

POLAR®

POLAR H10



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Snímač tepové frekvence Polar H10	3
Snímač tepové frekvence Polar H10	3
Součásti snímače tepové frekvence	3
Nošení snímače tepové frekvence	3
Začínáme	4
Spárování s aplikací Polar Beat	4
Paměť snímače	5
Používání snímače tepové frekvence ve vodě	5
Aktualizace firmwaru	5
Péče o snímač tepové frekvence	5
Baterie	6
Technické údaje	6

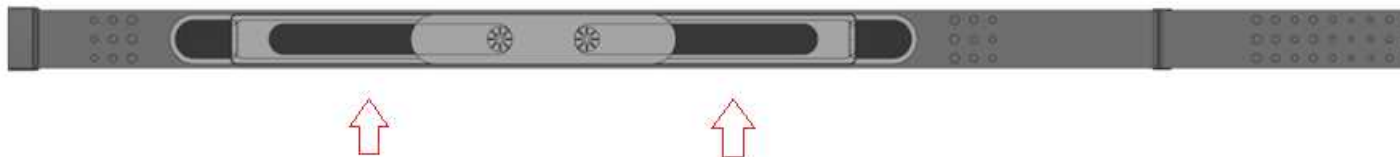
SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

Tato uživatelská příručka obsahuje pokyny k používání snímače tepové frekvence Polar H10. Nejnovější verzi této uživatelské příručky a videoinstruktaž naleznete na adrese http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor.

SOUČÁSTI SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

1. Plastové části s elektrodami na zadní straně pásu snímají tepovou frekvenci



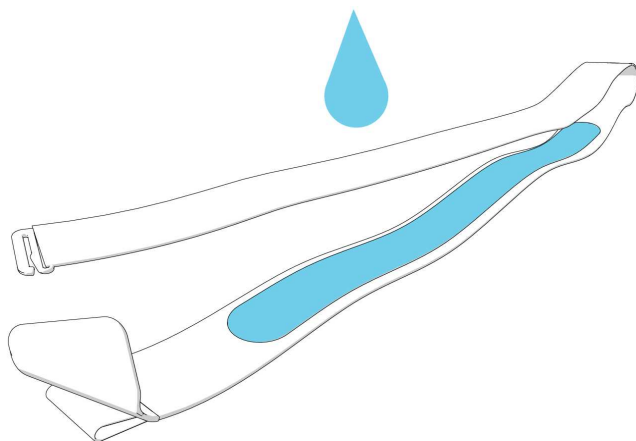
2. Konektor odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



Snímač tepové frekvence Polar H10 lze používat při skupinovém tréninku, aniž by jeho signál rušily snímače tepové frekvence ostatních.

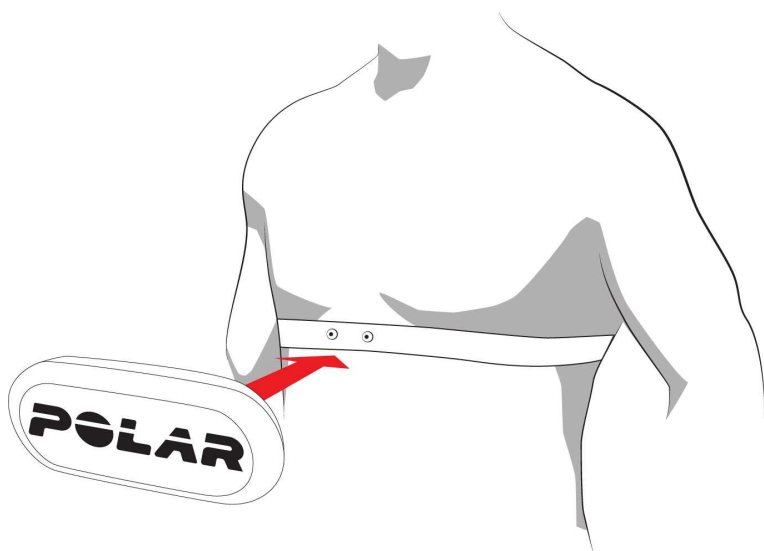
NOŠENÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás na místě, kde se nacházejí elektrody.



2. Nasadte si pás kolem hrudníku a utáhněte ho tak, aby přiléhal těsně k tělu.

3. Připojte konektor.



i Po každém použití odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Elektrody mohou být mokré od potu a vlhkosti, a snímač tepové frekvence tak zůstane aktivovaný. To snižuje životnost baterie vysílače.

Přečtěte si podrobné pokyny v kapitole Péče o snímač tepové frekvence nebo na adrese support.polar.com.

ZAČÍNÁME

Snímač tepové frekvence Polar H10 je kompatibilní se zařízeními s technologií Bluetooth® Smart, která podporují měření tepové frekvence. K zobrazování údajů o tepové frekvenci na přijímacím zařízení (například chytrém telefonu) je potřeba samostatná aplikace. Doporučuje se používat aplikaci Polar Beat, ale je možné používat i jiné aplikace. Pokud máte účet Polar Flow, aplikace Polar Beat do něj automaticky synchronizuje vaše tréninkové složky. Pozor, aby synchronizace fungovala, musíte se ke svému účtu Polar Flow přihlásit při spuštění aplikace Polar Beat.

Při prvním použití snímače tepové frekvence Polar H10 jej musíte spárovat s přijímacím zařízením. Více informací o párování viz pokyny výrobce mobilní aplikace.

Snímač tepové frekvence Polar H10 je kompatibilní také s tréninkovými počítači značky Polar, které používají technologii GymLink. Více informací viz support.polar.com.

Abyste zajistili dostatečný rozsah přenosu ze snímače tepové frekvence Polar H10 do přijímacího zařízení, mějte zařízení před sebou. Vhodné je mít je v přední kapse nebo připevněné na pásku. Nenoste přijímací zařízení na zádech (například v zadní kapse nebo v batohu).

SPÁROVÁNÍ S APLIKACÍ POLAR BEAT

Snímač tepové frekvence je třeba spárovat přímo v aplikaci Polar Beat.

Chcete-li snímač spárovat s aplikací Polar Beat:

1. **Nasadte** si snímač.
2. Spusťte aplikaci Polar Beat na svém zařízení se systémem Android nebo iOS.
3. Jděte do nastavení aplikace a najděte snímač TF. Jakmile zařízení snímač najde, klepněte na SPÁROVAT.

PAMĚŤ SNÍMAČE

Snímač H10 je vybavený interní pamětí, která může uložit údaje o tepové frekvenci z jednoho tréninku. Trénink zahájíte v mobilní aplikaci Polar Beat, která také zajistí přenos dat ze snímače po skončení tréninku. To je velmi užitečné u sportů, při kterých nemůžete mít mobilní telefon nebo sportovní hodinky u sebe.

Způsob použití:

1. **Nasadte** si snímač.
2. Na mobilním telefonu, který jste **spárovali** se snímačem, spusťte aplikaci Polar Beat.
3. Zvolte sportovní profil a klepněte na **Uložit TF pomocí snímače** a **Spustit**.
4. Po tréninku můžete záznam ukončit buď klepnutím na tlačítko stop na displeji, nebo odpojením konektoru od pásu.

Když se vrátíte do dosahu Bluetooth mobilního telefonu, aplikace Beat vám automaticky nabídne možnost stáhnout dokončený trénink z paměti snímače a synchronizovat diář Flow. Pokud jste odpojili konektor od pásu, znovu jej připojte a nasadte si pás se snímačem na hrudník, abyste zajistili úspěšné připojení k aplikaci Beat a hladký přenos dat.

POUŽÍVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE VE VODĚ

Snímač tepové frekvence Polar H10 je voděodolný. Technologii GymLink lze používat při vodních sportech, ale bezdrátová technologie Bluetooth® ve vodě nefunguje. Pozor, mořská voda a voda v bazénu je velmi vodivá, a proto může dojít ke zkratování elektrod, které způsobí, že snímač tepové frekvence nebude moci detekovat signál EKG.

Nejllepší je mít snímač připnutý pod plavkami nebo kombinézou.

AKTUALIZACE FIRMWARU

Pro snímač tepové frekvence Polar H10 budeme vydávat aktualizace obsahující různá vylepšení a případně i nové funkce. Firmware můžete aktualizovat pomocí mobilní aplikace Polar Beat.

Chcete-li dostávat aktualizace firmwaru snímače tepové frekvence H10, musíte ho mít spárovaný s aplikací Polar Beat pro systém Android nebo iOS. Aplikace vám dá vědět, když bude k dispozici aktualizace, a provede vás její instalací.

PÉČE O SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Snímač tepové frekvence je moderní přístroj, se kterým byste měli zacházet opatrně. Dodržujte pokyny k péči, abyste zajistili spolehlivé měření a co nejdélší životnost snímače. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky.

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál (jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

Hrudní pás: Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehejte, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače tepové frekvence. Uchovávejte snímač tepové frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač tepové frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.

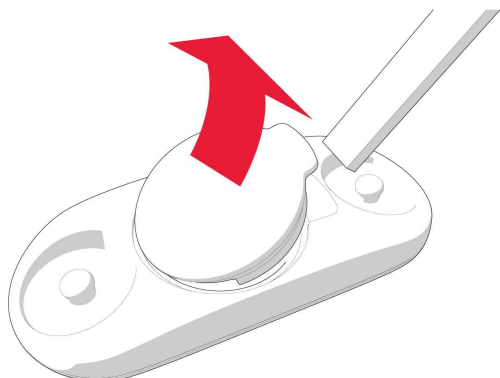
 *Zkontrolujte štítek na pásu, abyste zjistili, zda se smí prát v pračce. Pás ani konektor nikdy nesušte v sušičce!*

BATERIE

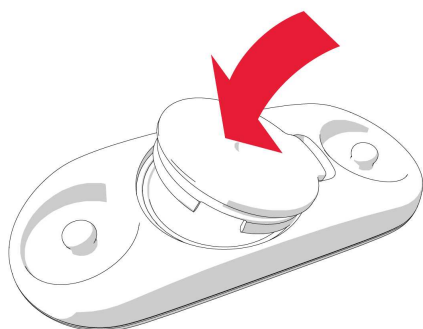
Úroveň nabití snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

Všechny konektory mají vyměnitelné baterie. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte následující pokyny.

1. Vyjměte kryt baterie pomocí nástroje s plochou hlavou.



2. Z krytu vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii (CR2025) do krytu tak, aby záporný pól (-) směřoval ven.
4. Vyrovnajte výstupek na krytu baterie s drážkou na konektoru a vmáčkněte kryt baterie zpět na místo. Mělo by se ozvat cvaknutí.



Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek a v případě poškození ho vyměňte.

Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polaru k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách www.shoppolar.com.

i *Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.*

TECHNICKÉ ÚDAJE

Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90, materiál: silikon
Životnost baterie:	400 h
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru:	ABS, ABS + GF, PC, nerez ocel

Materiál pásu:

38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 %
elastan, 13 % polyester, silikon

Snímač tepové frekvence Polar H10 používá, mezi jinými, tuto patentovanou technologii:

- šifrovaný přenos OwnCode®