

POLAR®

POLAR H10 N



KÄYTTÖOHJE

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Polar H10 -sykesensori	3
Polar H10 -sykesensori	3
Sykesensorin osat	3
Sykesensorin pukeminen	4
Aloittaminen	4
Yhdistäminen	5
Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen	5
Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen	5
Sensorin muisti	5
Sykesensorin käyttö vedessä	6
Laitteohjelmistopäivitys	6
Sykesensorin huoltaminen	6
Lähetinyksikkö	6
Jokaisen käytön jälkeen	6
Tarvittaessa	7
Sykevyö	7
Jokaisen käytön jälkeen	7
Joka viidennen treenin jälkeen tai vähintään kerran viikossa	7
Muita huomioitavia seikkoja	7
Säilytys	8
Paristot	8
Tekniset tiedot	10

Polar H10 -sykesensori

Polar H10 -sykesensori

Tässä käyttöohjeessa on Polar H10 -sykesensoria koskevat ohjeet.

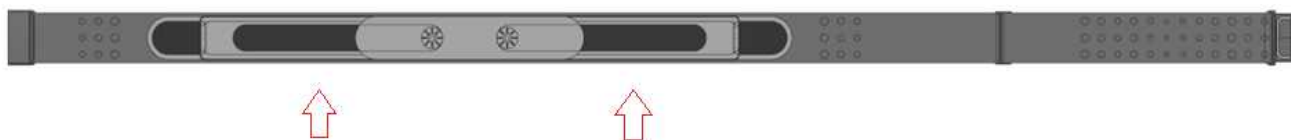
Polar H10 on äärimmäisen tarkka sykesensori, johon kuuluu Polar Pro -kiinnitysvyö. Erittäin laadukkaan ja häiriöttömän sähköisen mittauksen mahdollistavaa Polar H10 sensoria pidetään useissa lähteissä markkinoiden tarkimpana sykesensorina. Polar H10 muodostaa yhteyden ja siirtää tietoja Bluetooth®- ja ANT+™-yhteydellä, joten se on helppo yhdistää monella eri tavalla yhteensopiviin urheilukelloihin, älykelloihin ja treenisovelluksiin. Se mahdollistaa myös kaksi samanaikaista Bluetooth-yhteyttä. Polar H10:ssä on sisäinen muisti, johon mahtuu yksi treeni. Voit siis synkronoida treenin Polar Beatiin jälkikäteen. Polar Pro -kiinnitysvyön voi pestä pesukoneessa.

Tämän käyttöohjeen uusin versio ja opetusvideoita on osoitteessa support.polar.com.



Sykesensorin osat

1. Kiinnitysvyön taustapuolella olevat muoviset **elektrodipinnat** havaitsevat sykkeen.



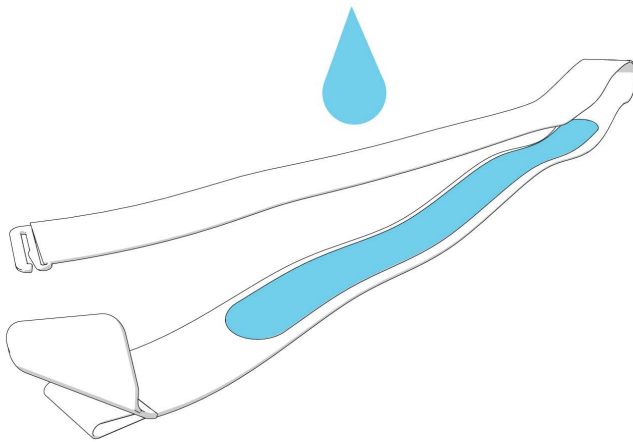
2. **Lähetinyksikkö** lähettää sykesignaalin vastaanotinlaitteeseen.



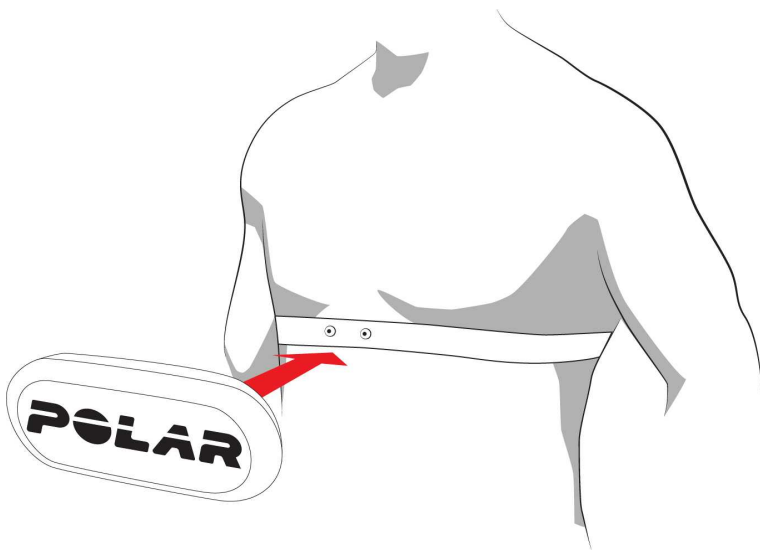
Polar H10 -sykesensori mahdollistaa ryhmäharjoittelun ilman muiden sykesensoreiden aiheuttamia häiriöitä.

Sykesensorin pukeminen

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.



2. Kiinnitä kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.




Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevilla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää elektrodit kosteina ja sykesensorin aktivoituna. Tämä lyhentää pariston kestoa.

Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensorin huoltaminen](#).

Aloittaminen

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva sellaisten Bluetooth®- ja ANT+-laitteiden kanssa, jotka tukevat sykepalvelua. Syketietojen tarkastelu vastaanotinlaitteessa (esim. älypuhelimessa) edellyttää erillistä sovellusta. Suosittelemme Polar

Beat -sovellusta, mutta myös muiden sovellusten käyttö on mahdollista.

 Huomaa, että H10 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetysten pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

Jos sinulla on Polar Flow -tili, Polar Beat synkronoi automaattisesti treenitiedostosi sinne. Huomaa, että synkronoinnin toimiminen edellyttää, että kirjaudut sisään Polar Flow -tiliisi, kun käynnistät Polar Beat -sovelluksen.

Kun käytät Polar H10 -sykesensoria ensimmäisen kerran, se on yhdistettävä vastaanotinlaitteeseen. Lisätietoja yhdistämisestä on mobiilisovelluksen valmistajan ohjeissa.

Polar H10 -sykesensori on yhteensopiva myös GymLink-teknologiaa käyttävien Polar-treenilaitteiden kanssa. Lisätietoja on osoitteessa support.polar.com.

Pidä vastaanotinlaite etupuolellasi, jotta se on Polar H10 -sykesensorin toiminta-alueella. Pidä sitä esimerkiksi etutaskussa tai kiinnitä se vyöhön. Älä pidä vastaanotinlaitetta takanasi (esim. takataskussa tai repussa).

Yhdistäminen

Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen

Sykesensori on yhdistettävä suoraan Polar Beat -sovelluksessa.

Sykesensorin yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen:

1. [Pue](#) sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus Android- tai iOS-laitteessasi.
3. Siirry sovelluksen asetuksiin ja etsi sykesensori. Kun sensori löytyy, napauta YHDISTÄ.



Huomaa, että H10 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetysten pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen

Pue sensori päällesi ennen sen yhdistämistä.

Lue tarkemmat yhdistämisohjeet Polar-rannelaitteesi käyttöohjeesta osoitteesta support.polar.com.

Sensorin muisti

H10:ssä on sisäinen muisti, johon voi tallentaa yhden harjoituksen syketiedot. Harjoitus aloitetaan Polar Beat -mobiilisovelluksella, ja Beat lataa tiedot sensorista harjoituksen jälkeen. Tämä on erityisen kätevää lajeissa, joissa et voi pitää mobiililaitetta tai rannelaitetta mukana.

Käyttö:

1. [Pue](#) sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus, jonka olet yhdistänyt sensoriisi.
3. Valitse haluamasi lajiprofiili, **Sykkeen tallennus sensorilla** ja **Aloita**.

4. Harjoituksen jälkeen voit lopettaa tallennuksen joko napauttamalla näytössä näkyvää pysäytyspainiketta tai irrottamalla lähetinyksikön kiinnitysvyöstä.

Kun palaat mobiililaitteesi Bluetooth-yhteyden toiminta-alueelle, Beat ehdottaa automaattisesti harjoituksen lataamista sensorin muistista ja sen synkronoimista Flow-päiväkirjaasi. Jos olet irrottanut lähetinyksikön kiinnitysvyöstä, kiinnitä se uudelleen ja pue sensori rintakehäsi ympärille. Tämä varmistaa onnistuneen yhdistämisen Beat-sovellukseen ja sujuvan tiedonsiirron.

Sykesensorin käyttö vedessä

Polar H10 -sykesensori on vedenkestävä. GymLink-teknologia toimii vesiurheilulajeissa, mutta langaton Bluetooth®-tekniikka ei toimi vedessä. Huomaa, että meri- ja allasvesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Siksi elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta sähköisesti mitattuja signaaleja.

Uimapukua käytettäessä sykesensori toimii parhaiten, kun se on uimapuvun alla.

Laiteohjelmistopäivitys

Voimme parantaa Polar H10 -sykesensorin toimintaa ja jopa tuoda siihen uusia toimintoja päivitysten avulla. Voit päivittää laiteohjelmiston Polar Beat- tai Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta.

Laiteohjelmiston päivitysten vastaanottamiseksi H10-sykesensori tulee yhdistää Android- tai iOS-laitteen Polar Beat- tai Polar Flow -sovellukseen. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa.



Sensori pitää yhdistää uudelleen Polarin tai kolmannen osapuolen laitteeseen tai sovellukseen, kun nollaat, päivität tai vaihdat akun, jos H10:n laiteohjelmistoversio on vanhempi kuin 3.3.1. [Katso ohjeet.](#)

Sykesensorin huoltaminen

Noudata hoito-ohjeita varmistaaksesi luotettavat sykemittaukset ja pidentääksesi tekstiilivyon käyttöikää. Se kuluu ajan myötä kuten mikä tahansa muu vaatekappale. Sekä sensorin että sykevyön puhtauden ylläpitäminen varmistaa laitteen optimaalisen toimintakunnon ja käyttömukavuuden. Muista myös säilyttää sykesensori oikein.

Lähetinyksikkö



Jokaisen käytön jälkeen

Estääksesi painikkeiden hapettumisen ja pariston tyhjenemisen:

- **irrota lähetinyksikkö molemmista sykevyyden painikkeista**
- huuhtelee lähetinyksikkö juoksevan veden alla ja kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

Tarvittaessa

- Puhdista lähetinyksikkö miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia, desinfiointiainetta tai hankaavia materiaaleja (teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).
- Älä koskaan laita lähetinyksikköä pesukoneeseen tai kuivausrumpuun.

Sykevyyden



Jokaisen käytön jälkeen

- **Huuhtelee sykevyyden juoksevalle vedelle.**
- Ripusta kuivumaan, mutta välttä suoraa auringonvaloa.

Joka viidennen treenin jälkeen tai vähintään kerran viikossa

- **Pese sykevyyden pesukoneessa 40 °C:ssa.** Tätä matalammat lämpötilat eivät poista epäpuhtauksia elektrodimateriaalista, ja korkeampi lämpötila voi vaurioittaa sykevyyden. Älä käytä valkaisu- tai huuhteluainetta.
- Älä liota, silitä, kuivapese äläkä käytä valkaisuainetta. Tarkista pesuohjeet sykevyyden lapusta.
- Pesupussin käyttö on suositeltavaa.
- Älä laita sykevyyden kuivausrumpuun tai käytä pesukoneen kuivausohjelmaa.
- Muista irrottaa lähetinyksikkö sykevyyden ennen pesua.
- Suosittelemme konepesua. Voit kuitenkin myös pestä sykevyyden käsin haalealla vedellä (40 °C) ja miedolla astianpesuaineella. Huuhtelee sykevyyden huolellisesti pesun jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Välttä suoraa auringonvaloa. Älä käytä kosteuttavia tai ihoa pehmittäviä saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä sykevyyden. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia, desinfiointiainetta tai hankaavia materiaaleja (teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Muita huomioitavia seikkoja

- Älä venytä sykevyyden tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi, sillä tämä voi vaurioittaa sykevyyden.
- Pese sykevyyden ja sensori jokaisen merivedessä tai paljon klooria sisältävässä allasvedessä käytön jälkeen.

Lika heikentää sykevyyden joustavuutta ja toimivuutta. Pese sykevyyden usein varmistaaksesi sen parhaan mahdollisen toiminnan ja maksimoidaksesi sen käyttöiän. Haluttaessa sykevyyden voidaan pestä päivittäin.



Muista, että sykevyyden ei kestä ikuisesti. Se kuluu kuten mikä tahansa muu vaate, jota käytät ja peset säännöllisesti. Vaikka sykevyyden näyttäisi hyväkuntoiselta, sen sisällä olevat elektrodit voivat kulua, mikä aiheuttaa epäluotettavia lukemia. Kun sykevyyden kuluu loppuun, voit ostaa uuden lisätarvikkeena.

Säilytys

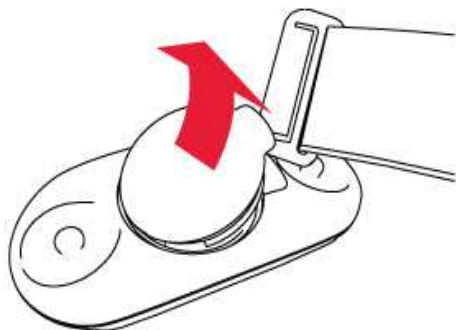
- **Kuivaa sykevyyden ja lähetinyksikkö ja säilytä ne erillään.** Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikä.
- Pese sykevyyden ja lähetinyksikkö ennen pitkäaikaista säilytystä.
- Säilytä sykesensori kuivassa ja viileässä paikassa.
- Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa.
- Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

Paristot

Sykesensorin pariston varaustaso näkyy vastaanottavassa laitteessa.

Kaikissa lähetinyksiköissä on paristo, jonka käyttäjä voi itse vaihtaa. Noudata pariston vaihdossa alla olevia ohjeita.

1. Avaa paristotilan kansi sykevyyden kiinnikkeellä.

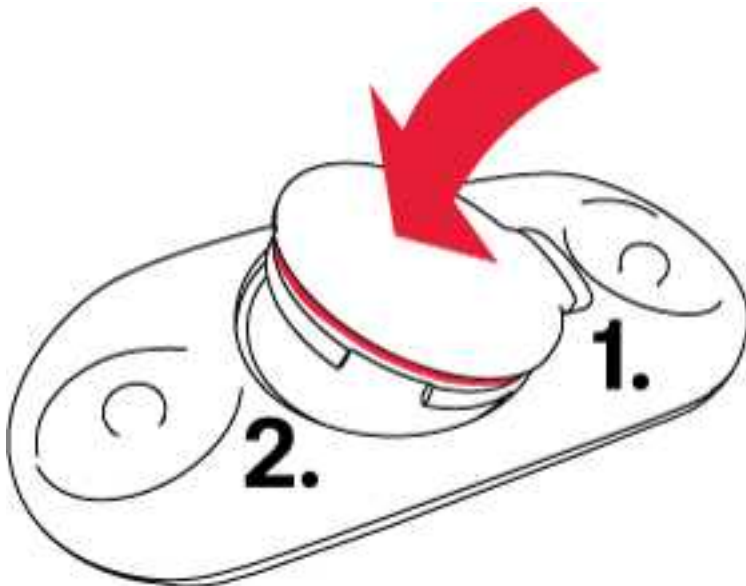


2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.

3. Aseta uusi **CR2025**-paristo kannen sisään **pluspuoli (+) alaspäin**.



4. Varmista, että punainen tiivisterengas on paikallaan, puhdas ja ehjä. Jos tiivisterengas on vaurioitunut, vaihda se uuteen*.
5. Aseta paristotilan kansi takaisin paikalleen. Kohdista ensin paristotilan kannen reunus lähetinyksikön aukkoon, pidä reunus paikallaan sormella ja paina sitten paristotilan kannen toinen puoli takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus. Varmista, että paristotilan kansi on kunnolla suljettu, jotta tiivisterengas pysyy paikallaan ja sensorin vedenpitävyys säilyy.





Sensori pitää yhdistää uudelleen Polarin tai kolmannen osapuolen laitteeseen pariston vaihdon jälkeen, jos H10:n laiteohjelmistoversio on vanhempi kuin 3.3.1. [Katso ohjeet.](#)

* Tiivisterenkaita voi ostaa lisätarvikkeena Polarin huoltokeskuksista.



Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristot on hävitettävä paikallisten määräysten mukaisesti.

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Pariston kesto:	400 h
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria, silikonipainatukset

Polar H10 -sykesensorissa käytetään muun muassa seuraavia patentoituja teknologioita:

- OwnCode®-koodattu lähetys

Käyttää langatonta Bluetooth®- ja ANT+-teknologiaa.