

**POLAR®**

# POLAR H9



**UPORABNIŠKI PRIROČNIK**

# Vsebina

<b>Vsebina</b> .....	<b>2</b>
<b>Senzor srčnega utripa Polar H9</b> .....	<b>3</b>
Senzor srčnega utripa Polar H9 .....	3
Sestavni deli senzorja srčnega utripa .....	3
Nošenje senzorja srčnega utripa .....	4
Začetek uporabe .....	5
Seznanjanje .....	6
Seznanjanje z aplikacijo Polar Beat .....	6
Seznanjanje enoto na roki Polar .....	6
Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi .....	6
Posodobitev vdelane programske opreme .....	6
Nega senzorja srčnega utripa .....	6
Oddajnik .....	7
Po vsaki uporabi .....	7
Po potrebi .....	7
Pas za okrog prsi .....	7
Po vsaki uporabi .....	7
Po vsaki peti vadbi ali vsaj enkrat na teden .....	7
Upoštevajte tudi .....	8
Shranjevanje .....	8
Baterije .....	8
Tehnične specifikacije .....	10

# Senzor srčnega utripa Polar H9

## Senzor srčnega utripa Polar H9

Ta uporabniški priročnik vsebuje navodila za senzor srčnega utripa Polar H9.

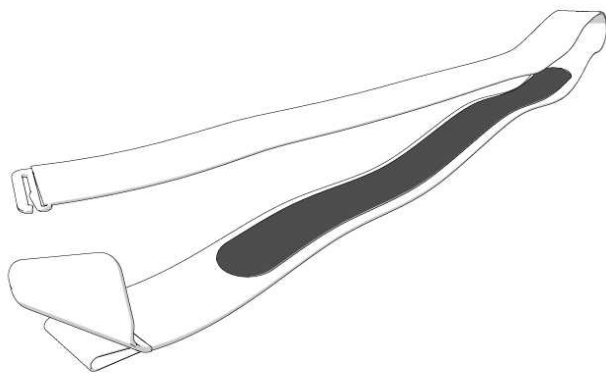
Polar H9 je kakovosten senzor srčnega utripa za vsakodnevno uporabo. Priložen mu je trak Polar Soft Strap in zagotavlja natančno merjenje srčnega utripa. Odličen je v kombinaciji z aplikacijo Polar Beat ali aplikacijami drugih ponudnikov. Z njim lahko svoj telefon uporabljate na enak način kot pametno zapestnico. Prek Bluetooth, ANT+ in 5 kHz ga je mogoče povezati s številnimi športnimi in fitnes napravami. Pas za okrog prsi, na katerega je pritrjen Polar H9, se v trenutku odzove na spremembe v vašem telesu ter omogoča natančno štetje porabe kalorij.

Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika in video učne programe najdete na naslovu [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).



## Sestavni deli senzorja srčnega utripa

1. Površina **plastičnih elektrod** na hrbtni strani traku zaznava srčni utrip



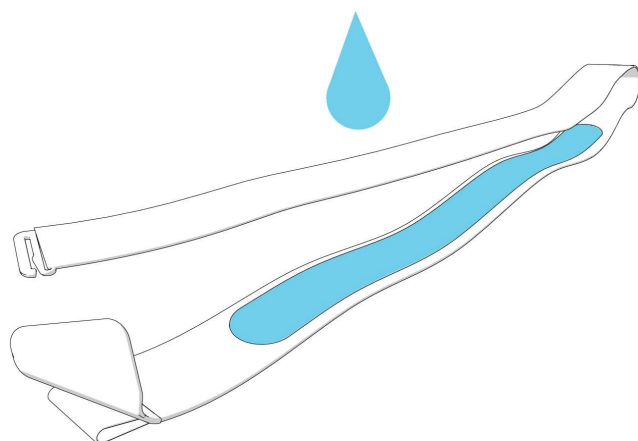
2. **Priključek** v napravo s sprejemnikom pošilja signal srčnega utripa.



Senzor srčnega utripa Polar H9 omogoča vadbo v skupini, saj preprečuje motnje zaradi drugih senzorjev srčnega utripa.

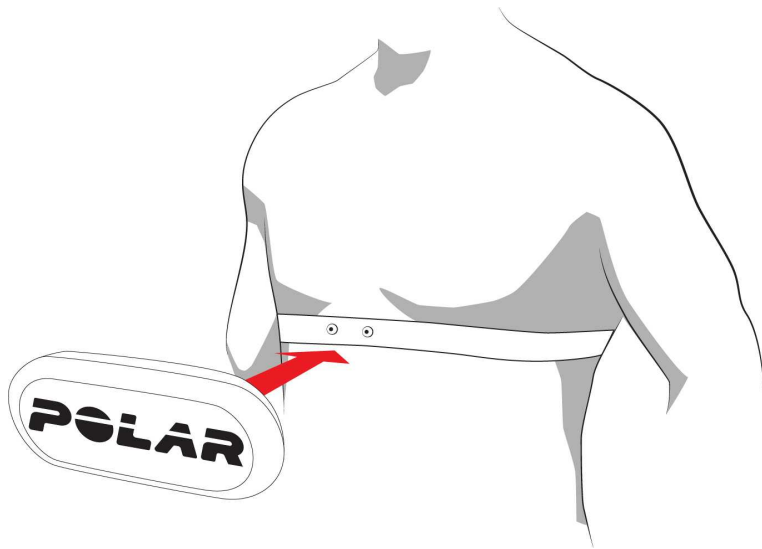
## Nošenje senzorja srčnega utripa

1. Navlažite območja elektrod na traku.



2. Trak si namestite okoli prsnega koša, tako da se tesno prilega.

3. Namestite priključek.



S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi trak sperite pod tekočo vodo. Zaradi potu in vlage lahko elektrode ostanejo mokre, senzor srčnega utripa pa vklopljen. To skrajša življenjsko dobo oddajnika.

Za več informacij glejte razdelek [Nega senzorja srčnega utripa](#).

## Začetek uporabe

Senzor srčnega utripa Polar H9 je združljiv s tehnologijo Bluetooth® in napravami z ANT+™, ki podpirajo storitve srčnega utripa. Za ogled podatkov srčnega utripa na sprejemni napravi (na primer na pametnem telefonu) je potrebna ločena aplikacija. Priporočljiva je uporaba aplikacije Polar Beat, vendar pa je mogoče uporabljati tudi druge aplikacije.



Upoštevajte, da H9 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.

Če imate račun Polar Flow, aplikacija Polar Beat samodejno sinhronizira datoteke vadbe z njim. Upoštevajte, da se morate prijaviti v račun Polar Flow, ko zaženete aplikacijo Polar Beat, da bi sinhronizacija delovala.

**Ko prvič uporabljate senzor Polar H9, morate senzor srčnega utripa seznaniti s sprejemno napravo. Za več informacij o seznanjanju glejte navodila proizvajalca mobilne aplikacije.**

Senzor srčnega utripa Polar H9 je združljiv tudi z urami Polar, ki uporabljajo tehnologijo GymLink. Za več informacij obiščite [support.polar.com](http://support.polar.com).

Da bi zagotovili zadostni razpon prenosa med senzorjem srčnega utripa Polar H9 in sprejemno napravo, naj bo naprava v vaši neposredni bližini pred vami. Dobro mesto je v sprednjem žepu ali pritrjena na pas. Sprejemne naprave ne nosite na hrbtu (na primer v zadnjem žepu ali nahrbtniku).

# Seznanjanje

## Seznanjanje z aplikacijo Polar Beat

Senzor srčnega utripa mora biti seznanjen neposredno v aplikaciji Polar Beat.

Za seznanjanje senzorja srčnega utripa z aplikacijo Polar Beat:

1. **Namestite** senzor.
2. Odprite aplikacijo Polar Beat na vaši napravi Android ali iOS.
3. Pojdite v nastavitve aplikacije in poiščite možnost Senzor srčnega utripa. Ko je vaš senzor najden, se dotaknite možnosti SEZNANI.



Upoštevajte, da H9 prenaša signal srčnega utripa hkrati preko tehnologije Bluetooth in ANT+. Prenos prek ANT+ lahko izklopite v nastavitvah aplikacije Beat pod možnostjo Senzor srčnega utripa.

## Seznanjanje enoto na roki Polar

Med seznanjanjem morate na sebi nositi senzor.

Za določena navodila za seznanjenje glejte navodila za uporabo svoje enote na roki Polar na naslovu [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Uporaba senzorja srčnega utripa v vodi

Senzor srčnega utripa Polar H9 je vodoodporen. Tehnologija GymLink se lahko uporablja pri vodnih športnih, vendar brezžična tehnologija Bluetooth® ne deluje v vodi. Morska in bazenska voda sta lahko zelo prevodni, zaradi česar lahko pride do kratkega stika na elektrodah. Posledično senzor srčnega utripa ne zazna signalov za električno merjenje.

Za največjo učinkovitost senzorja srčnega utripa, ga nosite pod kopalkami.

## Posodobitev vdelane programske opreme

S senzorjem srčnega utripa Polar H9 bomo lahko vaš senzor posodobili, da ga izboljšamo ali ga celo obogatimo z novimi funkcijami. Vdelano programsko opremo boste lahko posodobili z mobilno aplikacijo Polar Beat ali Polar Flow.

Če želite prejemati posodobitve vdelane programske opreme, morate senzor srčnega utripa H9 seznaniti z aplikacijo Polar Beat ali Polar Flow za sistem Android oz. iOS. Aplikacija vas obvesti, ko je na voljo posodobitev, in vas nato vodi po postopku posodobitve.



Po ponastavitvi, posodobitvi ali zamenjavi baterije je treba senzor seznaniti z napravo ali aplikacijo Polar oz. napravo ali aplikacijo tretjih oseb, če za H9 uporabljate različico vdelane programske opreme, starejšo od različice 1.2.1. [Preberite navodila](#).

## Nega senzorja srčnega utripa

Upoštevajte navodila za nego, da bodo meritve srčnega utripa zanesljive, življenjska doba pasu za okrog prsi iz blaga, ki se sčasoma obrabi kot vsak drug kos oblačila, pa daljša. Če sta senzor in pas za okrog prsi vedno čista, bo naprava v

optimalnem delovnem stanju in udobna za nošenje. Ne pozabite tudi, da je treba senzor srčnega utripa ustrezno pospraviti. Navodila v nadaljevanju vam bodo v pomoč pri izpolnjevanju garancijskih pogojev.

## Oddajnik



### Po vsaki uporabi

Da preprečite oksidacijo zaponke in praznjenje baterije:

- oddajnik snemite z obeh sponk pasu za okrog prsi
- oddajnik sperite pod tekočo vodo in obrišite z mehko brisačo.

### Po potrebi

- Oddajnik očistite z blagim milom in vodo. Ne uporabljajte alkohola, razkužila ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).
- Oddajnika nikoli ne dajajte v pralni ali sušilni stroj.

## Pas za okrog prsi



### Po vsaki uporabi

- Pas za okrog prsi sperite pod tekočo vodo.
- Obesite, da se posuši, vendar ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

### Po vsaki peti vadbi ali vsaj enkrat na teden

- Pas za okrog prsi operite v pralnem stroju na 40 °C. Pri nižjih temperaturah se ne odstrani umazanija iz materiala elektrode, pri višjih temperaturah pa se pas za okrog prsi lahko poškoduje. Ne uporabljajte belila ali mehčalca.
- Pasu za okrog prsi ne namakajte, likajte, čistite v čistilnici ali belite. Podrobna navodila za pranje so navedena na etiketi pasu za okrog prsi.
- Priporočljiva je uporaba pralne vrečke.
- Pasu za okrog prsi ne dajajte v sušilni stroj in ne uporabljajte programa pralnega stroja za sušenje.
- Pred pranjem ne pozabite sneti oddajnika s pasu za okrog prsi.

- Pranje v pralnem stroju je zelo priporočljivo. Toda pas za okrog prsi lahko operete tudi ročno z mlačno vodo (40 °C) in blagim detergentom za posodo. Pas za okrog prsi po pranju temeljito sperite in ga obesite, da se posuši, vendar ga ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi. Ne uporabljajte vlažilnih mil ali mil, ki vsebujejo mehčalce za kožo, saj lahko na pasu za okrog prsi pustijo ostanke. Ne uporabljajte alkohola, razkužila ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

## Upoštevajte tudi

- Ne raztegujte pasu za okrog prsi oz. predelov okrog elektrode ne upogibajte močno, saj lahko poškodujete pas za okrog prsi.
- Pas za okrog prsi in senzor po vsaki uporabi operite v morski vodi ali v bazenu z visoko vsebnostjo klora.

Umazanija poslabša elastičnost in delovanje pasu za okrog prsi. Pogosto perite pas za okrog prsi, da ohranite njegovo funkcionalnost in podaljšate življenjsko dobo. Po želji lahko pas za okrog prsi operete vsak dan.



Ne pozabite, da pas za okrog prsi ni večer; obrablja se kot vsak drug kos oblačila, ki ga redno nosite in perete. Tudi ko se zdi, da je pas za okrog prsi v dobrem stanju, se lahko elektrode v njem obrabijo, zaradi česar odčitki ne bodo zanesljivi. Nadomestni pasovi za okrog prsi so na voljo kot dodatna oprema, ko se vaš obrabi.

## Shranjevanje

- **Pas za okrog prsi za senzor srčnega utripa in oddajnik sušite ter shranjujte ločeno.** Tako boste podaljšali življenjsko dobo baterij senzorja srčnega utripa.
- Pas za okrog prsi in oddajnih operite, preden ju shranite za dlje časa.
- Senzor srčnega utripa hranite v hladnem in suhem prostoru.
- Senzorja srčnega utripa ne hranite mokrega in zaprtega v materialu, ki ne diha, kot je športna torba, saj lahko sicer oksidira.
- Senzorja srčnega utripa ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

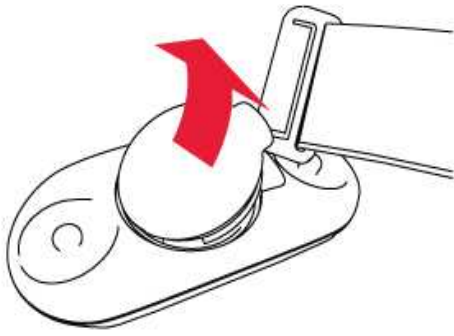
## Baterije

Nivo napoljenosti baterije za senzor srčnega utripa je prikazan v sprejemni napravi.

Vsi oddajniki imajo baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik. Če želite baterijo zamenjati sami, upoštevajte navodila v nadaljevanju.

1. S sponko na traku dvignite pokrov prostora z baterijo.



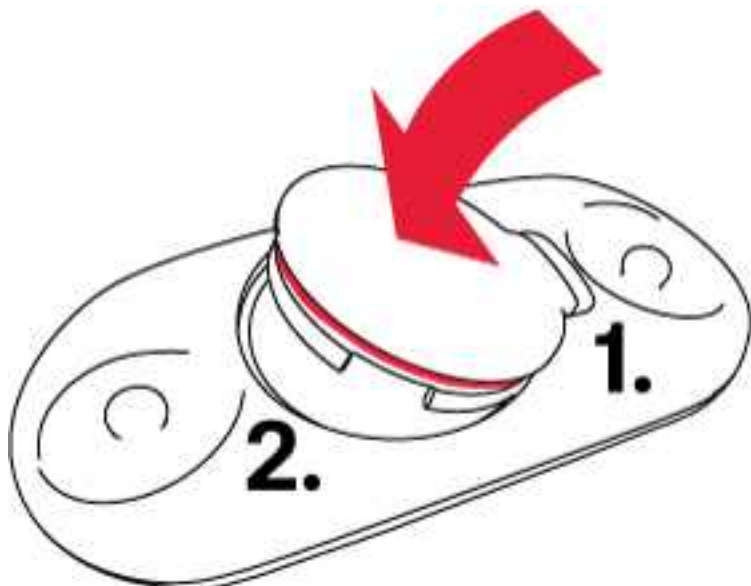


2. Izrabljeno baterijo odstranite iz prostora pod pokrovom.
3. Vstavite novo baterijo **CR2025** v prostor pod **pokrovom**, tako da je **pozitivna stran (+) obrnjena navzdol**.



4. Rdeči tesnilni obroč mora biti na svojem mestu, čist in nepoškodovan. Če je tesnilni obroč poškodovan, ga zamenjajte z novim\*.
5. Pokrov baterije namestite nazaj na svoje mesto. Najprej poravnajte rob na pokrovu prostora z baterijo z režo na priključku, s prstom držite rob na mestu in nato pritisnite drugo stran pokrova prostora z baterijo nazaj na svoje mesto. Zaslišati bi morali klik. Pokrov prostora z baterijo mora biti pravilno zaprt, da tesnilni obroč ostane na mestu

in da se ohrani vodotesnost senzorja.



Po zamenjavi baterije je treba senzor seznaniti z napravo ali aplikacijo Polar oz. napravo ali aplikacijo tretjih oseb, če za H9 uporabljate različico vdelane programske opreme, starejšo od različice 1.2.1. [Preberite navodila.](#)

\* Nadomestne tesnilne obroče lahko kupite v Polarjevih servisnih centrih.



Baterije hranite zunaj dosega otrok. Pri zaužitju se takoj posvetujte z zdravnikom. Baterije je treba odstraniti v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

## Tehnične specifikacije

Vrsta baterije:	CR 2025
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 × 0,90, material silikon
Življenjska doba baterije:	400 h
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Material oddajnika:	ABS, ABS + GF, PC, nerjaveče jeklo
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

Senzor srčnega utripa Polar H9 uporablja med drugimi naslednje patentirane tehnologije:

- Kodiran prenos OwnCode

Uporablja brezžični tehnologiji Bluetooth® in ANT+™