



POLAR H10 N



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Obsah

Obsah	2
Snímač tepové frekvence Polar H10	4
Úvod	4
Součásti snímače tepové frekvence	4
Začínáme	5
Kompatibilita a konektivita	5
Dosah Bluetooth	5
První použití	5
Nošení snímače tepové frekvence	6
Párování	7
Párování s aplikací Polar Flow	7
Párování s hodinkami Polar	8
Zrušení párování	8
Zrušení párování s aplikací Flow	8
Zrušení párování s hodinkami Polar	9
Trénink se snímačem Polar H10	9
Trénink s aplikací Polar Flow	9
Trénink s hodinkami Polar	10
Používání snímače tepové frekvence ve vodě	10
Nastavení snímače	10
Aktualizace firmwaru	12
Resetování snímače	12
Resetování prostřednictvím aplikace Flow	13
Resetování vyjmutím baterie	14
Baterie	14
Péče o snímač tepové frekvence	15
Konektor:	15
Po každém použití	15
V případě potřeby	15
Hrudní popruh	16
Po každém použití	16
Po každých pěti trénincích nebo alespoň jednou týdně	16
Další důležité informace	16
Skladování	17
Bezpečnostní opatření	17
Rušení během tréninku	17
Zdraví a trénink	17
Důležité upozornění	18
Jak bezpečně používat výrobek značky Polar	18
Soukromí uživatele	19
Technické specifikace	19
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar	20
Informace o regulačních předpisech	21

Snímač tepové frekvence Polar H10

Úvod

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s novým snímačem tepové frekvence Polar H10. Nejnovější verzi příručky a instruktážní videa najdete na webu support.polar.com.

Polar H10 je neobyčejně přesný snímač tepové frekvence, který se dodává s pohodlným hrudním popruhem Polar Pro, který lze prát v pračce. Polar H10 zajišťuje elektrické měření v nejvyšší kvalitě a bez rušení, a proto je podle mnoha zdrojů považován za nejpresnější snímač tepové frekvence.

Polar H10 se připojuje a přenáší data přes Bluetooth®, ANT+™ a Polar GymLink (5 kHz) a díky tomu nabízí znamenitý výběr možností spojení s kompatibilními sportovními hodinkami, chytrými hodinkami a tréninkovými aplikacemi. Také můžete současně využívat dvě připojení přes Bluetooth. Snímač Polar H10 navíc umožňuje trénink ve skupině bez rušení z jiných snímačů tepové frekvence.



Součásti snímače tepové frekvence

1. **Oblasti plastových elektrod** na zadní straně hrudního popruhu detekují tepovou frekvenci.
2. **Konektor** odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



Začínáme

Kompatibilita a konektivita

Ve výchozím nastavení vysílá snímač H10 signál tepové frekvence přes Bluetooth®, ANT+™ a Polar GymLink (5 kHz). Je kompatibilní se zařízeními Bluetooth® a ANT+™, která podporují službu měření tepové frekvence, a také se staršími hodinkami Polar a tělocvičným zařízením s technologií 5 kHz.

K zobrazování dat týkajících se tepové frekvence na přijímajícím mobilním telefonu je nutná samostatná aplikace. Doporučuje se používat aplikaci Polar Flow, ale lze použít i jiné aplikace.



Pamatujte, že snímač H10 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Obě připojení jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Chcete-li prodloužit výdrž baterie, můžete po spárování snímače s aplikací vypnout nepotřebná připojení v nastavení senzoru v aplikaci Polar Flow.

Dosah Bluetooth

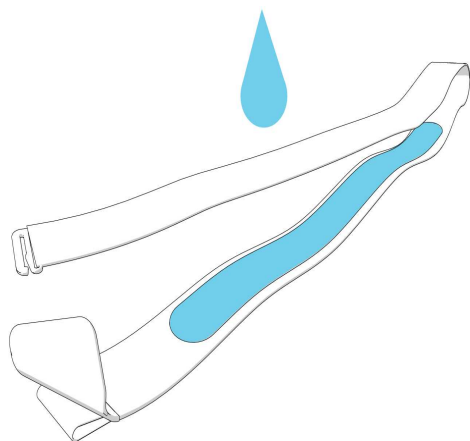
Držte přijímající zařízení před sebou, abyste zajistili dostatečné pásmo pro přenos signálu ze snímače H10 do zařízení. Vhodným řešením je vložení do přední kapsy nebo připevnění k opasku. Nenoste přijímající zařízení na zadní straně těla (například v zadní kapse nebo v batohu). Více informací o dosahu přenosu Bluetooth naleznete na webu support.polar.com.

První použití

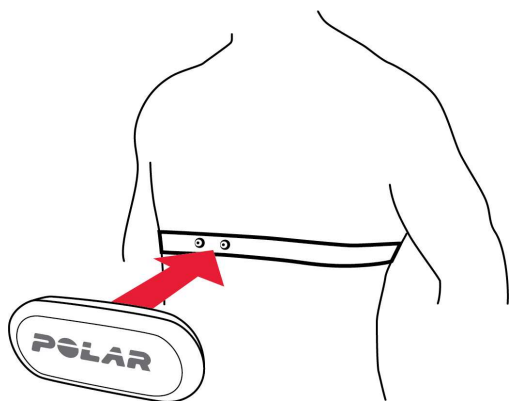
Chcete-li začít používat snímač Polar H10, nejprve jej spárujte s aplikací Polar Flow. Prostřednictvím aplikace získáte nejnovější aktualizace firmwaru snímače. Pokud snímač používáte s hodinkami Polar nebo jiným zařízením či aplikací, spárujte jej s nimi také. Pokyny, jak spárovat snímač H10 s aplikací Flow a hodinkami Polar, naleznete v kapitole [Párování](#). Pokud používáte snímač H10 se zařízením nebo aplikací od jiného výrobce, více informací o párování naleznete v pokynech výrobce.

Nošení snímače tepové frekvence

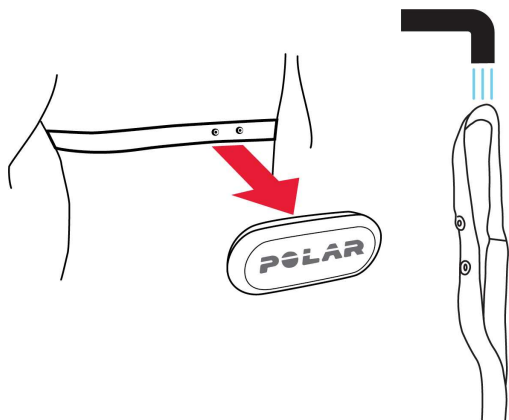
1. Navlhčete hrudní popruh v oblasti elektrod.



2. Nasad'te si popruh kolem hrudníku a utáhn'te, aby pohodlně seděl.
3. Připojte konektor.



4. Po každém tréninku odpojte konektor, abyste prodloužili životnost baterie, a hrudní popruh opláchn'te pod tekoucí vodou. Pro udržení čistoty hrudní popruh často perte na 40 °C.





Odpojte konektor od hrudního popruhu a popruh opláchněte proudem tekoucí vody. Elektrody mohou zůstat vlivem působení potu a vlhkosti mokré, a snímač tepové frekvence tak zůstane aktivován. Tím se snižuje výdrž jeho baterie. Pro udržení čistoty hrudní popruh často perte na 40 °C. Chcete-li zajistit řádnou péči, přečtěte si podrobné pokyny v části [Péče o snímač tepové frekvence](#).

Párování

Než začnete používat snímač H10, spárujte jej s aplikací Polar Flow. Získáte tak nejnovější aktualizace firmwaru.

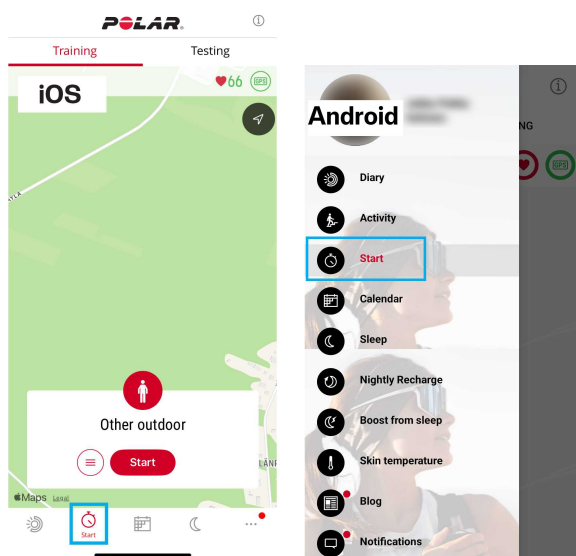


Upozorňujeme, že párování by mělo být provedeno prostřednictvím aplikace Flow, nikoli z nastavení Bluetooth telefonu.

Pokud používáte snímač H10 s hodinkami Polar nebo jiným zařízením, spárujte je s nimi také.

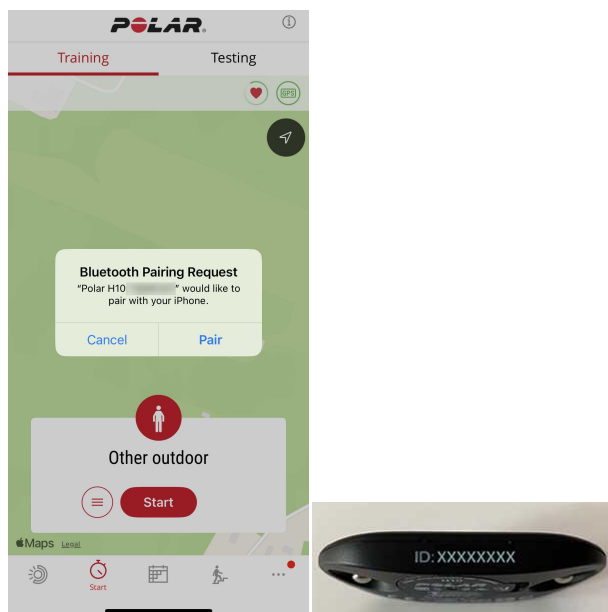
Párování s aplikací Polar Flow

1. Stáhněte si aplikaci Polar Flow z App Store nebo Google Play.
2. Přihlaste se do svého účtu u Polaru, nebo si založte nový.
3. [Připněte si](#) snímač.
4. V hlavní nabídce přejděte na **Start**.



5. Na displeji aplikace Flow se zobrazí požadavek na párování Bluetooth. Ujistěte se, že identifikační číslo senzoru v žádosti o spárování odpovídá číslu vytištěnému na boku senzoru. Klepnutím na **Párovat** v aplikaci přijmete žádost

o spárování přes Bluetooth. Po spárování se tepová frekvence zobrazí v horní části zobrazení **Trénink** v aplikaci.



Párování s hodinkami Polar

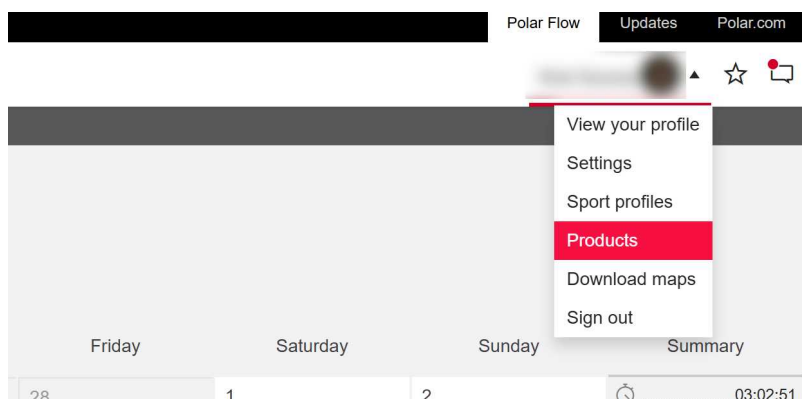
Konkrétní pokyny pro párování najdete v uživatelské příručce k vašim hodinkám Polar na stránkách support.polar.com.

Zrušení spárování

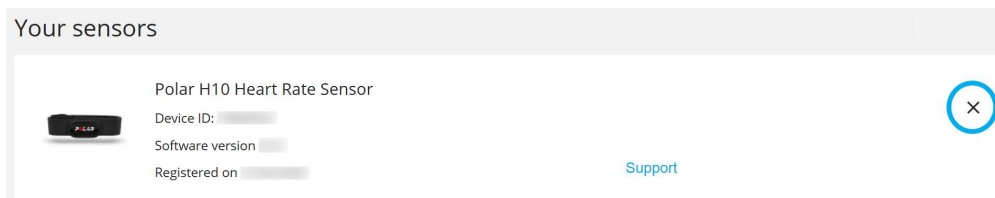
Zrušení spárování s aplikací Flow

Chcete-li zrušit párování s aplikací Flow, musíte 1) odstranit snímač ze seznamu **Produkty** ve webové službě Polar Flow a 2) odstranit snímač ze seznamu spárovaných zařízení Bluetooth na mobilním telefonu.

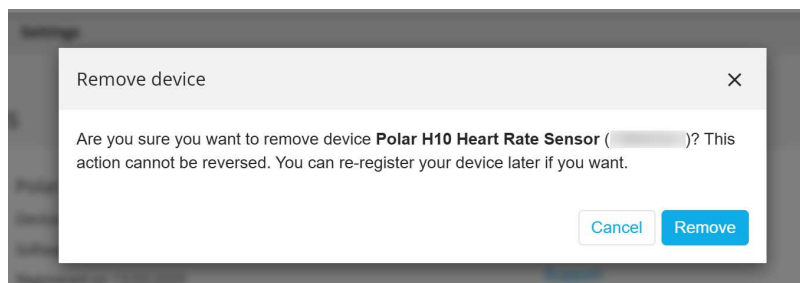
1. Přejděte na flow.polar.com a přihlaste se.
2. Klikněte na své jméno v pravém horním rohu a zvolte **Produkty**.



3. Najděte produkt v seznamu a klikněte na ikonu smazání (X).



4. Potvrďte kliknutím na volbu **Odstranit**.



5. Na mobilním telefonu odstraňte snímač H10 ze seznamu spárovaných zařízení Bluetooth:
- iOS: Nastavení > Bluetooth > klepněte na „i“ vedle Polar H10 > Zapomenout toto zařízení.
 - Android: Nastavení > Bluetooth > Klepněte na ikonu ozubeného kola vedle položky Polar H10 a ZAPOMENOUT.

Zrušení párování s hodinkami Polar

Pokyny naleznete v uživatelské příručce hodinek Polar na webu support.polar.com.

Trénink se snímačem Polar H10

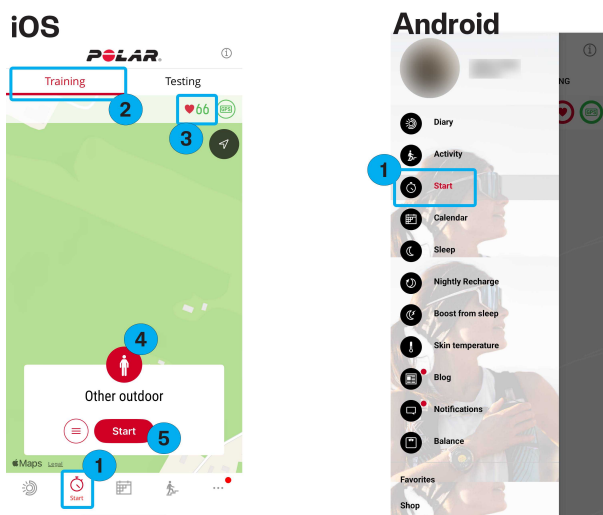


Po každém tréninku odpojte konektor, abyste prodloužili životnost baterie, a hrudní popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pro udržení čistoty hrudní popruh často perte na 40 °C. Chcete-li zajistit řádnou péči, přečtěte si podrobné pokyny v části [Péče o snímač tepové frekvence](#).

Trénink s aplikací Polar Flow

Tréninky s údaji o tepové frekvenci můžete zaznamenávat v aplikaci Polar Flow, když máte na sobě spárovaný snímač tepové frekvence. Pokyny ke [spárování snímače s aplikací naleznete v kapitole Párování](#).

1. [Připněte si](#) snímač.
2. Otevřete aplikaci Flow, v hlavní nabídce (1) přejděte na volbu **Zahájit** a v horní části stránky (2) vyberte **Trénink**. Aplikace Flow začne detekovat vaši tepovou frekvenci a zobrazí ji v horní části stránky (3).
3. Vyberte sportovní profil klepnutím na ikonu sportu (4).
4. Klepnutím na tlačítko **Zahájit** spustíte trénink (5).
5. Trénink ukončíte klepnutím na tlačítko **Pozastavit**, podržením tlačítka **Zastavit** a uložením tréninku.



Podrobnější pokyny týkající se tréninku s aplikací Flow naleznete v části [Záznam tréninků s aplikací Polar Flow](#) na webových stránkách podpory společnosti Polar.

Trénink s hodinkami Polar

Chcete-li použít snímač tepové frekvence s hodinkami Polar, musíte zařízení nejprve spárovat. Podrobné pokyny k párování a tréninku naleznete v uživatelské příručce hodinek Polar na webu support.polar.com.

Používání snímače tepové frekvence ve vodě

Snímač Polar H10 je voděodolný. Technologii Polar GymLink lze použít při vodních aktivitách, ale bezdrátová technologie Bluetooth® nebo ANT+ nebude ve vodě fungovat. Pamatujte, že mořská voda a voda v bazénu má vysokou vodivost, a může tak zkratovat elektrody, což snímači tepové frekvence zabrání v detekci signálů elektrického měření.

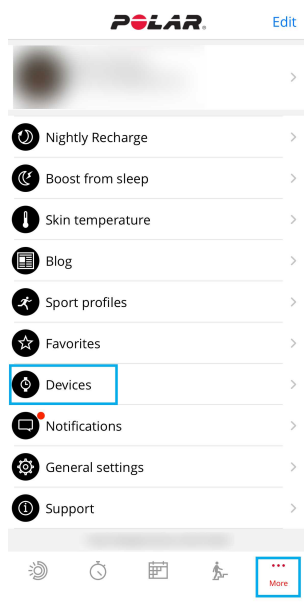
Při použití plavek dosáhnete nejlepších výsledků, pokud si snímač tepové frekvence nasadíte pod ně.

Pokyny k zapnutí přenosu GymLink z aplikace Flow naleznete v kapitole [Nastavení snímače](#).

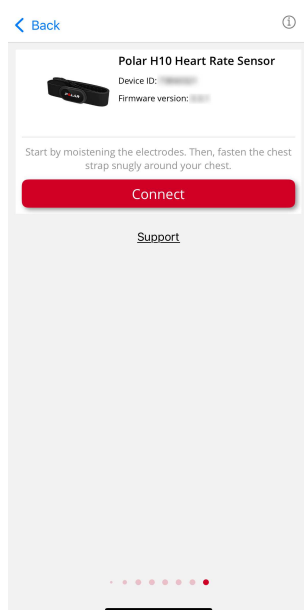
Nastavení snímače

Nastavení snímače tepové frekvence H10 můžete upravit prostřednictvím aplikace Polar Flow poté, co snímač s aplikací [spárujete](#).

1. **Připněte** si snímač tepové frekvence.
2. Otevřete aplikaci Flow a v hlavní nabídce přejděte na **Zařízení**.



3. Pokud máte více připojených zařízení, procházejte mezi nimi potažením doleva nebo doprava a najděte Polar H10.
4. Klepnutím na **Připojit** zobrazíte nastavení.



TF viditelná pro všechny: Ve výchozím nastavení zapnuto. Pokud je veřejné vysílání aktuální tepové frekvence zapnuto, jakákoli kompatibilní aplikace nebo zařízení v blízkosti může zachytit vaši tepovou frekvenci. Vypnutím optimalizujete výdrž baterie snímače a učiníte jej neviditelným pro ostatní kompatibilní aplikace nebo zařízení.

ANT+: Ve výchozím nastavení zapnuto. Když je **ANT+** zapnutý, snímač je viditelný pro kompatibilní tělocvičné vybavení nebo tréninková zařízení používající technologii ANT+, která tak mohou měřit vaši tepovou frekvenci.

2 Zařízení Bluetooth: Ve výchozím nastavení zapnuto. Když je nastavení zapnuté, jakékoli dvě kompatibilní aplikace nebo zařízení v okolí mohou současně měřit vaši tepovou frekvenci. Můžete tedy například sdílet svou tepovou frekvenci se svými hodinkami Polar a zároveň i s tělocvičným zařízením.

GymLink: Ve výchozím nastavení zapnuto. Po zapnutí můžete snímač používat s kompatibilním (5 kHz) tělocvičným vybavením nebo tréninkovými zařízeními, například se staršími hodinkami Polar.

Obnova továrního nastavení: [Resetuje snímač tepové frekvence](#) do továrního nastavení a vymaže jeho paměť.

Aktualizace firmwaru

Snímač tepové frekvence Polar H10 budeme moci aktualizovat, abychom jej vylepšili nebo dokonce přidali nové funkce. [Firmware můžete aktualizovat](#) prostřednictvím mobilní aplikace Polar Flow. Chcete-li dostávat aktualizace firmwaru, musí být snímač H10 [spárován](#) s aplikací. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací.



Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po resetování, aktualizaci nebo výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 3.3.1 pro H10.

Resetování snímače

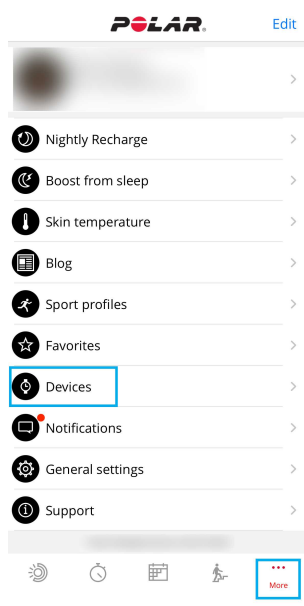
Resetování snímače tepové frekvence vymaže paměť snímače a resetuje snímač do továrního nastavení. Resetování lze použít i k [řešení problémů](#), pokud snímač nefunguje tak, jak by měl. Snímač resetujte také v případě, že jej chcete prodat.



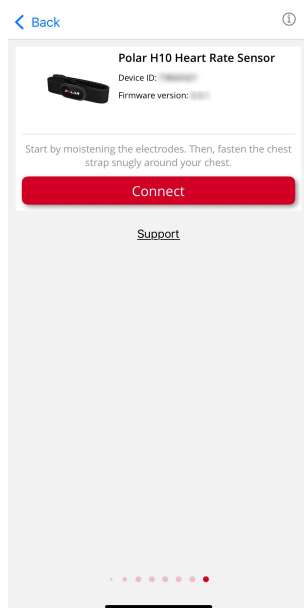
Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po resetování, aktualizaci nebo výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 3.3.1 pro H10.

Resetování prostřednictvím aplikace Flow

1. **Připněte** si snímač tepové frekvence.
2. Otevřete aplikaci Flow a v hlavní nabídce přejděte na **Zařízení**.



3. Pokud máte více připojených zařízení, procházejte mezi nimi potažením doleva nebo doprava a najděte Polar H10.
4. Klepněte na volbu **Připojit**.



5. Chcete-li obnovit tovární nastavení zařízení a odstranit všechny osobní údaje, klepněte na volbu **Obnova továrního nastavení**

Resetování vyjmutím baterie

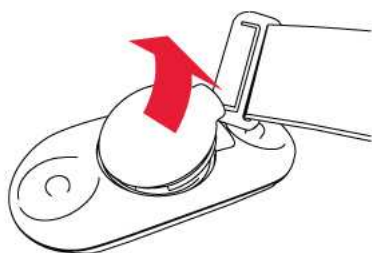
1. Vyjměte baterii.
2. Prsty stiskněte kovové západky, které se připevňují k hrudnímu popruhu, po dobu nejméně 10 sekund.
3. Počkejte 30 sekund a poté vložte baterii zpět.

Baterie

Úroveň nabití baterie snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

Snímač tepové frekvence má vyměnitelnou baterii, kterou si uživatel může vyměnit sám. Chcete-li baterii vyměnit, postupujte podle níže uvedených pokynů.

1. Páčkou otevřete kryt baterie pomocí spony na hrudním popruhu.

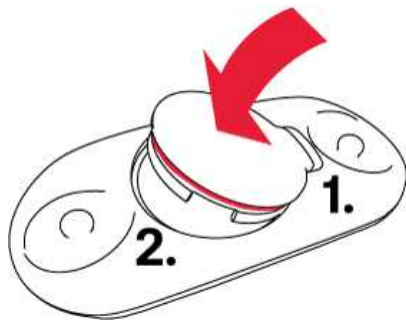


2. Z krytu baterie vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii **CR2025** kladnou stranou (+) dolů. Doporučujeme používat baterie od renomovaných značek, jako jsou Panasonic a Maxell, protože jejich provozní kvalita se u snímačů tepové frekvence Polar osvědčila.



4. Zkontrolujte, zda je červený těsnicí kroužek na svém místě a zda je čistý a neporušený. Pokud je těsnicí kroužek poškozen, vyměňte jej za nový*.
5. Kryt baterie vraťte zpět na místo. Nejprve vyrovnejte okraj krytu baterie s drážkou na konektoru. Přidržte výstupek na místě prstem a poté zatlačte druhou stranu krytu baterie zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí. Ujistěte se, že je kryt baterie řádně uzavřen, aby těsnicí kroužek zůstal na svém místě a aby byla zachována

vodotěsnost snímače.



* Náhradní těsnicí kroužky lze zakoupit v servisních střediscích Polar.



Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 3.3.1 pro H10. [Viz pokyny.](#)



Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při požití okamžitě kontaktujte lékaře. Baterie likvidujte v souladu s místními předpisy.

Péče o snímač tepové frekvence

Postupujte podle pokynů pro péči, abyste zajistili spolehlivé měření tepové frekvence a prodloužili životnost textilního hrudního popruhu, který se časem opotřebovává jako jakýkoli jiný kus oblečení. Snímač i řemínek udržujte v čistotě, aby se pohodlně nosil a optimálně fungoval. Důležité je také jeho správné uložení. Následující pokyny vám pomohou splnit povinnosti stanovené v záruce.

Konektor:



Po každém použití

Aby nedocházelo k oxidaci západek a vybíjení baterie:

- **odpojte konektor od obou západek popruhu**
- konektor opláchněte pod tekoucí vodou a osušte měkkým ručníkem.

V případě potřeby

- Konektor očistěte slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, dezinfekční prostředky ani žádný abrazivní materiál (drátěnka nebo chemické čisticí prostředky).

- Konektor nikdy nevkládějte do pračky ani sušičky.

Hrudní popruh



Po každém použití

- Opláchněte popruh pod tekoucí vodou.
- Pověste a nechte uschnout, ale nevystavujte přímému slunečnímu záření.

Po každých pěti trénincích nebo alespoň jednou týdně

- **Hrudní popruh perte v pračce při teplotě 40 °C.** Nižší teploty neodstraňují nečistoty z materiálu elektrody a vyšší teplota může popruh poškodit. Nepoužívejte bělidlo ani aviváž.
- Hrudní popruh nemáčejte ve vodě, nežehlete, nečistěte chemicky ani nebělte. Podrobné pokyny k praní naleznete na štítku hrudního popruhu.
- Doporučujeme používat prací vak.
- Hrudní popruh nesusťe v sušičce a u praček se sušičkou nepoužívejte program sušení.
- Před praním nezapomeňte odpojit konektor od popruhu.
- Velmi doporučujeme prát v pračce. Popruh můžete také prát ručně ve vlažné vodě (40 °C) s jemným přípravkem na mytí nádobí. Po vyprání popruh důkladně opláchněte a pověste jej, aby uschnul. Nevystavujte jej však přímému slunečnímu záření. Nepoužívejte hydratační mýdla ani mýdla, která obsahují změkčovadla, protože mohou na popruhu zanechat stopy. Nikdy nepoužívejte alkohol, dezinfekční prostředky ani žádný abrazivní materiál (drátěnka nebo chemické čisticí prostředky).

Další důležité informace

- Hrudní popruh nenatahujte a v oblasti s elektrodami jej ostře neohýbejte. Mohl by se poškodit.
- Po každém použití v mořské vodě nebo v bazénu s vysokým obsahem chloru popruh i snímač vyperte.

Nečistoty snižují pružnost a omezují funkci popruhu. Popruh perte často, abyste zachovali jeho funkčnost a prodloužili jeho životnost. V případě potřeby lze popruh prát denně.



Pamatujte, že popruh nevydrží věčně; opotřebovává se stejně jako jakýkoli jiný oděv, který pravidelně nosíte a perete. I pokud se zdá, že je popruh v dobrém stavu, mohou být elektrody uvnitř opotřebované, což může způsobit nespolehlivé údaje. Pokud se hrudní popruh opotřebovává, náhradní popruhy jsou k dispozici jako příslušenství.

Skladování

- **Popruh snímače tepové frekvence a konektor osušte a uložte je odděleně**, abyste co nejvíce prodloužili životnost baterie.
- Před dlouhodobým skladováním popruh a konektor vyperte.
- Snímač tepové frekvence skladujte na chladném a suchém místě.
- Snímač tepové frekvence neukládejte mokrý do neprodyšného obalu, jako je sportovní taška, abyste zamezili oxidaci západky.
- Snímač tepové frekvence nevystavujte dlouhodobě přímému slunci.

Bezpečnostní opatření

Snímač Polar H10 byl sestaven k měření tepové frekvence. Není vyroben pro žádné jiné účely, přímé či nepřímé. Zařízení není určeno pro lékařské účely a nemělo by být používáno k environmentálním měřením, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou přesnost.

Rušení během tréninku

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým počítačem rušit signál. Abyste se vyhnuli nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými součástmi (např. LED displeje, motory a elektrické brzdy) mohou vysílat zbloudilé rušivé signály.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává příliš velký šum na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření tepové frekvence.

Zdraví a trénink

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?

- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na tepovou frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp. a také některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

Pozor! Používáte-li kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, můžete používat výrobky značky Polar. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru výrobky značky Polar. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení však nemůžeme poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů ani s jinými implantovanými zařízeními. Budete-li mít jakékoli pochybnosti nebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem, případně kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s pokožkou, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v [Technických specifikacích](#). Pokud snímač jakýmkoliv způsobem dráždí kůži, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může dojít také k uvolnění barvy z tmavšího oblečení a následnému znečištění tréninkových zařízení světlejší barvy. Chcete-li, aby váš tréninkový počítač světlé barvy zářil po mnoho let, noste při tréninku pouze oblečení, které nepouští barvu. Pokud na pokožku naneseš parfém, mléko, opalovací/opalovací krém, repelent nebo dezinfekční prostředek, ujistěte se, že nepřijde do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v nízkých teplotách (-20 °C až -10 °C), doporučujeme tréninkový počítač nosit pod rukávem bundy přímo na kůži.

Důležité upozornění

Tento výrobek není hračka. Nenechávejte jej na hraní dětem ani zvířatům. Výrobek obsahuje drobné součásti, které lze vdechnout.

Jak bezpečně používat výrobek značky Polar

Společnost Polar nabízí svým zákazníkům minimálně pětiletou podporu od zahájení prodeje výrobku. Služba podpory produktu zahrnuje nezbytné aktualizace firmwaru zařízení Polar a opravy kritických nedostatků podle potřeby. Společnost Polar neustále sleduje výskyt známých nedostatků. Aktualizujte svůj výrobek značky Polar pravidelně, jakmile vás mobilní aplikace Polar Flow informuje o dostupnosti nové verze firmwaru.

Uvědomte si, že pokud je povoleno vysílání ANT+ a/nebo Bluetooth (tj. Snímač tepové frekvence viditelný pro všechna nastavení) a snímač tepové frekvence vysílá signál ANT+ nebo Bluetooth, může signál přijímat jakékoli kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii ANT+ nebo Bluetooth Smart. To znamená, že tato připojení nejsou z hlediska ochrany soukromí uživatelů bezpečná.

Upozorňujeme také, že Polar H10 podporuje dvě současná připojení Bluetooth a tato funkce je ve výchozím nastavení povolena. I když to zlepšuje konektivitu, představuje to také potenciální riziko pro soukromí, protože neautorizovaná zařízení se mohou připojit k senzoru bez vědomí uživatele, zejména ve veřejném nebo sdíleném prostředí.

Před předáním hodinek jiným osobám, např. k vyzkoušení nebo před prodejem, proveďte [obnovu továrního nastavení](#) a hodinky odeberte z účtu Polar Flow. Obnovení továrního nastavení vymaže paměť snímače a obnoví jeho tovární nastavení, takže zařízení již nelze propojit s vašimi daty. Chcete-li zařízení odebrat z účtu Polar Flow, přihlaste se do webové služby Polar Flow, klikněte vpravo nahoře na své jméno, vyberte položku Produkty a klikněte na ikonu odebrat (X) vedle zařízení, které chcete odebrat.

Tréninky jsou také uloženy na vašem mobilním zařízení v aplikaci Polar Flow. Pro vyšší bezpečnost můžete na svém mobilním zařízení povolit různé možnosti zvýšení zabezpečení, jako je silná autentizace a šifrování zařízení. Více informací o povolení těchto funkcí naleznete v uživatelské příručce k mobilnímu zařízení.

Pro webovou službu Polar Flow doporučujeme použít heslo s minimální délkou 12 znaků. Pokud používáte webovou službu Polar Flow na veřejně přístupném počítači, nezapomeňte vymazat mezipaměť a historii prohlížení, abyste ostatním zabránili v přístupu k vašemu účtu. Kromě toho nepovolte webovému prohlížeči, pokud to není váš soukromý počítač, ukládat nebo si zapamatovat vaše heslo pro webovou službu Polar Flow.

Jakékoli problémy se zabezpečením můžete hlásit na e-mailové adrese [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com). Můžete se také obrátit na [oddělení péče o zákazníky společnosti Polar](#).

Soukromí uživatele

Snímač Polar H10 má interní paměť, do které lze uložit data o tepové frekvenci z jednoho [tréninku spuštěného pomocí aplikace Polar Beat](#). Po dokončení tréninku spuštěného aplikací Beat synchronizace dat do aplikace vymaže paměť snímače. Upozorňujeme, že údaje o tepové frekvenci jsou citlivé informace. Proto je důležité zacházet se snímačem tepové frekvence H10 opatrně, když jej nepoužíváte, zejména pokud jste po tréninku nevymazali jeho paměť pomocí aplikace Beat. Aby vaše data zůstala v bezpečí, doporučujeme je s aplikací Beat ihned po tréninku.

Viz také stránka [Prohlášení společnosti Polar o ochraně osobních údajů](#) a [Časté dotazy k ochraně osobních údajů](#).

Technické specifikace

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, nerezová ocel
Materiál popruhu:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikonový potisk
Podporované služby:	Bluetooth® Heart Rate Service ANT+™ Heart Rate Monitor Profile GymLink, 5 kHz (pouze odesílání tepové frekvence)
Snímače:	Akcelerometr
Další funkce dostupné pouze prostřednictvím SDK:	Data akcelerometru

Snímač tepové frekvence Polar H10 využívá mimo jiné následující patentované technologie:

- Šifrovaný přenos OwnCode®

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth® a ANT+™.

Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar

- Společnost Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Záruku na výrobky prodané v USA nebo Kanadě poskytuje společnost Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli výrobku značky Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou řemínků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, škody způsobené úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený řemínek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka se nevztahuje ani na žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, ať přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto výrobku.
- Záruka se nevztahuje na výrobky zakoupené z druhé ruky.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná společností Polar Electro Oy/Inc. nezasahuje do zákonných práv spotřebitele podle platných národních nebo státních zákonů, ani do práv spotřebitele vůči prodejci, která vyplývají z jejich kupní/prodejní smlouvy.
- Měli byste si uschovat stvrzenku jako doklad o koupi!

- Záruka týkající se jakéhokoli výrobku bude omezena na země, na jejichž trhy byl výrobek původně uveden společností Polar Electro Oy/Inc.

Vyrobila společnost Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finsko www.polar.com.

Společnost Polar Electro Oy má certifikaci podle normy ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoli formě a jakýmkoli způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga v této uživatelské příručce nebo v balení tohoto výrobku, která jsou označena symbolem ®, jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovanou ochrannou známkou společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovanou ochrannou známkou společnosti Apple Inc. Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrovanými ochrannými známkami ve vlastnictví společnosti Bluetooth SIG, Inc. a veškeré používání těchto značek společností Polar Electro Oy je licencováno.

Informace o regulačních předpisech



Tento výrobek vyhovuje směrnicím 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o regulačních předpisech pro všechny výrobky naleznete na webové adrese www.polar.com/en/regulatory_information.



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky značky Polar jsou elektronická zařízení, a podléhají tak směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) a baterie/akumulátory použité ve výrobcích jsou v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2023/1542 ze dne 12. července 2023 o bateriích a odpadních bateriích. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích značky Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Společnost Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběrů vyřazených elektronických zařízení a sběrů vyřazených baterií a akumulátorů.

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

4.0 CS 12/2025