



# POLAR VERITY SENSE



**BRUGERVEJLEDNING**

# INDHOLD

<b>Indhold</b>	<b>2</b>
<b>Brugervejledning til Polar Verity Sense</b>	<b>4</b>
Introduktion	4
Udnyt det hele i din Polar Verity Sense	4
Polar Flow-app	5
Webtjenesten Polar Flow	5
<b>Kom i gang</b>	<b>6</b>
Opsætning af din Polar Verity Sense	6
Vælg en opsætningsmulighed	6
Mulighed A: Opsæt med en telefon og Polar Flow-appen	6
Mulighed B: Opsæt med din computer via FlowSync	6
Knapfunktioner og LED-lamper	8
Knapfunktioner	8
LED-farver og hvad de betyder	8
Parring	9
Par med Polar Flow-app	9
Inden parringen af en telefon skal du:	10
Sådan parrer du en telefon:	10
Par med et Polar-ur	10
<b>Indstillinger</b>	<b>11</b>
Indstillinger i Polar Flow-appen	11
Opdatering af firmwaren	12
Med telefon eller tablet	12
Med computer	12
Nulstilling af sensoren	13
Sådan nulstiller du din sensor til fabriksindstillinger	13
<b>Træning</b>	<b>14</b>
Sådan bærer du din Verity Sense	14
Brug armbåndet til at have den på armen	14
Sådan bærer du den med svømmebriller	14
Andre muligheder for at have sensoren på	15
Sådan vælger du træningstilstand	15
Træning i pulsmålingstilstand	16
Træning i optagetilstand	17
Træning i svømmetilstand	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
Polar Flow-appen	20
Træningsdata	20
Billeddeling	20
Gå i gang med at bruge Flow-appen	20
Polar Flow-webtjenesten	20
Dagbog	20
Rapporter	21
Programmer	21
Synkronisering	21
Synkroniser med Flow-mobilappen	21
Synkroniser med Flow-webservice via FlowSync	21
<b>Vigtige oplysninger</b>	<b>23</b>
Batteri	23
Opladning af batteriet	23
Vedligeholdelse af din Polar Verity Sense	24
Sørg for, at din Verity Sense er ren	24
Opbevaring	25
Service	25

Sikkerhedsforanstaltninger .....	25
Interferens under træning .....	25
Sundhed og træning .....	25
Advarsel .....	26
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis .....	26
Tekniske specifikationer .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Polar FlowSync Software .....	28
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....	28
Polar-produkters vandtæthed .....	28
Regulatoriske oplysninger .....	29
Begrænset international Polar-garanti .....	29
Ansvarsfraskrivelse .....	30

# BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR VERITY SENSE

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme godt i gang med din nye Polar Verity Sense. Du kan se videovejledninger og ofte stillede spørgsmål på [support.polar.com/en/verity-sense](https://support.polar.com/en/verity-sense).

## INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense er en alsidig optisk pulsmåler i høj kvalitet, der måler pulsen fra din arm eller tinding. Den er et glimrende alternativ til pulsbrystbælter og håndledsbaserede enheder. Du kan bruge den med armbåndet, spændet til svømmebrillestroppen eller placere den, hvor den sidder godt og tæt på din hud. Polar Verity Sense giver maksimal bevægelsesfrihed og kan bruges til utallige sportsgrene. Polar Verity Sense kan f.eks. registrere puls, distance og tempo, når du svømmer.

Du kan optage dine træninger i sensorens interne hukommelse og derefter overføre træningsdata til din telefon. Eller du kan forbinde den til en kompatibel enhed og følge din puls i realtid under din træning.

Polar Verity Sense overfører data via Bluetooth® og ANT+. Du kan bruge sensoren med mange forskellige førende fitness-apps, heriblandt Polar Flow-appen, samt med træningsenheder, der understøtter Bluetooth og ANT+. Du kan streamer din puls til to forskellige Bluetooth-enheder på en gang og til så mange ANT+-enheder, du vil.

Polar Verity Sense leveres med et behageligt armbånd, som kan vaskes i vaskemaskine, et spænde til svømmebrillestrop, en USB-opladningsadapter og en opbevaringspose.



## UDNYT DET HELE I DIN POLAR VERITY SENSE

Udnyt alle funktionerne i Verity Sense, og forbind den til Polar Flow, som er vores gratis app- og webtjeneste. Når sensoren er forbundet til Polar Flow, kan du optage dit træningspas på sensoren og bagefter overføre dine træningsdata til Polar Flow-appen eller -webtjenesten. Du får også de seneste opdateringer til din sensor via Polar Flow. For at forbinde din Verity Sense med Polar Flow skal du [konfigurere den](#) med Polar Flow-mobilappen eller i Polar Flow-webtjenesten.



## POLAR FLOW-APP

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser din Verity Sense med appen efter træning, og få en oversigt over dine træningsresultater og feedback på din præstation med det samme.

## WEBTJENESTEN POLAR FLOW

Synkroniser dine træningsdata til [Polar Flow-webtjenesten](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Polar Flow-appen. I webtjenesten kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater. Find alt dette på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# KOM I GANG

## OPSÆTNING AF DIN POLAR VERITY SENSE

Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din Verity Sense. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et par minutter, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet.



Bemærk, at når dit Verity Sense-batteri har nok strøm, annoncerer det sig selv til alle kompatible modtagere i nærheden.

### Vælg en opsætningsmulighed

A. **På din telefon:** Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan tage længere tid. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

B. **På din computer:** Kablet computeropsætning er hurtigere, og du kan oplade din Polar Verity Sense samtidigt, men det kræver en tilgængelig computer. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.



Angiv alle de fysiske oplysninger, der kræves, med det samme, så dine træningsdata bliver præcise, og få det seneste firmware til din Polar Verity Sense.

### MULIGHED A: OPSÆT MED EN TELEFON OG POLAR FLOW-APPEN

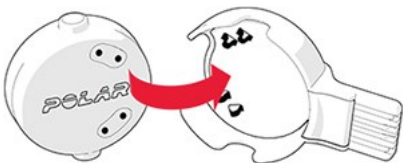


Bemærk, at du skal foretage parringen i Flow-appen og **IKKE i din telefons Bluetooth-indstillinger.**

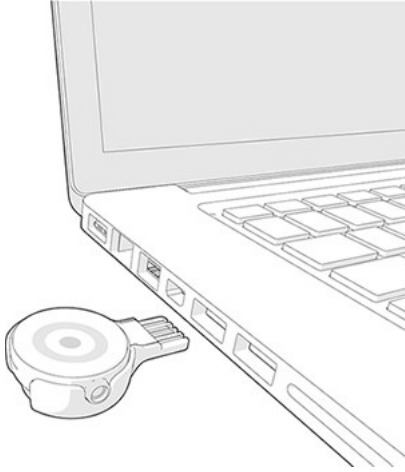
1. Sørg for, at din Polar Verity Sense og telefon er tætte på hinanden under opsætningen.
2. Sørg for, at din telefon er sluttet til internettet, og slå Bluetooth til.
3. Download Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play på din telefon.
4. Åbn Polar Flow-appen på din telefon, og log ind på din Polar-konto, eller opret en ny.
5. Tænd Polar Verity Sense ved at trykke på knappen.
6. Polar Flow-appen genkender din Polar Verity Sense i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Tryk på **Start**-knappen i Polar Flow-appen, og følg anvisningerne på skærmen.

### MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER VIA FLOWSYNC

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.



2. Slut USB-adapteren til din computers USB-port.



3. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og installer Polar FlowSync-dataoverførselssoftwaren på din computer.
4. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen i webserviceen.

**Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!**

# KNAPFUNKTIONER OG LED-LAMPER

Verity Sense har én knap, som har forskellige funktioner afhængigt af brugssituationen, og hvor længe den trykkes ned. Læs det følgende for at se, hvilke funktioner knappen har i forskellige tilstande, og hvad de forskellige farver på LED-lamperne betyder.

## KNAPFUNKTIONER

### Tænd/sluk sensoren

- Tænd sensoren ved at trykke kort på knappen.
- Sluk sensoren ved at trykke på knappen og holde den nede.

### Vælg din træningstilstand

- [Vælg din træningstilstand](#) ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for den ønskede tilstand lyser.
- Du kan se, hvilken træningstilstand der er låst, ved at trykke kort på knappen. LED-lampen på siden, som viser status, lyser blå i pulsmåler tilstand, grønt i optagetilstand og hvidt i svømmetilstand.

## LED-FARVER OG HVAD DE BETYDER

### Når du vælger din træningstilstand

Når du vælger din træningstilstand, lyser LED-lampen på siden, som viser status, blå i pulsmåler tilstand, grønt i optagetilstand og hvidt i svømmetilstand. De LED-lys, der bruges til pulsmåleren, hjælper dig også med at vælge den rigtige træningstilstand ved at vise, hvilken tilstand der er valgt nu:



Få flere oplysninger ved at gå til [Sådan vælger du træningstilstand](#).

### Batteristatus

- Lavt batteri: Den røde LED-lampe blinker langsomt
- Batteri er snart afladet: Den røde LED-lampe blinker hurtigt

### Batteristatus under opladning

Når batteriet oplades, blinker LED-lampen, der viser status, nogle farver for at vise sensorens batteristatus:





Rød: 0-9 %

Orange: 10-29 %

Gul: 30-79 %

Grøn: 80-99 %

Den grønne LED-lampe lyser hele tiden, når batteriet er fuldt opladt.



Din sensor synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen under opladning, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. LED-lampen blinker blå under synkronisering.

## Under konditionstest

Den lille LED-lampe blinker en gang hvert andet sekund.



Hvis du vil have vejledning til Polars konditionstest med Verity Sense, kan du gå til [Polars konditionstest med Verity Sense](#).

## Andet

Synkronisering:	Den blå LED-lampe blinker
Opdatering af firmware:	Den blå LED-lampe lyser hele tiden
Fejl:	Den røde LED-lampe blinker

# PARRING

## PAR MED POLAR FLOW-APP

Hvis du har udført opsætningen til din Polar Verity Sense med en telefon, som beskrevet i kapitlet [Opsætning af din Polar Verity Sense](#), er din sensor allerede blevet parret med din telefon.

Hvis du udførte opsætningen med en computer, og du gerne vil bruge din Polar Verity Sense med Polar Flow-appen, skal du udføre ét træningspas med sensoren i optagetilstand eller svømmetilstand, inden den kan parres med Polar Flow-appen.

### Inden parringen af en telefon skal du:

- Downloade Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Sørge for, at Bluetooth er slået til på din telefon, og flytilstand ikke er slået til.
- Sørge for, at du har optaget mindst ét træningspas på sensorens interne hukommelse ved at bruge sensoren i [optagetilstand](#) eller i [svømmetilstand](#).
- **Android-brugere:** Sørg for, at placering er slået til for Polar Flow-appen i telefonens app-indstillinger.

### Sådan parrer du en telefon:



Bemærk, at du skal foretage parringen i Flow-appen og **IKKE i din telefons Bluetooth-indstillinger**.

1. Åbn Polar Flow-appen på din telefon, og log ind på din Polar-konto, som du oprettede, da du konfigurerede din sensor.



**Android-brugere:** Hvis du har adskillige Polar-enheder i brug, der er kompatible med Polar Flow-appen, skal du sørge for, at du har valgt Verity Sense som den aktive enhed i Polar Flow-appen. Ved at gøre det opretter Polar Flow-appen forbindelse til din sensor under parringen.

2. Slå sensoren til ved at trykke på knappen.
3. Polar Flow-appen beder dig automatisk om at parre din Verity Sense med den. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon.



Vi anbefaler, at du bruger din Polar Verity Sense med Polar Flow-appen, men du kan også bruge andre apps. Hvis du vil have mere at vide om at parre din sensor med andre apps, kan du læse app-udviklerens vejledning.

### PAR MED ET POLAR-UR

Se brugervejledningen til dit Polar-ur på [support.polar.com](https://support.polar.com) for specifikke parringsinstruktioner.

# INDSTILLINGER

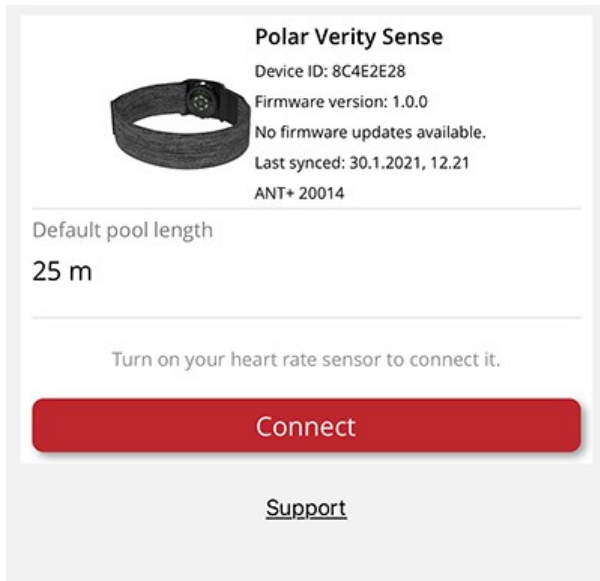
## INDSTILLINGER I POLAR FLOW-APPEN



Før du kan ændre indstillingerne for Verity Sense i Polar Flow-appen, skal du parre sensoren med appen. Få flere oplysninger under [Parring](#).

I Polar Flow-appen skal du gå til **Enheder** og vælge Polar Verity Sense, hvis du har mere end én Polar-enhed.

Tænd for sensoren for at forbinde den med Polar Flow-appen og se indstillingerne.



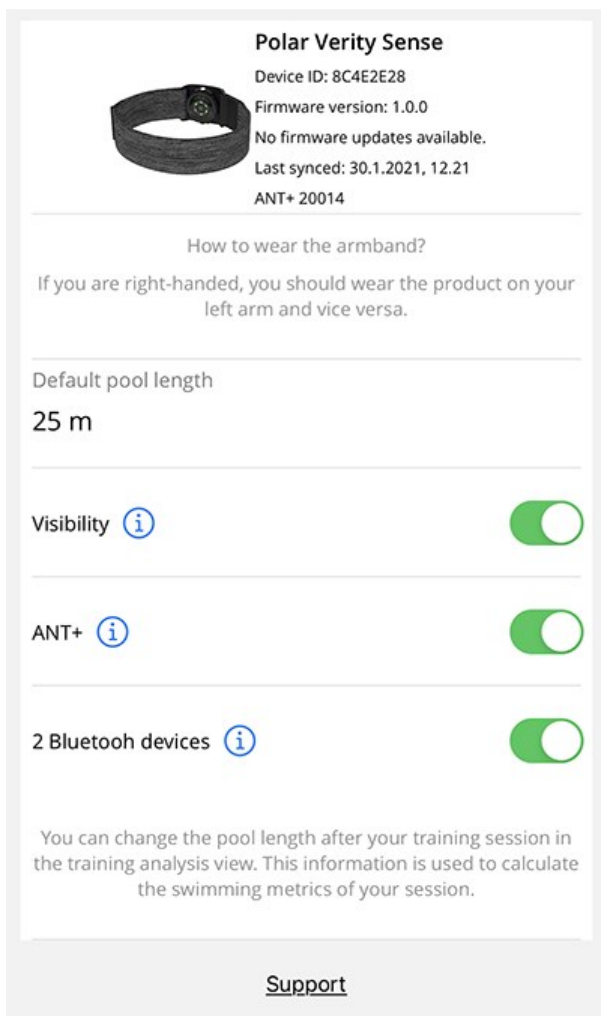
Du kan redigere følgende indstillinger:

**Standard bassinlængde:** Angiv den standard bassinlængde, der skal bruges til beregninger af distance og tempo. Bemærk, at du kan ændre bassinlængde efter dit svømmepas i træningsanalysevisningen i Polar Flow-appen. Så bliver dine svømmestatistikker opdateret i overensstemmelse med dine ændringer.

**Synlighed:** Vælg synlighed for at gøre din sensor synlig for andre kompatible enheder.

**ANT+:** Slå videresendelse af ANT+-pulsmålinger til eller fra.

**To modtagende BLE-enheder:** Vælg denne for at give din sensor mulighed for at sende live pulsdato til to modtagende BLE-enheder på samme tid, f.eks. dit Polar-ur og træningsudstyr.



## OPDATERING AF FIRMWAREN

For at holde din Polar Verity Sense opdateret og for at få den bedste ydeevne skal du sørge for at opdatere firmwaren, hver gang der er en ny version tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din sensor.



Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Før opdateringen begynder, synkroniseres dataene fra din Verity Sense til din Flow-konto.

### MED TELEFON ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din telefon, hvis du bruger Polar Flow-mobilappen. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter sensoren til en strømkilde, før du påbegynder opdateringen. På den måde sikrer du en gnidningsfri proces.



Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.

### MED COMPUTER

Du får besked fra FlowSync, hvis en ny firmwareversion er tilgængelig, når du forbinder Verity Sense til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

#### Sådan opdateres firmwaren:

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
2. Slut USB-adapteren til din computers USB-port.
3. FlowSync begynder at synkronisere dine data.

4. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
5. Vælg **Ja**. Der installeres nyt firmware (dette kan tage op til 10 minutter). Vent, indtil firmwareopdateringen er afsluttet, inden du kobler Verity Sense fra din computer.

## NULSTILLING AF SENSOREN

Hvis du oplever problemer med din Polar Verity Sense-sensor, kan du nulstille sensoren til fabriksindstillingerne. Bemærk, at hvis du nulstiller din sensor til fabriksindstillinger, tømmes din sensor for alle personlige data og indstillinger, og du skal opsætte den igen til personlig brug. Alle data, du har synkroniseret via din sensor til din Polar Flow-konto, er sikre.

### SÅDAN NULSTILLER DU DIN SENSOR TIL FABRIKSINDSTILLINGER

1. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer Polar FlowSync-dataoverførselssoftwaren på din computer.
2. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
3. Åbn indstillinger i FlowSync.
4. Tryk på knappen **Factory Reset (Nulstilling til fabriksindstillinger)**.
5. Hvis du bruger Polar Flow-appen til at synkronisere, skal du tjekke listen over parrede Bluetooth-enheder på din telefon og fjerne sensoren, hvis den er på listen.

Nu skal du [opsætte](#) din sensor igen, enten via din mobilenhed eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.

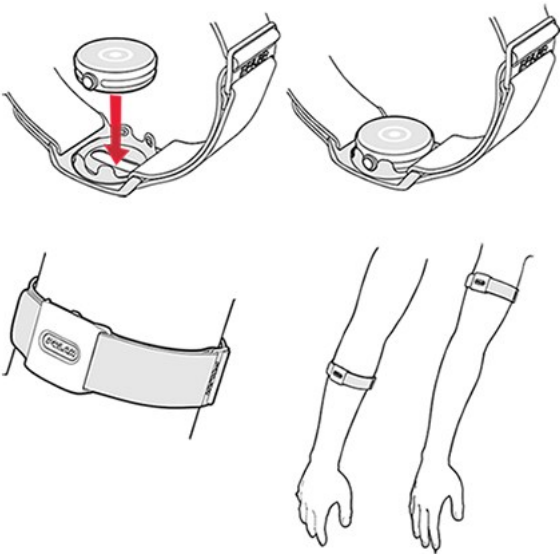
## SÅDAN BÆRER DU DIN VERITY SENSE

Polar Verity Sense giver dig fuld bevægelsesfrihed, uanset hvilken sport du dyrker. Du kan bruge den med armbåndet, spændet til svømmebrillestroppen, eller du kan placere den, hvor den sidder godt og tæt på din hud.

### BRUG ARMBÅNDET TIL AT HAVE DEN PÅ ARMEN

For at måle puls nøjagtigt, når du bruger armbåndet, skal Verity Sense sidde tæt ind på din forarm eller overarm og ikke på håndleddet.

1. Placer sensoren i armbåndsholderen med linsen opad.
2. Tag armbåndet på, så sensoren er på undersiden af armbåndet tæt mod din hud.
3. Bær Verity Sense i armbåndet omkring din under- eller overarm.



### SÅDAN BÆRER DU DEN MED SVØMMEBRILLER

Verity Sense registrerer din puls, distance og dit tempo automatisk, når du svømmer i bassin, med den specifikke svømmetilstand. Beregninger af tempo og distance baseres på den angivne bassinlængde og de registrerede baner. Sensoren registrerer antallet af baner ud fra det integrerede gyroskop. **For at få de mest nøjagtige svømmestatistikker er det altafgørende, at du bærer sensoren korrekt ved at følge vejledningen nedenfor. Hvis sensoren bæres forkert, kommer der fejl i dataene, der indsamles under din svømning.**

1. Placer sensoren i spændet til svømmebrillestroppen med linsen opad.
2. Sæt spændet fast i svømmebrillestroppen. Sæt spændet fast i svømmebrillestroppen, så sensoren sidder **på din højre tinding med knappen opad.**



3. Linsen skal være i direkte kontakt med huden på din tinding. Sæt sensoren så tæt, du kan, på din tinding, uden at dit hår kommer mellem sensoren og din hud.

## ANDRE MULIGHEDER FOR AT HAVE SENSOREN PÅ

Generelt kan du have Verity Sense på, hvor det føles behageligt, og hvor du synes, at du får præcise målinger. Du skal bare sørge for, at sensoren sidder tæt og behageligt ind mod kroppen, f.eks. under tætsiddende tøj. Bemærk, at nøjagtighed fra forskellige steder varierer fra person til person.

Du kan nemt fjerne sensoren fra holderen ved at trykke i holderens hul.



Eller hvis du vil, kan du fjerne armbåndet fra holderen og placere holderen med sensoren et sted, der passer til din sportsgren.



Bemærk, at udover at holde sensoren på plads, har armbåndsholderen og spændet til svømmebrillestrop også en anden funktion: De fungerer som antenneforstærkere, som udvider Bluetooth-senderækkevidden betragteligt. Hav sensoren i armbåndsholderen eller spændet til svømmebrillestroppen, når du har brug for den størst mulige rækkevidde. Hvis du vil have mere at vide om Bluetooth-senderækkevidde, kan du se [Tekniske specifikationer](#).

## SÅDAN VÆLGER DU TRÆNINGSTILSTAND

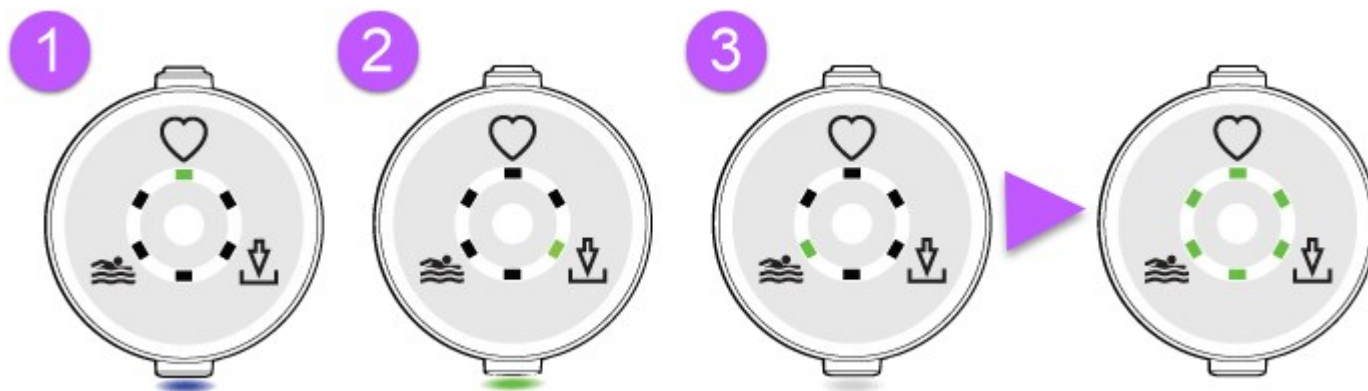
Polar Verity Sense har tre træningstilstande: pulsmålingstilstand, optagetilstand og svømmetilstand.



Bemærk, at sensoren skal forbindes med din Polar Flow-konto, før du kan bruge sensoren i optage- eller svømmetilstand. Dette skal gøres under opsætningen. Du kan kun bruge sensoren i pulsmålingstilstand, hvis du ikke har fulgt opsætningsvejledningen [Opsætningsvejledning af din Verity Sense](#).

1. I tilstanden **pulsmåling** kan du forbinde sensoren til en kompatibel enhed eller app og følge din puls i realtid under dit træningspas. Læs [Træning i pulsmålingstilstand](#) for at få detaljeret vejledning.
2. I **optagetilstand** kan du gemme dit træningspas på sensorens interne hukommelse og bagefter overføre dine træningsdata til Polar Flow-appen eller -webtjenesten. Læs [Træning i optagetilstand](#) for at få detaljeret vejledning.
3. I **svømmetilstand** registrerer og gemmer sensoren din puls, distance og dit tempo automatisk, når du svømmer. Læs [Træning i svømmetilstand](#) for at få detaljeret vejledning.

Du kan vælge tilstanden efter at have tændt sensoren ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for den ønskede tilstand lyser. Når du har foretaget dit valg, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser. Så er sensoren klar til at måle – du skal bare have den på og gå i gang med træningen. Bemærk, at tilstanden nu er låst og kun kan ændres ved at slå sensoren fra og til igen.



## TRÆNING I PULSMÅLINGSTILSTAND



Sensoren sender som standard dit pulssignal samtidigt via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+-puls fra, så det ikke sender din puls, i [Polar Flow-appens indstillinger](#), hvis du vil. Med Polar Flow-appen kan du også slå begge Bluetooth-indstillinger til, og derefter kan du bruge sensoren på samme tid med to enheder, f.eks. med kompatibelt træningsudstyr og dit Polar-ur, og se din direkte puls på begge enheder.

Før du starter, skal du sørge for, at Verity Sense er parret med din Polar-app eller dit Polar-ur. Få flere oplysninger under [Parring](#).

1. Tænd Verity Sense ved at trykke på knappen.
2. Vælg pulsmålingstilstand ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for hjerteikonet lyser. Når du vælger pulsmålingstilstand, lyser LED-lampen på siden, som viser status, blåt.





3. Når du har foretaget dit valg, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser. Så er sensoren klar til at måle din puls.



4. [Tag sensoren på](#), og start dit træningspas fra din Polar-app eller dit Polar-ur.

Efter dit træningspas kan du stoppe optagelsen fra din Polar-træningsenhed eller -app. Sluk Verity Sense ved at trykke på knappen og holde den inde, indtil lysene slukker. Synkroniser dit ur med Polar Flow-appen eller webtjenesten for at se oplysninger om dit træningspas.

## TRÆNING I OPTAGETILSTAND



Før du kan optage et træningspas med Polar Verity Sense, skal den registreres og knyttes til en Polar Flow-konto. Dette skal gøres under opsætningen. Få mere at vide ved at se [Opsætning af din Verity Sense](#).

1. Tænd Verity Sense ved at trykke på knappen.
2. Vælg optagetilstand ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for pilen lyser. Når du vælger optagetilstand, lyser LED-lampen på siden, som viser status, grønt.



3. Når du har foretaget dit valg, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser. Så er sensoren klar til at måle din puls.



4. [Tag sensoren på](#), og start dit træningspas.

Når dit træningspas er slut, kan du stoppe optagelsen ved at trykke på knappen, indtil lysene slukker. Synkroniser derefter dit træningspas med Polar Flow-appen eller webtjenesten for at se oplysninger om dit træningspas.

**i** Din sensor synkroniserer automatisk med Polar Flow-appen, når du stopper optagelsen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Se [Synkronisering](#) for flere oplysninger.

**i** Når du bruger den i optagetilstand, gemmes træningspassene under sportsprofilen **Anden indendørs**. Du kan ændre sportsprofilen ved at trykke på sportsprofilikonet i Polar Flow-appen.

## TRÆNING I SVØMMETILSTAND

**i** Før du kan optage et svømmepas med Polar Verity Sense, skal den registreres og knyttes til en Polar Flow-konto. Dette skal gøres under opsætningen. Få mere at vide ved at se [Opsætning af din Verity Sense](#).

Verity Sense registrerer din puls, distance og dit tempo automatisk, når du svømmer i bassin, med den specifikke svømmetilstand. Beregninger af tempo og distance baseres på den angivne bassinlængde og de registrerede baner. Sensoren registrerer antallet af baner ud fra det integrerede gyroskop. **For at få de mest nøjagtige svømmestatistikker er det altafgørende, at du bærer sensoren korrekt.** Hvis du vil have vejledning, kan du se [Sådan bærer du din Verity Sense](#).

1. Tænd Verity Sense ved at trykke på knappen.
2. Vælg svømmetilstand ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for svømmeikonet lyser. Når du vælger svømmetilstand, lyser LED-lampen på siden, som viser status, hvidt.




3. Når du har foretaget dit valg, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser. Så er sensoren klar til at måle din puls.




4. [Tag sensoren på](#), og start dit træningspas.



Når dit træningspas er slut, kan du stoppe optagelsen ved at trykke på knappen, indtil lysene slukker. Synkroniser derefter dit træningspas med Flow-appen eller webtjenesten for at se oplysninger om dit træningspas.

 Din sensor synkroniserer automatisk med Polar Flow-appen, når du stopper optagelsen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Se [Synkronisering](#) for flere oplysninger.

 Hvis du vil, kan du ændre indstillingerne for bassinlængde efter dit svømmepas i træningsanalysevisningen i Polar Flow-appen. Så bliver dine svømmestatistikker opdateret i overensstemmelse med dine ændringer.

## POLAR FLOW-APPEN

Du kan se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine trænings- og aktivitetsdata i Polar Flow-mobilappen. Du kan også planlægge din træning i appen.

### TRÆNINGSDATA

Træn med pulsmåling i realtid, følg din rute og distance, og få personlig feedback om hvert enkelt træningspas. Få flere oplysninger i hjælpeartiklen [Recording training sessions with Polar Flow app](#).

Med Polar Flow-appen kan du nemt få adgang til oplysninger om dine tidligere og planlagte træningspas.

Få en hurtig oversigt over din træning, og analysér hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner med funktionen Billeddeling.

### BILLEDELING

Med funktionen til billeddeling i Polar Flow-appen kan du dele billeder af dine træningsdata til de mest almindelige sociale medier som Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende foto eller tage et nyt og tilpasse det med dine træningsdata. Hvis du har haft GPS-måling aktiveret under dit træningspas, kan du også dele et snapshot af din træningsrute.

Klik på følgende link for at se en video:

[Polar Flow-app | Deling af træningsresultater med et billede](#)

## GÅ I GANG MED AT BRUGE FLOW-APPEN

Du kan [konfigurere din sensor](#) med en mobilenhed og Polar Flow-appen.

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobile enhed.

Inden du tager en ny mobilenhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din sensor. Se [Parring](#) for at få flere oplysninger.

Din sensor synkroniserer automatisk med Polar Flow-appen, når du slukker den efter træning, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine træningsdata også automatisk til Flow-webtjenesten.

Brug af Polar Flow-appen er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata fra din sensor med webtjenesten. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

Du kan få flere oplysninger og vejledning om funktioner i Polar Flow-appen ved at gå til [produktstøttesiden for Polar Flow-appen](#).

## POLAR FLOW-WEBTJENESTEN

I Polar Flow-webtjenesten kan du planlægge og analysere din træning i detaljer og få mere at vide om din præstation.

Du kan [konfigurere din Verity Sense](#) med din computer på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din sensor og webtjenesten og til at oprette en brugerkonto til webtjenesten. Hvis du udførte opsætningen med en mobil enhed og Flow-appen, kan du logge ind på Flow-webservicen med de brugeroplysninger, du oprettede i opsætningen.

### DAGBOG

Under **Dagbog** kan du se dine planlagte træningspas (træningsmål) samt gennemgå tidligere træningsresultater.

## RAPPORTER

I **Rapporter** kan du følge din udvikling.

Træningsrapporter er en praktisk måde at følge din udvikling i træningen over længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen for rapporten. I en tilpasset periode kan du vælge både perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen for rapporten fra rullelisten, og tryk på hjulikonet for at vælge, hvilke data du vil have vist i rapportgrafien.

## PROGRAMMER

Polar Løbeprogram er skræddersyet til dit mål baseret på Polar-pulszoner og tager hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, da det tilpasser sig undervejs på baggrund af din udvikling. Polar Løbeprogram er tilgængeligt for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og det består af to til fem løbebeføvelser pr. uge afhængigt af programmet. Det er super simpelt.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

## SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din Verity Sense til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-forbindelsen. Eller du kan synkronisere din Verity Sense med Polar Flow-webtjenesten ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. Du skal have en Polar-konto for at synkronisere data mellem din Verity Sense og Polar Flow-appen. Hvis du vil synkronisere data fra din Verity Sense direkte til webtjenesten, skal du ud over en Polar-konto også have FlowSync-softwaren. Hvis du har konfigureret din Verity Sense, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har konfigureret din Verity Sense ved hjælp af en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din Verity Sense, webtjenesten og mobilappen, hvor end du befinder dig.

### SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Polar Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret sensoren med din mobil. Få flere oplysninger under [Parring](#).

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Polar Flow-appen med din Polar-konto.
2. Slå sensoren til ved at trykke på knappen.



Din sensor synkroniserer automatisk med Polar Flow-appen, når du stopper optagelsen af et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine træningsdata også automatisk til Flow-webtjenesten.

Gå ind på [produkt Hjælpesiden til Polar Flow-appen](#) for at få hjælp og flere oplysninger om brug af Polar Flow-appen.

### SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync-software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer den, inden du forsøger at synkronisere.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.
2. Slut USB-adapteren til en computers USB-port. Sørg for, at FlowSync-softwaren kører.
3. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
4. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du forbinder Verity Sense med din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webtjenesten og synkroniserer eventuelle ændrede indstillinger. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, kan du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra app-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.



Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webtjenesten, mens din sensor er forbundet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din sensor.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

Du kan få support og flere oplysninger om brug af FlowSync-softwaren ved at gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# VIGTIGE OPLYSNINGER

## BATTERI

I slutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige virkninger af affald på miljøet og din sundhed ved at følge lokale bestemmelser for bortskaffelse af affald og, hvor muligt, anvende separat indsamling af elektroniske enheder. Undlad at bortskaffe dette produkt som usorteret kommunalt affald.

## OPLADNING AF BATTERIET



Sørg for, at der ikke er noget fugt, støv eller snavs på opladekontakterne på Verity Sense og USB-opladningsadapteren, før du går i gang med at oplade. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Oplad ikke sensoren, hvis den er våd.



Oplad ikke batteriet ved temperaturer under 0 °C eller over +40 °C, eller når USB-porten er våd. Fastgør USB-opladningsadapteren til sensoren, **inden** du slutter adapteren til strømforsyningen. Lad ikke USB-opladningsadapteren være tilsluttet strømforsyningen **uden** sensoren.

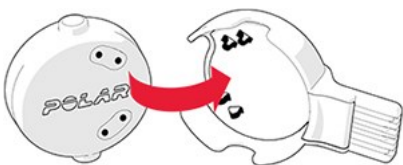
Verity Sense har sit eget genopladelige batteri. Brug den USB-opladningsadapter, der fulgte med uret, til at oplade det gennem USB-porten på din computer.

Du kan oplade batteriet via en stikkontakt. Når du oplader via en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med uret). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning", eller "UL listed" eller "CE").

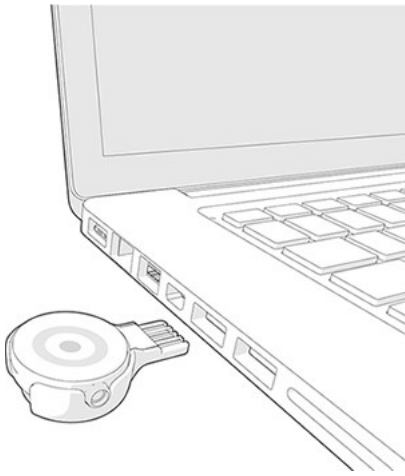


Hvis du vil oplade via din computer, skal du bare slutte Verity Sense til din computer. Du kan også ved samme lejlighed synkronisere den med FlowSync.

1. Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren mødes.



2. Slut USB-adapteren til en computers USB-port eller til en USB-strømadapter i en stikkontakt.



Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et par minutter, før opladningen starter.



Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da det muligvis kan påvirke batteriets levetid.

## VEDLIGEHOLDELSE AF DIN POLAR VERITY SENSE

Ligesom alle andre elektroniske enheder skal Polar Verity Sense holdes ren og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

### SØRG FOR, AT DIN VERITY SENSE ER REN

Skyl sensoren efter hvert træningspas med lunkent vand fra hanen. Sensoren er vandtæt, og du kan skylle den under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter. Rengør sensoren med mildt sæbevand, når der er behov for det. Benyt aldrig sprit eller slibemidler (ståluld eller rengøringskemikalier).

Skyl armbåndet efter hvert træningspas med lunkent vand fra hanen. Du kan vaske armbåndet i vaskemaskinen. Tjek mærkatet på armbåndet for at se detaljerede instruktioner til vask. Vi anbefaler, at du bruger en vaskepose. Undlad at bruge blegemiddel eller skyllemiddel.

### Husk at fjerne sensoren fra armbåndet inden vask.

Du kan nemt fjerne sensoren fra holderen ved at trykke i holderens hul:



### Hold opladningskontakterne på sensoren og USB-adapteren rene for at sikre en gnidningsfri opladning og synkronisering.

Hold ladekontakterne på sensoren rene for at beskytte din sensor effektivt mod oxidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand).





Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne på sensoren og USB-adapteren. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser. **Oplad ikke sensoren, hvis den er våd.**

### **Pas godt på den optiske pulsmåler**

Sørg for, at det optiske sensorområde er rent og ikke bliver ridset. Ridser og snavs reducerer ydeevnen af den optiske pulsmåling.

Undgå at bruge parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve i det område, hvor sensoren sidder. Hvis sensoren kommer i kontakt med disse eller andre kemikalier, bør du vaske dent med mild sæbe og vand og skylle den grundigt under rindende vand.

## **OPBEVARING**

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte solskin gennem længere perioder, som f.eks. i en bil eller monteret på cykelbeslaget. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin ladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade den igen efter nogle få måneder. Dette vil forlænge batteriets levetid.

**Efterlad ikke enheden i meget kraftig kulde (under  $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$ ) og varme (over  $50\text{ °C}/120\text{ °F}$ ) eller i direkte sollys.**

## **SERVICE**

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se Begrænset international Polar-garanti for yderligere oplysninger.

Gå ind på [support.polar.com](http://support.polar.com) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

## **SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER**

Polar Verity Sense er udviklet til at måle din puls. Ingen anden brug er tilsigtet eller antyd.

Sensoren bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Vi anbefaler, at du regelmæssigt vasker sensoren og armbåndet for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

## **INTERFERENS UNDER TRÆNING**

### **Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr**

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler.

Hvis træningsenheden ikke fungerer sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

## **SUNDHED OG TRÆNING**

Træning kan omfatte nogle risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

**Bemærk!** Hvis du bruger en pacemaker eller en anden indopereret elektronisk enhed, kan du godt bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen indrapporteringer, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i [Tekniske specifikationer](#). Hvis du oplever allergiske reaktioner på din hud, bør du stoppe med at bruge produktet og kontakte din læge. Informer også Polar Kundeservice om din hudreaktion.



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Det kan også medføre, at der kommer pletter fra mørkere tøj på træningsenheder med lysere farver. Sørg for, at det tøj, du har på, når du træner, ikke afgiver farve – på den måde sikrer du, at træningsenheder med lysere farver bliver ved med at se godt ud, år efter år. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde omgivelser (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, så den sidder direkte på huden.

## ADVARSEL

Dette produkt er ikke et legetøj. Undgå, at børn eller kæledyr leger med produktet. Dette produkt indeholder små dele, som kan udgøre en risiko for kvælning.

## SÅDAN BRUGER DU DIT POLAR-PRODUKT PÅ SIKKER VIS

Polar tilbyder en tjeneste med produktsupport i [minimum fem år](#) til sine kunder fra produktets salgsstart. Tjenesten med produktsupport inkluderer nødvendige firmwareopdateringer til Polar-enheder og programrettelser i forbindelse med kritiske sårbarheder som påkrævet. Polar overvåger konstant udgivelsen af kendte sårbarheder. Opdater dit Polar-produkt regelmæssigt og så snart Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-computersoftwaren informerer dig om tilgængeligheden af en ny firmwareversion.

Data om træningspas og andre data gemmes på din Polar-enhed, herunder følsomme oplysninger om dig, som f.eks. navn, fysiske oplysninger, overordnet sundhed og placering. Placeringsdata kan bruges til at spore dig, når du træner, og til at finde ud af, hvor dine normale ruter er. Derfor bør du være ekstra opmærksom, når du opbevarer din enhed, når den ikke er i brug.

Hvis du bruger mobilmeddelelser på din håndledsenhed, skal du være opmærksom på, at meddelelser fra visse applikationer bliver vist på håndledsenhedens display. Dine seneste meddelelser kan også ses fra enhedens menu. Hvis du vil sikre fortroligheden af dine private meddelelser, skal du ikke bruge funktionen til mobilmeddelelser.

Inden du afleverer enheden til en tredjepart til test eller pga. salg, er det nødvendigt at udføre en nulstilling til fabriksindstillinger på enheden. Husk også at fjerne enheden fra din Polar Flow-konto. En nulstilling til fabriksindstillinger kan udføres med FlowSync-softwaren på din computer. En nulstilling til fabriksindstillinger rydder enhedens hukommelse, og enheden kan ikke længere knyttes til dine data. Hvis du vil fjerne enheden fra din Polar Flow-konto, skal du logge på Polar Flow-webtjenesten, vælge produkter og klikke på knappen Fjern ud for det produkt, du vil fjerne.

De samme træningspas gemmes også på din mobilenhed med Polar Flow-appen. Af hensyn til ekstra sikkerhed kan forskellige indstillinger til forbedring af sikkerheden aktiveres på din mobilenhed, som f.eks. stærk autentificering og enhedskryptering. Se brugervejledningen til din mobilenhed for anvisninger til, hvordan du aktiverer disse indstillinger.

Når du bruger Polar Flow-webtjenesten, anbefaler vi, at du anvender en adgangskode, der er på mindst 12 tegn. Hvis du bruger Polar Flow-webtjenesten på en offentlig computer, skal du huske at rydde cachen og browserhistorikken for at forhindre andre i at få adgang til din konto. Derudover skal du ikke tillade en computers browser at gemme eller huske din adgangskode til Polar Flow-webtjenesten, hvis det ikke er din private computer.

Evt. sikkerhedsproblemer kan rapporteres til [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller til Polar Kundeservice.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

### POLAR VERITY SENSE

Driftstid:	Op til 30 timers kontinuerlig træning 16 dage, når der trænes 1 time om dagen
Batteritype:	45 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Hukommelseskapacitet:	Op til 600 timers træning
Bluetooth-senderækkevidde:	Op til 150 m med holderen i fugleflugt Op til 20 m uden holderen
Driftstemperatur:	-20 °C til +60 °C / -4 °F til 140 °F
Materialer:	<b>Sensor</b> ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Rustfrit stål) <b>Gråt armbånd</b> Holder: PA, SUS 316 (Rustfrit stål) Armbånd: 71 % polyester, 29 % elasthan Trækstrop: PU-belagt strikstof + nylon velcro Spænde: Zinklegering Vaskemærkat: 100 % polyester <b>Sort og mørkerødt armbånd</b> Holder: PA11 (biobaseret), SUS 316 (Rustfrit stål)

Armbånd: 94 % genanvendt polyester, 6 % elasthan

Trækstrop: PU-belagt strikstof + nylon velcro

Spænde: Zinklegering

Vaskemærkat: 100 % polyester

#### **Spænde til svømmebrillestrop**

PA, SUS 316 (Rustfrit stål)

#### **USB-adaptermaterialer**

PC+ABS, SUS 301 (Rustfrit stål) guldpletteret

Vandtæthed:

50 m (egnet til badning og svømning)

Bruger trådløs Bluetooth® og ANT+™-teknologi.

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE**

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows- eller Mac-operativsystem og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP**

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED**

De fleste Polar-produkter kan have på under svømning. De er dog ikke dykkeinstrumenter. Tryk ikke på enhedens knapper, mens du er under vand, for at bevare vandtætheden.

**Polar-enheder med håndledsbaserede pulsmålinger** er egnet til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, når du svømmer. I vores tests har vi dog fundet ud af, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urindustrien angives vandtæthed normalt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme angivelsessystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Enhver Polar-enhed, der har angivelse af vandtæthed, er testet inden levering for at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Når der udføres aktivitet under vandet, er det dynamiske tryk, der skabes af bevægelserne i vandet, større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, bliver det udsat for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

<b>Mærkning på bagsiden af produktet</b>	<b>Vandsprøjt, sved, regndråber osv.</b>	<b>Badning og svømning</b>	<b>Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)</b>	<b>SCUBA-dykning (med lufttanke)</b>	<b>Egenskaber for vandtæthed</b>
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med en høj-

					tryksvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.

## REGULATORISKE OPLYSNINGER



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiverne 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse og andre lovgivningsmæssige oplysninger kan ses på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatører.

## BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter, som er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af, eller som kan relateres til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, som er blevet købt brugt.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garanti udstedt af Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrugerens lovbestemte rettigheder under gældende nationale eller regionale love eller forbrugerens rettigheder mod forhandleren, der måtte opstå fra deres salgs-/købeskontrakt.

- Du bør gemme kvitteringen som et købsbevis!
- Garanti i forbindelse med hvilket som helst produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder reserveret. Ingen del af denne vejledning må bruges eller gengives på nogen måde eller gennem nogen midler uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller i emballagen til dette produkt er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer markeret med et ®-symbol i denne brugervejledning eller i emballagen til dette produkt er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker ejet af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

## ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er udelukkende til information. De produkter, de beskrives, kan ændres uden forudgående varsel, på baggrund af producentens kontinuerlige udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy fremstiller ingen repræsentationer eller garantier, hvad angår denne vejledning eller de produkter, der er beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

1.1 DA 05/2023