

POLAR®

POLAR H10 N



KULLANIM KILAVUZU

İçindekiler

İçindekiler	2
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü	3
Kalp atış hızı sensörü bölümleri	3
Kalp atış hızı sensörünün takılması	4
Başlarken	5
Eşleştirme	5
Polar Beat ile eşleştirme	5
Polar bilek ünitesi ile eşleştirme	5
Sensör hafızası	5
Kalp atış hızı sensörünüzün suda kullanımı	6
Cihaz yazılımı güncellemesi	6
Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı	6
Konnektör	7
Her kullanımdan sonra	7
Gerektiğinde	7
Göğüs Kayışı	7
Her kullanımdan sonra	7
Her beş antrenmandan sonra veya haftada en az bir kez	7
Dikkat edilmesi gereken diğer noktalar	8
Saklama	8
Piller	8
Teknik özellikler	10

Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü

Polar H10 Kalp Atış Hızı Sensörü

Bu kullanım kılavuzu, Polar H10 kalp atış hızı sensörüne yönelik talimatları içerir.

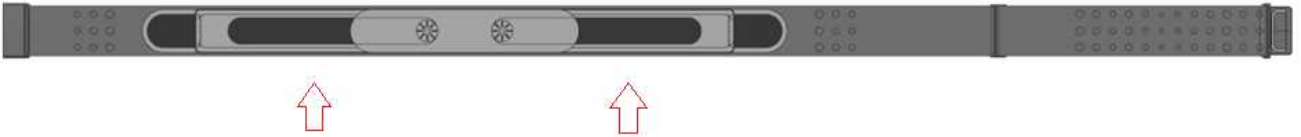
Polar H10, Polar Pro göğüs kayışı ile birlikte gelen, son derece hassas bir kalp atış hızı sensörüdür. Üstün kaliteli ve sinyal karışması yaratmayan elektriksiz ölçüm sunan Polar H10, birçok kaynak tarafından en hassas kalp atış hızı sensörü olarak kabul edilmektedir. Verileri Bluetooth® ve ANT+™ yoluyla aktaran Polar H10; bu özelliği sayesinde spor saatleri, akıllı saatler ve egzersiz uygulamaları gibi çok çeşitli bağlantı seçeneklerine sahiptir. Ayrıca eşzamanlı iki Bluetooth bağlantısı seçeneği de sunar. Polar H10 bir egzersiz seansı için dahili bellek sunar ve seansınızı daha sonra Polar Beat'e kaydedebilirsiniz. Polar Pro göğüs kayışı makinede yıkanabilir.

Bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümüne ve eğitim videolarına support.polar.com adresinden ulaşabilirsiniz.



Kalp atış hızı sensörü bölümleri

1. Kayışın ters tarafında bulunan plastik **elektrot bölgeleri**, kalp atış hızını tespit eder



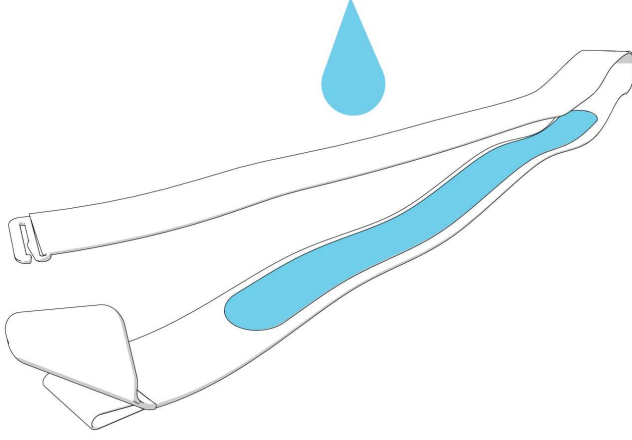
2. **Konnektör**, kalp atış hızı sinyalini alıcı cihaza gönderir.



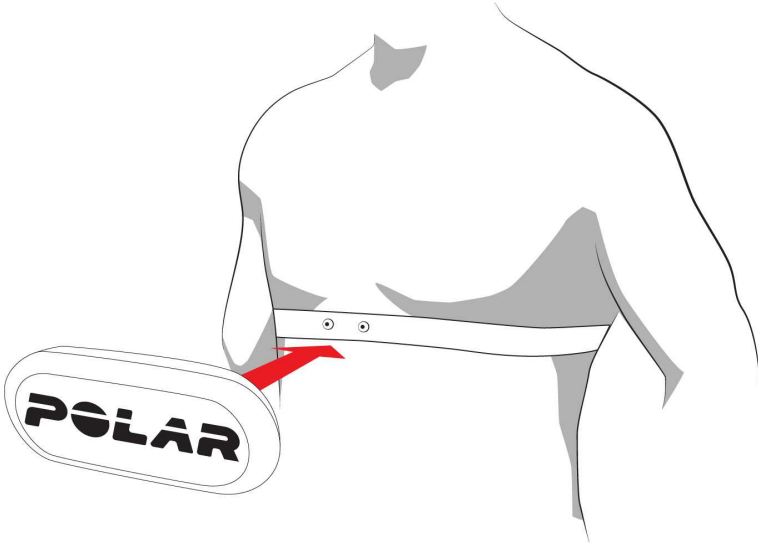
Polar H10, diğerk kalp atış hızı sensörlerinden etkilenmediği için grup halinde yapılan egzersizlere katılabilirsiniz.

Kalp atış hızı sensörünün takılması

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.



2. Kayışı göğsünüzün çevresine bağlayın ve rahatça oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konnektörü bağlayın.



Konnektörü kayıştan ayırın ve her kullanımdan sonra kayışı akan su altında durulayın. Ter ve nem, elektrotları ıslak tutarak kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabilir. Bu durumda vericinin pil ömrü kısılacaktır.

Daha fazla bilgi için [Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı](#) bölümüne bakın.

Başlarken

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, kalp atış hızı hizmetini destekleyen Bluetooth® ve ANT+™ cihazlarıyla uyumludur. Alıcı cihazda (örneğin bir akıllı telefonda) kalp atış hızı verilerini görüntülemek için ayrı bir uygulama gereklidir. Polar Beat uygulamasının kullanılması önerilir ancak diğer uygulamalar da kullanılabilir.



H10'un kalp atış hızı sinyalini Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak iletmesini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

Polar Flow hesabınız varsa, Polar Beat egzersiz dosyalarınızı otomatik olarak senkronize eder. Senkronizasyonun çalışması için Polar Beat uygulamasını başlatırken Polar Flow hesabınızda oturum açmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

Polar H10'u ilk kullanışınızda, kalp atış hızı sensörünü alıcı cihazınızla eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme hakkında daha fazla bilgi için mobil uygulama üreticisinin talimatlarına göz atın.

Polar H10 kalp atış hızı sensörü ayrıca GymLink teknolojisini kullanan Polar egzersiz bilgisayarlarıyla da uyumludur. Daha fazla bilgi için support.polar.com adresine gidin.

Polar H10 kalp atış hızı sensörünüz ile alıcı cihaz arasında yeterli iletim mesafesi olduğundan emin olmak için cihazı önünüzde tutun. Ön cebiniz veya kemeriniz bunun için iyi bir yerdir. Cihazı vücudunuzun arka tarafında (örneğin arka cebinizde veya sırt çantanızda) taşımayın.

Eşleştirme

Polar Beat ile eşleştirme

Kalp atış hızı sensörünün doğrudan Polar Beat uygulamasında eşleştirilmesi gerekir.

Kalp atış hızı sensörünü Polar Beat ile eşleştirmek için:

1. Sensörü **takın**.
2. Android veya iOS cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Uygulamanın ayarlar bölümüne gidin ve kalp atış hızı sensörünü bulun. Sensörünüz bulunduğunda **EŞLEŞTİR** düğmesine tıklayın.



H10'un kalp atış hızı sinyalini Bluetooth ve ANT+ yoluyla eşzamanlı olarak iletmesini unutmayın. ANT+ iletimini, kalp atış hızı sensörü altındaki Beat ayarlarından kapatabilirsiniz.

Polar bilek ünitesi ile eşleştirme

Eşleştirme sırasında sensörü takıyor olmanız gerekir.

Özel eşleştirme talimatları için support.polar.com adresinden Polar bilek ünitenizin kullanım kılavuzuna bakın.

Sensör hafızası

H10, bir egzersiz seansına ait kalp atış hızı verilerini depolayabilen dahili hafızaya sahiptir. Siz Polar Beat mobil uygulamasında seansı başlattığınızda, egzersizin ardından sensörden gelen verileri de aktarır. Mobil cihazınız veya bilek

üniteniz yanınızda olmadığında spor yaparken çok işinize yarayacak bir özelliktir.

Özellikten faydalanabilmek için:

1. [Sensörünüzü](#) takın.
2. Sensörünüzle eşleştirdiğiniz mobil cihazınızda Polar Beat uygulamasını açın.
3. Spor profilinizi, **Sensör ile HR kaydedin** ögesini ve **Başlat**'ı seçin
4. Egzersiz seansınızın ardından ekrandaki durdur düğmesine dokunarak veya konnektörü kayışından çıkartarak kaydı durdurabilirsiniz.

Mobil cihazınızın Bluetooth aralığına yeniden girdiğinizde Beat, tamamlanan egzersiz seansınızı sensör hafızasından indirme ve Flow günlüğünüzü eşitleme seçeneğini otomatik olarak sunacaktır. Konnektörü kayıştan çıkardıysanız yeniden kayışına takın. Taktıktan sonra, Beat ile sorunsuz şekilde bağlantı kurulmasını ve düzgün veri aktarımı yapılmasını sağlamak için sensörü göğüs bölgenize bağlayın.

Kalp atış hızı sensörünüzün suda kullanımı

Polar H10 kalp atış hızı sensörü suya dayanıklıdır. GymLink teknolojisi su aktivitelerinde kullanılabilir. Ancak Bluetooth® kablosuz teknolojisi suda çalışmayacaktır. Lütfen deniz ve havuz sularının son derece iletken olduğunu unutmayın. Böyle ortamlarda elektrotlar kısa devre yapabilir ve elektriksel ölçüm sinyalleri kalp atış hızı sensörü tarafından algılanamayabilir.

Mayo giydiğinizde, en iyi performansı kalp atış hızı sensörünü mayonun altına takarak elde edebilirsiniz.

Cihaz yazılımı güncellemesi

Polar H10 kalp atış hızı sensörüyle, sensörünüzü geliştirmek ve hatta sensörünüze yeni işlevler kazandırmak için güncellemeler yapabileceğiz. Polar Beat veya Polar Flow mobil uygulaması aracılığıyla cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz.

Cihaz yazılımı güncellemelerini almak için H10 kalp atış hızı sensörünüzün Polar Beat veya Polar Flow uygulamasıyla (Android ya da iOS) eşleştirilmesi gerekir. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir.



H10 için 3.3.1'den daha eski bir cihaz yazılımı sürümü kullanıyorsanız sıfırlama, güncelleme veya pil değişiminden sonra sensörün bir Polar cihazı ya da uygulaması veya üçüncü taraf bir cihaz ya da uygulamayla eşleştirilmesi gerekir. [Talimatlara göz atın.](#)

Kalp atış hızı sensörünüzün bakımı

Zaman içerisinde diğer parçalar gibi yıpranabilen kumaş göğüs kayışınızın kullanım süresini uzatmak ve güvenilir kalp atış hızı ölçümleri almak için bakım talimatlarına uyun. Hem sensörün hem de göğüs kayışın temiz tutulması, cihazın optimum çalışma koşulunda kalmasını ve rahatlıkla takılmasını sağlar. Kalp atış hızı sensörünü uygun bir şekilde saklamayı unutmayın. Aşağıdaki talimatlar, garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

Konnektör



Her kullanımdan sonra

Çatlama oksidasyonunu ve pilin çok hızlı tükenmesini önlemek için:

- **Konnektörü her iki göğüs kayışı çitçitından çıkarın.**
- Konnektörü akan suyun altında yıkayın ve yumuşak bir havluyla kurulayın.

Gerektiğinde

- Konnektörü hafif bir sabun ve su solüsyonu ile temizleyin. Kesinlikle alkol, dezenfektan veya aşındırıcı temizlik malzemeleri (temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.
- Konnektörü asla çamaşır veya kurutma makinesine atmayın.

Göğüs Kayışı



Her kullanımdan sonra

- **Göğüs kayışını akan suyun altında durulayın.**
- Asarak kurutun ancak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Her beş antrenmandan sonra veya haftada en az bir kez

- **Göğüs kayışını çamaşır makinesinde 40°C / 104 °F sıcaklıkta yıkayın.** Düşük sıcaklıklar elektrot malzemesindeki kirleri temizlemez, yüksek sıcaklıklar ise göğüs kayışına zarar verebilir. Çamaşır suyu veya yumuşatıcı kullanmayın.
- Göğüs kayışını suya daldırmayın, ütulemeyin, kuru temizleme yapmayın veya çamaşır suyuyla temas ettirmeyin. Ayrıntılı yıkama talimatları için göğüs kayışınızın üzerindeki etikete bakın.
- Yıkama çantası kullanılması önerilir.

- Göğüs kayışını kurutma makinesine atmayın veya çamaşır makinesinin kurutma programını kullanmayın.
- Yıkamadan önce konektörü göğüs kayışından çıkarmayı unutmayın.
- Makinede yıkamanızı şiddetle öneririz. Ancak derseniz göğüs kayışını ılık su (40°C / 104°F) ve hafif bulaşık deterjanı kullanarak elde de yıkayabilirsiniz. Yıkadıktan sonra göğüs kayışını iyice durulayın ve asarak kurutun. Kurutma işlemi sırasında kayışı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Göğüs kayışı üzerinde kalıntı bırakabileceği için nemlendirici veya cilt yumuşatıcıları içeren sabunlar kullanmayın. Kesinlikle alkol, dezenfektan veya aşındırıcı temizlik malzemeleri (temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Dikkat edilmesi gereken diğer noktalar

- Göğüs kayışını esnetmeyin veya elektrot alanlarını sert bir şekilde bükmeyin. Aksi takdirde kayış hasar görebilir.
- Deniz suyunda veya yüksek klor içeriğine sahip havuzda her kullanımdan sonra göğüs kayışını ve sensörü yıkayın.

Kir, göğüs kayışının esnekliğini ve işlevini azaltır. İşlevselliğini korumak ve kullanım ömrünü olabildiğince artırmak için göğüs kayışını düzenli olarak yıkayın. İsterseniz göğüs kayışını her gün yıkayabilirsiniz.



Göğüs kayışının sonsuza kadar dayanmayacağını unutmayın. Düzenli olarak giydiğiniz ve yıkadığınız diğer parçalar gibi zamanla eskimeyecektir. Göğüs kayışı iyi durumda görünse bile içindeki elektrotlar eskimiş olabilir. Bu da güvenilir olmayan ölçümlere neden olabilir. Göğüs kayışınız eskidiğinde yedek kayışı aksesuar olarak satın alabilirsiniz.

Saklama

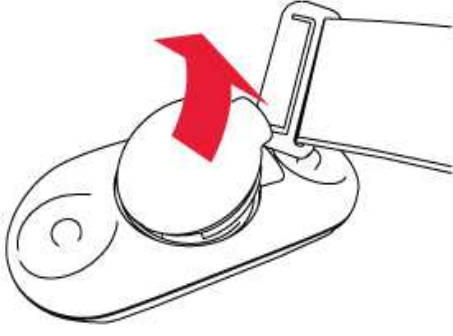
- Kalp atış hızı sensörünün pil ömrünü mümkün olduğu kadar uzatmak için **kalp atış hızı sensörü kayışını ve konektörü ayrı ayrı kurutup muhafaza edin.**
- Uzun bir süre boyunca kullanmayacaksanız öncesinde göğüs kayışını ve konektörü yıkayın.
- Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın.
- Çatlama oksidasyonunu önlemek için kalp atış hızı sensörünü spor çantası gibi hava almayan malzemelerde ıslak bir şekilde saklamayın.
- Kalp atış hızı sensörünü uzun süre doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Piller

Kalp atış hızı sensörünüzün pil seviyesini alıcı cihazda görebilirsiniz.

Tüm konektörlerde kullanıcı tarafından değiştirilebilen piller bulunur. Pili değiştirmek için aşağıdaki talimatları izleyin.

1. Göğüs kayışındaki klipsi kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın.

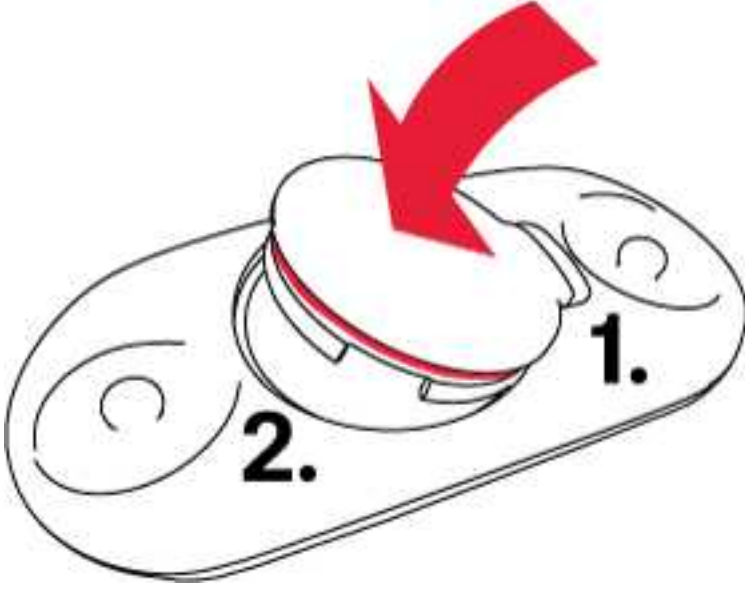


2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (**CR2025**) artı (+) yüzü aşağıya bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.



4. Kırmızı sızdırmazlık halkasının yerinde, temiz ve sağlam olduğundan emin olun. Sızdırmazlık halkası hasar görmüşse yenisiyle değiştirin*.
5. Pil kapağını tekrar yerine yerleştirin. Öncelikle pil kapağındaki çıkıntıyı konnektördeki yuvayla hizalayın, çıkıntıyı parmağınızla sabit tutun ve pil kapağının diğer tarafını yeniden yerine itin. Bir geçme sesi duyarsınız. Sızdırmazlık halkasının doğru yerde kalmasını sağlamak ve sensörün su geçirmezliğini korumak için pil kapağının düzgün şekilde

kapatıldığından emin olun.



H10 için 3.3.1'den daha eski bir cihaz yazılımı sürümü kullanıyorsanız pil değişiminden sonra sensörün bir Polar cihazı ya da uygulaması veya üçüncü taraf bir cihaz ya da uygulamayla eşleştirilmesi gerekir.

[Talimatlara göz atın.](#)

* Polar Servis Merkezlerinden yedek sızdırmazlık halkası satın alabilirsiniz.



Pilleri çocuklardan uzak tutun. Pillerin yutulması halinde derhal doktora başvurun. Piller yerel yönetmeliklere uygun olacak şekilde atılmalıdır.

Teknik özellikler

Pil tipi:	CR 2025
Pil sızdırmazlık halkası	O halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Pil ömrü:	400 saat
Çalışma sıcaklığı:	-10°C - +50°C/14°F - 122°F
Konektör malzemesi:	ABS, ABS + GF, PC, Paslanmaz çelik
Kayış malzemesi:	%38 Poliamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester, Silikon baskılar

Polar H10 kalp atış hızı sensörü, diğerlerinin yanı sıra şu patentli teknolojilere sahiptir:

- OwnCode® kodlanmış iletişim

Kablosuz Bluetooth® ve ANT+™ teknolojilerini kullanır.