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
Funkcje przycisku i diod ... 7
Funkcje przycisku ... 7
Kolory diody i ich znaczenie ... 7
Łączenie ... 9
Łączenie z aplikacją Polar Flow ... 9
Przed połączeniem urządzenia Verity Sense z nowym telefonem: ... 9
Aby nawiązać połączenie z nowym telefonem: ... 9
Łączenie z zegarkiem Polar ... 9
Usuwanie połączenia ... 9
Usuwanie połączenia z aplikacją Flow ... 9
Usuń połączenie z zegarkiem Polar ... 10
Ustawienia ... **11**
Ustawienia w aplikacji Polar Flow ... 11
Aktualizowanie oprogramowania sprzętowego ... 12
Resetowanie sensora ... 13
Trening ... **15**
Noszenie Verity Sense ... 15
Noszenie na ręce w opasce na rękę ... 15
Noszenie na okularach pływackich ... 15
Inne możliwości noszenia sensora ... 16
Wybór trybu treningowego ... 16
Trening w trybie pomiaru tętna ... 17
Trening w trybie rejestrowania ... 18
Trening w trybie pływackim ... 19
Polar Flow ... **21**
Aplikacja Polar Flow ... 21
Dane treningowe ... 21
Udostępnianie zdjęć ... 21
Rozpoczęcie korzystania z aplikacji Polar Flow ... 21
Serwis Polar Flow ... 21
Dziennik ... 22
Podsumowania ... 22
Programy ... 22
Synchronizacja ... 22
Synchronizacja z aplikacją mobilną Flow ... 22
Automatyczna synchronizacja ... 23
Synchronizacja ręczna ... 23
Ważne informacje ... **24**

Akumulator 24
Ładowanie akumulatora 24
Pielęgnacja Polar Verity Sense 25
Utrzymywanie Verity Sense w czystości 25
Przechowywanie 26
Serwis 26
Środki ostrożności 26
Zakłócenia podczas treningu 26
Stan zdrowia a trening 27
Ostrzeżenie 28
Jak bezpiecznie korzystać z produktu Polar 28
Dane techniczne 29
Polar Verity Sense 29
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow 30
Wodoszczelność produktów Polar 30
Atesty i certyfikaty 31
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar 32
Zastrzeżenia prawne 33

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/pl/verity-sense.

Wstęp

Gratulujemy zakupu nowego produktu Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense to wszechstronny optyczny sensor tętna umożliwiający pomiar na ręce 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 przesyłać 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 przesyłać 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. Polar Verity Sense jest również dostępny w zestawach wieloelementowych zawierających 10 elementów, co jest idealne dla klubów, drużyn i innych rozwiązań grupowych.



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. Aby połączyć urządzenie Verity Sense z Polar Flow, skonfiguruj je w aplikacji Polar Flow. Po nawiązaniu połączenia możesz rejestrować sesje treningowe za pomocą samego czujnika i przesyłać dane treningowe do aplikacji Flow. Za pomocą aplikacji możesz również pobrać najnowsze aktualizacje do sensora.



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

W serwisie internetowym Polar Flow 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 Akumulator.

Należy pamiętać, że gdy akumulator czujnika Verity Sense będzie wystarczająco naładowany, urządzenie automatycznie powiadomi o tym fakcie wszystkie pobliskie kompatybilne odbiorniki za pomocą technologii Bluetooth i ANT+. Domyślnie włączone są ustawienia **Tętno widoczne dla wszystkich**, **ANT+** i **2 urządzenia Bluetooth**, dzięki czemu urządzenie może zostać wykryte przez inne. Możesz zmienić te ustawienia w aplikacji Flow po zakończeniu konfiguracji.

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

Pamiętaj, że parowanie 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

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 obok żądanego 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 aplikacji Polar Flow.

Inne

Synchronizacja:	Dioda miga na niebiesko
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego:	Dioda świeci się na niebiesko
Błąd:	Czerwona dioda LED miga stałym równomiernie (raz na sekundę)

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 masz nowy telefon i chcesz połączyć z nim swój czujnik, możesz to zrobić, postępując zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Przed połączeniem urządzenia Verity Sense z nowym 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 nowym telefonem:

Pamiętaj, że parowanie 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 instrukcjach dostarczanych przez producentów aplikacji.

Łączenie z zegarkiem Polar

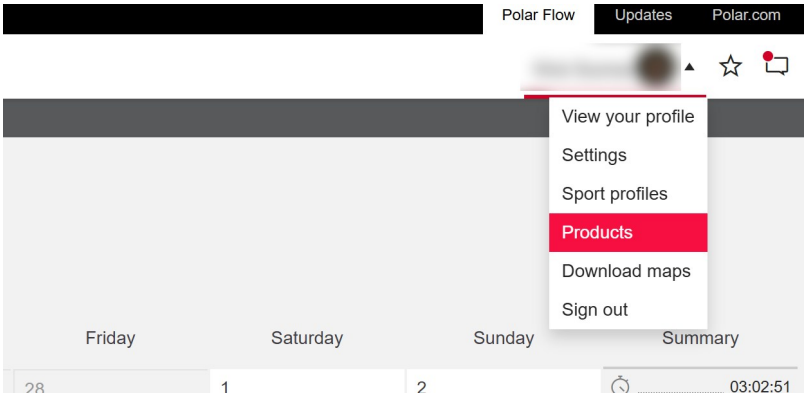
Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie support.polar.com.

Usuwanie połączenia

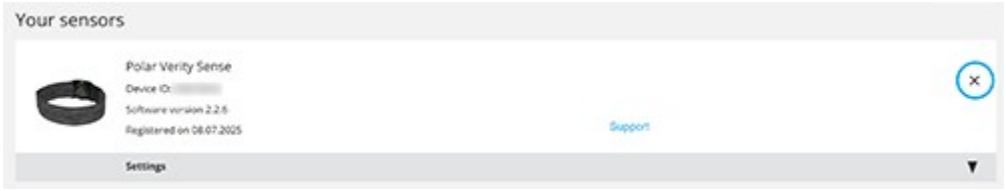
Usuwanie połączenia z aplikacją Flow

Aby usunąć połączenie z aplikacją Flow, musisz 1) usunąć sensor z listy **produktów** w serwisie internetowym Polar Flow i 2) usunąć sensor z listy połączonych urządzeń Bluetooth na swoim urządzeniu mobilnym.

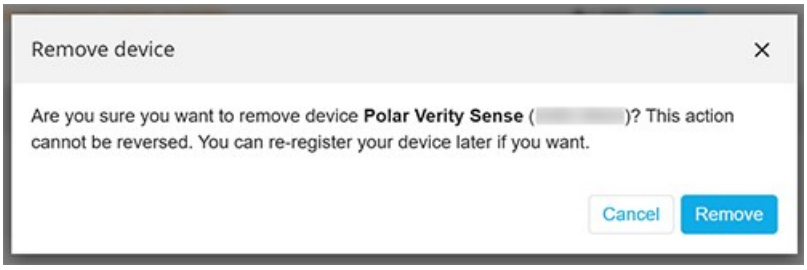
1. Wejdź na flow.polar.com i zaloguj się.
2. Kliknij swoje imię w prawym górnym rogu i wybierz **Produkty**.



3. Znajdź produkt na liście i kliknij ikonę usuwania (X).



4. Potwierdź klikając **Usuń**.



5. Na swoim urządzeniu mobilnym usuń Verity Sense z listy połączonych urządzeń Bluetooth:
   - iOS: Ustawienia > Bluetooth > dotknij „i” obok Polar Verity Sense > Zapomnij o tym urządzeniu.
   - Android: Ustawienia > Bluetooth > dotknij ikony koła zębatego obok swojego Polar Verity Sense i wybierz ZAPOMNIJ.

Usuń połączenie z zegarkiem Polar

Instrukcje znajdziesz w instrukcji obsługi zegarka Polar na stronie support.polar.com.

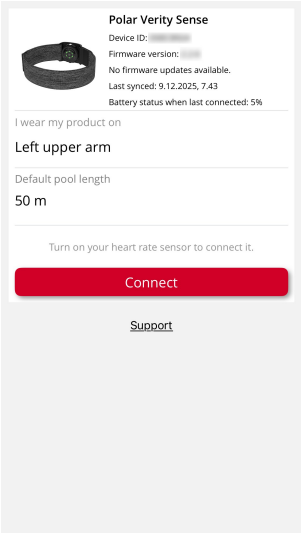
Ustawienia

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. Na górze strony urządzenia znajdują się informacje o urządzeniu, takie jak identyfikator urządzenia, identyfikator ANT+, aktualna wersja oprogramowania sprzętowego i informacja o dostępności aktualizacji, a także data ostatniej synchronizacji.

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



Możesz edytować następujące ustawienia:

Noszę urządzenie na: Wybierz **Lewym przedramieniu**, **Prawym przedramieniu**, **Lewym ramieniu**, **Prawym ramieniu** lub **Innym miejscu**. Więcej informacji znajdziesz w punkcie Noszenie Verity Sense.

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 Polar Flow, a dane pływackie zostaną odpowiednio zaktualizowane.

USB *(dostępne tylko wtedy, gdy Twój Verity Sense działa na wersji oprogramowania 3.0.15 lub nowszej)*: Domyślnie wyłączone. Włączenie tego ustawienia umożliwia korzystanie z FlowSync w celu synchronizacji danych i przywracania ustawień fabrycznych. Kiedy to ustawienie jest włączone każdy, kto ma fizyczny dostęp do urządzenia może wyświetlić lub zmodyfikować Twoje dane.

Tętno widoczne dla wszystkich: Domyślnie włączone Kiedy publiczna transmisja tętna jest włączona, każda kompatybilna aplikacja lub urządzenie znajdujące się w pobliżu, może wyświetlić Twoje tętno. Wyłącz tę opcję, aby zoptymalizować żywotność baterii sensora i sprawić, że będzie niewidoczny dla innych zgodnych aplikacji lub urządzeń.

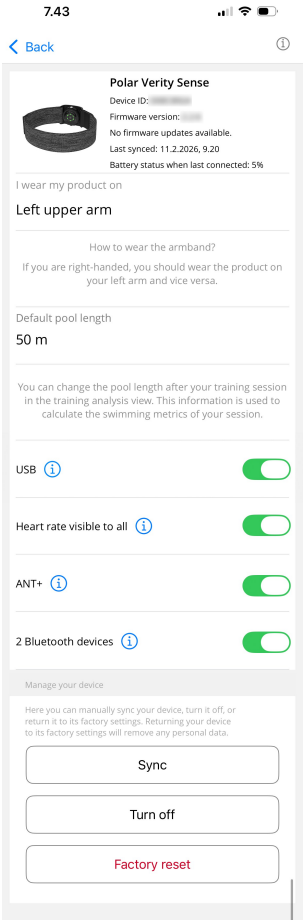
ANT+: Domyślnie włączone. Po włączeniu funkcji ANT+ Twój sensor jest widoczny dla kompatybilnego sprzętu na siłowni i urządzeń treningowych korzystających z technologii ANT+, dzięki czemu mogą one mierzyć Twoje tętno.

2 urządzenia Bluetooth: Domyślnie włączone. Po włączeniu tego ustawienia dwie dowolne zgodne aplikacje lub urządzenia znajdujące się w pobliżu będą mogły jednocześnie mierzyć tętno. Możesz na przykład jednocześnie przesyłać dane o tętnie do zegarka Polar i sprzętu treningowego.

Synchronizuj (tylko w aplikacji Flow na Androida): Wybierz opcję **Synchronizuj**, aby ręcznie zsynchronizować sensor z aplikacją Flow. Więcej informacji można znaleźć w punkcie Synchronizacja.

Wyłącz (tylko w aplikacji Flow na Androida): Możesz wyłączyć sensor w ustawieniach aplikacji Flow. Aby ponownie włączyć sensor, podłącz go do ładowania i naciśnij przycisk sensora.

Przywracanie ustawień fabrycznych: Przywraca domyślne ustawienia czujnika tętna, czyści pamięć czujnika i usuwa wszystkie dane osobowe z czujnika.



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.

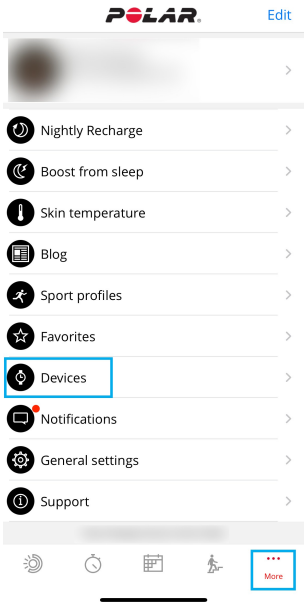
Oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować za pomocą telefonu i aplikacji Polar Flow. Po włączeniu czujnika aplikacja Flow powiadomi Cię, czy dostępna jest aktualizacja. Aby zainstalować aktualizację, najpierw ręcznie zsynchronizuj czujnik z aplikacją Polar Flow. Po synchronizacji postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dokończyć aktualizację oprogramowania sprzętowego. 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.

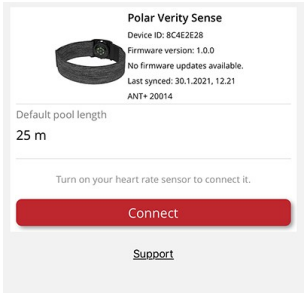
Resetowanie sensora

W przypadku wystąpienia problemów z Polar Verity Sense, możesz przywrócić ustawienia fabryczne sensora za pomocą aplikacji Polar Flow. Zresetuj sensor również wtedy, gdy planujesz jego sprzedaż. Należy pamiętać, że przywrócenie ustawień fabrycznych czujnika spowoduje usunięcie wszystkich danych osobowych i przywrócenie wszystkich ustawień do wartości domyślnych. Będzie trzeba ponownie skonfigurować czujnik do użytku osobistego. Wszystkie dane zsynchronizowane z kontem Flow są bezpieczne.

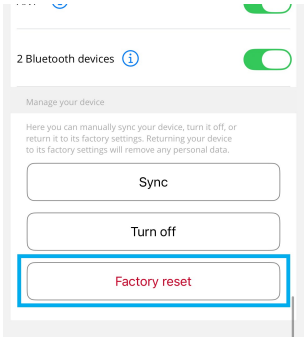
1. Włącz sensor, naciskając przycisk.
2. Otwórz aplikację Flow i przejdź do pozycji **Urządzenia** w menu głównym.



3. Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie, przesuń palcem w lewo lub prawo, aby przejrzeć listę urządzeń i znaleźć Polar Verity Sense.
4. Kliknij **Połącz**.



5. Kliknij opcję **Przywróć ustawienia fabryczne**, aby przywrócić urządzenie do ustawień fabrycznych i usunąć wszelkie dane osobiste.



W przypadku użytku osobistego ponownie skonfiguruj sensor, aby połączyć go ze swoim kontem Polar i otrzymywać najnowsze aktualizacje, o ile są dostępne. Upewnij się, że używasz tego samego konta Polar, co przed zresetowaniem.

Trening

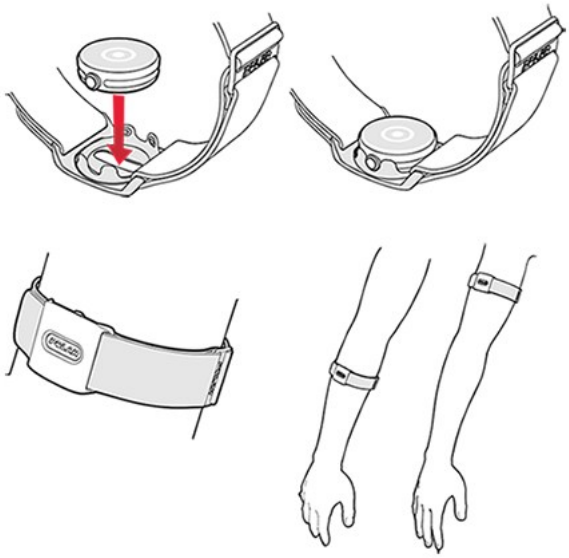
Noszenie Verity Sense

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.

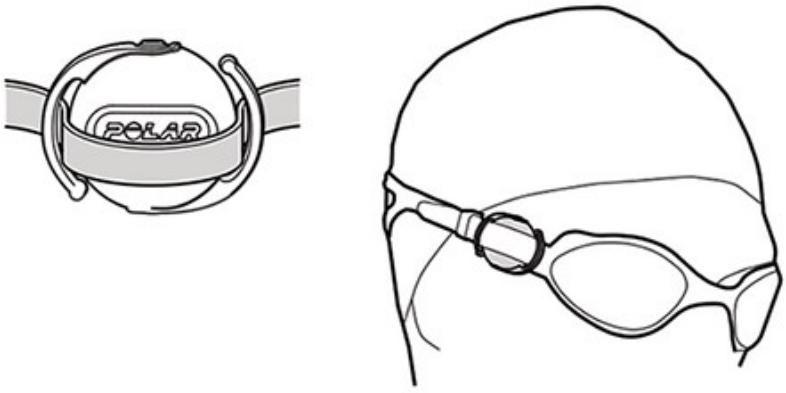
1. Umieść sensor w uchwycie opaski na rękę tak, aby soczewka była zwrócona ku górze.
2. Załóż opaskę na rękę, umieszczając sensor po jej wewnętrznej stronie i dokładnie przykładając go do skóry.
3. Noś Verity Sense w opasce na rękę założonej na przedramię lub ramię.



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 uzyskiwać jak najdokładniejsze dane dotyczące pływania, należy prawidłowo nosić sensor, zgodnie z poniższymi wskazówkami. Jeśli sensor nie jest noszony poprawnie, dane pływackie będą nieprawidłowe.**

1. Umieść sensor w klipsie do okularów pływackich z soczewką zwróconą ku górze.
2. Przyczep klips do paska okularów pływackich. Umieść 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

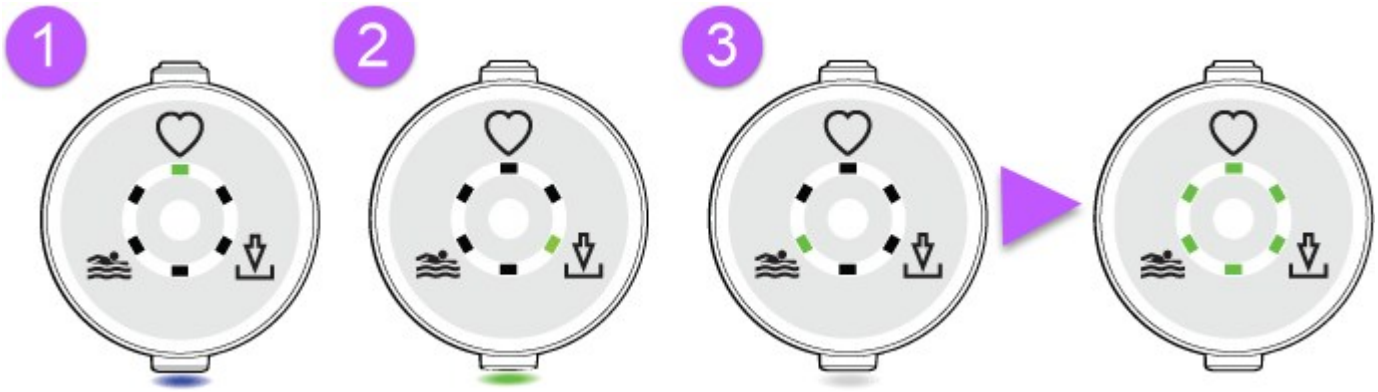
Polar Verity Sense ma trzy tryby treningowe: tryb pomiaru tętna, tryb rejestrowania i tryb pływacki.

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 czujnika domyślnie uruchamia się on w trybie pomiaru tętna – chyba że wybierzesz inny. Tryb pomiaru tętna jest sygnalizowany zieloną diodą LED obok ikony serca i niebieską diodą LED z boku. Aby wybrać inny tryb, naciśnij krótko przycisk zaraz po tym, jak zaświeci się zielona dioda LED obok ikony serca. Powtarzaj krótkie naciśnięcia, aż zaświeci się dioda LED obok wybranego 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. Ustawienie **dwóch urządzeń Bluetooth** jest domyślnie włączone. Umożliwia jednoczesne połączenie czujnika z dwoma urządzeniami, na przykład kompatybilnym sprzętem do ćwiczeń i zegarkiem Polar, dzięki czemu możesz na żywo śledzić swoje tętno na obu urządzeniach. Możesz zarządzać tym ustawieniem za pomocą aplikacji Polar Flow.

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. Domyślnie sensor uruchamia się w trybie pomiaru tętna. Sygnalizuje to zielona dioda LED obok ikony serca i niebieska dioda LED z boku.



3. Poczekaj aż zaświeci się wszystkie sześć diod. Sensor jest teraz gotowy do pomiaru tętna.



4. Załóż sensor i rozpocznij sesję treningową w zegarku Polar lub aplikacji.

Po zakończeniu sesji treningowej możesz zatrzymać nagrywanie z aplikacji Polar i zegarka. Wyłącz Verity Sense naciskając i przytrzymując przycisk, do momentu zgaśnięcia diod. Dzięki aplikacji Polar Flow możesz natychmiast po treningu sprawdzić jego wyniki na telefonie. Jeśli używasz zegarka Polar, pamiętaj o zsynchronizowaniu go z aplikacją Flow, aby wyświetlić szczegóły sesji.

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. Zapala się zielona dioda LED obok ikony serca i niebieska dioda LED z boku.
2. Aby wybrać tryb rejestrowania, krótko naciśnij przycisk, zaraz po tym jak zaświeci się zielona dioda LED obok ikony serca. Powtarzaj krótkie naciśnięcia, aż zaświeci się dioda LED obok ikony strzałki. 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. Załóż 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. Zapala się zielona dioda LED obok ikony serca i niebieska dioda LED z boku.
2. Aby wybrać tryb pływacki, należy krótko nacisnąć przycisk, zaraz po zaświeceniu się zielonej diody LED. Powtarzaj krótkie naciśnięcia, aż zaświeci się dioda LED obok ikony pływania. 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. Załóż 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

W razie potrzeby możesz zmienić ustawienie długości basenu po zakończeniu sesji pływackiej, korzystając z widoku analizy treningu w aplikacji Polar Flow, 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 spersonalizowane informacje zwrotne na temat każdej sesji treningowej. Więcej informacji znajduje się w dokumencie pomocniczym Rejestracja sesji treningowych z aplikacją Polar Flow.

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. Więcej informacji na temat synchronizacji znajduje się w części 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 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/pl/support/flow.

Synchronizacja

Dane z zegarka Verity Sense można bezprzewodowo przesyłać do aplikacji Polar Flow za pomocą technologii Bluetooth. Jeśli Twój telefon jest połączony z internetem, dane zostaną automatycznie zsynchronizowane z serwisem Flow. Aby synchronizować dane pomiędzy Verity Sense i aplikacją Polar Flow, musisz mieć konto Polar. Jeśli Verity Sense jest już skonfigurowane, utworzyliśmy dla Ciebie konto Polar o ile było to konieczne.

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

Aby uzyskać pomoc i więcej informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow skorzystaj ze strony Pomoc techniczna dla aplikacji Polar Flow.

Jeśli zmienisz ustawienia w serwisie Flow, zostaną one przesłane do czujnika podczas następnej synchronizacji czujnika z aplikacją Flow.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu Flow odwiedź stronę pomocy serwisu Flow.

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.

Automatyczna synchronizacja

1. Zaloguj się w aplikacji Polar Flow lub na swoim koncie Polar
2. Włącz czujnik 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.

Synchronizacja ręczna

Aplikacja Polar Flow na iOS

1. Zaloguj się w aplikacji Polar Flow lub na swoim koncie Polar
2. Włącz czujnik naciskając przycisk.
3. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Verity Sense, jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar.
4. Kliknij **Połącz,** aby połączyć czujnik z aplikacją Polar Flow.
5. Pociągnij ekran w dół, aby rozpocząć synchronizację.

Aplikacja Polar Flow na Androida

1. Zaloguj się w aplikacji Polar Flow lub na swoim koncie Polar
2. Włącz czujnik naciskając przycisk.
3. W aplikacji Polar Flow przejdź do **Urządzenia** i wybierz Polar Verity Sense, jeśli masz więcej niż jedno urządzenie Polar.
4. Kliknij **Połącz,** aby połączyć czujnik z aplikacją Polar Flow.
5. Aby rozpocząć synchronizację, naciśnij przycisk **Synchronizacja** w aplikacji Polar Flow.

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

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.

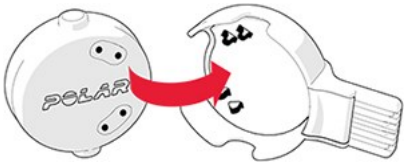
Nie ładuj akumulatora w temperaturach poniżej 0 °C /+32 °F, powyżej +40 °C / +104 °F ani, gdy port USB jest wilgotny.
Zanim podłączysz adapter USB do ładowania do źródła zasilania, podłącz go do sensora.
Nie pozostawiaj adaptera USB do ładowania podłączonego do źródła zasilania **bez** sensora.

Verity Sense ma wbudowany akumulator. Do ładowania produktu z portu USB komputera używaj adaptera USB do ładowania, który został dostarczony razem z produktem.

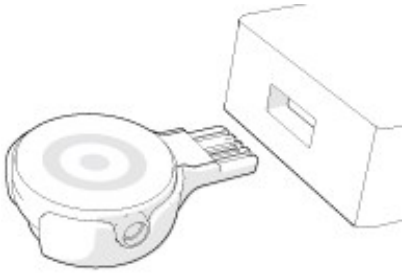
Możesz również naładować akumulator używając zasilania z gniazdka ściennego. W przypadku ładowania z gniazdka ściennego użyj ładowarki USB (nie jest dołączona do zestawu). W przypadku korzystania z zasilacza USB sprawdź, czy jest on oznaczony „wyjście 5V DC" i dostarcza co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS", „Limited Power Supply", „UL Listed" lub „CE"). Można również stosować szybkie ładowarki, pod warunkiem że spełniają te wymagania.

Aby naładować urządzenie przy użyciu komputera, wystarczy podłączyć Verity Sense do komputera.

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 i osuszyć miękkim ręcznikiem. 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 i osusz miękkim ręcznikiem. Nigdy nie używaj alkoholu ani żadnych materiałów o właściwościach ściernych, takich jak środki dezynfekujące, wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące.

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 stosuj wybielaczy ani środków zmiękczających tkaniny. Pozostaw opaskę do wyschnięcia w temperaturze pokojowej. Nie wystawiać na bezpośrednie działanie źródeł ciepła (takich jak grzejniki, suszarki lub światło słoneczne).

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

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



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

Pomiędzy użyciami należy zadbać o to, aby styki ładowania czujnika pozostały czyste i suche, aby chronić je przed utlenianiem i potencjalnymi uszkodzeniami spowodowanymi przez brud i słoną wodę (np. pot lub wodę morską).

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.

Unikaj stosowania perfum, balsamu, kremu do opalania, środka odstraszającego owady i środka dezynfekującego w miejscu, w którym nosisz czujnik. W przypadku kontaktu sensora z tymi lub innymi środkami chemicznymi przemyj go natychmiast łagodnym roztworem mydła i wody i opłucz pod bieżącą wodą. Substancje chemiczne mogą uszkodzić czujnik.

Przechowywanie

Przed przechowywaniem urządzenia należy upewnić się, że jest ono czyste. Przechowywać w chłodnym i suchym 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°C/14°F) i wysokich (powyżej 50°C/120°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 ani zamierzone, ani domniemane. Tego urządzenia nie należy używać w celach medycznych ani do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zalecamy częste mycie czujnika i opaski, aby zapobiec podrażnieniom skóry spowodowanym przez brudną opaskę.

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 przyjmujesz leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy występowały u Ciebie problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiejkolwiek choroby?
- Czy wracasz do zdrowia po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy używasz 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 stosowane w terapii chorób serca, nieprawidłowego ciśnienia, stanu psychicznego, astmy, problemów z oddychaniem itp., a także niektóre napoje energetyczne, alkohol i nikotyna.

Należy zwracać uwagę na reakcje organizmu na trening. **Jeśli podczas ćwiczeń odczujesz 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 zakłócanie 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 nakładasz na skórę perfumy, balsam, krem do opalania/przeciwsłoneczny, środek odstraszający owady lub środek dezynfekujący, 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

Polar oferuje swoim klientom co najmniej pięć lat pomocy technicznej od momentu rozpoczęcia sprzedaży produktu. Pomoc techniczna obejmuje obowiązkowe aktualizacje oprogramowania sprzętowego urządzeń Polar oraz naprawę krytycznych błędów jeśli jest to konieczne. Polar ciągle monitoruje aktualizacje dotyczące znanych błędów. Zalecamy regularną aktualizację produktu Polar, gdy tylko aplikacja Polar Flow poinformuje o dostępności nowej wersji oprogramowania sprzętowego.

Dane sesji treningowych oraz inne dane zapisywane w urządzeniu Polar obejmują poufne informacje o użytkowniku, takie jak imię i nazwisko, informacje na temat organizmu, ogólny stan zdrowia i lokalizacja. Dane lokalizacyjne mogą być wykorzystane do śledzenia użytkownika podczas treningu oraz do ustalenia jakimi trasami zwykle się porusza. Z tych powodów należy zachować szczególną ostrożność podczas przechowywania urządzenia, gdy nie jest ono używane. Aby usunąć dane osobowe z urządzenia Polar, przywróć ustawienia fabryczne.

Należy pamiętać, że transmisje ANT+ i Bluetooth (czyli ustawienie „Tętno widoczne dla wszystkich") są domyślnie włączone. Gdy te ustawienia są aktywne, a sensor tętna przesyła dane za pośrednictwem technologii ANT+ lub Bluetooth, każde kompatybilne urządzenie wykorzystujące bezprzewodową technologię ANT+ lub Bluetooth Smart może odbierać sygnał. Oznacza to, że połączenia te nie są bezpieczne z punktu widzenia prywatności użytkownika.

Pamiętaj, że Polar Verity Sense może obsługiwać dwa jednoczesne połączenia Bluetooth, a funkcja ta jest domyślnie włączona. Choć poprawia to łączność, wiąże się również z potencjalnym ryzykiem naruszenia prywatności, ponieważ nieautoryzowane urządzenia mogą łączyć się z sensorem bez wiedzy użytkownika, zwłaszcza w miejscach publicznych lub wspólnie użytkowanych.

Możesz włączyć ustawienia USB dla Twojego urządzenia w aplikacji Polar Flow. To ustawienie jest domyślnie wyłączone. Po włączeniu urządzenie staje się dostępne przez połączenie USB, a każdy, kto ma fizyczny dostęp do urządzenia może wyświetlić lub zmodyfikować Twoje dane. Włączaj to ustawienie tylko w razie potrzeby i łącz urządzenie wyłącznie z zaufanymi komputerami.

Przed przekazaniem urządzenia innej osobie w celu przeprowadzenia testów lub przed jego sprzedażą, wykonaj reset urządzenia do ustawień fabrycznych i usuń je ze swojego konta Polar Flow. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje przywrócenie wszystkich ustawień do wartości domyślnych, wyczyszczenie pamięci urządzenia i usunięcie wszystkich danych osobowych. Po zresetowaniu, urządzenie nie będzie mogło już połączyć się z Twoimi danymi. Aby usunąć urządzenie z konta Polar Flow, zaloguj się do serwisu Polar Flow, kliknij swoje imię u góry po prawej stronie, wybierz Produkty i kliknij ikonę usuń (X) obok urządzenia, które chcesz usunąć.

Te same sesje treningowe są również zapisywane w Twoim urządzeniu mobilnym z aplikacją Polar Flow. W celu zapewnienia dodatkowego bezpieczeństwa, w urządzeniu mobilnym można włączyć różne opcje zabezpieczeń, takie jak silne uwierzytelnianie i szyfrowanie urządzenia. Wskazówki dotyczące włączania tych opcji są podane w instrukcji obsługi urządzenia przenośnego.

Podczas korzystania z serwisu Polar Flow zalecamy stosowanie hasła o długości nie mniejszej niż 12 znaków. Jeśli korzystasz z serwisu Polar Flow za pomocą publicznie dostępnego komputera, pamiętaj o wyczyszczeniu pamięci podręcznej i historii przeglądania, aby uniemożliwić innym osobom dostęp do konta. Ponadto, jeśli nie korzystasz ze swojego własnego komputera, nie zezwalaj przeglądarce na zapamiętanie hasła do serwisu Polar Flow.

Więcej informacji można znaleźć w Polityce prywatności Polar oraz Najczęściej zadawanych pytaniach dotyczących prywatności.

Wszelkie problemy związane z bezpieczeństwem można zgłaszać na adres security(a)polar.com. Możesz również skontaktować się z działem obsługi klienta Polar.

Dane techniczne

Polar Verity Sense

Czas pracy:	Do 30 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) **Szara opaska na rękę** Uchwyt: PA, SUS 316 (stal nierdzewna) Opaska na rękę: 71% poliester, 29% Spandex Zapięcie: tkanina pokryta PU + rzep nylonowy Klamra: Stop cynku Etykieta informacyjna: 100% poliester **Opaska na rękę, czarna i ciemnoczerwona** Uchwyt: PA11 (materiały przyjazne środowisku), SUS 316 (stal nierdzewna) Opaska na rękę: 94% poliester z recyklingu, 6% Spandex Zapięcie: tkanina pokryta PU + rzep nylonowy Klamra: Stop cynku Etykieta informacyjna: 100% poliestru

	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)
Sensory:	Optyczny sensor tętna Akcelerometr Żyroskop Magnetometr
Obsługiwane usługi:	BLE • HRS (usługa pomiaru tętna) • BAS (obsługa akumulatora) • DIS (informacje o urządzeniu) Profil czujnika tętna ANT+™
Połączenie USB:	Tylko ładowanie. Przesyłanie danych przez USB jest domyślnie wyłączone.

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.

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 IPX8	OK	OK	-	-	Minimum podczas kąpieli i pływania. 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

Ten produkt spełnia wymagania dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE i 2015/863/UE. Odpowiednia deklaracja zgodności i inne informacje o atestach i certyfikatach dla każdego produktu są dostępne na stronie internetowej www.polar.com/en/regulatory_information.



To oznakowanie w postaci przekreślonego pojemnika na kółkach informuje, że produkty Polar są urządzeniami elektronicznymi i są objęte zakresem dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), a baterie/akumulatory stosowane w produktach są zgodne z rozporządzeniem 2023/1542 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 12 lipca 2023 r. w sprawie baterii oraz zużytych baterii. Oznacza to, że krajach UE te produkty oraz baterie/akumulatory znajdujące się w produktach Polar powinny być usuwane oddzielnie. Polar zachęca, aby również poza terytorium Unii Europejskiej ograniczać do minimum wpływ odpadów na środowisko i zdrowie ludzi, przestrzegając lokalnych przepisów dotyczących usuwania odpadów oraz – jeśli jest to możliwe – korzystając z selektywnej zbiórki urządzeń elektronicznych, a także baterii i akumulatorów.

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Produkty Polar są objęte międzynarodową ograniczoną gwarancją udzielaną przez Polar Electro Oy. Produkty sprzedawane w USA i Kanadzie są objęte gwarancją udzielaną przez 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.
- Gwarancja nie obejmuje również szkód, strat, kosztów i wydatków, bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych, wynikających z korzystania z produktu lub powiązanych z produktem.
- Gwarancja nie obejmuje produktów kupionych z drugiej ręki.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
- Gwarancja udzielana przez Polar Electro Oy/Inc. nie wpływa na ustawowe prawa konsumenta wynikające z obowiązujących przepisów krajowych ani na prawa konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikające z umowy sprzedaży/kupna.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu!
- Gwarancja na wszelkie produkty jest ograniczona do krajów, w których dany produkt był pierwotnie sprzedawany przez Polar Electro Oy/Inc.

Producent: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania i powielania w jakikolwiek sposób jakiejkolwiek części niniejszej instrukcji bez uprzedniej pisemnej zgody Polar Electro Oy.

Nazwy i logo stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu są znakami towarowymi Polar Electro Oy. Stosowane w niniejszej instrukcji obsługi lub na opakowaniu produktu nazwy i logo oznaczone symbolem ® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation. Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi Bluetooth SIG, Inc. Wszystkie te znaki są wykorzystywane przez Polar Electro Oy na zasadzie licencji.

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.

3.1 PL 02/2026