

POLAR®

POLAR VERITY SENSE



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Polar Verity Sense használati útmutató	4
Bevezetés	4
Hozd ki a maximumot Polar Verity Sense érzékelődből!	5
Polar Flow alkalmazás	5
Polar Flow webszolgáltatás	5
Első lépések	6
A Polar Verity Sense beállítása	6
Válassz egy beállítási lehetőséget	6
„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással	6
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel a FlowSync-en keresztül	6
Gombfunkciók és LED-ek	8
Gombfunkciók	8
A LED-színek és jelentésük	8
Párosítás	10
Párosítás a Polar Flow alkalmazással	10
A telefon párosítása előtt:	10
Telefon párosítása:	10
Párosítás Polar órával	10
Beállítások	11
Beállítások a Polar Flow alkalmazásban	11
A firmware frissítése	12
Telefonon vagy táblagépen	12
Számítógéppel	12
Az érzékelő visszaállítása	13
Az érzékelő gyári beállításainak visszaállításához	13
Edzés	14
A Verity Sense viselése	14
Viselés a karodon a karpánttal	14
Viselés úszószemüveggel	14
Az érzékelő viselésének egyéb lehetőségei	15
Edzési mód kiválasztása	15
Edzés pulzus üzemmódban	16
Edzés rögzítési üzemmódban	17
Edzés úszási üzemmódban	18
Polar Flow	20
Polar Flow alkalmazás	20
Edzésadatok	20
Image sharing (Képmegosztás)	20
A Flow alkalmazás használatának megkezdése	20
Polar Flow webszolgáltatás	21
Diary (Napló)	21
Reports (Jelentések)	21
Programs (Programok)	21
Szinkronizálás	21
Szinkronizálás a Flow mobilalkalmazással	21
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül	22
Fontos tudnivalók	23
Akkumulátor	23
Az akkumulátor feltöltése	23

A Polar Verity Sense karbantartása	24
Tartsd tisztán a Verity Sense érzékelőt	24
Tárolás	25
Szervizelés	25
Óvintézkedések	26
Interferencia edzés közben	26
Egészség és edzés	26
Figyelem!	27
Útmutató a Polar termék biztonságos használatához	27
Műszaki specifikáció	28
Polar Verity Sense	28
Polar FlowSync Szoftver	29
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	29
A Polar termékek vízállósága	29
Szabályozással kapcsolatos információk	30
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	30
Felelősség kizárása	31

POLAR VERITY SENSE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új Polar Verity Sense érzékelővel. Az oktatóvideók és a GYIK megtekintéséhez lásd: support.polar.com/hu/verity-sense.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Verity Sense készülékedhez!

A Polar Verity Sense egy sokoldalú, kiváló minőségű optikai pulzsmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. Nagyszerű alternatívát jelet a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzsmérő eszközök helyett. Használható karpánttal vagy úszószemüvegpánt-rögzítőcsattal, illetve bárhová helyezheted úgy, hogy szorosan érintkezzen a bőröddel. A Polar Verity Sense a lehető legnagyobb mozgásszabadságot kínálja, és számtalan különböző sporthoz használható. Ráadásul a Polar Verity Sense akkor is rögzíti a pulzust, a távot és a tempót, amikor uszodában úszol.

Rögzítheted az edzéseidet az érzékelő belső memóriájára, és később átviheted az edzésadatokat a telefonodra, vagy egy kompatibilis eszközhöz is csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

A Polar Verity Sense Bluetooth® és ANT+ kapcsolaton keresztül végzi az adatátvitelt. Számos népszerű fitnessalkalmazással használható az érzékelőt, többek között a Polar Flow alkalmazással, valamint Bluetooth és ANT+ kompatibilis edzéseszközökkel. A pulzusodat egyidejűleg két különböző Bluetooth vevőkészülékre és tetszőleges számú ANT+ eszközre is továbbíthatod.

A Polar Verity Sense alaptartozéka egy kényelmes, mosógépben mosható karpánt, egy úszószemüvegpánt-rögzítőcsat, egy USB-töltőadapter és egy tárolótasak.



HOZD KI A MAXIMUMOT POLAR VERITY SENSE ÉRZÉKELŐDBŐL!

Annak érdekében, hogy a maximumot hozd ki a Verity Sense funkcióiból, csatlakoztasd ingyenes alkalmazásunkhoz és webszolgáltatásunkhoz, a Polar Flow-hoz. Amikor az érzékelő a Polar Flow-hoz kapcsolódik, az edzésszakaszt önmagában az érzékelővel is rögzítheted, az edzésadatokat pedig később átviheted a Flow alkalmazásba vagy webszolgáltatásba. A legújabb frissítéseket is megkapod az érzékelődhez a Polar Flow alkalmazáson keresztül. A Verity Sense érzékelő Polar Flow-hoz csatlakoztatásához [állítsd be](#) a Polar Flow mobilalkalmazással vagy a Polar Flow webszolgáltatással.



POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Ha az edzéseredményedről és teljesítményedről azonnali áttekintést és visszajelzést szeretnél kapni, szinkronizáld a Verity Sense érzékelőt az alkalmazással az edzés után.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatásnak](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel a számítógépeden vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. A webszolgáltatásban megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, valamint útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzéseredményeidről. Mindezt megtalálod a polar.com/flow oldalon.

ELSŐ LÉPÉSEK

A POLAR VERITY SENSE BEÁLLÍTÁSA

Javasoljuk, hogy a Verity Sense használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Ha az akkumulátor teljesen le van merülve, akkor eltarthat néhány percig, mire elindul a töltés. Az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért lásd az [Akkumulátor](#) fejezetet.



Ha a Verity Sense akkumulátora megfelelő töltöttségű, akkor láthatóvá válik az összes közeli kompatibilis vevő számára.

VÁLASSZ EGY BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGET

A. **A telefonon:** A mobil eszközzel való beállítás kényelmesebb, ha jelenleg nem férsz hozzá USB-porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

B. **A számítógépen:** A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és közben egyúttal töltöd is a Polar Verity Sense érzékelőt, ehhez azonban egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.



Egyszerre megadhatod a pontos edzésadatokhoz szükséges összes fizikai adatot, és beszerezheted a legújabb firmware-t a Polar Verity Sense érzékelőd számára.

„A” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS TELEFONON ÉS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

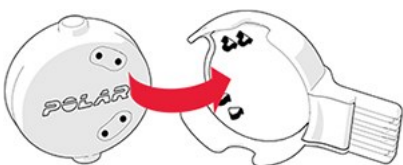


A készülék párosítását a Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a telefon Bluetooth beállításában.**

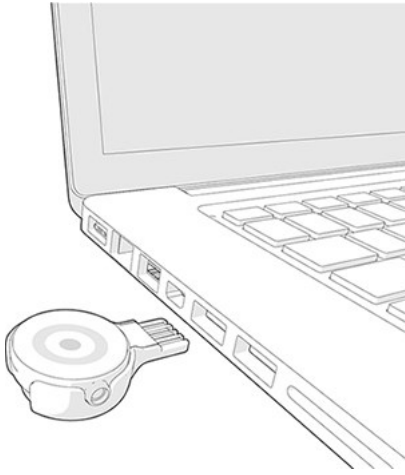
1. A beállítás közben a Polar Verity Sense érzékelőt és a telefont tartsd egymás közelében.
2. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
3. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházból a telefonra.
4. Nyisd meg a Flow alkalmazást a telefonodon, és jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre egy újat.
5. Kapcsold be a Polar Verity Sense érzékelőt a gomb megnyomásával.
6. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a Polar Verity Sense érzékelőt, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a **Start** gombra a Flow alkalmazásban, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat.

„B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPLEL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

1. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe a lencsével felfelé, hogy az érzékelőn és az USB-adapteren található érintkezők érintkezzenek egymással.



2. Csatlakoztasd az USB-adaptert a számítógéped USB-portjához.



3. Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
4. Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. A webszolgáltatás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!

GOMBFUNKCIÓK ÉS LED-EK

A Verity Sense érzékelőn egy gomb található, amelynek funkciója a használati mód, valamint a lenyomás hosszának függvényében változik. Az alábbiakban tekintheted meg a gombok funkcióit a különböző módokban, valamint a különböző színű LED-ek jelentését.

GOMBFUNKCIÓK

Az érzékelő be-/kikapcsolása

- Az érzékelőt a gomb rövid lenyomásával kapcsolhatod be.
- Az érzékelőt a gomb nyomva tartásával kapcsolhatod ki.

Az edzési mód kiválasztása

- [Az edzési mód kiválasztását](#) a gomb többszöri rövid megnyomásával végezheted el, amíg a LED a kívánt mód mellett világítani nem kezd.
- A gomb rövid megnyomásával ellenőrizheted, hogy melyik edzési mód van zárolva. Az oldalsó állapotjelző LED kék színnel villan fel pulzus üzemmódban, zöld színnel rögzítési üzemmódban, és fehér színnel úszási üzemmódban.

A LED-SZÍNEK ÉS JELENTÉSÜK

Az edzési mód kiválasztásakor

Az edzési mód kiválasztásakor az oldalsó állapotjelző LED kék színnel villan fel pulzus üzemmódban, zöld színnel rögzítési üzemmódban, és fehér színnel úszási üzemmódban. A pulzuszámra használt LED-fények szintén útmutatást nyújtanak a helyes edzési mód kiválasztásához az aktuálisan választott üzemmód jelzésével:



További információkért lásd: [Edzési mód kiválasztása](#)

Akkumulátorállapot

- Alacsony töltöttség: A piros LED lassan villog
- Kritikus töltöttség: A piros LED gyorsan villog

Akkumulátorállapot töltés közben

Töltéskor az állapotjelző LED adott színnel villog az érzékelő akkumulátorállapotának kijelzéséhez:



Piros: 0–9%

Narancssárga: 10–29%

Sárga: 30–79%

Zöld: 80–99%

A zöld LED folyamatosan világít az akkumulátor teljes töltöttsége esetén.



Az érzékelő töltés közben automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth-hatósugáron belül van. A LED kék színnel villog a szinkronizálás közben.

Fitneszteszt közben

A lila LED egyszer villan két másodpercenként.



Az utasításokat a Polar Fitnesz teszt elvégzéséhez Verity Sense érzékelővel a [Polar Fitnesz teszt Verity Sense érzékelővel](#) kiegészítő dokumentumban találod.

Egyéb

Szinkronizálás:	A kék LED lassan villog
Firmware-frissítés:	A kék LED folyamatosan villog
Hiba:	A piros LED villog

PÁROSÍTÁS

PÁROSÍTÁS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

Ha a Polar Verity Sense érzékelőt telefon segítségével állítottad be a [Polar Verity Sense beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint, akkor az érzékelő párosítása már megtörtént a telefonoddal.

Ha a telepítést számítógéppel végezted, és a Polar Verity Sense érzékelőt a Polar Flow alkalmazással szeretnéd használni, először el kell végezned egy edzésszakaszt az érzékelő rögzítési vagy úszási módjában, mielőtt a Flow alkalmazással párosíthatnád.

A TELEFON PÁROSÍTÁSA ELŐTT:

- Töltsd le a Flow alkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból.
- Győződj meg róla, hogy telefonodon be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Győződj meg róla, hogy legalább egy edzésszakaszt rögzíts az érzékelő belső memóriájára az érzékelő [rögzítési](#) vagy [úszási üzemmódban](#) való használatával.
- **Android felhasználók:** győződj meg róla, hogy a tartózkodási helyet engedélyezed a Polar Flow alkalmazásban a telefonod alkalmazásbeállításában.

TELEFON PÁROSÍTÁSA:



A készülék párosítását a Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a telefon Bluetooth beállításában.**

1. Nyisd meg telefonodon a Flow alkalmazást, és jelentkezz be az érzékelő beállítása során létrehozott Polar-fiókodbba.



Android felhasználók: Ha több, a Flow alkalmazással kompatibilis Polar eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Verity Sense érzékelőt válaszd ki aktív eszközként a Flow alkalmazásban. Ezáltal a Flow alkalmazás az érzékelőhöz fog kapcsolódni párosításkor.

2. Kapcsold be az érzékelőt a gomb megnyomásával.
3. A Flow alkalmazás automatikusan felkér a Verity Sense párosítására. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.



Azt javasoljuk, hogy a Polar Verity Sense érzékelőt a Polar Flow alkalmazással használd, de más alkalmazások használata is lehetséges. Az érzékelő és más alkalmazások párosításáról bővebb információt az alkalmazásfejlesztő útmutatójában találsz.

PÁROSÍTÁS POLAR ÓRÁVAL

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

BEÁLLÍTÁSOK

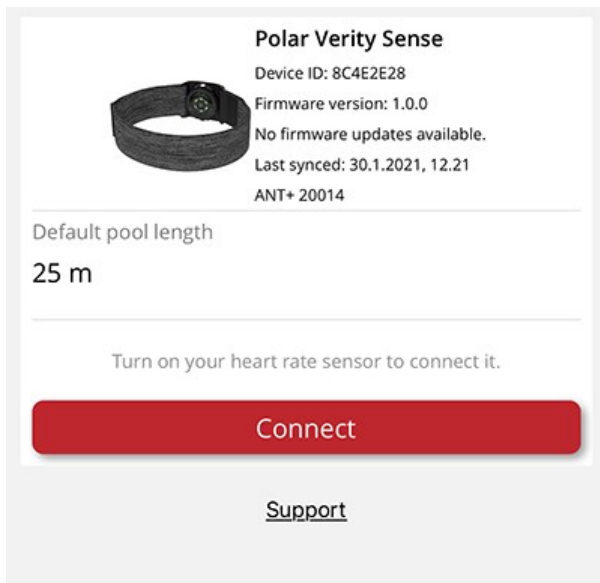
BEÁLLÍTÁSOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN



Mielőtt szerkeszthetnéd a Verity Sense beállításait a Polar Flow alkalmazásban, párosítanod kell az érzékelőt az alkalmazással. Részletekért lásd: [Párosítás](#).

A Flow alkalmazásban lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, és válaszd ki a Polar Verity Sense érzékelőt, ha több Polar készüléked is van.

Kapcsold be az érzékelőt, hogy a Polar Flow alkalmazáshoz kapcsolódj, és megtekinthesd a beállításokat.



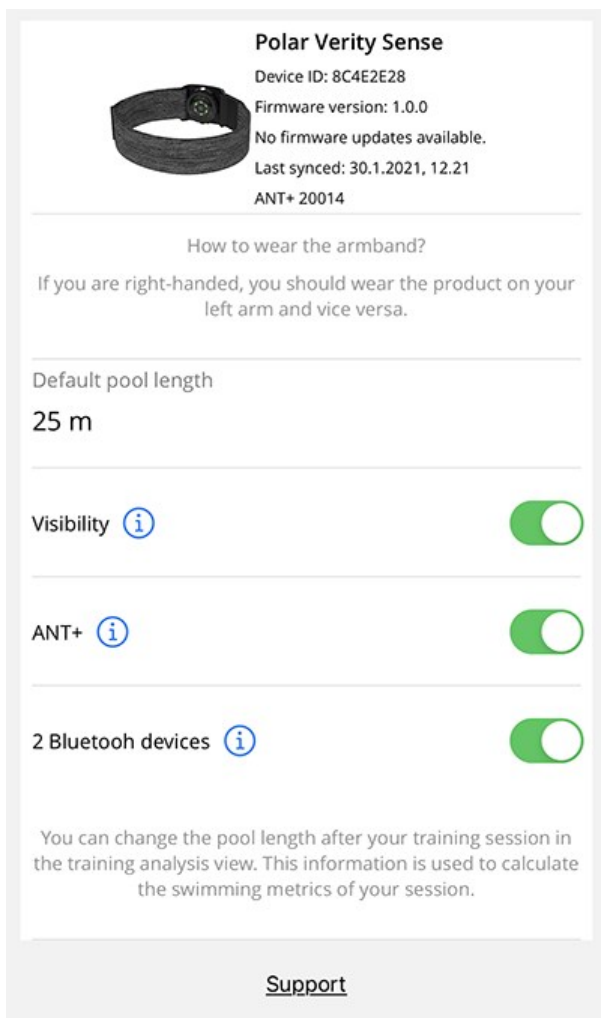
A következő beállítások módosíthatók:

Default pool length (Alapértelmezett medencehossz): Beállíthatod az úszástáv és -tempó kiszámításához használt alapértelmezett medencehosszt. Felhívjuk figyelmed, hogy a medencehossz az úszási edzésszakasz után is állítható az edzéselemzési nézetből a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban, és az úszási eredményeid ez alapján frissülnek.

Visibility (Láthatóság): A láthatóság bekapcsolásával az érzékelő láthatóvá válik más kompatibilis eszközök számára.

ANT+: Az ANT+ pulzusátvitel funkciót be- és kikapcsolhatod.

2 Receiving BLE devices (2 BLE vevőeszköz): A beállítás bekapcsolásával az érzékelő egyidejűleg két BLE vevőeszközre lesz képes élő pulzusadatokat küldeni, például Polar órára és egy edzőtermi berendezésre.



A FIRMWARE FRISSÍTÉSE

Mindig frissítsd a firmware-t, ha van elérhető új verzió, hogy a Polar Verity Sense mindig naprakész legyen, és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa. A firmware-frissítéseket az érzékelő működésének fejlesztésére készítik.



A firmware-frissítés miatt nem veszítesz adatokat: A frissítése megkezdése előtt a Verity Sense-en található legfontosabb adataid a Flow-fiókodba szinkronizálódnak.

TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

A firmware-frissítést telefonodon is elvégezheted, ha a Polar Flow mobilalkalmazást használod. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd az érzékelőt áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalanul befejeződhessen.



A firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEN

Amint új firmware-verzió válik elérhetővé, a FlowSync értesíteni fog, amikor a Verity Sense érzékelőt a számítógéphez csatlakoztatod. A firmware-frissítések letöltése a FlowSync-en keresztül történik.

A firmware-frissítéshez:

1. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe a lencsével felfelé, hogy az érzékelőn és az USB-adapteren található érintkezők érintkezzenek egymással.
2. Csatlakoztasd az USB-adaptert a számítógéped USB-portjához.
3. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
4. A szinkronizálást követően a rendszer a firmware frissítésére kér.
5. Válaszd a **Yes** (Igen) lehetőséget. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat akár 10 percig is). Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a Verity Sense érzékelőt a számítógépről.

AZ ÉRZÉKELŐ VISSZAÁLLÍTÁSA

Ha problémát tapasztalsz a Polar Verity Sense érzékelővel, visszaállíthatod a gyári beállításokat. Vedd figyelembe, hogy a gyári beállítások visszaállítása törli az összes személyes adatot és beállítást az érzékelőről, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az érzékelő és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van.

AZ ÉRZÉKELŐ GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

1. Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe a lencsével felfelé, hogy az érzékelőn és az USB-adapteren található érintkezők érintkezzenek egymással.
3. Nyisd meg a beállításokat a FlowSync alkalmazásban.
4. Nyomd meg a **Factory Reset** (Gyári beállítások visszaállítása) gombot.
5. Ha a Flow alkalmazást használod a szinkronizáláshoz, ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el az érzékelőt a listáról, ha az rajta van.

Ezután ismét **be kell állítanod** az érzékelőt mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

EDZÉS

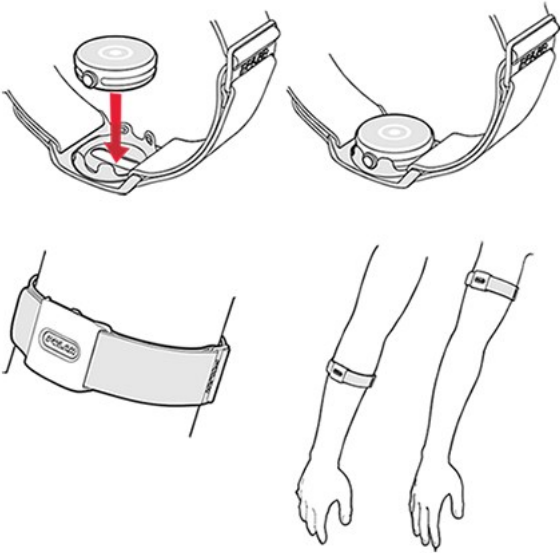
A VERITY SENSE VISELÉSE

A Polar Verity Sense a sporttól függetlenül teljes mozgásszabadságot kínál. Használható karpánttal vagy úszószemüvegpánt-rögzítőcsattal, illetve bárhová helyezheted, ahol szorosan érintkezik a bőröddel.

VISELÉS A KARODON A KARPÁNTTAL

A pontos pulzuszámításhoz a karpánt használatakor a Verity Sense érzékelőt szorosan az alkarodon vagy a karodon, és ne a csuklódon viseld.

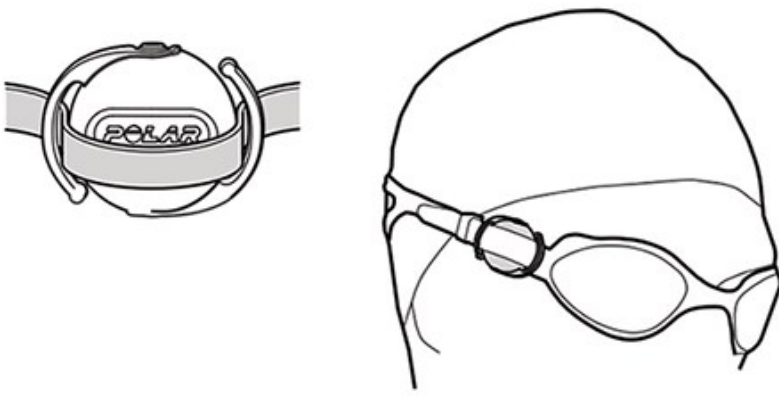
1. Helyezd az érzékelőt a karpánt tartójába úgy, hogy a lencse felfelé nézzen.
2. Viseld a karpántot úgy, hogy az érzékelő a karpánt alján legyen, és szorosan a bőrhöz érjen.
3. Viseld a Verity Sense érzékelőt a karpántban az alkarodon vagy a karodon.



VISELÉS ÚSZÓSZEMÜVEGGEL

A Verity Sense a megfelelő úszási üzemmód kiválasztásával automatikusan rögzíti a pulzust, a távot és a tempót az úszómedencében. A táv és a tempó számítása a beállított medencehossz és az észlelt fordulók alapján történik. Az érzékelő egy integrált giroszkóp segítségével érzékeli a fordulókat. **Az érzékelő helyes viselete elengedhetetlen ahhoz, hogy a lehető legpontosabb úszási adatokat kapd az alábbi utasításokat követve. Ha az érzékelőt nem megfelelően viselik, az úszásról gyűjtött adatok hibásak lesznek.**

1. Helyezd az érzékelőt a úszószemüvegpánt rögzítőcsatjába úgy, hogy a lencse felfelé nézzen.
2. Rögzítsd a csatot az úszószemüveg pántjára. Úgy helyezd el a csatot az úszószemüveg pántjára, hogy az érzékelőt a **jobb halántékodon, a gombbal felfelé** viseld.



3. A lencsének a halántékon a fedetlen bőrhez kell érnie. Az érzékelőt helyezd a lehető legközelebb a halántékhoz anélkül, hogy a haj az érzékelő és a bőrfelszín közé kerülne.

AZ ÉRZÉKELŐ VISELÉSÉNEK EGYÉB LEHETŐSÉGEI

Általában véve a Verity Sense érzékelőt bárhol viselheted, ahol kényelmes, és úgy érzed, hogy pontos mérési eredményt szolgáltat. Ügyelj arra, hogy az érzékelő szorosan érintkezzen a bőröddel, például szűk szabású ruhák alatt. Ne feledd, hogy a különböző helyeken kapott pontosság személyenként eltérhet.

Az érzékelőt a tartójából annak nyílásán keresztül áttolva könnyen kiveheted.



Másik lehetőségként, ha szeretnéd, leveheted a tartót a karpántról, és a tartó segítségével az érzékelőt bárhová helyezheted, ahol a sport szempontjából megfelelő.



Felhívjuk figyelmed, hogy a karpánt tartója és az úszószemüvegpánt rögzítőcsatja nem csupán az érzékelő helyén tartására szolgál, hanem más funkciójuk is van: erősítő antennaként működnek, és jelentősen növelik a Bluetooth átviteli hatósugarát. Ha a lehető legnagyobb hatósugárra van szükséged, tartsd az érzékelőt a karpánt tartójában vagy az úszószemüvegpánt rögzítőcsatjában. A Bluetooth átviteli hatósugarával kapcsolatos részleteket lásd: [Műszaki specifikáció](#).

EDZÉSI MÓD KIVÁLASZTÁSA

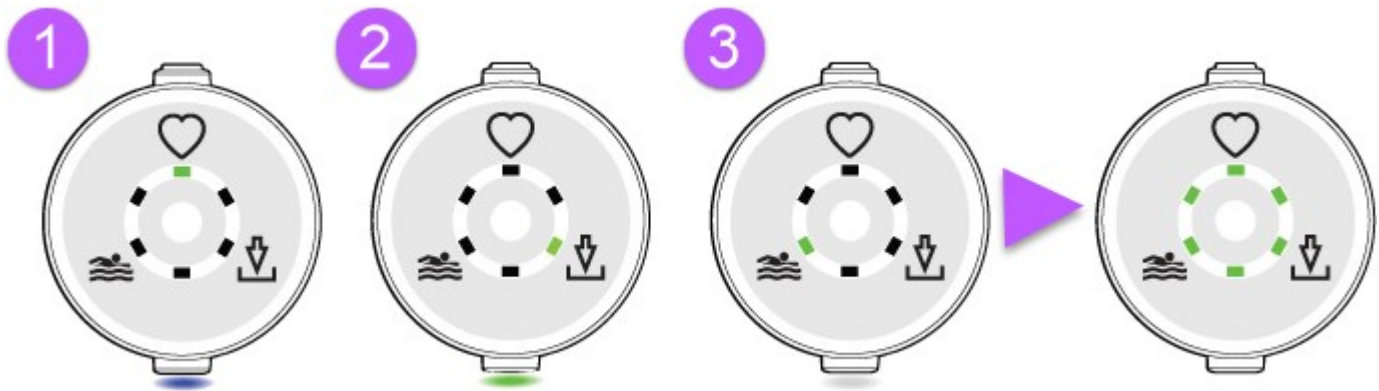
A Polar Verity Sense háromféle edzési üzemmóddal rendelkezik: pulzus, rögzítési és úszási üzemmód.



Felhívjuk figyelmed, hogy mielőtt az érzékelőt rögzítési vagy úszási üzemmódban használhatnád, hozzá kell kapcsolnod a Polar Flow-fiókodhoz. Ezt a beállítás során teheted meg. Ha nem végezted el a beállítást a [Verity Sense beállítása](#) fejezet utasításai szerint, akkor csak pulzus üzemmódban használhatod az érzékelőt.

1. **Pulzus** üzemmódban az érzékelőt egy kompatibilis eszközhöz vagy alkalmazáshoz csatlakoztathatod, és valós időben követheted nyomon a pulzusodat az edzésszakasz alatt. Részletes útmutatás az [Edzés pulzus üzemmódban](#) fejezetben található.
2. **Rögzítési üzemmódban** az edzésszakaszt az érzékelő belső memóriáján tárolhatod, az edzésadatokat pedig később átviheted a Polar Flow alkalmazásba vagy webszolgáltatásba. Részletes útmutatás az [Edzés rögzítési üzemmódban](#) fejezetben található.
3. **Úszási üzemmódban** az érzékelő automatikusan rögzíti a pulzust, a távot és a tempót, amikor a medencében úszol. Részletes útmutatás az [Edzés úszási üzemmódban](#) fejezetben található.

Az érzékelő bekapcsolása után az edzési mód kiválasztását a gomb többszöri rövid megnyomásával végezheted el, amíg a LED a használni kívánt mód mellett világítani nem kezd. A kiválasztást követően várj, amíg mind a hat LED felvillan. Az érzékelő ekkor készen áll a mérésre – csak [viseld](#), és kezdheted is az edzést. Ne feledd, hogy a módot zárolja a rendszer, és csak az érzékelő ki- és újbóli bekapcsolásával módosítható.



EDZÉS PULZUS ÜZEMMÓDBAN



Alapértelmezés szerint az érzékelő a pulzusjeleket egyidejűleg Bluetooth és ANT+ protokollon keresztül továbbítja. Az ANT+ pulzusközvetítési funkciót a [Polar Flow alkalmazás beállításáiban](#) tudod kikapcsolni. A Polar Flow alkalmazással bekapcsolhatod a duális Bluetooth beállítást, és ezután az érzékelőt egyidejűleg két eszközhöz használhatod, például egy kompatibilis edzőtermi berendezéssel és a Polar óráddal, továbbá az élő pulzusodat is láthatod mindkét eszközön.

Kezdés előtt ne felejtse el párosítani Verity Sense érzékelőt a Polar alkalmazással vagy óráddal. Részletekért lásd: [Párosítás](#).

1. Kapcsold be a Verity Sense érzékelőt a gomb megnyomásával.
2. A pulzus mód kiválasztását a gomb többszöri rövid megnyomásával végezheted el, amíg a LED a szív ikon mellett világítani nem kezd. A pulzus mód kiválasztásakor az oldalsó állapotjelző LED kék színnel villan fel.



3. A kiválasztást követően várj, amíg mind a hat LED felvillan. Az érzékelő ekkor készen áll a pulzus mérésére.



4. Viseld az érzékelőt, és kezd meg az edzésszakaszt a Polar óráddal vagy alkalmazással.

Az edzésszakaszod után leállíthatod a rögzítést a Polar edzésszokról vagy alkalmazásból. Kapcsold ki a Verity Sense érzékelőt a gomb nyomva tartásával, amíg a fények ki nem alszanak. Szinkronizáld az órát a Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással az edzésszakasz adatainak megtekintéséhez.

EDZÉS RÖGZÍTÉSI ÜZEMMÓDBAN



Mielőtt megkezdhetnéd az edzésszakaszok rögzítését a Polar Verity Sense érzékelővel, regisztrálnod kell és hozzá kell kapcsolnod a Polar Flow fiókodhoz. Ezt a beállítás során teheted meg. Részletekért lásd: [A Verity Sense beállítása](#).

1. Kapcsold be a Verity Sense érzékelőt a gomb megnyomásával.
2. A rögzítési mód kiválasztását a gomb többszöri rövid megnyomásával végezheted el, amíg a LED a nyíl ikon mellett világítani nem kezd. A rögzítési mód kiválasztásakor az oldalsó állapotjelző LED zöld színnel villan fel.



3. A kiválasztást követően várj, amíg mind a hat LED felvillan. Az érzékelő ekkor készen áll a pulzus mérésére.



4. Viseld az érzékelőt, és kezd meg az edzésszakaszodat.

Az edzésszakasz után leállíthatod a rögzítést a gomb nyomva tartásával, amíg a fények ki nem alszanak. Ezután szinkronizáld az edzésszakaszt a Flow alkalmazással és webszolgáltatással az edzésszakasz adatainak megtekintéséhez.



Az érzékelő automatikusan szinkronizál a Flow alkalmazással, amikor leállítod a rögzítést, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugárban belül van. További információkért lásd: [Szinkronizálás](#).



Ha rögzítési módban használod, az edzésszakaszok az **Other indoor** (Egyéb beltéri) sportprofil alatt tárolódnak. A sportprofil a sportprofil ikonra koppintva módosítható a Polar Flow alkalmazásban.

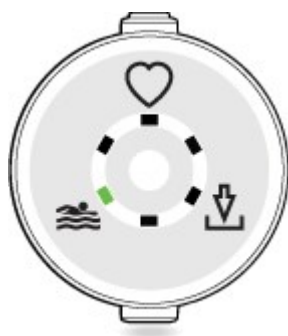
EDZÉS ÚSZÁSI ÜZEMMÓDBAN



Mielőtt megkezdhetnéd az úszóedzésszakaszok rögzítését a Polar Verity Sense érzékelővel, regisztrálnod kell és hozzá kell kapcsolnod a Polar Flow fiókodhoz. Ezt a beállítás során teheted meg. Részletekért lásd: [A Verity Sense beállítása](#).

A Verity Sense a megfelelő úszási üzemmód kiválasztásával automatikusan rögzíti a pulzust, a távot és a tempót az úszómedencében. A táv és a tempó számítása a beállított medencehossz és az észlelt fordulók alapján történik. Az érzékelő egy integrált giroszkóp segítségével érzékeli az úszási fordulókat. **Az érzékelő helyes viselete elengedhetetlen ahhoz, hogy a lehető legpontosabb úszási adatokat kapd.** Az útmutatást lásd: [A Verity Sense viselése](#).

1. Kapcsold be a Verity Sense érzékelőt a gomb megnyomásával.
2. Az úszási mód kiválasztását a gomb többszöri rövid megnyomásával végezheted el, amíg a LED a szív ikon mellett világítani nem kezd. Az úszási mód kiválasztásakor az oldalsó állapotjelző LED fehér színnel villan fel.



3. A kiválasztást követően várj, amíg mind a hat LED felvillan. Az érzékelő ekkor készen áll a pulzus mérésére.



4. [Viseld az érzékelőt](#), és kezd meg az edzésszakaszodat.



Az edzésszakasz után leállíthatod a rögzítést a gomb nyomva tartásával, amíg a fények ki nem alszanak. Ezután szinkronizáld az edzésszakaszt a Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással az edzésszakasz adatainak megtekintéséhez.



Az érzékelő automatikusan szinkronizál a Flow alkalmazással, amikor leállítod a rögzítést, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugáron belül van. További információkért lásd: [Szinkronizálás](#).



Szükség esetén a medencehossz beállítása az úszási edzésszakasz után is átállítható az edzéselemzési nézetből a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban, és az úszási eredményeid ez alapján frissülnek.

POLAR FLOW

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobilalkalmazásban azonnal láthatod az edzési és aktivitási adataid vizuális megjelenítését. Az edzésedet is megtervezheted az alkalmazásban.

EDZÉSADATOK

Valós idejű pulzusméréssel edzhetsz, nyomon követheted a megtett útvonalat és távot, és személyre szabott visszajelzést kaphatsz minden edzésről. További információért lásd az [Recording training sessions with Polar Flow app](#) kiegészítő dokumentumot.

A Polar Flow alkalmazással könnyen hozzáférhetsz a múltbéli és tervezett edzésszakaszaidhoz.

Pillants rá az edzésed gyors összefoglalójára, és elemezd ki azonnal a teljesítményed minden részletét. Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait is a barátaiddal az Image sharing (Képmegosztás) funkcióval.

IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, például Facebookon és Instagramon. Megoszthatsz meglévő képeket is, vagy akár újat is készíthetsz, és testre szabhatod őket az edzésadataiddal. Ha be volt kapcsolva a GPS-rögzítés az edzésszakaszod alatt, megoszthatod az edzési útvonalad képét is.

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

[Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval](#)

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az érzékelő beállítását](#) elvégezheted egy mobileszköz és a Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

Új mobileszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt az érzékelővel. További részleteket a [Párosítás](#) c. szakaszban találsz.

Az érzékelő automatikusan szinkronizál a Flow alkalmazással, amikor kikapcsolod az edzés után, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugáron belül van. Ha a telefonod rendelkezik internetkapcsolattal, az edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Az edzésadatok szinkronizálása az érzékelő és a webszolgáltatás között a Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

További információt és útmutatást a Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán](#) találsz.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről.

A [Verity Sense beállítását](#) számítógépen is elvégezheted a flow.polar.com/start webhelyen. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, amellyel szinkronizálhatod adataidat az érzékelő és a webszolgáltatás között, valamint létrehozhatod saját felhasználói fiókot. Ha a beállítást egy mobilkészíték és a Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetsz be a Flow webszolgáltatásba.

DIARY (NAPLÓ)

A **Diary** (Napló) segítségével tekinthetők meg a tervezett edzésszakaszok (edzési célkitűzések), valamint a korábbi edzéseredmények.

REPORTS (JELENTÉSEK)

A **Reports** (Jelentések) segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

Az edzési jelentések kifejezetten hasznosak a hosszú távon elért fejlődésed nyomon követésére. A heti, havi és éves jelentések elkészítéséhez kiválaszthatod a kívánt sportot. Az egyedi időszakhoz kiválaszthatod a kívánt időszakot és sportot is. Az időszakot és a sportot a jelentéshez legördülő listákból választhatod ki, és a kerék ikon megnyomásával választhatod ki, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonban.

PROGRAMS (PROGRAMOK)

A Polar pulzusóráján alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre készítenek fel, és heti 2–5 futóedzésből állnak a választott program függvényében. Rendkívül egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

SZINKRONIZÁLÁS

A Verity Sense érzékelőről az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. A Verity Sense a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. A Verity Sense és a Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül a Verity Sense-ről a webszolgáltatásba szinkronizálni, a Polar-fiókon kívül a FlowSync szoftverre is szükséged lesz. Ha elvégezted a Verity Sense beállítását, egy Polar-fiókot is létrehoztál közben. Ha a Verity Sense beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

Ne feledkezz meg a szinkronizálásról és adataid naprakészen tartásáról a Verity Sense, a webszolgáltatás és a mobilalkalmazás között, bárhol is vagy.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Flow alkalmazással.
- A mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad az érzékelőt a mobil eszközöddel. További információért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Flow alkalmazásba a Polar-fiókoddal.
2. Kapcsold be az érzékelőt a gomb megnyomásával.



Az érzékelő automatikusan szinkronizál a Flow alkalmazással, amikor leállítod az edzésszakasz rögzítését, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugárban belül van. Ha a telefonod rendelkezik internetkapcsolattal, az edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalát](#).

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizáláshoz szükséged van a FlowSync szoftverre. Látogass a flow.polar.com/start oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

1. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe a lencsével felfelé, hogy az érzékelőn és az USB-adapteren található érintkezők érintkezzenek egymással.
2. Csatlakoztasd az USB-adaptert a számítógéped USB-portjához. Ügyelj arra, hogy a FlowSync szoftver fusson.
3. A FlowSync ablak megjelenik a számítógépeden, és megkezdődik a szinkronizálás.
4. A Completed (Befejezve) üzenet jelenik meg, amikor kész.

Minden alkalommal, amikor a Verity Sense érzékelőt a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átviszi az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér a letöltésére és telepítésére.



Ha módosítod a beállításokat a Flow webszolgáltatásban, mielőtt az érzékelőd a számítógéphez csatlakozik, nyomd meg a szinkronizálás gombot a FlowSync alkalmazásban a beállítások átviteléhez az érzékelőre.

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/FlowSync oldalra.

FONTOS TUDNIVALÓK

AKKUMULÁTOR

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladékot a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezd le a terméket.

AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

A Verity Sense beépített akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheted az akkumulátort, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.



Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a Verity Sense és az USB-töltőadapter érintkezői ne legyenek nedvesek, porosak vagy koszosak. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet. Ne töltsd az érzékelőt nedvesen.



Ne töltsd az akkumulátort 0 °C/+32 °F alatti, valamint +40 °C/+104 °F feletti hőmérséklet esetén, illetve ha az USB-port nedves.
Csatlakoztasd az USB-töltőadapert az érzékelőhöz, **mielőtt** az adapert a tápegységhez csatlakoztatnád. Ne hagyj az USB-töltőadapert az érzékelő **nélkül** a tápegységhez csatlakoztatva.

A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelte USB-töltőadapterrel a számítógéped USB-portjához. Az akkumulátort hálózati aljzatról is töltheted. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, akkor használd az USB hálózati adapert (a csomag nem tartalmazza).

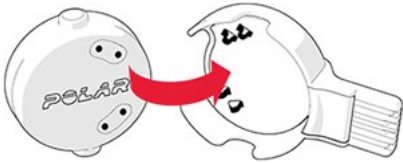
Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adapert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata estén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adapert lehet használni.



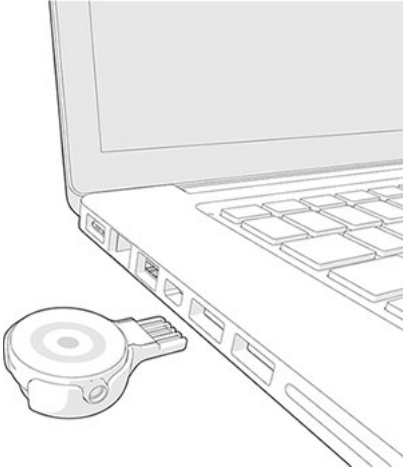
A Polar termékeit ne töltsd 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

A számítógépes töltéshez egyszerűen csatlakoztasd a Verity Sense érzékelőt a számítógépedhez, és ezzel egyidejűleg a FlowSync szoftverrel is szinkronizálhatod.

1. Helyezd az érzékelőt az USB-adapterbe a lencsével felfelé, hogy az érzékelőn és az USB-adapteren található érintkezők érintkezzenek egymással.



2. Csatlakoztasd az USB-adaptert a számítógéped USB-portjához vagy egy fali USB-csatlakozóaljzathoz.



Ha az akkumulátor teljesen le van merülve, akkor eltarthat néhány percig, mire elindul a töltés.



Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára.

A POLAR VERITY SENSE KARBANTARTÁSA

Akár csak bármely elektronikus eszközt, a Polar Verity Sense érzékelőt is tisztán kell tartani, és gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy szinkronizálás közben.

TARTSD TISZTÁN A VERITY SENSE ÉRZÉKELŐT

Öblítsd le az érzékelőt minden edzésszakasz után langyos csapvízzel. Az érzékelő vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt. Szükség esetén óvatosan mosd meg az érzékelőt enyhén szappanos vízben. Soha ne használj alkoholt vagy dörzshatású anyagot (acélgyapotot vagy tisztítószereket).

Öblítsd le a karpántot minden edzésszakasz után langyos csapvízzel. A karpánt mosógépben is mosható. A részletes mosási útmutató a karpánt címkéjén található. Mosózsák használata ajánlott. Tilos fehérítő vagy öblítő használata!

Ne felejtse el eltávolítani az érzékelőt a karpántról, mielőtt kimosná.

Az érzékelőt a tartójából annak nyílásán keresztül áttolva könnyen kiveheted:



Tartsd tisztán az érzékelő töltőérintkezőit és USB-adapterét, hogy a töltés és szinkronizálás zökkenőmentes legyen.

Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd az érzékelőt az oxidálódástól, valamint a piszok és sós víz (pl. izzadtság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól.



Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az érzékelő és az USB-adapter töltőérintkezőin ne legyen nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekét vagy a nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz. **Ne töltsd az érzékelőt nedvesen.**

Vigyázz az optikai pulzusmérőre

Tartsd karcmentesen és tisztán az optikai érzékelő felületét. A karcolások és a piszok csökkentik az optikai pulzusmérés teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napozó/napvédő vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az érzékelőt viseled. Ha az érzékelő érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhén szappanos vízzel, majd folyó vízben alaposan öblítsd le.

TÁROLÁS

Az edzéscsökkentőt tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárold nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzéscsökkentőt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edzéscsökkentőt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az edzéscsökkentőt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsad a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a support.polar.com oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar Verity Sense a pulzus mérésére készült. Más célokat nem szolgál.

Az érzékelő nem alkalmas professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére.

Az érzékelő és a karpánt rendszeres tisztítása ajánlott a koszos karpántból származó bőrproblémák elkerülése érdekében.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzésszerekkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak.

Ha az edzésszerek nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzuszámoláshoz.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épülsz fel?
- Szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energiitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozó vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmusszabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt.

Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetedben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, tekintsd meg az anyagok felsorolását a [Műszaki specifikáció](#) szakaszban. Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról.



A nedvesség és a sűrűdés hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszakra vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszöveget a kabátujj alatt, közvetlenül a bőröddön viseld.

FIGYELEM!

A termék nem játékszer! Ne hagyja, hogy gyermekek vagy háziállatok a termékkel játszanak! A termék kis méretű alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak!

ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

Adatbiztonsági frissítéseket hajtunk végre két évvel a termék bejelentett élettartamának végét megelőzően. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, valamint amikor a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver tájékoztat arról, hogy új firmware verzió érhető el.

A Polar készülékre mentett edzésszakasz-adatok és egyéb adatok bizalmas információkat tartalmaznak rólad, például a nevedet, a fizikai paramétereidet, az általános egészségi adataidat és a helyadataidat. A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor edzel, és következtetni lehet belőlük a megszokott útvonalaidra. Ezért fordíts fokozott figyelmet a készüléked tárolására, amikor nem használod azt.

Ha telefonos értesítéseket használsz a csuklódon viselt készülékedden, ügyelj arra, hogy bizonyos alkalmazásokból érkező üzenetek jelennek meg a készüléked kijelzőjén. A legutóbbi üzenetek szintén megtekinthetők a készüléked menüjéből. Ne használd a telefonos értesítések funkciót, ha személyes üzeneteid bizalmosságát szeretnéd biztosítani.

Mielőtt eladnád vagy átadnád a készülékedet egy harmadik fél számára, mindenképp hajtásd végre a gyári beállítások visszaállítását a készüléken, valamint távolítsd el a készüléket a Polar Flow-fiókodból. A gyári beállítások visszaállítását végrehajthatod a FlowSync szoftverrel a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli a készülék memóriáját, és a készülékedet többé nem lehet az adataidhoz kapcsolni. A készülék eltávolításához a Polar Flow-fiókodból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd ki a terméket, és kattints az eltávolítani kívánt eszköz mellett található „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Az edzésszakaszaidat a mobilkészüléked is tárolja, amelyre a Polar Flow alkalmazást telepítetted. A fokozott biztonság érdekében különböző szigorú beállítások is engedélyezhetők a mobilkészülékedden, például az erős hitelesítés és a készüléktitkosítás. Az említett beállítások engedélyezéséhez tekintsd meg a mobilalkalmazás használati útmutatóját.

A Polar Flow webszolgáltatás használatához javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj. Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne felejtse el kitörölni a gyorsítótárat és a böngészési

előzményeket, hogy mások ne tudjanak hozzáférni a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd, hogy a számítógép böngészője eltárolja vagy megjegyezze a jelszavadat a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen adatbiztonsági problémát a security(a)polar.com címen vagy a Polar ügyfélszolgálatánál jelenthetsz be.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

POLAR VERITY SENSE

Üzemidő:	Akár 20 óra folyamatos edzés 16 nap, napi 1 óra edzéssel
Akkumulátor típusa:	45 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Memóriakapacitás:	Akár 600 órányi edzésidő
Bluetooth átviteli hatósugara:	Akár 150 m tartóval, nyílt területen Akár 20 m tartó nélkül
Működési hőmérséklet:	-20 °C és +60 °C között
Anyagok:	Érzékelő ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rozsdamentes acél) Karpánt Tartó: PA, SUS 316 (rozsdamentes acél) Karpánt: 71% poliészter, 29% spandex Rögzítő: poliamid Csat: cinkötvözet Címke: 100% poliészter Úszószemüvegpánt-rögzítőcsat PA, SUS 316 (rozsdamentes acél) USB-adapter anyagösszetétele PC+ABS, SUS 301 (rozsdamentes acél), aranyozott
Vízállóság:	50 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

Vezeték nélküli Bluetooth® és ANT+™ technológiát használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükség lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem búváreszközök. A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az eszköz gombjait.

A pulzust csuklón mérő Polar készülékek úszáskor és fürdőzésekor is használhatók. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztheink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzuszórázás vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.


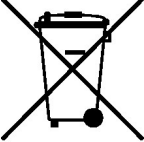
Az óraiparban a vízállóképességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	<p>Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio.</p>
	<p>Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.</p>

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

1.0 HU 02/2021