

POLAR®

POLAR H10



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	3
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	3
A pulzusmérő részei	3
A pulzusmérő viselése	4
Első lépések	4
Párosítás	5
Párosítás a Polar Beat alkalmazással	5
Párosítás a Polar csuklópántos egységgel	5
A pulzusmérő memóriája	5
A pulzusmérő vízben történő használata	6
Firmware frissítés	6
A pulzusmérő ápolása	6
Elemek	6
Műszaki specifikáció	7

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

Ez a használati útmutató a Polar H10 pulzusérzékelőre vonatkozó utasításokat tartalmazza.

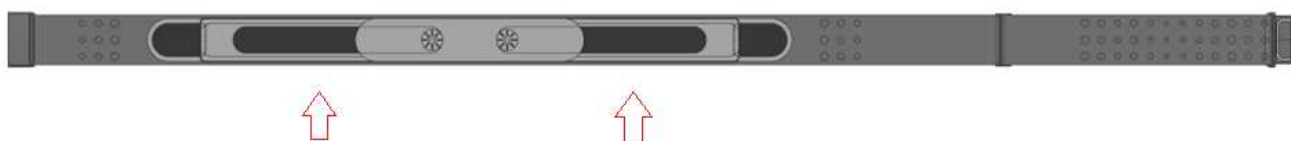
A Polar H10 egy rendkívül pontos pulzusérzékelő, amelyet a Polar Pro mellkaspánttal biztosítunk. A kiváló minőségű, interferenciamentes elektromos pulzusmérést kínáló Polar H10 készülék számos forrás szerint a legpontosabb pulzusérzékelő. A Polar H10 Bluetooth® és ANT+™ protokollhoz csatlakozik, és ezeken keresztül továbbítja az adatokat, így több csatlakozási mód közül lehet választani a kompatibilis sportórákhoz, okosórákhoz vagy edzésalkalmazásokhoz való csatlakozáskor. Két egyidejű Bluetooth-kapcsolatra is van lehetőség. A Polar H10 egy edzésszakaszra elegendő belső memóriával rendelkezik, az adatokat pedig az edzésszakasz után szinkronizálni lehet a Polar Beat alkalmazással. A Polar Pro mellkaspánt mosógépben mosható.

A support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor oldalon megtalálhatja a használati útmutató legfrissebb verzióját, valamint oktatóvideókat is megtekinthet.



A PULZUSMÉRŐ RÉSZEI

1. A pánt hátsó részén található műanyag **elektróda-területek** érzékelik a pulzust



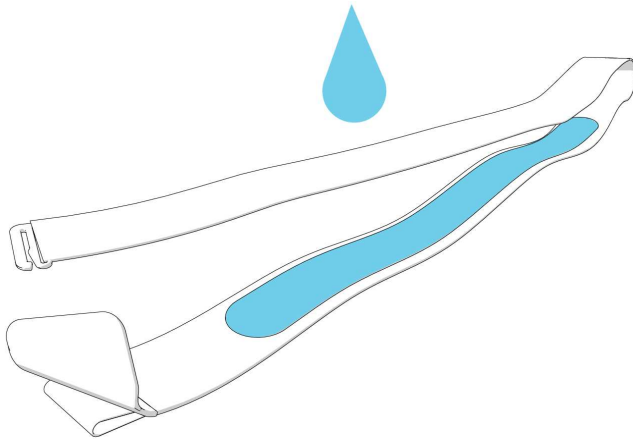
2. A **csatlakozó** a pulzusjeleket a fogadó eszközre továbbítja.



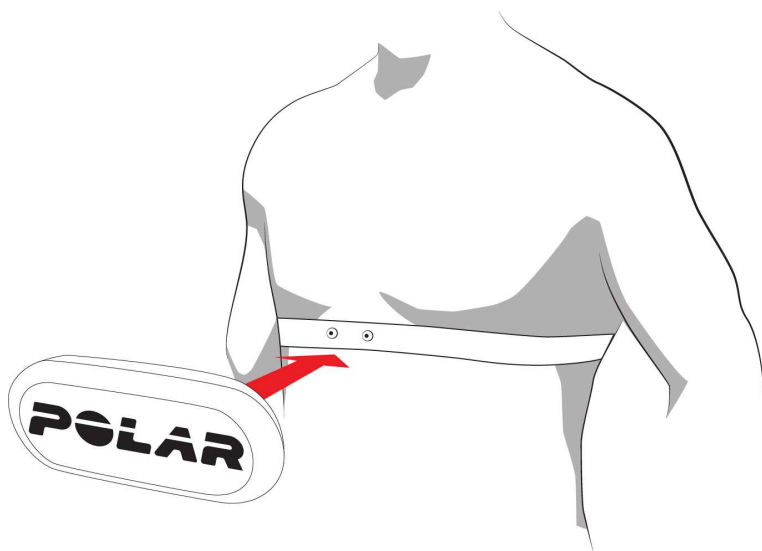
A Polar H10 pulzsmérő lehetővé teszi a csoportos edzést a többi pulzsmérővel történő interferencia nélkül.

A PULZSMÉRŐ VISELÉSE

1. Nedvesítse meg a pánt elektródatereületét.



2. Rögzítse a pántot a mellkasa köré és állítsa be úgy, hogy szorosan illeszkedjen.
3. Csatlakoztassa a jeladót.



Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadtságtól és nedvességtől az elektródák nedvesek maradhatnak, ezáltal pedig a pulzsmérő tovább működhet. Ez csökkenti a jeladó elemének élettartamát.

További információkért lásd: [A pulzsmérő ápolása](#).

ELSŐ LÉPÉSEK

A Polar H10 Pulzsmérő szenzor kompatibilis a pulzsmérő funkcióval rendelkező Bluetooth® és az ANT+™ eszközökkel. A pulzusadatok fogadó eszközön (pl. okostelefonon) való megtekintéséhez külön alkalmazásra van szükség. Ajánlott a Polar Beat alkalmazás használatát, de egyéb alkalmazások is használhatók.



Vegye figyelembe, hogy a H10 egyszerre közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Az ANT+ átvitelt a Beat beállításában, a Pulzusérzékelő pont alatt lehet kikapcsolni.

Ha rendelkezik Polar Flow-fiókkal akkor a Polar Beat automatikusan szinkronizálja azzal az edzésfájlokkal. Vegye figyelembe, hogy a szinkronizáláshoz be kell jelentkeznie a Polar Flow-fiókjába, amikor elindítja a Polar Beat funkciót.

A Polar H10 eszközt első használatkor a pulzusérzékelőt párosítani kell a fogadó eszközzel. A párosításra vonatkozó további információkért olvassa el a mobilalkalmazás gyártójának utasításait.

A Polar H10 pulzusérzékelő kompatibilis továbbá a GymLink technológiát használó Polar edzéseszközökkel. További információkért látogasson el a support.polar.com oldalra.

A Polar H10 pulzusérzékelő és a fogadó eszköz közötti megfelelő átviteli tartomány biztosítása érdekében tartsa az eszközt maga előtt. Tartsa például első zsebében vagy az övére rögzítve. A fogadó eszköz ne legyen Ön mögött (pl. farzsebében vagy hátizsákban).

PÁROSÍTÁS

PÁROSÍTÁS A POLAR BEAT ALKALMAZÁSSAL

A pulzusérzékelőt közvetlenül a Polar Beat alkalmazásban kell párosítani.

A pulzusérzékelő Polar Beat alkalmazáshoz való párosításához:

1. [Vegye fel](#) az érzékelőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást Android vagy iOS eszközén.
3. Lépjen az alkalmazás beállítások részére és keresse meg a pulzusérzékelőt. Miután megtalálta az érzékelőt, koppintson a PÁROSÍTÁS lehetőségre.



Vegye figyelembe, hogy a H10 egyszerre közvetíti a pulzusjeleket Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül. Az ANT+ átvitelt a Beat beállításában, a Pulzusérzékelő pont alatt lehet kikapcsolni.

PÁROSÍTÁS A POLAR CSUKLÓPÁNTOS EGYSÉGGEL

A párosításhoz fel kell venni az eszközt.

A párosításra vonatkozó pontos utasítások a Polar csuklópántos egység használati útmutatójában található: support.polar.com

A PULZUSMÉRŐ MEMÓRIÁJA

A H10 rendelkezik belső memóriával, amely egy edzés pulzusadatainak tárolására képes. A Polar Beat alkalmazás indításkor átveszi az adatokat a pulzusmérőről az edzést követően. Ez különösen olyan sportok esetén hasznos, ahol nincs kéznél a mobil- vagy a csuklóra helyezhető eszköz.

Használat:

1. [Vegye fel](#) a pulzusmérőt.
2. Nyissa meg a Polar Beat alkalmazást azon az eszközön, melyhez a pulzusmérőt párosította.
3. Válassza ki a sportprofilot majd a **Save HR with sensor** (Pulzus mentése mérőre) és **Start** lehetőséget.
4. Az edzést követően a rögzítés a leállítás gombra történő koppintással vagy a csatlakozó pántról történő eltávolításával állítható le.

Amikor a mobilkészíték Bluetooth-tartományába kerül, a Beat automatikusan felajánlja a most befejezett edzés adatainak a mérőről történő letöltését illetve a Flow-napló szinkronizálását. Ha eltávolította a csatlakozót a pántról, helyezze azt vissza és helyezze a mérőt a mellkasára a Beat alkalmazáshoz történő sikeres csatlakozás és a zavartalan adatátvitel érdekében.

A PULZUSMÉRŐ VÍZBEN TÖRTÉNŐ HASZNÁLATA

A Polar H10 pulzusmérő vízálló. A GymLink technológia használható vizes tevékenységek során, a vezeték nélküli Bluetooth®-technológia azonban nem. Figyelem! A tenger és a medencevíz vezetőképessége magas, ezért pulzusérzékelő elektródái rövidre zárhatnak, aminek következtében a pulzusérzékelő nem tudja érzékelni az elektromos mérési jeleket.

Fürdőruha használata esetén a legjobb, ha a pulzusmérőt az alatt viseli.

FIRMWARE FRISSÍTÉS

A Polar H10 pulzusmérő esetén a működés javítása vagy új funkciók biztosítása érdekében frissítéseket biztosítunk az eszközhöz. A firmware a Polar Beat vagy Polar Flow mobil alkalmazáson keresztül frissíthető.

A firmware frissítéseinek beszerzéséhez a H10 pulzus-érzékelőt párosítani kell a Polar Beat vagy a Polar Flow alkalmazás Android vagy iOS rendszerű változatával. Az alkalmazás jelzi, ha van elérhető frissítés és segítséget nyújt annak letöltésében.



A frissítés / akkumulátorcsere után az érzékelőt párosítani kell, ha a H10 egységet a Polar M400, V650, M200, M600 készülékekkel, illetve más gyártótól származó alkalmazással / készülékkel használja.

A PULZUSMÉRŐ ÁPOLÁSA

A pulzusmérő csúcstechnológiás eszköz, melyet óvatossággal kell kezelni. A megbízható mérés és a pulzusmérő maximális élettartamának biztosítása érdekében kövesse az ápolási utasításokat. Az alábbi utasítások segítségével teljesíthetők a garanciális kötelezettségek.

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémgorgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródák területét.

Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját és a csatlakozót az elem élettartamának maximalizálása érdekében. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.



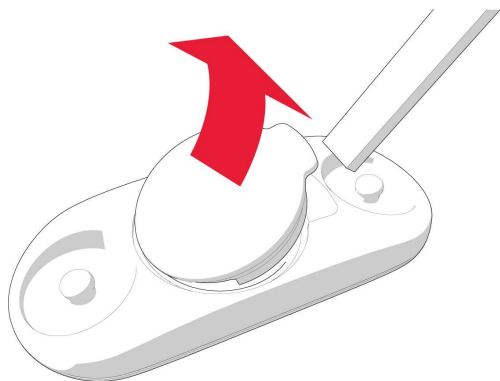
Ellenőrizze a pánton lévő címkén, hogy a pánt mosható-e gépben. Hasonló színű ruhákkal mosandó! Soha ne tegye a pántot vagy a csatlakozót szárítógépbe!

ELEMEK

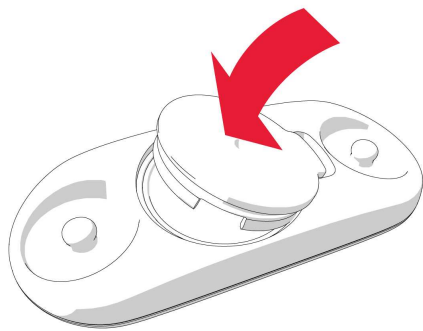
A pulzusmérő elemeinek töltöttségi szintje a fogadó eszközön jelenik meg.

Valamennyi jeladó felhasználó által cserélhető elemekkel rendelkezik. A pulzusmérő elemének saját maga által történő cseréjéhez kövesse az alábbi utasításokat:

1. Nyissa fel az elemrekeszt egy kisméretű, lapos fejű szerszám használatával.



2. Távolítsa el a régi elemet az elemrekeszből.
3. Helyezze be az új elemet (CR2025) a rekeszbe, a negatív (-) oldalával kifelé.
4. Igazítsa az akkumulátorrekeszen lévő peremet a jeladón lévő nyíláshoz és nyomja a helyére az akkumulátorrekeszt. Egy kattánót hangot kell hallania.



A frissítés / akkumulátorcsere után az érzékelőt párosítani kell, ha a H10 egységet a Polar M400, V650, M200, M600 készülékekkel, illetve más gyártótól származó alkalmazással / készüléssel használja.

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűket a hivatalos Polar szervizközpontból vásárolhatsz.



Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrű	20,0 x 0,90 mm-es Szilikon anyagú O-gyűrű
Akkumulátor élettartama:	400 óra

Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	ABS, ABS + GF, PC, rozsdamentes acél
Szj anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter, szilikon nyo- matok

A Polar H10 pulzusérzékelő többek között az alábbi szabadalmaztatott technológiákat alkalmazza:

- OwnCode® kódolt adatátvitel

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológia.