

POLAR®

POLAR VERITY SENSE



INSTRUKCJA OBSŁUGI

TREŚĆ

| | |
|---|-----------|
| Treść | 2 |
| Instrukcja obsługi Polar Verity Sense | 4 |
| Wstęp | 4 |
| Wykorzystaj w pełni możliwości Polar Verity Sense | 5 |
| Aplikacja Polar Flow | 5 |
| Serwis Polar Flow | 5 |
| Pierwsze kroki | 6 |
| Konfiguracja Polar Verity Sense | 6 |
| Wybór sposobu konfiguracji | 6 |
| Sposób A: Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu | 6 |
| Sposób B: Konfiguracja z poziomu komputera za pomocą FlowSync | 6 |
| Funkcje przycisku i diod | 8 |
| Funkcje przycisku | 8 |
| Kolory diody i ich znaczenie | 8 |
| Łączenie | 10 |
| Łączenie z aplikacją Polar Flow | 10 |
| Przed połączeniem z telefonem: | 10 |
| Aby nawiązać połączenie z telefonem: | 10 |
| Łączenie z zegarkiem Polar | 10 |
| Ustawienia | 11 |
| Ustawienia w aplikacji Polar Flow | 11 |
| Aktualizowanie oprogramowania sprzętowego | 12 |
| Za pomocą telefonu lub tabletu | 12 |
| Za pomocą komputera | 13 |
| Resetowanie sensora | 13 |
| Aby zresetować sensor i przywrócić ustawienia fabryczne | 13 |
| Trening | 14 |
| Noszenie Verity Sense | 14 |
| Noszenie na ręce w opasce na rękę | 14 |
| Noszenie na okularach pływackich | 14 |
| Inne możliwości noszenia sensora | 15 |
| Wybór trybu treningowego | 15 |
| Trening w trybie pomiaru tętna | 16 |
| Trening w trybie rejestrowania | 17 |
| Trening w trybie pływackim | 18 |
| Polar Flow | 20 |
| Aplikacja Polar Flow | 20 |
| Dane treningowe | 20 |
| Udostępnianie zdjęć | 20 |
| Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow | 20 |
| Serwis Polar Flow | 21 |
| Dziennik | 21 |
| Podsumowania | 21 |
| Programy | 21 |
| Synchronizacja | 21 |
| Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow | 21 |
| Synchronizacja danych z serwisem Flow za pomocą oprogramowania FlowSync | 22 |
| Ważne informacje | 23 |
| Akumulator | 23 |
| Ładowanie akumulatora | 23 |

| | |
|--|----|
| Pielęgnacja Polar Verity Sense | 24 |
| Utrzymywanie Verity Sense w czystości | 24 |
| Przechowywanie | 25 |
| Serwis | 25 |
| Środki ostrożności | 26 |
| Zakłócenia podczas treningu | 26 |
| Stan zdrowia a trening | 26 |
| Ostrzeżenie | 27 |
| Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar | 27 |
| Dane techniczne | 28 |
| Polar Verity Sense | 28 |
| Oprogramowanie Polar FlowSync | 29 |
| Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow | 29 |
| Wodoszczelność produktów Polar | 29 |
| Atesty i certyfikaty | 30 |
| Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar | 30 |
| Zastrzeżenia prawne | 31 |

INSTRUKCJA OBSŁUGI POLAR VERITY SENSE

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym urządzeniem Polar Verity Sense. Poradniki wideo i odpowiedzi na często zadawane pytania (FAQ) są dostępne pod adresem support.polar.com/en/verity-sense.

WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense to wszechstronny optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na rękę lub skroni. Jest to świetna alternatywa dla sensorów tętna wymagających użycia opaski na klatkę piersiową lub zakładanych na nadgarstek. Możesz go używać z opaską na rękę, klipsem do okularów pływackich lub po prostu umieścić w dowolnym miejscu, w którym będzie ściśle i pewnie przylegał do skóry. Polar Verity Sense umożliwia maksymalną swobodę ruchu i może być używany w bardzo wielu różnych dyscyplinach sportowych. Co bardzo ważne, Polar Verity Sense rejestruje tętno, dystans i tempo podczas pływania w basenie.

Sesje treningowe można zapisywać w pamięci wewnętrznej sensora i przysyłać dane treningowe do telefonu po ich zakończeniu lub połączyć sensor z kompatybilnym urządzeniem i śledzić tętno w czasie rzeczywistym podczas treningu.

Polar Verity Sense przesyła dane za pomocą Bluetooth® i ANT+. Możesz korzystać z sensora w połączeniu z wieloma popularnymi aplikacjami fitness, włącznie z aplikacją Polar Flow, a także z urządzeniami treningowymi korzystającymi z komunikacji Bluetooth i ANT+. Tętno można przysyłać jednocześnie do dwóch różnych urządzeń korzystających z komunikacji Bluetooth i do dowolnej liczby urządzeń z ANT+.

Do Polar Verity Sense dołączona jest wygodna opaska na rękę nadająca się do prania w pralce, klips do okularów pływackich, adapter USB do ładowania i torebka do przechowywania.



WYKORZYSTAJ W PEŁNI MOŻLIWOŚCI POLAR VERITY SENSE

Aby w pełni wykorzystać możliwości Verity Sense, połącz sensor z Polar Flow – naszą darmową aplikacją i serwisem internetowym. Gdy sensor jest połączony z Polar Flow, możesz zarejestrować sesję treningową przy użyciu samego sensora, a później przesłać dane treningowe do aplikacji Polar Flow lub serwisu internetowego. Możesz również pobrać najnowsze aktualizacje do sensora za pomocą Polar Flow. Aby połączyć urządzenie Verity Sense z Polar Flow, [skonfiguruj je](#) w aplikacji lub w serwisie Polar Flow.



APLIKACJA POLAR FLOW

Pobierz aplikację [Polar Flow](#) ze sklepu App Store® lub Google Play™. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj Verity Sense z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wydolności.

SERWIS POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z [serwisem Polar Flow](#) za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze lub aplikacji Polar Flow. W serwisie internetowym możesz planować treningi, monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów. To wszystko znajdziesz na flow.polar.com.

PIERWSZE KROKI

KONFIGURACJA POLAR VERITY SENSE

Zalecamy naładowanie akumulatora przed rozpoczęciem korzystania z Verity Sense. Jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, ładowanie może rozpocząć się po paru minutach. Szczegółowe informacje na temat ładowania znajdują się w punkcie [Akumulatory](#).



Pamiętaj, że jeśli akumulator Verity Sense jest naładowany w wystarczającym stopniu, urządzenie będzie widoczne dla wszystkich kompatybilnych odbiorników znajdujących się w pobliżu.

WYBÓR SPOSOBU KONFIGURACJI

A. **Na telefonie:** Konfiguracja za pomocą urządzenia mobilnego to wygodne rozwiązanie, z którego możesz skorzystać, jeśli nie masz dostępu do komputera z portem USB. Proces może jednak potrwać dłużej. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.

B. **Na komputerze:** Konfiguracja przewodowa jest szybsza i w trakcie jej trwania ładowany jest akumulator Polar Verity Sense, ale do jej przeprowadzenia niezbędny jest komputer. Metoda ta wymaga połączenia z Internetem.



Wprowadź wszystkie wymagane informacje o sobie, aby móc od razu uzyskiwać dokładne dane treningowe oraz zainstaluj najnowszą wersję oprogramowania sprzętowego Polar Verity Sense.

SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW I TELEFONU

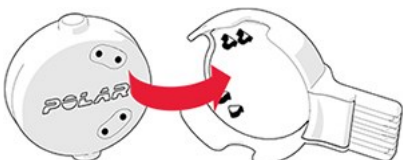


Pamiętaj, że łączenie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Polar Flow, a **NIE z poziomu ustawień Bluetooth telefonu**.

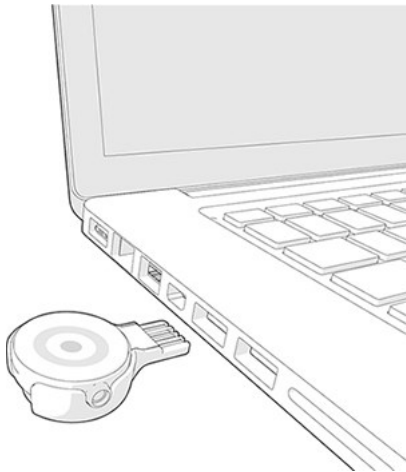
1. Na czas konfiguracji umieść Polar Verity Sense i telefon blisko siebie.
2. Upewnij się, że telefon jest połączony z Internetem, a transmisja Bluetooth jest włączona.
3. Pobierz na swój telefon aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play.
4. Otwórz aplikację Polar Flow na telefonie i zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe.
5. Włącz Polar Verity Sense, naciskając przycisk.
6. Aplikacja Polar Flow rozpozna znajdujące się w pobliżu urządzenie Polar Verity Sense i wyświetli komunikat z pytaniem, czy rozpocząć łączenie. Naciśnij przycisk **Start** w aplikacji Polar Flow i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie

SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA ZA POMOCĄ FLOWSYNC

1. Umieść sensor w zasilaczu USB, w taki sposób, aby soczewka była skierowana ku górze, a styki sensora i zasilacza USB przylegały do siebie.



2. Podłącz adapter USB do gniazda USB komputera.



3. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych Polar FlowSync.
4. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie internetowym zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Życzymy przyjemnej zabawy!

FUNKCJE PRZYCISKU I DIOD

Verity Sense ma jeden przycisk pełniący różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej jest używany i czasu naciśnięcia. Poniżej opisane są funkcje przycisku w różnych trybach oraz znaczenie różnych kolorów diody.

FUNKCJE PRZYCISKU

Włączanie/wyłączanie sensora

- Włącz sensor, naciskając krótko przycisk.
- Wyłącz sensor naciskając i przytrzymując przycisk.

Wybór trybu treningowego

- [Wybierz tryb treningowy](#) krótko naciskając przycisk, aż obokżądanego trybu zaświeci się dioda.
- Możesz sprawdzić, który tryb treningowy jest zablokowany, naciskając krótko przycisk. Dioda statusu z boku świeci się na niebiesko w trybie pomiaru tętna, na zielono w trybie rejestrowania i na biało w trybie pływackim.

KOLORY DIODY I ICH ZNACZENIE

Po wybraniu trybu treningowego

Po wybraniu trybu treningowego umieszczona z boku dioda statusu świeci się na niebiesko w trybie pomiaru tętna, na zielono w trybie rejestrowania i na biało w trybie pływackim. Diody, które są używane do pomiaru tętna, pomagają również w wyborze właściwego trybu treningu, wskazując, który tryb jest aktualnie wybrany:



Więcej informacji znajdziesz w punkcie [Wybieranie trybu treningowego](#).

Poziom naładowania akumulatora

- Niski poziom naładowania akumulatora: Dioda miga powoli na czerwono
- Krytyczny poziom naładowania akumulatora: Dioda miga szybko na czerwono

Stan akumulatora podczas ładowania

Podczas ładowania dioda statusu miga w określonych kolorach, wskazując stan akumulatora sensora:



Czerwony: 0-9%

Pomarańczowy: 10-29%

Żółty: 30-79%

Zielony: 80-99%

Dioda świeci się ciągle na zielono, gdy akumulator jest całkowicie naładowany.



Sensor synchronizuje się automatycznie z aplikacją Polar Flow podczas ładowania, jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Dioda miga na niebiesko podczas synchronizacji.

Podczas testu wydolności

Dioda miga na fioletowo co dwie sekundy.



Wskazówki odnośnie wykonywania Polar Fitness Test przy użyciu Verity Sense, są podane w dokumencie pomocniczym [Polar Fitness Test przy użyciu Verity Sense](#).

Inne

| | |
|--|-------------------------------|
| Synchronizacja: | Dioda miga na niebiesko |
| Aktualizacja oprogramowania sprzętowego: | Dioda świeci się na niebiesko |
| Błąd: | Dioda miga na czerwono |

ŁĄCZENIE

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ POLAR FLOW

Jeżeli Polar Verity Sense skonfigurowano za pomocą telefonu, jak opisano w rozdziale [Konfiguracja Polar Verity Sense](#), urządzenie jest już połączone z telefonem.

Jeśli konfiguracja została wykonana za pomocą komputera, a chcesz używać Polar Verity Sense z aplikacją Polar Flow, musisz odbyć jedną sesję treningową używając sensora w trybie rejestracji lub w trybie pływackim, zanim będzie można go połączyć z aplikacją Polar Flow.

PRZED POŁĄCZENIEM Z TELEFONEM:

- Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play.
- Sprawdź, czy w telefonie jest włączony Bluetooth i czy nie jest włączony tryb samolotowy.
- Upewnij się, że w pamięci wewnętrznej sensora została zarejestrowana co najmniej jedna sesja treningowa, przy użyciu sensora w [trybie rejestrowania](#) lub w [trybie pływackim](#).
- **Jeżeli korzystasz z systemu Android:** upewnij się, że w ustawieniach aplikacji Polar Flow na telefonie włączona jest lokalizacja.

ABY NAWIĄZAĆ POŁĄCZENIE Z TELEFONEM:



Pamiętaj, że łączenie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Polar Flow, a **NIE z poziomu ustawień Bluetooth telefonu**.

1. Uruchom aplikację Polar Flow na telefonie i zaloguj się do niej za pomocą konta Polar utworzonego podczas konfiguracji sensora.



Jeżeli korzystasz z systemu Android: Jeśli używasz kilku urządzeń Polar współpracujących z aplikacją Polar Flow, upewnij się, że urządzenie Verity Sense jest ustawione jako aktywne w aplikacji Polar Flow. Dzięki temu aplikacja Polar Flow połączy się z Twoim sensorem podczas łączenia.

2. Włącz sensor, naciskając przycisk.
3. Aplikacja Polar Flow automatycznie poprosi o połączenie z Verity Sense. Na telefonie zaakceptuj prośbę o połączenie przez Bluetooth.



Zalecamy używanie Polar Verity Sense z aplikacją Polar Flow, ale możliwe jest również używanie innych aplikacji. Informacje na temat łączenia sensora z innymi aplikacjami można znaleźć w instrukcjach dostarczanych przez producentów aplikacji.

ŁĄCZENIE Z ZEGARKIEM POLAR

Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie support.polar.com.

USTAWIENIA

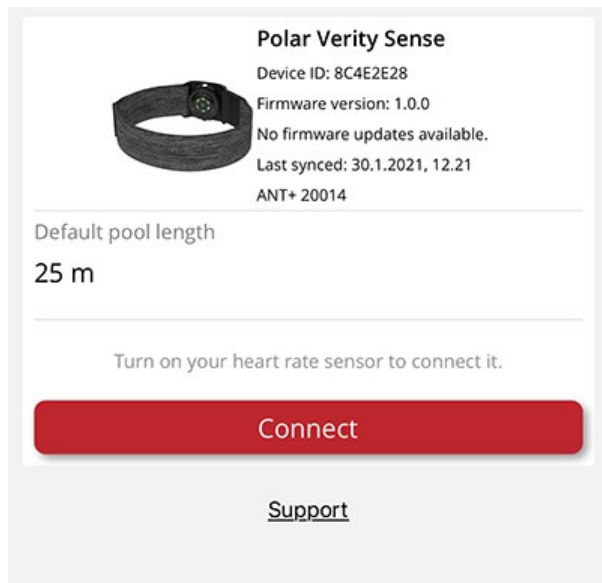
USTAWIENIA W APLIKACJI POLAR FLOW



Zanim będzie możliwa edycja ustawień Verity Sense w aplikacji Polar Flow, należy połączyć sensor z aplikacją. Szczegółowe informacje są podane w rozdziale [Łączenie](#).

W aplikacji Polar Flow, przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Verity Sense, jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar.

Włącz sensor, aby połączyć go z aplikacją Polar Flow i zobaczyć ustawienia.



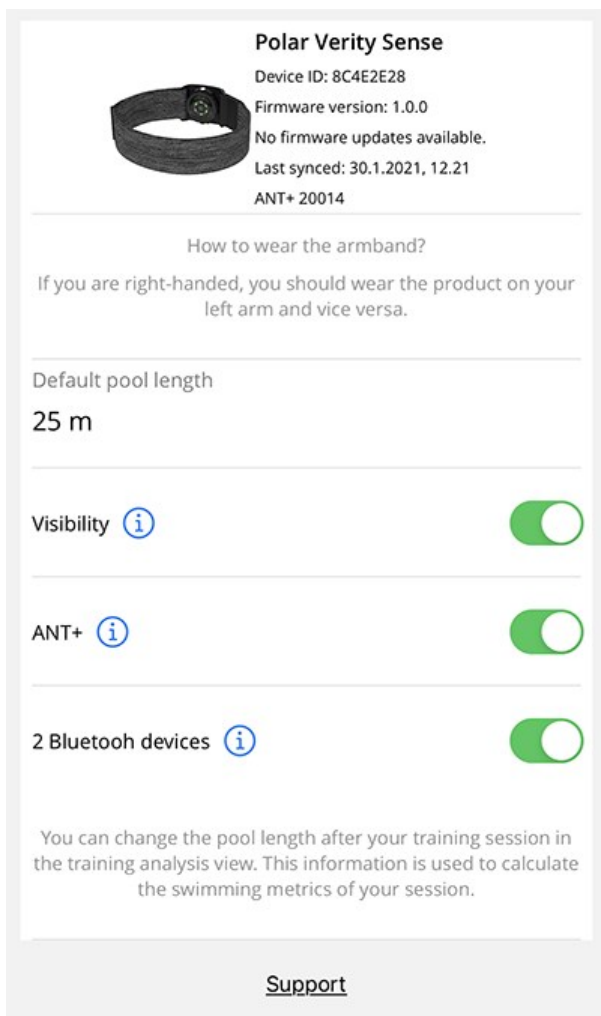
Możesz edytować następujące ustawienia:

Domyślna długość basenu: Określa domyślną długość basenu, która jest używana do obliczeń dystansu i tempa pływackiego. Należy pamiętać, że można zmienić długość basenu po zakończeniu sesji pływackiej, korzystając z widoku analizy treningu w aplikacji i serwisie internetowym Polar Flow, a dane pływackie zostaną odpowiednio zaktualizowane.

Widoczność: Włącz widoczność, aby sensor był widoczny dla innych kompatybilnych urządzeń.

ANT+: Włącz lub wyłącz transmisję tętna ANT+.

2 urządzenia odbiorcze BLE: Wybierz tę opcję, aby sensor wysyłał na bieżąco dane o tętnie jednocześnie do dwóch urządzeń odbiorczych BLE, na przykład do zegarka Polar i sprzętu sportowego.



AKTUALIZOWANIE OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Aby być na bieżąco i zapewnić jak najlepsze działanie Polar Verity Sense, zawsze aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę funkcjonalności sensora.



W związku z aktualizacją oprogramowania sprzętowego nie utracisz żadnych danych. Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z Verity Sense zostaną zsynchronizowane z Twoim kontem Flow.

ZA POMOCĄ TELEFONU LUB TABLETU

Jeżeli używasz aplikacji Polar Flow, możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe z poziomu telefonu. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i poprowadzi podczas instalacji. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie sensora do zasilania w celu uniknięcia problemów.



W zależności od połączenia bezprzewodowa aktualizacja oprogramowania sprzętowego może potrwać do 20 minut.

ZA POMOCĄ KOMPUTERA

Za każdym razem, gdy dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync poinformuje Cię o tym, gdy podłączysz Verity Sense do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane przy użyciu FlowSync.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Umieść sensor w zasilaczu USB, w taki sposób, aby soczewka była skierowana ku górze, a styki sensora i zasilacza USB przylegały do siebie.
2. Podłącz adapter USB do gniazda USB komputera.
3. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
4. Po synchronizacji zostanie wyświetlony monit o aktualizację oprogramowania sprzętowego.
5. Wybierz **Tak**. Zainstalowane zostanie nowe oprogramowanie sprzętowe (może to potrwać do 10 minut). Przed odłączeniem Verity Sense od komputera upewnij się, że aktualizacja oprogramowania sprzętowego została zakończona.

RESETOWANIE SENSORA

W przypadku wystąpienia problemów z Polar Verity Sense, możesz przywrócić ustawienia fabryczne sensora. Pamiętaj, że zresetowanie sensora do ustawień fabrycznych spowoduje usunięcie wszystkich danych i ustawień, a także konieczność ponownej konfiguracji do użytku osobistego. Wszystkie dane zsynchronizowane z kontem Flow są bezpieczne.

ABY ZRESETOWAĆ SENSOR I PRZYWRÓCIĆ USTAWIENIA FABRYCZNE

1. Odwiedź stronę flow.polar.com/start i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych Polar FlowSync.
2. Włóż sensor do adaptera USB soczewką do góry, tak aby styki sensora i adaptera znajdowały się naprzeciw siebie.
3. Otwórz ustawienia we FlowSync.
4. Naciśnij przycisk **Przywracanie ustawień fabrycznych**.
5. Jeżeli do synchronizacji używasz aplikacji Polar Flow, sprawdź listę połączonych urządzeń Bluetooth na telefonie i usuń z niej swój sensor, jeśli się tam znajduje.

Teraz ponownie [skonfiguruj](#) sensor za pomocą telefonu komórkowego lub komputera. Pamiętaj, aby użyć tego samego konta Polar, co przed resetowaniem.

TRENING

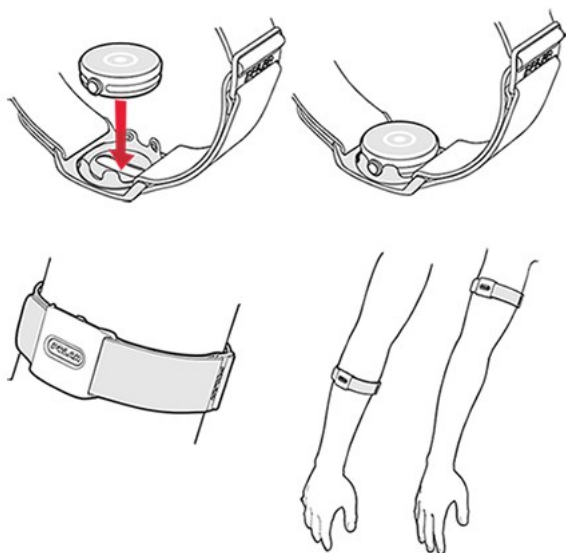
NOSZENIE VERITY SENSE

Polar Verity Sense umożliwia pełną swobodę ruchu niezależnie od uprawianej dyscypliny sportowej. Sensora możesz używać z opaską na rękę lub klipsem do okularów pływackich, albo umieścić go w dowolnym miejscu, w którym będzie ściśle i pewnie przylegał do skóry.

NOSZENIE NA RĘCE W OPASCE NA RĘKĘ

Aby zapewnić dokładny pomiar tętna przy użyciu opaski na rękę, sensor Verity Sense powinien ściśle przylegać do przedramienia lub ramienia. Nie należy zakładać go na nadgarstek.

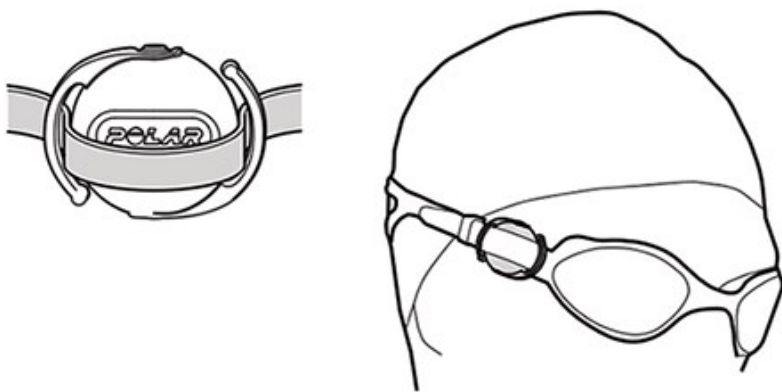
1. Umieścić sensor w uchwycie opaski na rękę tak, aby soczewka była zwrócona ku górze.
2. Założyć opaskę na rękę, umieszczając sensor po jej wewnętrznej stronie i dokładnie przykładając go do skóry.
3. Noś Verity Sense w opasce na rękę założonej na przedramię lub ramię.



NOSZENIE NA OKULARACH PŁYWACKICH

Po wybraniu trybu pływackiego Verity Sense zapisuje automatycznie Twoje tętno, dystans i tempo podczas pływania w basenie. Obliczenia dystansu i tempa są wykonywane na podstawie ustawionej długości basenu i wykrytych nawrotów. Sensor wykrywa nawroty za pomocą zintegrowanego żyroskopu. **Aby uzyskać jak najdokładniejsze dane dotyczące pływania, należy prawidłowo nosić sensor, zgodnie z poniższymi wskazówkami. Jeśli sensor nie jest noszony poprawnie, dane pływackie będą nieprawidłowe.**

1. Umieścić sensor w klipsie do okularów pływackich z soczewką zwróconą ku górze.
2. Przyczep klips do paska okularów pływackich. Umieścić klips na pasku okularów pływackich w taki sposób, aby sensor znajdował się **na prawej skroni z przyciskiem skierowanym ku górze.**



3. Sensor LED powinien dotykać nagiej skóry skroni. Przymocuj sensor do okularów pływackich tak daleko na skroni jak to jest możliwe, bez wprowadzania włosów między sensor a skórę.

INNE MOŻLIWOŚCI NOSZENIA SENSORA

Ogólnie, możesz nosić Verity Sense w dowolnym sposób, który jest dla Ciebie wygodny, jeśli uważasz, że uzyskujesz rzetelne pomiary. Upewnij się tylko, czy sensor ściśle i pewnie przylega do skóry, na przykład pod obcisłą odzieżą. Należy pamiętać, że dokładność pomiarów w różnych miejscach może być różna u poszczególnych osób.

Możesz łatwo wyjąć sensor z uchwytu, naciskając go przez otwór w uchwycie.



Możesz również odłączyć opaskę na rękę od uchwytu i używać samego uchwytu do przymocowania sensora w dowolnym miejscu, odpowiednim dla danej dyscypliny sportowej.



Należy pamiętać, że oprócz utrzymywania sensora na miejscu, uchwyt opaski na rękę i klips do okularów pływackich mają również inną funkcję – działają jako anteny pomocnicze, które znacznie zwiększają zasięg transmisji Bluetooth. Jeśli potrzebny jest największy możliwy zasięg umieść sensor w uchwycie opaski na rękę lub w klipsie do okularów pływackich. Szczegółowe informacje na temat zasięgu transmisji Bluetooth są podane w [Specyfikacji technicznej](#).

WYBÓR TRYBU TRENINGOWEGO

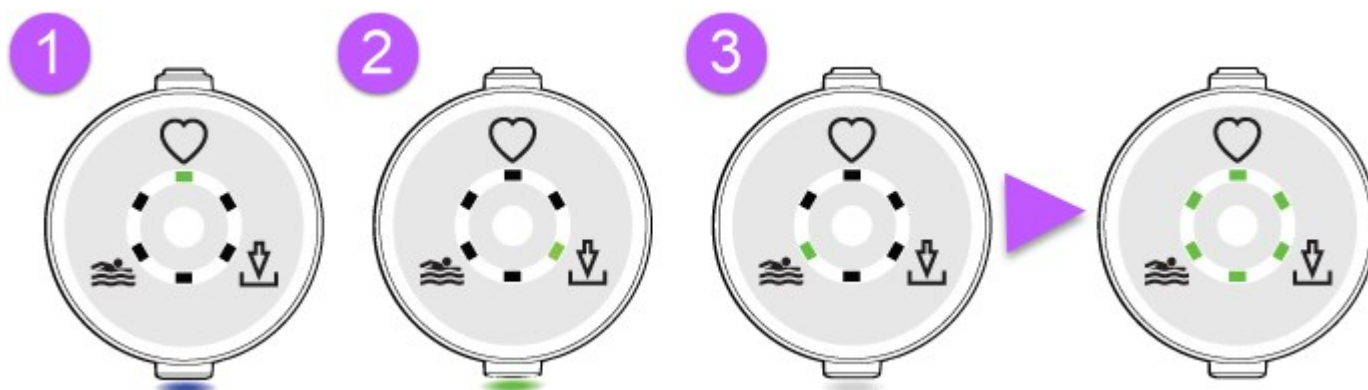
Polar Verity Sense ma trzy tryby treningowe: tryb pomiaru tętna, tryb rejestrowania i tryb pływacki.



Należy pamiętać, że zanim możliwe będzie korzystanie z sensora w trybie rejestrowania lub pływackim należy połączyć go z kontem Polar Flow. Krok ten należy wykonać podczas konfiguracji. Jeśli nie została wykonana konfiguracja zgodnie z instrukcjami podanymi w rozdziale [Konfiguracja Verity Sense](#), można używać sensora tylko w trybie pomiaru tętna.

1. W **trybie pomiaru tętna** można podłączyć sensor do kompatybilnego urządzenia lub aplikacji i śledzić tętno w czasie rzeczywistym podczas sesji treningowej. Szczegółowe wskazówki są podane w rozdziale [Trening w trybie pomiaru tętna](#).
2. W **trybie rejestrowania** możesz zapisać sesję treningową w wewnętrznej pamięci sensora i później przenieść swoje dane treningowe do aplikacji Polar Flow lub serwisu internetowego. Szczegółowe wskazówki są podane w punkcie [Trening w trybie rejestrowania](#)
3. W **trybie pływackim** sensor automatycznie rejestruje i zapisuje tętno, dystans oraz tempo podczas pływania w basenie. Szczegółowe informacje znajdziesz w punkcie [Trening w trybie pływackim](#)

Po włączeniu sensora możesz wybrać tryb treningowy naciskając krótko przycisk, aż zaświeci się dioda obokżądanego trybu. Po dokonaniu wyboru, poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Sensor jest wtedy gotowy do wykonywania pomiarów – po prostu [załóż go](#) i rozpocznij trening. Pamiętaj, że tryb jest obecnie zablokowany i może zostać zmieniony wyłącznie przez ponowne uruchomienie sensora.



TRENING W TRYBIE POMIARU TĘTNA



Domyślnie sensor przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Jeśli chcesz, możesz wyłączyć transmisję tętna ANT+ w [ustawieniach aplikacji Polar Flow](#). Używając aplikacji Polar Flow można również włączyć podwójną transmisję Bluetooth, a następnie korzystać z sensora jednocześnie z dwoma urządzeniami, na przykład z kompatybilnym wyposażeniem siłowni oraz zegarkiem Polar i obserwować tętno na bieżąco w obu urządzeniach.

Przed rozpoczęciem sprawdź czy sensor Verity Sense jest połączony z aplikacją Polar lub z zegarkiem. Szczegółowe informacje są podane w rozdziale [Łączenie](#).

1. Włącz Verity Sense, naciskając przycisk.
2. Wybierz tryb pomiaru tętna naciskając krótko przycisk, aż zaświeci się dioda obok ikony serca. Po wybraniu trybu pomiaru tętna, umieszczona z boku dioda statusu zaświeci się na niebiesko.



3. Po dokonaniu wyboru, poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Sensor jest teraz gotowy do pomiaru tętna.



4. [Założ sensor](#) i rozpocznij sesję treningową w zegarku Polar lub aplikacji.

Po zakończeniu sesji treningowej możesz zatrzymać nagrywanie w urządzeniu treningowym lub aplikacji Polar. Wyłącz Verity Sense naciskając i przytrzymując przycisk, do momentu zgaśnięcia diod. Zsynchronizuj swój zegarek z aplikacją Polar Flow lub serwisem Flow, aby zobaczyć informacje o sesji treningowej.

TRENING W TRYBIE REJESTROWANIA



Aby możliwe było rejestrowanie sesji treningowej za pomocą Polar Verity Sense, urządzenie musi zostać zarejestrowane i powiązane z kontem Polar Flow. Krok ten należy wykonać podczas konfiguracji. Szczegółowe informacje można znaleźć w rozdziale [Konfiguracja Verity Sense](#).

1. Włącz Verity Sense, naciskając przycisk.
2. Wybierz tryb rejestrowania naciskając krótko przycisk, aż zaświeci się dioda obok ikony ze strzałką. Po wybraniu trybu rejestrowania dioda statusu z boku sensora świeci się na zielono.



3. Po dokonaniu wyboru, poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Sensor jest teraz gotowy do pomiaru tętna.



4. [Założ sensor](#) i rozpocznij sesję treningową.

Po zakończeniu sesji treningowej możesz zatrzymać nagrywanie naciskając przycisk, aż diody zgasną. Następnie zsynchronizuj swoją sesję treningową z aplikacją Polar Flow i serwisem internetowym, aby zobaczyć informacje o tej sesji treningowej.



Sensor zsynchronizuje się z aplikacją Polar Flow automatycznie po zakończeniu rejestrowania, jeśli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Aby uzyskać więcej informacji zobacz [Łączenie](#)



Podczas używania w trybie rejestrowania, sesje treningowe są zapisywane w profilu sportowym **Inny trening w budynku**. Możesz zmienić profil sportowy, dotykając ikony profilu sportowego w aplikacji Polar Flow.

TRENING W TRYBIE PŁYWACKIM



Aby było możliwe rejestrowanie sesji pływackiej za pomocą Polar Verity Sense, urządzenie musi zostać zarejestrowane i powiązane z kontem Polar Flow. Krok ten należy wykonać podczas konfiguracji. Szczegółowe informacje można znaleźć w rozdziale [Konfiguracja Verity Sense](#).

Po wybraniu trybu pływackiego Verity Sense zapisuje automatycznie Twoje tętno, dystans i tempo podczas pływania w basenie. Obliczenia dystansu i tempa są wykonywane na podstawie ustawionej długości basenu i wykrytych nawrotów. Sensor wykrywa nawroty podczas pływania za pomocą zintegrowanego żyroskopu. **Prawidłowe noszenie sensora ma podstawowe znaczenie dla uzyskania jak najdokładniejszych pomiarów pływackich.** Wskazówki znajdziesz w rozdziale [Noszenie Verity Sense](#).

1. Włącz Verity Sense, naciskając przycisk.
2. Wybierz tryb pływacki naciskając krótko przycisk, aż zaświeci się dioda obok ikony trybu pływackiego. Po wybraniu trybu pływackiego umieszczona z boku dioda statusu świeci się na biało.



3. Po dokonaniu wyboru, poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Sensor jest teraz gotowy do pomiaru tętna.



4. [Założ sensor](#) i rozpocznij sesję treningową.



Po zakończeniu sesji treningowej możesz zatrzymać nagrywanie naciskając przycisk, aż diody zgasną. Następnie zsynchronizuj swoją sesję treningową z aplikacją Polar Flow lub serwisem Flow, aby zobaczyć informacje o tej sesji treningowej.



Sensor zsynchronizuje się z aplikacją Polar Flow automatycznie po zakończeniu rejestrowania, jeśli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Aby uzyskać więcej informacji zobacz [Łączenie](#)



W razie potrzeby możesz zmienić ustawienie długości basenu po zakończeniu sesji pływackiej, korzystając z widoku analizy treningu w aplikacji Polar Flow i serwisie internetowym, co spowoduje odpowiednią zmianę wyników pływackich.

POLAR FLOW

APLIKACJA POLAR FLOW

W aplikacji Polar Flow możesz natychmiast zobaczyć wizualną interpretację danych treningowych i dotyczących aktywności. Aplikacji możesz również użyć do planowania treningów.

DANE TRENINGOWE

Trenuj korzystając z pomiaru tętna na żywo, śledź swoją trasę i dystans oraz otrzymuj personalizowane informacje zwrotne na temat każdej sesji treningowej. Więcej informacji znajduje się w dokumencie pomocniczym [Recording training sessions with Polar Flow app](#).

Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz łatwo uzyskać dostęp do informacji o wykonanych i planowanych sesjach treningowych.

Dzięki błyskawicznemu podglądowi treningu możesz natychmiast analizować każdy element swoich osiągnięć. Tygodniowe podsumowanie aktywności dostępne jest w dzienniku treningowym. Możesz również dzielić się ze znajomymi najważniejszymi informacjami dotyczącymi Twoich treningów, korzystając z funkcji Udostępnianie zdjęć.

UDOSTĘPNIANIE ZDJĘĆ

Dzięki funkcji udostępniania zdjęć w aplikacji Polar Flow możesz udostępniać zdjęcia wraz z danymi treningowymi w najpopularniejszych serwisach społecznościowych, takich jak Facebook i Instagram. Możesz udostępnić istniejące zdjęcie albo zrobić nowe i uzupełnić je swoimi danymi treningowymi. Jeśli podczas sesji treningowej był włączony zapis GPS, możesz również udostępnić obraz trasy treningowej.

Aby zobaczyć wideo, kliknij poniższy link:

[Aplikacja Polar Flow | Udostępnianie rezultatów treningu ze zdjęciem](#)

ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA Z APLIKACJI POLAR FLOW

[Sensor możesz skonfigurować](#) za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Polar Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play.

Zanim zaczniesz korzystać z nowego urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), musisz najpierw połączyć je z sensorem. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Łączenie](#).

Sensor automatycznie wykonuje synchronizację z aplikacją Polar Flow, jeśli wyłączysz go po zakończeniu treningu, a telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow.

Aplikacja Polar Flow to najprostszy sposób na synchronizację danych treningowych pomiędzy sensorem i serwisem internetowym. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w rozdziale [Synchronizacja](#).

Aby uzyskać więcej informacji i wskazówek dotyczących funkcji aplikacji Flow, odwiedź [stronę pomocy dla aplikacji Polar Flow](#).

SERWIS POLAR FLOW

W serwisie Polar Flow możesz szczegółowo planować i analizować swój trening oraz lepiej poznawać swoje wyniki.

Możesz [skonfigurować Verity Sense](#) za pomocą komputera, korzystając ze strony flow.polar.com/start. Podane tam są wskazówki dotyczące pobrania i zainstalowania oprogramowania FlowSync do synchronizacji danych między sensorem i serwisem internetowym oraz utworzenia konta użytkownika serwisu internetowego. Jeżeli zegarek został skonfigurowany za pomocą urządzenia mobilnego i aplikacji Polar Flow, możesz zalogować się do serwisu Flow, używając danych wprowadzonych podczas konfiguracji.

DZIENNIK

W **Dzienniku** znajdziesz informacje o planowanych sesjach treningowych (cele treningowe), a także dotychczasowych rezultatach treningów.

PODSUMOWANIA

Za pomocą **Podsumowań** możesz śledzić swój rozwój.

Podsumowania treningów są przydatnym sposobem śledzenia postępów w dłuższych okresach. W przypadku podsumowań tygodniowych, miesięcznych i rocznych możesz wybrać dyscyplinę sportu, która ma zostać uwzględniona w podsumowaniu. W przypadku wyboru okresu niestandardowego, możesz wybrać zarówno okres, jak i dyscyplinę. Z list rozwijanych wybierz okres i dyscyplinę sportu, a następnie kliknij ikonę koła, aby wybrać dane, które mają być wyświetlone na wykresie podsumowania.

PROGRAMY

Program Treningu Biegowego Polar jest dostosowany do Twojego celu i uwzględnia strefy tętna Polar, dane osobiste oraz informacje o treningach. Program jest inteligentny i dostosowuje się w trakcie realizacji, w oparciu o Twój rozwój. Programy treningu biegowego Polar są dostępne dla wydarzeń takich jak bieg 5k, 10k, półmaraton i maraton. Przewidują od dwóch do pięciu biegowych sesji treningowych w tygodniu, w zależności od programu. To bardzo proste!

Aby uzyskać pomoc techniczną i więcej informacji na temat korzystania z serwisu Flow, przejdź do strony support.polar.com/en/support/flow.

SYNCHRONIZACJA

Dane z Verity Sense możesz przysyłać bezprzewodowo do aplikacji Polar Flow za pomocą połączenia Bluetooth. Możesz również synchronizować Verity Sense z serwisem Polar Flow korzystając z portu USB i oprogramowania FlowSync. Aby synchronizować dane pomiędzy Verity Sense i aplikacją Polar Flow, musisz mieć konto Polar. Jeśli chcesz synchronizować dane z Verity Sense bezpośrednio z serwisem internetowym, oprócz konta Polar, będziesz potrzebować również oprogramowania FlowSync. Konfiguracja Verity Sense obejmuje utworzenie konta Polar. Po konfiguracji Verity Sense przy użyciu komputera, będzie na nim zainstalowane oprogramowanie FlowSync.

Pamiętaj, aby synchronizować i aktualizować swoje dane między Verity Sense, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek jesteś.

SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ MOBILNĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Masz konto Polar i aplikację Polar Flow.
- W Twoim urządzeniu mobilnym jest włączona komunikacja Bluetooth i nie jest włączony tryb samolotowy/offline.
- Sensor jest połączony z Twoim telefonem komórkowym. Więcej informacji można znaleźć w punkcie [Łączenie](#).

Synchronizacja danych:

1. Zaloguj się w aplikacji Polar Flow lub na swoim koncie Polar
2. Włącz sensor, naciskając przycisk.



Sensor zsynchronizuje się z aplikacją Polar Flow automatycznie po zakończeniu rejestrowania sesji treningowej, jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth. Jeżeli telefon ma połączenie z Internetem, dane treningowe zostaną automatycznie zsynchronizowane także z serwisem Flow.

Aby uzyskać pomoc i więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow skorzystaj ze strony [pomoc techniczna dla aplikacji Polar Flow](#).

SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

Synchronizacja danych z serwisem Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przejdź do flow.polar.com/start, pobierz to oprogramowanie i zainstaluj je, przed próbą synchronizacji.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką do góry, tak aby styki sensora i adaptera znajdowały się naprzeciw siebie.
2. Podłącz adapter USB do gniazda USB komputera. Upewnij się, że program FlowSync jest uruchomiony.
3. Okno programu FlowSync zostanie otwarte na komputerze i rozpocznie się synchronizacja.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat Zakończono.

Przy każdym podłączeniu Verity Sense do komputera, oprogramowanie Polar FlowSync przesyła Twoje dane do serwisu Polar Flow i synchronizuje wszystkie zmienione ustawienia. Jeśli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom FlowSync za pomocą ikony pulpitu (Windows) lub korzystając z folderu Aplikacje (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego.



Jeśli zmienisz ustawienia w serwisie Flow w czasie, gdy sensor jest podłączony do komputera, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby przenieść te ustawienia do sensora.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu Flow odwiedź stronę support.polar.com/en/support/flow.

Aby uzyskać pomoc techniczną i więcej informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę support.polar.com/pl/support/FlowSync.

WAŻNE INFORMACJE

AKUMULATOR

Polar zachęca, aby po zakończeniu używania produktu ograniczyć do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, jeśli jest dostępna. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

ŁADOWANIE AKUMULATORA

Verity Sense ma wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 500 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania może być różna w zależności od warunków użytkowania i obsługi.



Przed ładowaniem sprawdź, czy styki Verity Sense lub adaptera USB do ładowania nie są wilgotne, zakurzone, lub zabrudzone. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Nie ładuj sensora, gdy jest mokry.



Nie ładuj akumulatora w temperaturach poniżej 0 °C / +32 °F, powyżej +40 °C / +104 °F ani, gdy port USB jest wilgotny.

Zanim podłączysz adapter USB do ładowania do źródła zasilania, podłącz go do sensora.

Nie pozostawiaj adaptera USB do ładowania podłączonego do źródła zasilania **bez** sensora.

Do ładowania produktu z portu USB komputera używaj adaptera USB do ładowania, który został dostarczony razem z produktem. Możesz również naładować baterię używając zasilania z gniazdka ściennego. W przypadku ładowania z gniazdka ściennego użyj ładowarki USB (nie jest dołączona do zestawu).

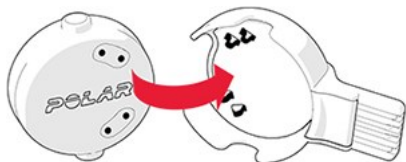
Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL Listed” lub „CE”).



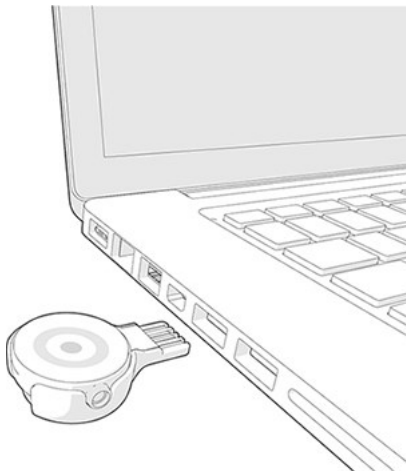
Nie ładuj produktów Polar za pomocą ładowarki 9 V. Korzystanie z ładowarki 9 V może doprowadzić do uszkodzenia Twojego produktu Polar.

Aby naładować akumulator za pomocą komputera, po prostu podłącz Verity Sense do komputera. Jednocześnie możesz wykonać synchronizację z FlowSync.

1. Włóż sensor do adaptera USB soczewką do góry, tak aby styki sensora i adaptera znajdowały się naprzeciw siebie.



2. Podłącz adapter USB do gniazda USB komputera lub ściennego gniazda USB.



Jeśli akumulator jest całkowicie rozładowany, ładowanie może rozpocząć się po paru minutach.



Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to niekorzystnie wpływać na jego trwałość.

PIELĘGNACJA POLAR VERITY SENSE

Jak każde urządzenie elektroniczne, Polar Verity Sense należy utrzymywać w czystości i postępować z nim delikatnie. Poniższe wskazówki pomogą spełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania oraz synchronizowania.

UTRZYMYWANIE VERITY SENSE W CZYSTOŚCI

Po każdej sesji treningowej należy opłukać sensor letnią wodą z kranu. Sensor jest wodoodporny i można go opłukać pod bieżącą wodą bez szkody dla elementów elektronicznych. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj sensor słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).

Po każdej sesji treningowej należy opłukać opaskę na rękę letnią wodą z kranu. Opaskę na rękę można prać w pralce. Na etykiecie opaski na rękę są podane szczegółowe wskazówki dotyczące prania. Zalecamy korzystanie z torebki na pranie. Nie należy używać wybielacza ani środka do zmiękczenia tkanin.

Należy pamiętać o odłączeniu sensora od opaski na rękę przed praniem.

Możesz łatwo wyjąć sensor, naciskając go przez otwór w uchwycie:



Utrzymuj w czystości styki sensora i adaptera USB, aby zapewnić sprawne ładowanie i synchronizację.

Utrzymuj styki ładowania sensora w czystości, aby chronić go przed utlenianiem i innymi uszkodzeniami powodowanymi przez zanieczyszczenia i słoną wodę (np. pot lub woda morska).



Przed rozpoczęciem ładowania sprawdź, czy na stykach ładowania sensora oraz adaptera USB i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi, aby uniknąć zarysowań. **Nie ładuj sensora, gdy jest mokry.**

Dbaj o optyczny sensor tętna

Utrzymuj czystość powierzchni sensora optycznego i chroń ją przed zarysowaniami. Zarysowania i zanieczyszczenia powodują spadek jakości optycznego pomiaru tętna.

Nie stosuj perfum, balsamów, kremów do opalania, filtrów przeciwsłonecznych ani środków do odstraszania owadów w miejscu, na którym nosisz sensor. W przypadku kontaktu sensora z tymi lub innymi środkami chemicznymi przemyj go łagodnym roztworem mydła i wody i opłucz pod bieżącą wodą.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj urządzenia treningowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie lub na kierownicy roweru). Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

Nie wystawiaj urządzenia na działanie ekstremalnie niskich (poniżej $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$) i wysokich (powyżej $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$) temperatur oraz promieni słonecznych.

SERWIS

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie support.polar.com i na stronach dla poszczególnych krajów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Polar Verity Sense służy do pomiaru tętna. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Sensora nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które wymagają profesjonalnej lub przemysłowej dokładności.

Zalecamy regularne mycie sensora i opaski na rękę, aby uniknąć problemów dermatologicznych związanych z używaniem brudnej opaski.

ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą występować w pobliżu urządzeń elektrycznych. Również stacje bazowe WLAN mogą powodować zakłócenia podczas ćwiczeń z urządzeniem treningowym. Aby uniknąć błędnych odczytów lub niewłaściwego działania, należy oddalić się od ewentualnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy z elementami elektronicznymi lub elektrycznymi, takimi jak wyświetlacze LED, silniki i hamulce elektryczne mogą emitować sygnały powodujące zakłócenia.

Jeżeli urządzenie nie współpracuje ze sprzętem treningowym, możliwe jest, że występuje za dużo zakłóceń, które uniemożliwiają bezprzewodowy pomiar tętna.

STAN ZDROWIA A TRENING

Trening może wiązać się z pewnym ryzykiem. Warto udzielić odpowiedzi na poniższe pytania dotyczące stanu zdrowia przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego. Jeśli odpowiesz tak na którekolwiek z tych pytań, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat Twoja aktywność fizyczna była ograniczona?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywałeś jakiegokolwiek leki na ciśnienie krwi lub serce?
- Czy występowały u Ciebie problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy wracasz do zdrowia po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy używałeś stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz?
- Czy jesteś w ciąży?

Należy pamiętać, że na tętno wpływa nie tylko intensywność treningu, ale również leki na choroby serca, ciśnienie krwi, stan psychiczny, astma, oddychanie, itp., a także niektóre napoje energetyczne, alkohol i nikotyna.

Należy zwracać uwagę na reakcje organizmu na trening. **Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zalecamy przerwanie treningu lub kontynuowanie z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Możesz używać produktów Polar jeśli korzystasz ze stymulatora serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego. Teoretycznie nie powinno być możliwe zakłócenie pracy stymulatora serca przez produkty Polar. W praktyce nie są znane żadne doniesienia sugerujące, że ktokolwiek kiedykolwiek doświadczył zakłóceń. Nie możemy jednak udzielić oficjalnej gwarancji zgodności naszych produktów ze wszystkimi stymulatorami serca lub innymi wszczepianymi urządzeniami, ze względu na olbrzymią różnorodność tych urządzeń. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub

nietypowych wrażeń podczas używania produktów Polar, należy skonsultować się z lekarzem lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego w celu określenia bezpieczeństwa w danym przypadku.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która wchodzi w kontakt ze skórą lub jeśli podejrzewasz reakcję alergiczną w związku ze stosowaniem produktu, sprawdź materiały wymienione w [Specyfikacji technicznej](#). Jeśli wystąpi jakakolwiek reakcja skórna, przestań używać produktu i skonsultuj się z lekarzem. Prosimy również o poinformowanie działu obsługi klienta Polar o reakcji skórnej.



Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna lub opaski, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Może również powodować schodzenie ciemnych barwników z ubrań i ewentualnie zabarwienie jasnych urządzeń treningowych. Aby ochronić jasny kolor urządzenia treningowego przez wiele lat użytkowania, należy używać podczas ćwiczeń ubrań, które nie farbują. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środki do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani sensorem tętna. W przypadku treningu na mrozie (-20 °C to -10 °C / -4 °F to 14 °F) zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

OSTRZEŻENIE

Produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym na zabawę produktem. Produkt zawiera małe elementy, które grożą zadławieniem.

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z PRODUKTU POLAR

Aktualizacje dotyczące bezpieczeństwa danych są udostępniane przez dwa lata od ogłoszonego terminu wycofania produktu z oferty. Prosimy o regularne aktualizowanie produktu Polar, gdy tylko aplikacja mobilna Polar Flow lub oprogramowanie komputerowe Polar FlowSync poinformuje o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Dane sesji treningowych i inne dane zapisane na urządzeniu Polar obejmują poufne dane użytkownika, takie jak imię, informacje o użytkowniku, ogólny stan zdrowia i lokalizacja. Dane lokalizacyjne mogą być wykorzystane do znalezienia użytkownika podczas treningu i poznania jego typowych tras. Z tych powodów należy zachować szczególną ostrożność podczas przechowywania urządzenia, które nie jest używane.

W przypadku korzystania z powiadomień z telefonu na urządzeniu noszonym na nadgarstku, należy pamiętać, że komunikaty niektórych aplikacji będą wyświetlane na ekranie urządzenia. Najnowsze powiadomienia można również wyświetlać z poziomu menu urządzenia. Aby zapewnić poufność prywatnych wiadomości, można zrezygnować z funkcji powiadomień z telefonu.

Przed przekazaniem urządzenia stronie trzeciej w celu przetestowania lub sprzedania go, należy pamiętać o zresetowaniu urządzenia w celu przywrócenia ustawień fabrycznych i usunięciu urządzenia z konta Polar Flow. Przywrócenie ustawień fabrycznych można wykonać za pomocą oprogramowania FlowSync na komputerze. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje wyczyszczenie pamięci urządzenia, które nie będzie już podłączone do danych użytkownika. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się w serwisie internetowym Polar Flow, wybierz produkty i kliknij przycisk „Usuń” obok produktu, który chcesz usunąć.

Sesje treningowe są również przechowywane na urządzeniu mobilnym z aplikacją Polar Flow. Aby zapewnić dodatkową ochronę, w urządzeniu mobilnym można włączyć różne funkcje zwiększające bezpieczeństwo, takie jak silne uwierzytelnianie i szyfrowanie urządzenia. Informacje dotyczące włączania tych funkcji można znaleźć w instrukcji obsługi urządzenia mobilnego.

W przypadku korzystania z serwisu Polar Flow zalecamy stosowanie hasła o długości przynajmniej 12 znaków. Jeśli korzystasz z serwisu Polar Flow na publicznie dostępnym komputerze, pamiętaj o wyczyszczeniu pamięci podręcznej i historii przeglądania, aby uniemożliwić innym dostęp do Twojego konta. Ponadto, jeśli używany komputer nie jest komputerem prywatnym, nie należy zezwalać przeglądarce na przechowywanie lub zapamiętywanie hasła do serwisu Polar Flow.

Wszelkie problemy związane z bezpieczeństwem można zgłaszać na adres [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) lub do działu obsługi klienta Polar.

DANE TECHNICZNE

POLAR VERITY SENSE

| | |
|------------------------------|--|
| Czas pracy: | Do 20 godzin ciągłego treningu 16 dni przy ćwiczeniu przez 1 godzinę dziennie |
| Typ baterii: | Akumulator Li-Po 45 mAh |
| Pojemność pamięci: | Do 600 godzin aktywności treningowej |
| Zasięg transmisji Bluetooth: | Do 150 m z uchwytem w otwartym terenie Do 20 m bez uchwytu |
| Temperatura pracy: | -20 °C do +60 °C / -4 °F do 140 °F |
| Materiały: | Sensor ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (stal nierdzewna) Opaska na rękę Uchwyt: PA, SUS 316 (stal nierdzewna) Opaska na rękę: 71% poliester, 29% Spandex Zapięcie: poliamid Sprzączka: stop cynku Etykieta informacyjna: 100% poliester Klips do okularów pływackich PA, SUS 316 (stal nierdzewna) Materiały adaptera USB |

PC+ABS, SUS 301 (stal nierdzewna), platerowany złotem

Wodoszczelność: 50 m (nadaje się do kąpieli i pływania)

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.

OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na support.polar.com.

KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na support.polar.com.

WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Z większości produktów Polar można korzystać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby utrzymać wodoszczelność, nie naciskaj przycisków urządzenia znajdującego się pod wodą.

Urządzenia Polar do pomiaru tętna z nadgarstka nadają się do pływania i kąpieli. Gromadzą one dane dotyczące aktywności na podstawie ruchów nadgarstka również podczas pływania. Podczas naszych testów okazało się, że pomiar tętna z nadgarstka nie działa optymalnie w wodzie, więc nie możemy zalecać pomiaru tętna z nadgarstka podczas pływania.

W przypadku zegarków wodoszczelność podawana jest w metrach, co odpowiada statycznemu ciśnieniu wody na danej głębokości. Polar korzysta z tej samej metody. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodową normą **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar, które określane jest jako wodoszczelne jest sprawdzane przed dostawą.



Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Podczas czynności wykonywanych pod wodą dynamiczne ciśnienie wywoływane przez poruszanie się w wodzie jest większe od statycznego. Oznacza to, że poruszanie obiektu pod wodą naraża go na działanie większego ciśnienia, niż gdyby obiekt się nie poruszał.

| Oznaczenie na tylnej części produktu | Zachlapania, pot, deszcz itd. | Kąpiel i pływanie | Nurkowanie z rurką (bez butli z powietrzem) | Nurkowanie z akwalungiem (z butlami z powietrzem) | Charakterystyka wodoszczelności |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---|---|---|
| Wodoszczelność IPX7 | OK | - | - | - | Nie używać wody pod ciśnieniem. Chronione przed zachlapaniem, deszczem itp. Wykorzystana norma: IEC60529. |
| Wodoszczelność | OK | OK | - | - | Minimum podczas kąpieli i pływania. |

| | | | | | |
|---|----|----|----|---|---|
| IPX8 | | | | | Wykorzystana norma: IEC60529. |
| Wodoszczelny Wodoszczelność do 20/30/50 metrów Nadaje się do pływania | OK | OK | - | - | Minimum podczas kąpieli i pływania. Wykorzystana norma: ISO22810. |
| Wodoszczelny do 100 m | OK | OK | OK | - | Nadaje się do częstego wykorzystania w wodzie, lecz nie do nurkowania z akwalungiem. Wykorzystana norma: ISO22810. |

ATESTY I CERTYFIKATY

| | |
|---|---|
|  | Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie www.polar.com/pl/regulacje . |
|  | Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów. |

MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.

- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.

ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiały zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter wyłącznie informacyjny. Opisane w niej produkty mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia, ze względu na ciągły program rozwoju prowadzony przez producenta.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie składa żadnych oświadczeń ani nie udziela żadnych gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji, ani w odniesieniu do produktów w niej opisanych.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za żadne szkody, straty, koszty lub wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z niniejszej instrukcji lub produktów w niej opisanych, bądź z nimi powiązane.

1.0 PL 02/2021