

# Polar H9 Polar H10

Hızlı Başlangıç Kılavuzu

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

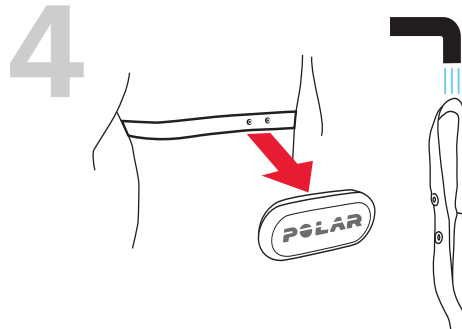
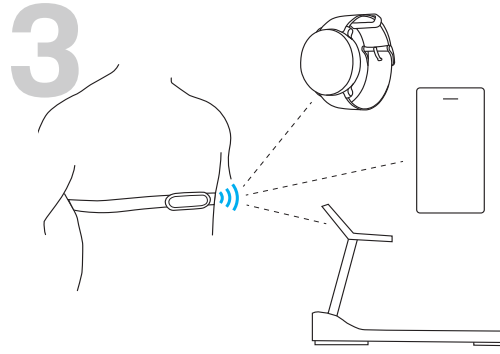
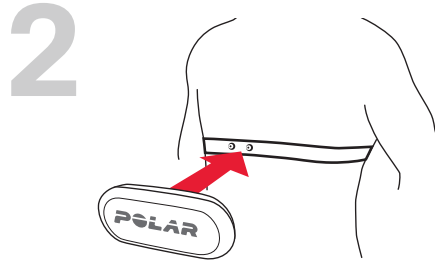
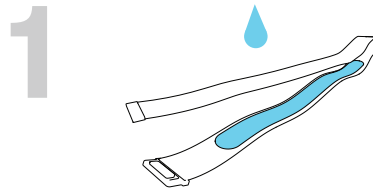


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



TÜRKÇE

## Eşleştirme ve Kullanma

1. Göğüs kayışının elektrot alanını nemlendirin.
2. Kayışı göğsünüze takıp vücudunuza rahatça oturacak şekilde ayarlayın ve konektörü takın.
3. Sensörü Polar Flow uygulamasıyla eşleştirin:
  - » App Store'dan veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin.
  - » Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun.
  - » Uygulamada **Bağlat** menüsüne gidin. **Egzersiz** sekmesinde menü simgesine dokunun, sensörünüzü bulun ve **Eşleştir**'e dokunun.

Polar Flow uygulamasıyla sensörünüzü en son cihaz yazılımlı güncellemeleri yükleyecektir.

Sensörü bir Polar saat, başka bir cihaz ya da uygulama ile kullanıyorsanız eşleştirme işlemini onlarla da yapın.

4. Egzersizden sonra pil ömründen tasarruf etmek için konektörü çıkarın ve göğüs kayışını akan suyun altında durulayın. Göğüs kayışını temiz tutmak için 40°C/104°F sıcaklıkta sık sık yıkayın.

H10, tek bir egzersiz seansının kalp atış hızı verilerini saklayabilir. Polar Beat uygulamasında egzersiz seansını başlatın. Egzersizden sonra uygulama, ilgili verileri sensör hafızasından indirir.

## Bağlantı

Varsayılan olarak H10/H9, kalp atış hızı sinyali Bluetooth, ANT+ ve GymLink yoluyla iletir. Sensörün pil ömründen tasarruf etmek için Polar Flow veya Beat uygulamasındaki sensör ayarlarından ihtiyaç duymadığınız bağlantıları kapatın.

H10, aynı anda iki Bluetooth cihazıyla (ör. Polar saatiniz ve spor ekipmanı) kullanılabilir. Polar Flow veya Beat uygulamasında **2 Bluetooth cihazı** ayarını etkinleştirin.

## Bakım

**Göğüs Kayışı:** Her kullanımdan sonra akan suyun altında durulayın. Çamaşır makinesinde 40°C/104°F sıcaklıkta sık sık yıkayın. Suda bekletmeyin, tamburlu kurutma yapmayın, ütümeyin, kuru temizleme yapmayın veya ağartıcı kullanmayın. Asarak kurutun. Göğüs kayışını aşırı esnetmeyin veya sert bir şekilde bükmeyin. Göğüs kayışının düzenli olarak giyip yığadığınız diğer kıyafetler gibi yıpranacağına unutmayın.

**Konektör:** Pili ömrünü korumak ve çatlama oksidasyonunu önlemek için her kullanımdan sonra konektörü göğüs kayışından çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulayın.

Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Uzun süre doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Alkol veya dezenfektanla temizlemeyin.

## Yardıma mı ihtiyacınız var?

Daha ayrıntılı kullanım kılavuzlarına, destek videolarına ve sorun giderme kılavuzuna erişmek için [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) adresini ziyaret edin. Sohbet veya e-posta yoluyla bizimle iletişime geçin.

Güvenliğiniz için doğru pili (CR2025) kullandığınızdan emin olun. Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 6,9 mW maksimum güçte çalışır.

App Store, Apple Inc.'in hizmet markasıdır. Google Play, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır.