



POLAR H10



MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

Cuprins	2
Senzor de ritm cardiac Polar H10	3
Senzor de ritm cardiac Polar H10	3
Componentele senzorului pentru ritm cardiac	3
Purtarea senzorului pentru ritm cardiac	4
Noțiuni introductive	4
Interconectarea	5
Interconectarea cu Polar Beat	5
Interconectarea cu o unitate Polar pentru încheietura mâinii.	5
Memoria senzorului	5
Utilizarea senzorului pentru ritm cardiac în apă	6
Actualizarea firmware-ului	6
Întreținerea senzorului pentru ritm cardiac	6
Bateriile	7
Specificații tehnice	8

SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR H10

SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR H10

Acest manual de utilizare conține instrucțiuni privind senzorul de ritm cardiac Polar H10.

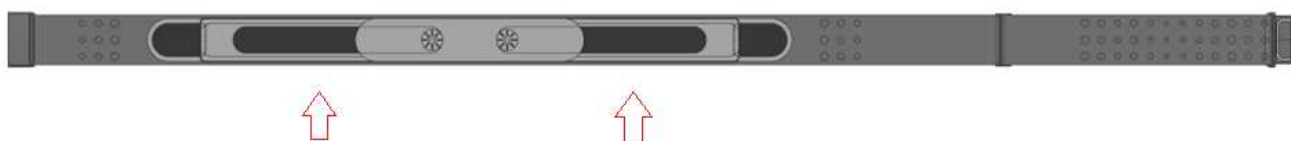
Dispozitivul Polar H10 este un senzor de ritm cardiac extrem de precis, livrat împreună cu cureaua pentru piept Polar Pro. Dispozitivul Polar H10 realizează o măsurare de înaltă calitate a ritmului cardiac de tip EKG, fără interferențe, și mai multe surse îl consideră senzorul de ritm cardiac cu cea mai mare precizie. Dispozitivul Polar H10 se conectează și transferă date prin Bluetooth® și ANT+™, astfel că oferă o varietate mare de opțiuni de conectare cu ceasuri de sport, ceasuri inteligente și aplicații de antrenament compatibile. De asemenea, se pot realiza două conexiuni Bluetooth simultan. Dispozitivul Polar H10 are o memorie internă pentru o sesiune de antrenament, pe care o poți sincroniza ulterior cu Polar Beat. Cureaua pentru piept Polar Pro poate fi spălată în mașina de spălat.

Cea mai recentă versiune a acestui manual și tutoriale video sunt disponibile la support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



COMPONENTELE SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. **Zonele din plastic cu electrozi** de pe partea din spate a curelei detectează ritmul cardiac



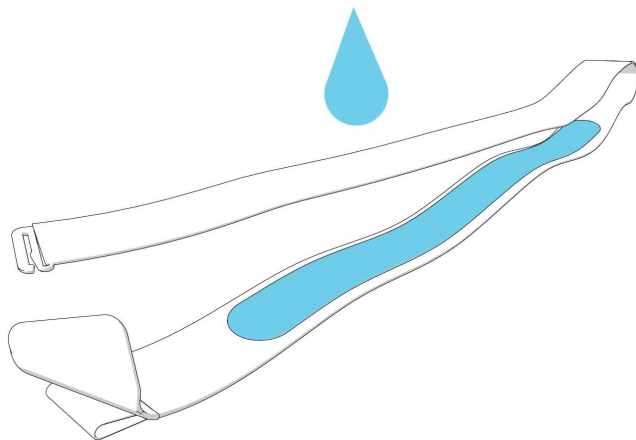
2. **Conectorul** trimite semnalul de ritm cardiac către dispozitivul receptor.



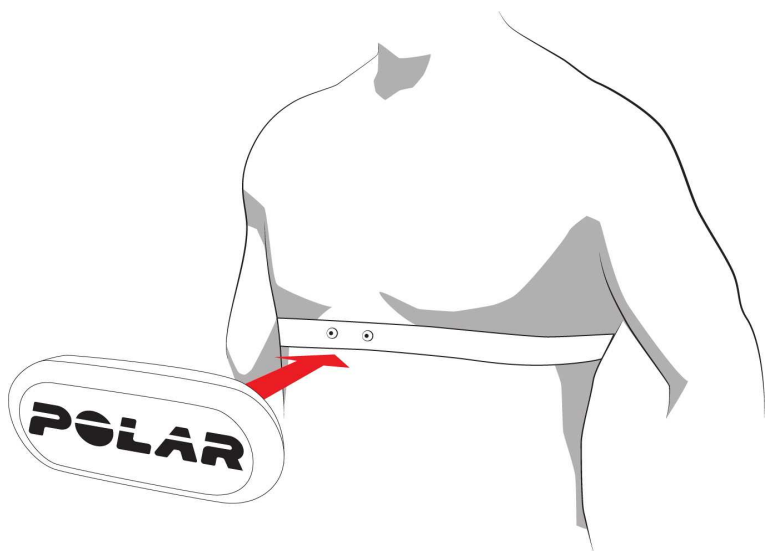
Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 permite antrenarea în grup fără a interfera cu alți senzori pentru ritm cardiac.

PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umezește zona cu electrozi a curelei.



2. Strânge cureaua în jurul pieptului și ajusteaz-o astfel încât să fie bine lipită de corp.
3. Atașează conectorul la curea.



Detășează conectorul de la curea și clătește cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare. Transpirația și umezeala pot menține electrozii uzi și senzorul pentru ritm cardiac activat. Acest lucru va reduce durata de viață a bateriei transmițătorului.

Vezi mai multe instrucțiuni de spălare în secțiunea Întreținerea senzorului pentru ritm cardiac sau accesând support.polar.com.

NOȚIUNI INTRODUCATIVE

Senzorul de ritm cardiac Polar H10 este compatibil cu dispozitivele Bluetooth® și ANT+ care acceptă primirea de informații privind ritmul cardiac. Pentru a afișa informațiile privind ritmul cardiac pe dispozitivul receptor (de exemplu,

un smartphone), este necesară utilizarea unei aplicații separate. Se recomandă utilizarea aplicației Polar Beat, dar este posibilă și utilizarea altor aplicații.



Reține că dispozitivul H10 transmite semnalul privind ritmul cardiac simultan prin Bluetooth și ANT+. Poți dezactiva transmisia ANT+ din setările Beat, din meniul HR sensor (Senzor de ritm cardiac).

Dacă ai un cont Polar Flow, aplicația Polar Beat sincronizează automat fișierele privind antrenamentele. Pentru ca sincronizarea să funcționeze, trebuie să fii conectat la contul tău Polar Flow când pornești aplicația Polar Beat.

Când folosești dispozitivul Polar H10 pentru prima dată, trebuie să interconectezi senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul receptor. Pentru mai multe informații privind interconectarea, vezi instrucțiunile producătorului aplicației mobile.

Senzorul de ritm cardiac Polar H10 este compatibil și cu computere de antrenament Polar care folosesc tehnologia GymLink. Pentru mai multe informații, accesează support.polar.com.

Pentru a asigura o rază de transmisie suficientă de la senzorul de ritm cardiac Polar H10 către dispozitivul receptor, păstrează dispozitivul în fața ta. Un loc bun este într-un buzunar din față sau fixat pe o curea. Nu purta dispozitivul receptor la spate (de exemplu, într-un buzunar de la spate sau într-un rucsac).

INTERCONECTAREA

INTERCONECTAREA CU POLAR BEAT

Senzorul de ritm cardiac trebuie interconectat direct în aplicația Polar Beat.

Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu Polar Beat:

1. **Poartă** senzorul.
2. Pornește aplicația Polar Beat pe dispozitivul Android sau iOS.
3. Accesează secțiunea de setări a aplicației și caută meniul HR sensor (Senzor de ritm cardiac). Când senzorul este găsit, atinge PAIR (Interconectare).



Reține că dispozitivul H10 transmite semnalul privind ritmul cardiac simultan prin Bluetooth și ANT+. Poți dezactiva transmisia ANT+ din setările Beat, din meniul HR sensor (Senzor de ritm cardiac).

INTERCONECTAREA CU O UNITATE POLAR PENTRU ÎNCHEIETURA MĂINII.

Trebuie să porți senzorul în momentul interconectării.

Pentru instrucțiuni exacte privind interconectarea, consultă manualul de utilizare a unității Polar pentru încheietura mâinii la support.polar.com.

MEMORIA SENZORULUI

Dispozitivul H10 are o memorie internă care poate stoca datele privind ritmul cardiac ale unei sesiuni de antrenament. Începi sesiunea în aplicația mobilă Polar Beat, iar aceasta transferă datele de la senzor după antrenament. Acest lucru este util mai ales când practici un sport în cazul căruia nu poți avea la tine telefonul sau un dispozitiv pentru încheietura mâinii.

Utilizarea:

1. **Pune-ți** senzorul.
2. Deschide aplicația Polar Beat de pe telefonul cu care ai interconectat senzorul.
3. Selectează un profil sportiv, atinge opțiunea **Save HR with sensor** (Salvarea ritmului cardiac cu senzorul), apoi opțiunea **Start**.
4. După terminarea sesiunii de antrenament, poți opri înregistrarea fie prin atingerea butonului de oprire de pe ecran, fie prin îndepărtarea conectorului de pe curea.

Când revii în raza de acțiune Bluetooth a telefonului tău, aplicația Beat se va oferi automat să descarce din memoria senzorului sesiunea de antrenament finalizată și să sincronizeze jurnalul tău Flow. Dacă ai îndepărtat conectorul de pe curea, atașează-l din nou și poartă senzorul în jurul pieptului pentru a asigura conectarea cu succes la aplicația Beat și un transfer de date fără probleme.

UTILIZAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC ÎN APĂ

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 este rezistent la apă. Tehnologia GymLink poate fi utilizată la activități desfășurate în apă, dar tehnologia wireless Bluetooth® nu va funcționa în apă. Apele din mări și piscine prezintă o conductibilitate ridicată, iar electrozii se pot scurtcircuita, împiedicând detectarea semnalelor electrocardiografice de către senzorul pentru ritm cardiac.

Când porți un costum de baie, performanța optimă este obținută prin purtarea senzorului pentru ritm cardiac pe sub acesta.

ACTUALIZAREA FIRMWARE-ULUI

În cazul senzorului pentru ritm cardiac Polar H10, îți vom putea oferi actualizări pentru senzor pentru a-l îmbunătăți sau chiar funcționalități noi. Vei putea realiza o actualizare firmware prin aplicația mobilă Polar Beat sau Polar Flow.

Pentru a primi actualizări firmware, senzorul de ritm cardiac H10 trebuie interconectat cu aplicația Polar Beat sau Polar Flow, din Android sau iOS. Aplicația te va anunța dacă este disponibilă vreo actualizare și te va ghida pe parcursul procesului de actualizare.



După o actualizare sau după înlocuirea bateriei, este necesară interconectarea senzorului dacă utilizezi senzorul H10 cu un dispozitiv Polar M400, V650, M200, M600 sau cu o aplicație / un dispozitiv terț parte.

ÎNTREȚINEREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

Senzorul pentru ritm cardiac este un instrument cu tehnologie de vârf care trebuie manipulat cu grijă. Urmează instrucțiunile privind întreținerea pentru a asigura măsurarea precisă și pentru a maximiza durata de viață a senzorului pentru ritm cardiac. Următoarele instrucțiuni te vor ajuta să îndeplinești obligațiile de garanție.

Conectorul: detașează conectorul de la curea după fiecare utilizare și usucă bine conectorul cu un prosop moale. Curăță conectorul cu o soluție de apă și săpun delicată atunci când este necesar. Nu folosi niciodată alcool sau vreun material abraziv (de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat).

Cureaua: clătește cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare și pune-o la uscat. Curăță cu grijă cureaua cu o soluție de apă și săpun delicată atunci când este necesar. Nu folosi săpunuri hidratante, deoarece pot lăsa reziduuri pe curea. Nu îmbiba cureaua în lichide, nu o călca cu fierul de călcat, nu o curăța chimic sau nu o decolora. Nu întinde cureaua și nu îndoii puternic zonele cu electrozi.

Usucă și depozitează cureaua și conectorul separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei senzorului pentru ritm cardiac. Păstrează senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea

clemelor, nu păstra senzorul pentru ritm cardiac umed într-un material care nu lasă aerul să treacă, cum ar fi o geantă de sport. Nu expune senzorul pentru ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.



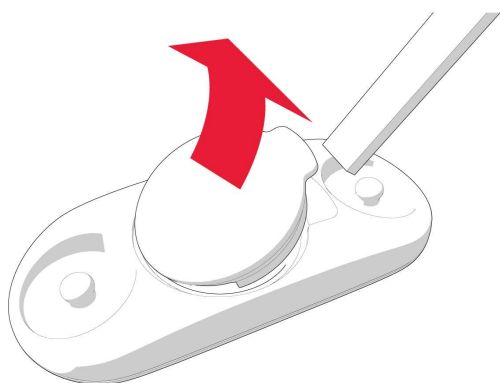
Verifică eticheta de pe curea pentru a vedea dacă este lavabilă în mașina de spălat. Nu pune cureaua sau conectorul niciodată într-un uscător!

BATERIILE

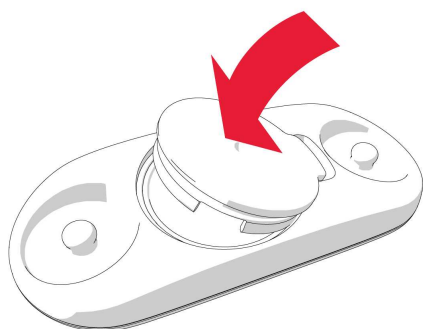
Nivelul bateriei senzorului pentru ritm cardiac este afișat pe dispozitivul receptor.

Toți conectorii au baterii care pot fi schimbate de către utilizator. Pentru a înlocui singur bateria, urmează instrucțiunile de mai jos:

1. scoate capacul bateriei folosind un instrument cu vârf plat;



2. scoate bateria veche din capacul bateriei;
3. introdu bateria nouă (CR2025) în capac, cu borna negativă (-) spre exterior;
4. aliniaza protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apasă capacul bateriei punându-l la loc. Trebuie să auzi un clic.



După o actualizare sau după înlocuirea bateriei, este necesară interconectarea senzorului dacă utilizați senzorul H10 cu un dispozitiv Polar M400, V650, M200, M600 sau cu o aplicație / un dispozitiv terță parte.

Când înlocuiești bateria, asigură-te că garnitura nu este deteriorată. Dacă este deteriorată, trebuie să o înlocuiești cu una nouă. Puteți achiziționa inele de etanșare de la centrele de service autorizate Polar.



A nu se lăsa bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, adresează-te imediat unui medic. Bateriile trebuie eliminate conform reglementărilor locale.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Tipul bateriei:	CR 2025
Garnitura bateriei	Inel-O 20,0 x 0,90 Material silicon
Durata de viață a bateriei:	400 de ore
Temperatura de funcționare:	de la -10°C până la +50°C / de la 14°F până la 122°F
Materialul conectorului:	ABS, ABS + GF, PC, oțel inoxidabil
Materialul curelei:	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester, imprimate din silicon

Printre altele, dispozitivul Polar H10 utilizează următoarele tehnologii brevetate:

- Transmisie codificată OwnCode®

Folosește tehnologie fără fir Bluetooth® și ANT+™.