5. Załóż pokrywę baterii z powrotem. Najpierw ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na module nadajnika, następnie przytrzymaj występ palcem i i dociśnij drugą stronę pokrywy. Usłyszysz kliknięcie. Upewnij się, że pokrywa baterii jest prawidłowo zamknięta, aby utrzymać uszczelkę na miejscu i zachować

wodoodporność czujnika.



Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego w wersji wcześniejszej niż 3.3.1 dla H10, po wymianie baterii wymagane jest sparowanie czujnika z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy. [Więcej informacji na ten temat.](#)

\* Wymienne uszczelki można kupić w centrach serwisowych firmy Polar.



Trzymaj baterie z dala od dzieci. W przypadku połknięcia należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

## Dane techniczne

Typ baterii:	CR 2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon
Żywotność baterii:	400 godz.
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał modułu nadajnika:	ABS, ABS + GF, PC, stal nierdzewna
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, elementy silikonowe

W nadajniku na klatkę piersiową Polar H10 zastosowano między innymi następujące opatentowane technologie:

- Transmisja kodowana OwnCode®

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.