



POLAR H10



GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUD

| | |
|--|----------|
| Inhoud | 2 |
| Polar H10 hartslagsensor | 3 |
| Polar H10 hartslagsensor | 3 |
| Onderdelen hartslagsensor | 3 |
| De hartslagsensor dragen | 3 |
| Aan de slag | 4 |
| Koppelen | 5 |
| Koppelen met Polar Beat | 5 |
| Koppelen met een Polar polsunit | 5 |
| Sensorgeheugen | 5 |
| Je hartslagsensor gebruiken in het water | 5 |
| Firmware-update | 6 |
| Onderhoud van je hartslagsensor | 6 |
| Batterijen | 6 |
| Technische specificaties | 7 |

POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

Deze gebruiksaanwijzing bevat instructies voor je Polar H10 hartslagsensor.

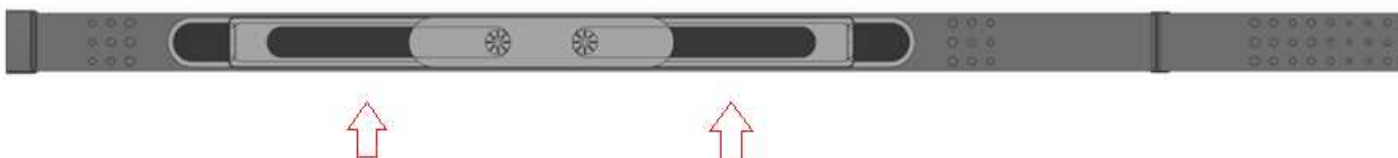
De Polar H10 is een uiterst nauwkeurige hartslagsensor die samen met de Polar Pro borstband wordt geleverd. De Polar H10 levert storingsvrije ECG-metingen van topkwaliteit en wordt door veel bronnen beschouwd als de meest nauwkeurige hartslagsensor op de markt. De Polar H10 maakt verbinding en verstuurt gegevens via Bluetooth® en ANT+™ en biedt daarmee een zeer ruime keuze aan verbindingsopties met compatibele sporthorloges, smartwatches en trainingsapps. Je kunt ook met twee Bluetooth apparaten tegelijk verbinding maken. Het interne geheugen van de Polar H10 kan één trainingssessie opslaan, die je daarna kunt synchroniseren met Polar Beat. De Polar Pro borstband is wasbaar in de wasmachine.

Op support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor vind je de nieuwste versie van deze gebruiksaanwijzing en bijbehorende videotutorials.



ONDERDELEN HARTSLAGSENSOR

1. De kunststof **elektroden** aan de onderzijde van de band detecteren de hartslag



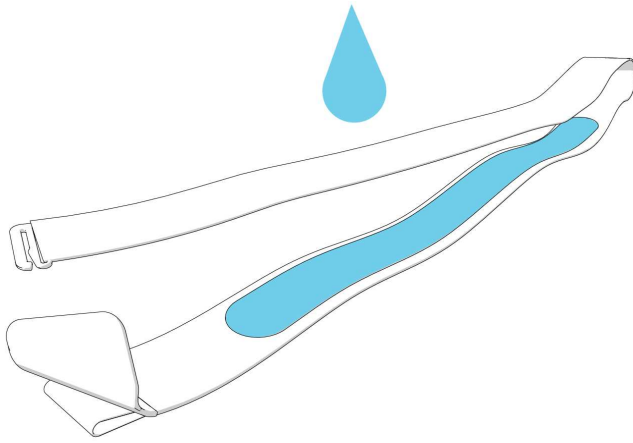
2. De **zender** stuurt het hartslagsignaal naar het ontvangende apparaat.



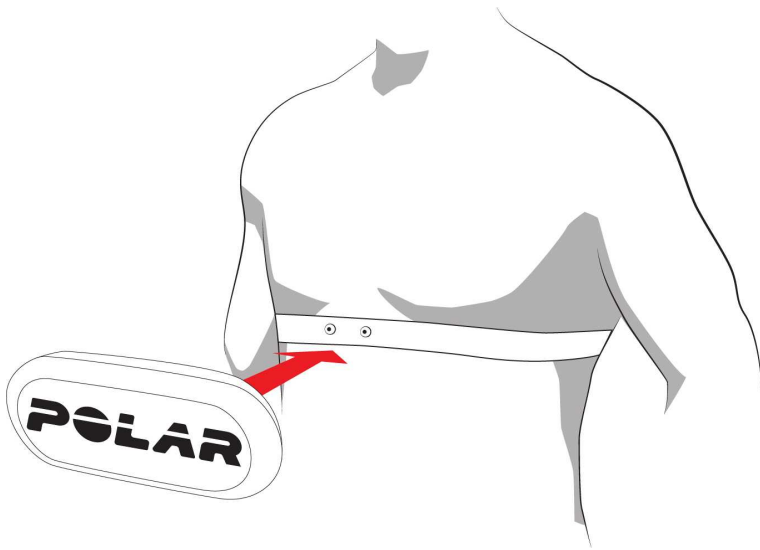
Met de Polar H10 hartslagsensor kun je trainen in een groep zonder interferentie van andere hartslagsensoren.

DE HARTSLAGSENSOR DRAGEN

1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band.



2. Maak de band vast om je borst en zorg ervoor dat de band strak genoeg zit.
3. Bevestig de zender.



i Maak de zender na elk gebruik los van de band en spoel hem af onder stromend water. De elektroden kunnen nat worden door zweet en vocht, waardoor de hartslagsensor geactiveerd blijft. Hierdoor raakt de batterij van de zender sneller leeg.

Raadpleeg de gedetailleerde reinigingsinstructies in het gedeelte Onderhoud van je hartslagsensor of op support.polar.com.

AAN DE SLAG

De Polar H10 hartslagsensor is compatibel met Bluetooth®- en ANT+™-apparaten die hartslagmeting ondersteunen. Je hebt een aparte toepassing nodig om de hartslagegegevens op het ontvangende apparaat (zoals een smartphone) te kunnen bekijken. Je wordt aangeraden de Polar Beat app te gebruiken, maar je kunt ook een andere toepassing gebruiken.

i De H10 verzendt je hartslagsignaal zowel via Bluetooth als ANT+. Je kunt ANT+ uitschakelen via de instellingen van de Beat app, onder Hartslagsensor.

Als je een Polar Flow account hebt, synchroniseert Polar Beat je trainingsbestanden automatisch naar je account. Bij het starten van Polar Beat moet je je aanmelden bij je Polar Flow account om de gegevens te kunnen synchroniseren.

Bij je eerste gebruik van de Polar H10 moet je de hartslagsensor koppelen met het ontvangende apparaat. Raadpleeg de instructies van de fabrikant van de mobiele applicatie voor meer informatie over het koppelen.

De Polar H10 hartslagsensor is ook compatibel met Polar trainingsapparaten met GymLink-technologie. Ga voor meer informatie naar support.polar.com.

Houd het ontvangende apparaat aan de voorzijde van je lichaam om te zorgen dat je Polar H10 hartslagsensor er gegevens naartoe kan verzenden. Steek het apparaat bijvoorbeeld in een borstzakje of bevestig het aan je riem. Draag het apparaat niet op je rug (bijvoorbeeld in een achterzak of rugzak).


KOPPELEN

KOPPELEN MET POLAR BEAT

De hartslagsensor moet rechtstreeks in de Polar Beat app worden gekoppeld.

Een hartslagsensor koppelen met Polar Beat:

1. [Doe de sensor om](#).
2. Open de Polar Beat app op je Android- of iOS-apparaat.
3. Ga naar de instellingen van de app en zoek de hartslagsensor. Wacht tot de sensor is gevonden en tik dan op KOPPELEN.

 *De H10 verzendt je hartslagsignaal zowel via Bluetooth als ANT+. Je kunt ANT+ uitschakelen via de instellingen van de Beat app, onder Hartslagsensor.*

KOPPELEN MET EEN POLAR POLSUNIT

Doe de sensor om voordat je het koppelen start.

Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van de Polar polsunit op support.polar.com voor specifieke koppelinstructies.

SENSORGEHEUGEN

De H10 heeft een intern geheugen waarin de hartslaggegevens van één trainingssessie kunnen worden opgeslagen. Je start de sessie in de Polar Beat mobiele app en de gegevens van de sensor worden na de training doorgestuurd. Dit is vooral handig bij sporten waarbij je geen mobiele telefoon of polsunit kunt dragen.

Gebruik het sensorgeheugen als volgt:

1. [Draag](#) de sensor.
2. Open de Polar Beat app op de mobiele telefoon waarmee je de sensor hebt [gekoppeld](#).
3. Selecteer je sportprofiel, tik op **HR opslaan met sensor** en tik op **Start**.
4. Na je trainingssessie kun je de registratie stoppen door op de stopknop op het display te tikken of door de zender uit de band te halen.

Zodra je je binnen het Bluetooth-bereik van je mobiele telefoon bevindt, vraagt Polar Beat je automatisch of je de voltooide trainingssessie wilt downloaden uit het sensorgeheugen en wilt synchroniseren naar je Flow logboek. Als je de zender uit de band hebt gehaald, plaats je de sensor weer terug in de band en draag je de band om je borst voor een goede verbinding met Polar Beat en een goede gegevensoverdracht.

JE HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN IN HET WATER

De Polar H10 hartslagsensor is waterbestendig. De GymLink-technologie kan worden gebruikt in wateractiviteiten, maar draadloze Bluetooth®-technologie werkt niet in het water. Zee- en zwembadwater zijn zeer geleidend en in de elektroden kan kortsluiting optreden, waardoor ECG-signalen niet meer kunnen worden gedetecteerd door de hartslagsensor.

Draag je hartslagsensor onder je zwemkleding voor de beste resultaten.

FIRMWARE-UPDATE

We kunnen updates sturen naar je Polar H10 hartslagsensor om hem te verbeteren of zelfs nieuwe functies te geven. Je kunt de firmware bijwerken via Polar Beat of de Polar Flow mobiele app.

Om firmware-updates te kunnen ontvangen, moet je H10 hartslagsensor gekoppeld zijn met Polar Beat of de Polar Flow app (Android of iOS). De app geeft een melding als er een update beschikbaar is en we helpen je met het bijwerken van de firmware.

i Als je de H10 gebruikt in combinatie met een Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 of een app/apparaat van een andere partij, moet je de sensor opnieuw koppelen nadat je een update hebt uitgevoerd of de batterij hebt vervangen.

ONDERHOUD VAN JE HARTSLAGSENSOR

De hartslagsensor is een technisch geavanceerd apparaat waarmee je zorgvuldig moet omgaan. Volg de onderhoudsinstructies om te zorgen voor betrouwbare metingen en om de levensduur van de hartslagsensor te maximaliseren. De volgende instructies helpen je te voldoen aan je garantieverplichtingen.

Zender: maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.

Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, dit om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

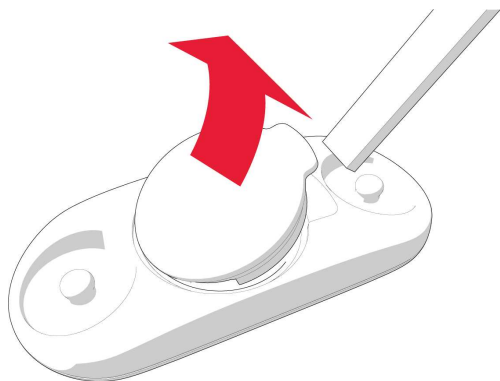
i Op het label van de band staat of deze in de wasmachine kan worden gewassen. De band en de zender mogen niet in de wasdroger!

BATTERIJEN

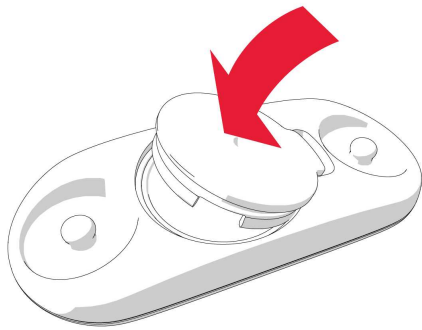
Het batterijniveau van je hartslagsensor wordt weergegeven op het ontvangende apparaat.

Alle zenders hebben verwisselbare batterijen. Volg de onderstaande instructies om de batterij te vervangen.

1. Maak het batterijklepje open met een kleine platte schroevendraaier.



2. Haal de oudere batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve zijde naar buiten.
4. Steek het lipje van het batterijklepje in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. Je hoort een klik.



i Als je de H10 gebruikt in combinatie met een Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 of een app/apparaat van een andere partij, moet je de sensor opnieuw koppelen nadat je een update hebt uitgevoerd of de batterij hebt vervangen.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dien je deze te vervangen door een nieuwe.

Afsluitingen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij goed gesorteerde Polar-dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitingen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitingen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com.

i Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

| | |
|-----------------------------|--|
| Batterijtype: | CR 2025 |
| Dichtingsring van batterij: | O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen |
| Gebruiksduur batterij: | 400 u |
| Gebruikstemperatuur: | -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F |
| Materiaal zender: | ABS, ABS + GF, PC, roestvrij staal |
| Materiaal band: | 38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester, siliconen prints |

De Polar H10 hartslagsensor maakt onder andere gebruik van de volgende gepatenteerde technologieën:

- OwnCode® gecodeerde transmissie

Maakt gebruik van Bluetooth® en ANT+™.