



# POLAR H10 N



**ANVÄNDARHANDBOK**

# Innehåll

|  |          |
|--|----------|
| <b>Innehåll</b> .....  | <b>2</b> |
| <b>Polar H10 pulssensor</b> .....                                | <b>3</b> |
| Polar H10 pulssensor .....                                       | 3        |
| Pulssensorns delar .....   | 3        |
| Använda pulssensorn .....  | 4        |
| Komma igång .....  | 5        |
| Länkning .....   | 5        |
| Länka med Polar Beat .....                                       | 5        |
| Länka med en Polar-klocka .....                                  | 5        |
| Sensorminne .....  | 5        |
| Använda din pulssensor i vatten .....                            | 6        |
| Firmware-uppdateringar .....                                     | 6        |
| Skötsel av din pulssensor .....                                  | 6        |
| Sändarenhet .....  | 6        |
| Efter varje användning .....                                     | 7        |
| När det behövs .....   | 7        |
| Bälte .....  | 7        |
| Efter varje användning .....                                     | 7        |
| Efter vart femte träningspass eller minst en gång i veckan ..... | 7        |
| Andra saker att tänka på .....                                   | 8        |
| Förvaring .....  | 8        |
| Batterier .....  | 8        |
| Tekniska specifikationer .....                                   | 10       |

# Polar H10 pulssensor

## Polar H10 pulssensor

Denna användarhandbok innehåller anvisningar för Polar H10 pulssensor.

Polar H10 är en pulssensor med mycket hög precision som levereras tillsammans med Polar Pro Chest Strap. Polar H10 ger störningsfri elektrisk mätning av hög kvalitet och anses vara den mest exakta pulssensorn enligt flera källor. Polar H10 ansluter och överför data via Bluetooth® och ANT+™ och kan därmed erbjuda flera anslutningsmöjligheter med kompatibla sport- och smartklockor samt träningsappar. Du kan även ha två Bluetooth-anslutningar samtidigt. Polar H10 har internt minne för ett träningspass och du kan synkronisera ditt träningspass till Polar Beat efteråt. Polar Pro Chest Strap kan maskintvättas.

Den senaste versionen av den här användarhandboken och videohandledningarna finns på [support.polar.com](http://support.polar.com).



## Pulssensorns delar

1. **Elektrodyorna** av plast på bältets baksida känner av din puls



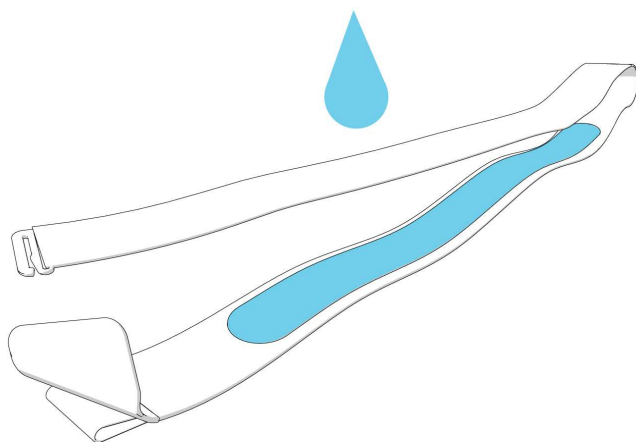
2. **Sändarenheten** skickar pulssignalen till den mottagande enheten.



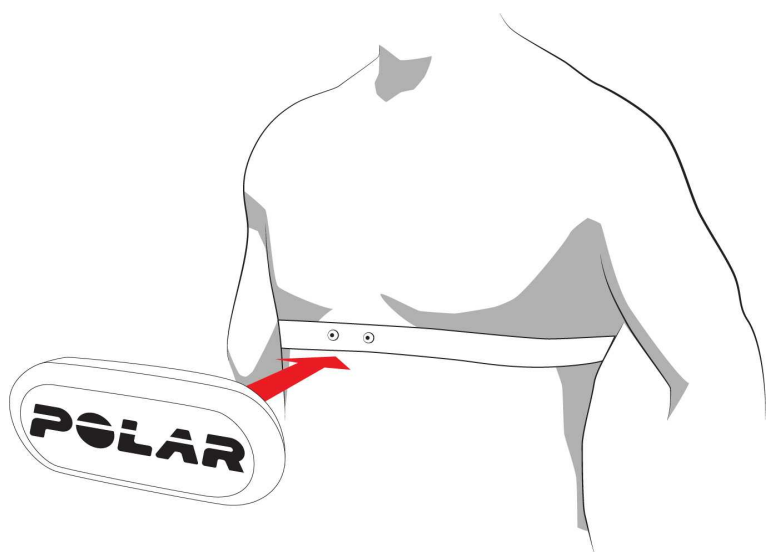
Polar H10 pulssensor möjliggör träning i grupp utan störningar från andra pulssensorer.

## Använda pulssensorn

1. Fukta elektrodytorna på bältet.



2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt ordentligt.
3. Fäst sändarenheten.



Lossa sändarenheten från bältet i båda ändar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och pulssensorn aktiverad. Detta minskar sändarbatteriets livslängd.

Se [Skötsel av din pulssensor](#) för mer information.

# Komma igång

Polar H10 pulssensor är kompatibel med Bluetooth® och ANT+™-enheter som stöder pulsmätning. En separat app krävs för att visa pulsdata på den mottagande enheten (till exempel en mobiltelefon). Vi rekommenderar att du använder Polar Beat-appen, men du kan också använda andra appar.



Observera att H10 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.

Om du har ett Polar Flow-konto synkroniserar Polar Beat automatiskt dina träningsfiler till den. Observera att du måste logga in på ditt Polar Flow-konto när du startar Polar Beat för att synkroniseringen ska fungera.

**När du använder Polar H10 för första gången måste du länka pulssensorn med din mottagande enhet. Mer information om länkning finns i tillverkarens bruksanvisning för mobilappen.**

Polar H10 pulssensor är också kompatibel med Polar träningsdatorer med hjälp av GymLink-tekniken. Mer information finns på [support.polar.com](http://support.polar.com).

För att säkerställa ett tillräckligt överföringsområde från din Polar H10 pulssensor till den mottagande enheten ska du hålla enheten framför dig. Ett bra ställe är i en framficka eller fäst på ett bälte. Bär inte den mottagande enheten på ryggen (till exempel i en bakficka eller ryggsäck).

## Länkning

### Länka med Polar Beat

Pulssensorn måste länkas direkt i Polar Beat-appen.

Så här länkar du en pulssensor med Polar Beat:

1. [Använda](#) sensorn.
2. Öppna Polar Beat-appen på din Android- eller iOS-enhet.
3. Gå till appens inställningsavsnitt och hitta pulssensorn. När din sensor har hittats trycker du på LÄNKA.



Observera att H10 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.

### Länka med en Polar-klocka

Du måste bära sensorn när du länkar den.

Se användarhandboken för din Polar-klocka på [support.polar.com](http://support.polar.com) för specifika länkingsanvisningar.

## Sensorminne

H10 har ett internt minne som kan lagra pulsdata för ett träningspass. Du startar träningspasset i Polar Beat mobilapp och den överför också data från sensorn efter träningen. Det är särskilt praktiskt i sporter där du inte kan ha din mobil eller klocka med dig.

Så här använder du det:

1. [Tag på dig](#) sensorn.
2. Öppna Polar Beat-appen i din mobil som du har parat ihop sensorn med.
3. Välj din sportprofil, **Spara puls med sensor** och **Starta**
4. Efter träningspasset kan du stoppa registreringen antingen genom att trycka på stoppknappen på displayen eller genom att ta bort sändarenheten från bältet.

När du kommer tillbaka till din mobils Bluetooth-område erbjuder Beat automatiskt nedladdning av dina avslutade träningspass från sensorminnet och synkronisering av din Flow-dagbok. Om du har tagit bort sändarenheten från bältet sätter du tillbaka den på bältet och bär sensorn runt bröstkorgen för att säkerställa anslutning med Beat och smidig dataöverföring.

## Använda din pulssensor i vatten

Polar H10 pulssensor är vattenresistent. GymLink-tekniken kan användas i vattenaktiviteter, men trådlös Bluetooth®-teknik fungerar inte i vatten. Observera att havs- och bassängvatten är ledande, vilket gör att pulssensorns elektroder kan kortsluta och hindra pulssensorn från att detektera elektriska mätsignaler.

När du använder en baddräkt uppnår du bästa resultat om du bär pulssensorn under baddräkten.

## Firmware-uppdateringar

Med Polar H10 pulssensor får du uppdateringar till din sensor för att förbättra den eller till och med få nya funktioner. Du kommer att kunna uppdatera firmwaresen via mobilapparna Polar Beat och Polar Flow.

För att ta emot firmwareuppdateringar måste din H10 pulssensor vara parkopplad med Polar Beat- eller Polar Flow-appen, Android eller iOS. Appen meddelar dig om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom uppdateringen.



Sensorparning med en Polar- eller tredjepartsenhet eller app krävs efter en återställning, uppdatering eller batteribyte om du använder en firmwareversion tidigare än 3.3.1 för H10. [Visa skötselråd.](#)

## Skötsel av din pulssensor

Följ skötselråden för att få tillförlitliga pulsmätningar och förlänga livslängden på textiltältet, som slits med tiden precis som kläder. Att hålla sensorn och bältet rena håller enheten i optimalt funktionskick och gör den bekväm att bära. Du bör även förvara pulssensorn på rätt sätt. Följande instruktioner hjälper dig att uppfylla garantiåtagandena.

### Sändarenhet



## Efter varje användning

Så här förhindrar du att spännena oxiderar och att batteriet laddar ur:

- **lossa kontakten från båda spännena på bältet**
- skölj kontakten under rinnande vatten och torka med en mjuk handduk.

## När det behövs

- Rengör sändarenheten med vatten och en mild tvållösning. Använd aldrig alkohol eller material med slipmedel (som stålull eller rengöringskemikalier).
- Lägg aldrig sändarenheten i tvättmaskinen eller torktumlaren.

## Bälte



## Efter varje användning

- **Skölj bältet under rinnande vatten.**
- Häng på tork, men undvik direkt solljus.

## Efter vart femte träningspass eller minst en gång i veckan

- **Tvätta bältet i tvättmaskin i 40 °C.** Lägre temperaturer tar inte bort smuts från elektrodmaterialen, och högre temperaturer kan skada bältet. Använd inte blekmedel eller sköljmedel.
- Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Detaljerade tvättråd finns på etiketten på bältet.
- Vi rekommenderar att du använder tvättpåse.
- Torktumlare inte bältet och kör det inte på tvättmaskinens torkprogram.
- Kom ihåg att ta bort sändarenheten från bältet före tvätt.
- Vi rekommenderar maskintvätt. Men du kan också handtvätta bältet med ljummet vatten (40 °C) med ett mildt diskmedel. Skölj bältet noggrant efter tvätt och häng det på tork, men undvik direkt solljus. Använd inte fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Använd aldrig alkohol eller material med slipmedel (som stålull eller rengöringskemikalier).

## Andra saker att tänka på

- Dra inte för hårt i bältet och böj inte elektrodytorna kraftigt, eftersom det kan skada bältet.
- Tvätta bältet och sensorn efter varje gång du har använt dem i havsvatten eller i en bassäng med hög klorhalt.

Smuts försämrar bältets elasticitet och funktion. Tvätta bältet ofta för att behålla dess funktionalitet och maximera dess livslängd. Bältet kan tvättas dagligen.



Kom ihåg att bältet inte håller för alltid. Det slits precis som kläder som du regelbundet bär och tvättar. Även om bältet verkar vara i gott skick kan elektroderna inuti den vara utslitna, vilket orsakar otillförlitlig avläsning. Utbytesbälten finns som tillbehör när dina blir utslitna.

## Förvaring

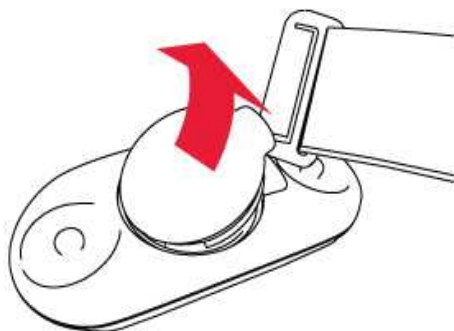
- **Torka och förvara bandet till pulssensorn och sändarenheten separat** för att maximera livslängden på pulssensorns batteri.
- Rengör bältet och sändarenheten före långtidsförvaring.
- Förvara pulssensorn på en sval och torr plats.
- Förvara inte pulssensorn i material som inte andas när den är blöt, till exempel sportväskor, eftersom spännena då kan oxidera.
- Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

## Batterier

Batterinivån för din pulssensor visas på den mottagande enheten.

Alla sändarenheter har utbytbara batterier. Följ instruktionerna nedan för att själv byta batteri.

1. Öppna batteriluckan med hjälp av klämman på bröstbältet.



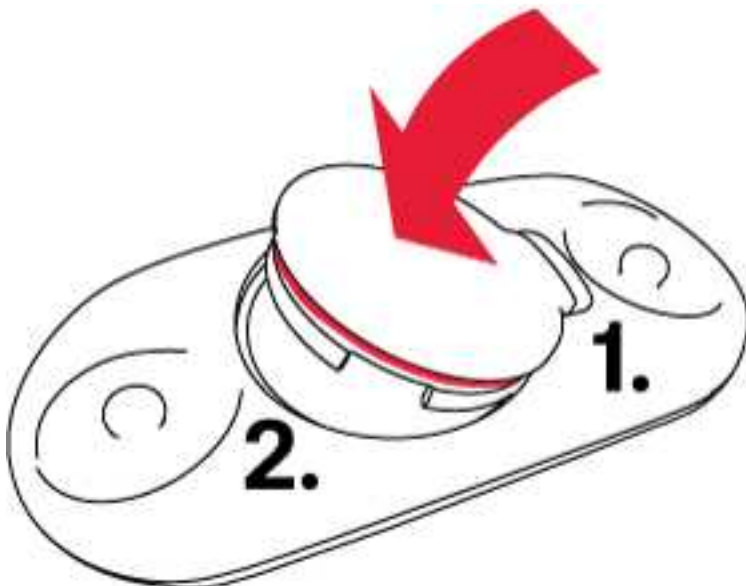
2. Ta bort det gamla batteriet från batteriluckan.



3. Sätt i det nya batteriet **CR2025** inuti locket **med den positiva (+) sidan nedåt**.



4. Se till att den röda förseglingsringen är på plats, ren och intakt. Om förseglingsringen är skadad ska du byta ut den mot en ny\*.
5. Sätt tillbaka batteriluckan. Rikta först in kanten på batterilocket med skåran på sändarenheten, håll avsatsen på plats med fingret och tryck sedan tillbaka den andra sidan av batteriluckan på plats. Du ska höra ett klick. Se till att batteriluckan är ordentligt stängd för att hålla förseglingsringen på plats och för att bibehålla sensorns vattentäthet.





Sensorparning med en Polar- eller tredjepartsenhet eller app krävs efter ett batteribyte om du använder en firmwareversion tidigare än 3.3.1 för H10. [Visa skötselråd.](#)

\* Ersättningsförseglingssringar kan köpas på Polar Service Center.



Håll batterier borta från barn. Vid förtäring ska du omedelbart kontakta läkare. Batterier ska kasseras i enlighet med lokala föreskrifter.

## Tekniska specifikationer

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Batterityp:               | CR 2025  |
| Förseglingssring          | O-ring 20,0 x 0,90 silikonmaterial   |
| Batteritid:               | 400 tim  |
| Driftstemperatur:         | -10 °C till 50 °C  |
| Material i sändarenheten: | ABS, ABS + GF, PC, rostfritt stål  |
| Material i bandet:        | 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikontryck |

Polar H10 pulssensor använder följande patenterade tekniker, bland annat:

- OwnCode® kodad överföring

Använder trådlös Bluetooth®- och ANT+™-teknik.