

POLAR®

POLAR VERITY SENSE



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar Verity Sense Gebrauchsanleitung	4
Einführung	4
Nutze alle Möglichkeiten deines Polar Verity Sense	4
Polar Flow App	5
Polar Flow Webservice	5
Erste Schritte	6
Einrichten deines Polar Verity Sense	6
Wähle eine Option für die Einrichtung	6
Option A: Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App	6
Option B: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync	6
Tastenfunktionen und LEDs	8
Tastenfunktionen	8
LED-Farben und ihre Bedeutung	8
Kopplung	9
Koppeln mit der Polar Flow App	9
Vor dem Koppeln eines Smartphones	10
So koppelst du ein Smartphone:	10
Koppeln mit einer Polar Uhr	10
Einstellungen	11
Einstellungen in der Polar Flow App	11
Aktualisieren der Firmware	12
Mit Smartphone oder Tablet	12
Mit einem Computer	12
Zurücksetzen des Sensors	13
So setzt du den Sensor auf die Werkseinstellungen zurück	13
Training	14
Anlegen des Verity-Sense	14
Tragen am Arm mit dem Armband	14
Verwendung mit einer Schwimmbrille	14
Andere Optionen zum Tragen des Sensors	15
Trainingsmodus wählen	15
Training im Herzfrequenz-Modus	16
Training im Aufzeichnungsmodus	17
Training im Schwimmmodus	18
Polar Flow	20
Polar Flow App	20
Trainingsdaten	20
Bild teilen	20
Verwenden der Polar Flow App	20
Polar Flow Webservice	20
Tagebuch	21
Berichte	21
Programme	21
Synchronisierung	21
Synchronisieren mit der mobilen Flow App	21
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	22
Wichtige Informationen	23
Akku	23
Laden des Akkus	23
Pflege deines Polar Verity Sense	24
Halte deinen Verity Sense sauber	24
Aufbewahrung	25
Service	25

Wichtige Hinweise	25
Störungen während des Trainings	25
Gesundheit und Training	26
Warnung	26
Sichere Verwendung deines Polar Produkts	26
Technische Daten	27
Polar Verity Sense	27
Polar FlowSync Software	28
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	28
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	28
Rechtliche Informationen	29
Weltweite Garantie von Polar	30
Haftungsausschluss	30

POLAR VERITY SENSE GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar Verity Sense vertraut zu machen. Video-Lernprogramme und häufig gestellte Fragen (FAQs) findest du auf support.polar.com/de/verity-sense.

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Verity Sense!

Der Polar Verity Sense ist ein vielseitiger und hochwertiger optischer Pulssensor, der den Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist eine praktische Alternative zu Herzfrequenz-Sensoren mit Brustgurt und Wearables am Handgelenk. Verwende ihn mit dem Armband oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen oder platziere ihn einfach eng anliegend direkt auf deiner Haut. Polar Verity Sense sorgt für maximale Bewegungsfreiheit und funktioniert bei zahlreichen Sportarten. Der Polar Verity Sense erfasst den Puls, die Distanz und das Tempo beim Schwimmen im Schwimmbad.

Die Trainingsdaten können im internen Speicher des Sensors gespeichert und anschließend auf dein Smartphone übertragen werden. Oder verbinde den Sensor mit einem kompatiblen Gerät, um deinen Puls während der Trainingseinheit in Echtzeit zu sehen.

Polar Verity Sense übermittelt Daten über Bluetooth® und ANT+. Du kannst den Sensor mit zahlreichen führenden Fitness-Apps, einschließlich der Polar Flow App, sowie mit Bluetooth und „ANT+“-kompatiblen Trainingsgeräten verwenden. Du kannst deine Pulswerte gleichzeitig an zwei verschiedene Bluetooth-Empfangsgeräte sowie beliebig viele ANT+-Geräte übertragen

Der Polar Verity Sense wird mit einem komfortablen, maschinenwaschbaren Armband, Befestigungsklammer für Schwimmbrillen, USB-Ladeadapter und Aufbewahrungstasche geliefert.



NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES POLAR VERITY SENSE

Um die Funktionen von Verity Sense voll nutzen zu können, verbinde ihn mit Polar Flow, unserer kostenlosen App und unserem kostenlosen Webservice. Wenn der Sensor mit Polar Flow verbunden ist, kannst du deine Trainingseinheit mit dem Sensor aufzeichnen und danach deine Trainingsdaten an die Polar Flow App oder den Webservice übermitteln. Du erhältst

auch die neuesten Updates für deinen Sensor über Polar Flow. Um deinen Verity Sense mit Polar Flow zu verbinden, [richte ihn](#) mit der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice ein.



POLAR FLOW APP

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store[®] oder von Google Play[™] herunter. Synchronisiere deinen Verity Sense nach dem Training mit der App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse ansehen. All dies findest du auf flow.polar.com.

ERSTE SCHRITTE

EINRICHTEN DEINES POLAR VERITY SENSE

Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen Verity Sense in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akkus](#).



Beachte, dass dein Verity Sense bei ausreichendem Akkuladestand für alle kompatiblen Empfänger in der Nähe sichtbar ist.

Wähle eine Option für die Einrichtung

A. **Auf deinem Smartphone:** Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B. **Auf deinem Computer:** Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen Polar Verity Sense gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.



Gib alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal ein und lade die neueste Firmware für deinen Polar Verity Sense herunter.

OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM SMARTPHONE UND DER POLAR FLOW APP

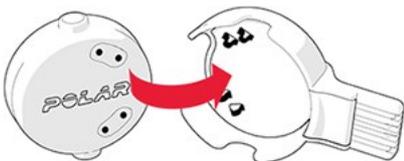


Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Polar Flow App und **NICHT** in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen musst.

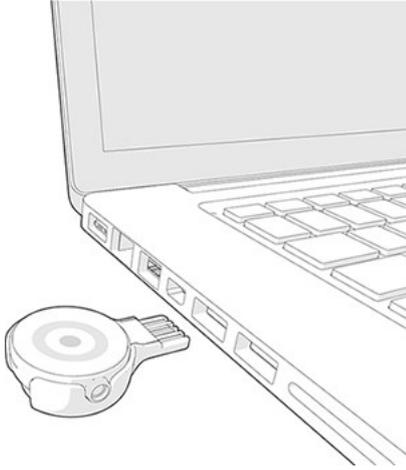
1. Halte während der Einrichtung dein Smartphone und den Polar Verity Sense nahe beieinander.
2. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.
3. Lade die Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Smartphone herunter.
4. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone und melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto.
5. Schalte den Polar Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
6. Die Polar Flow App erkennt deinen in der Nähe befindlichen Polar Verity Sense und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Tippe auf die Schaltfläche **Start** in der Polar Flow App und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER ÜBER FLOWSYNC

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren.



2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.



3. Gehe zu flow.polar.com/start und installiere die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware auf deinem Computer.
4. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

TASTENFUNKTIONEN UND LEDS

Der Verity Sense hat eine Taste, die je nach Situation und je nachdem, wie lange sie gedrückt wird, unterschiedliche Funktionen besitzt. Unten siehst du, welche Funktionen die Taste in verschiedenen Modi hat und was die verschiedenfarbigen LEDs anzeigen.

TASTENFUNKTIONEN

Sensor ein-/ausschalten

- Schalte den Sensor ein, indem du die Taste kurz drückst.
- Schalte den Sensor aus, indem du die Taste gedrückt hältst.

Trainingsmodus wählen

- Wähle den Trainingsmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem gewünschten Modus aufleuchtet.
- Durch kurzes Drücken der Taste kannst du prüfen, welcher Trainingsmodus gesperrt ist. Die Status-LED auf der Seite leuchtet blau auf im Herzfrequenz-Modus, grün im Aufzeichnungsmodus und weiß im Schwimm-Modus.

LED-FARBEN UND IHRE BEDEUTUNG

Beim Auswählen des Trainingsmodus

Beim Auswählen des Trainingsmodus leuchtet die Status-LED auf der Seite blau auf im Herzfrequenz-Modus, grün im Aufzeichnungsmodus und weiß im Schwimm-Modus. Die LEDs, die für die Pulsmessung verwendet werden, leiten dich auch bei der Auswahl des richtigen Trainingsmodus an, indem sie anzeigen, welcher Modus aktuell ausgewählt ist:



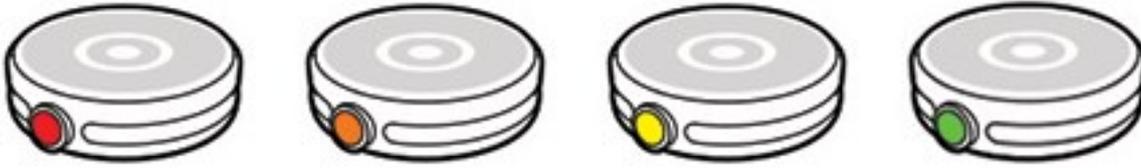
Weitere Informationen findest du unter [Trainingsmodus wählen](#).

Akkustatus:

- Akku ist schwach: Rote LED blinkt langsam
- Akkuladestand kritisch: Rote LED blinkt schnell

Akkustatus beim Laden

Beim Laden blinkt die Status-LED in bestimmten Farben, um den Akkuladestatus des Sensors anzuzeigen:



Rot: 0–9 %

Orange: 10–29 %

Gelb: 30–79 %

Grün: 80–99 %

Die grüne LED leuchtet kontinuierlich, wenn der Akku voll ist.



Der Sensor synchronisiert sich beim Laden automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Die LED blinkt während der Synchronisierung blau.

Während des Fitnessstests

Lila LED blinkt einmal alle zwei Sekunden.



Anweisungen zur Durchführung des Polar Fitness Tests mit Verity Sense findest du in dem Support-Dokument [Polar Fitness Test mit Verity Sense](#).

Andere

Synchronisierung:	Blaue LED blinkt
Firmware wird aktualisiert:	Blaue LED ist kontinuierlich an
Fehler:	Red LED blinkt

KOPPLUNG

KOPPELN MIT DER POLAR FLOW APP

Wenn du deinen Polar Verity Sense, wie im Kapitel [Einrichten deines Polar Verity Sense](#) beschrieben, mit einem Smartphone eingerichtet hast, wurde er bereits mit deinem Smartphone gekoppelt.

Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen Polar Verity Sense mit der Polar Flow App verwenden möchtest, musst du eine Trainingseinheit mit dem Sensor im Aufzeichnungsmodus oder im Schwimm-Modus durchführen, bevor er mit der Polar Flow App gekoppelt werden kann.

Vor dem Koppeln eines Smartphones

- Lade die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Smartphone Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Stelle sicher, dass du mit dem [Aufzeichnungsmodus](#) oder [Schwimm-Modus](#) des Sensors mindestens eine Trainingseinheit im internen Speicher des Sensors aufgezeichnet hast.
- **Android-Benutzer:** Stelle sicher, dass in den App-Einstellungen deines Smartphones festgelegt ist, dass die Polar Flow App auf deinen Standort zugreifen darf.

So koppelst du ein Smartphone:



Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Polar Flow App und **NICHT** in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen musst.

1. Öffne auf deinem Smartphone die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an, das du bei der Einrichtung deines Sensors erstellt hast.



Android-Benutzer: Wenn du mehrere mit der Polar Flow App kompatible Polar Geräte verwendest, stelle sicher, dass der Verity Sense in der Polar Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Polar Flow App beim Koppeln mit deinem Sensor.

2. Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst.
3. Die Polar Flow App fordert dich automatisch auf, deinen Verity Sense zu koppeln. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.



Wir empfehlen die Verwendung deines Polar Verity Sense mit der Polar Flow App, es können jedoch auch andere Anwendungen verwendet werden. Informationen zur Kopplung deines Sensors mit anderen Anwendungen findest du in der Anleitung des Entwicklers der App.

KOPPELN MIT EINER POLAR UHR

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung deiner Polar Uhr auf support.polar.com.

EINSTELLUNGEN

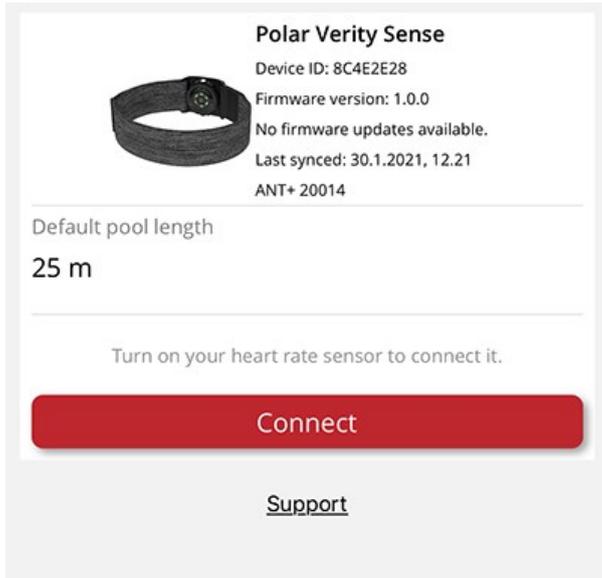
EINSTELLUNGEN IN DER POLAR FLOW APP



Bevor du die Verity Sense Einstellungen in der Polar Flow App bearbeiten kannst, musst du den Sensor mit der App koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Gehe in der Polar Flow App zu **Geräte** und wähle Polar Verity Sense, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast.

Schalte den Sensor ein, um ihn mit der Polar Flow App zu verbinden und die Einstellungen anzusehen.



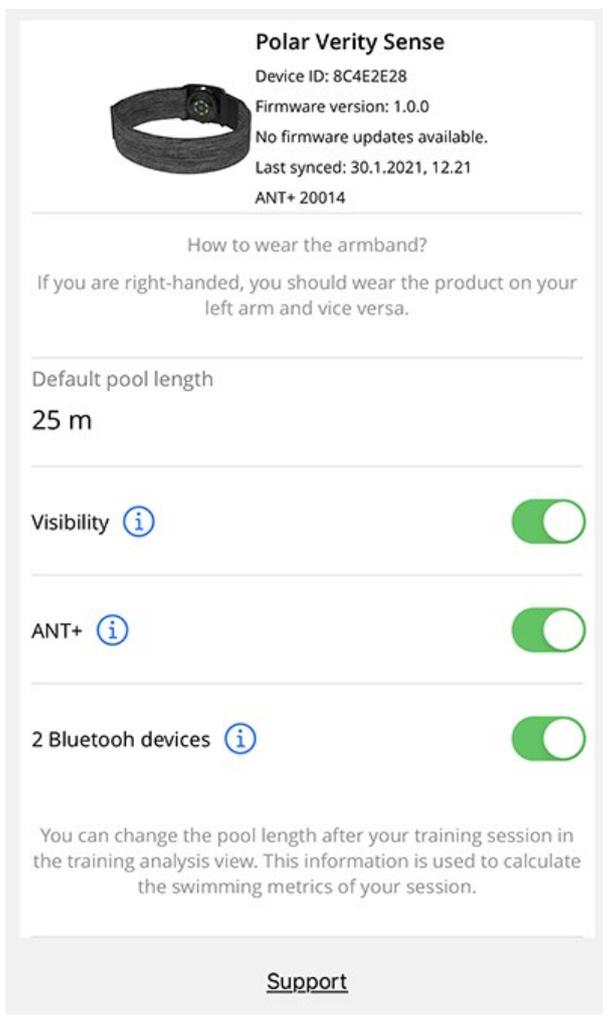
Du kannst folgende Einstellungen bearbeiten:

Standard-Bahnlänge: Stelle die Standard-Bahnlänge ein, die für Schwimmdistanz und Tempoberechnungen verwendet werden soll. Beachte, dass du die Bahnlänge nach deiner Schwimmeinheit in der Ansicht der Trainingsanalyse in der Polar Flow App ändern kannst. Die Schwimm-Metriken werden entsprechend aktualisiert.

Sichtbarkeit: Wähle Sichtbarkeit, damit dein Sensor für andere kompatible Geräte sichtbar ist.

ANT+: Schalte die ANT+ Herzfrequenz-Übertragung ein oder aus.

2 BLE Empfangsgeräte: Wenn du dies auswählst, kann dein Sensor die Live-Herzfrequenzdaten gleichzeitig an zwei BLE-Empfangsgeräte senden, zum Beispiel an deine Polar Uhr und an ein Fitnessgerät.



AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Um deinen Polar Verity Sense auf dem neuesten Stand zu halten und den größtmöglichen Nutzen aus ihm zu ziehen, solltest du die Firmware immer aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Sensors zu verbessern.



Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Verity Sense mit deinem Flow Konto synchronisiert.

MIT SMARTPHONE ODER TABLET

Du kannst die Firmware mit deinem Smartphone aktualisieren, wenn du die mobile App Polar Flow verwendest. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den Sensor vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.



Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, sobald du den Verity Sense mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.
3. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
4. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
5. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern). Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den Verity Sense von deinem Computer trennst.

ZURÜCKSETZEN DES SENSORS

Wenn Probleme mit deinem Polar Verity Sense Sensor auftreten, kannst du den Sensor auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen des Sensors auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen auf deinem Sensor gelöscht werden und du ihn noch einmal für deinen persönlichen Gebrauch einrichten musst! Alle Daten, die du von deinem Sensor auf dein Flow Konto synchronisiert hast, sind sicher.

SO SETZT DU DEN SENSOR AUF DIE WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCK

1. Gehe zu flow.polar.com/start, lade dir die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
3. Öffne die Einstellungen in FlowSync.
4. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.
5. Wenn du die Polar Flow App zum Synchronisieren verwendest, überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne deinen Sensor daraus, wenn er darin angezeigt wird.

Jetzt musst du deinen Sensor erneut [einrichten](#), entweder über dein Smartphone oder einen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

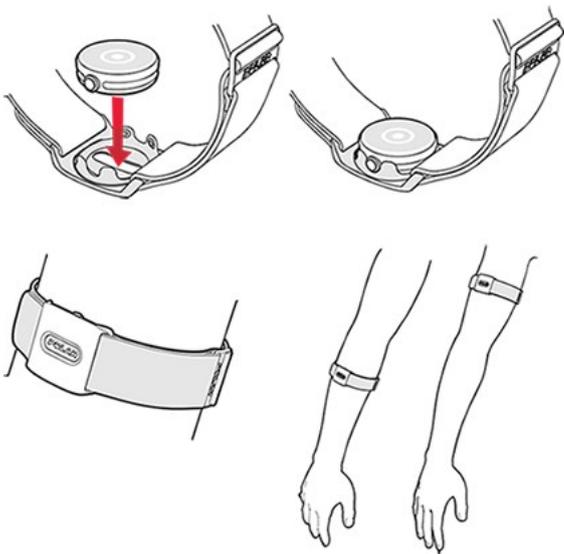
ANLEGEN DES VERITY-SENSE

Mit dem Polar Verity Sense kannst du dich bei jeder Sportart frei bewegen. Verwende ihn mit dem Armband oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen oder platziere ihn eng anliegend direkt auf deiner Haut.

TRAGEN AM ARM MIT DEM ARMBAND

Um präzise Pulsmessungen mit der Verwendung des Armbands zu erhalten, musst du den Verity Sense eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm tragen, d. h. nicht am Handgelenk.

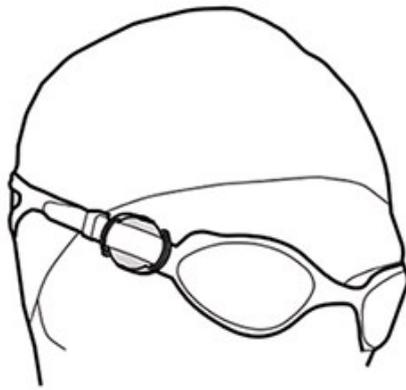
1. Setze den Sensor mit der Linse nach oben in die Armbandhalterung ein.
2. Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt.
3. Trage den Verity Sense im Armband am Unter- oder Oberarm.



VERWENDUNG MIT EINER SCHWIMMBRILLE

Der Verity Sense erfasst automatisch deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo beim Bahnschwimmen mit dem spezifischen Schwimm-Modus. Die Distanz- und Tempoberechnungen basieren auf der eingestellten Bahnlänge und den erfassten Wendungen. Der Sensor erkennt Wendungen mit einem integrierten Gyroskop. **Um genaueste Schwimm-Metriken zu erhalten, ist es wichtig, dass du den Sensor korrekt trägst, indem du die nachfolgenden Anweisungen befolgst. Wenn der Sensor falsch angelegt ist, werden die vom Schwimmen gesammelten Daten fehlerhaft.**

1. Setze den Sensor mit der Linse nach oben in die Befestigungsklammer für Schwimmbrillen ein.
2. Bringe die Klammer am Band deiner Schwimmbrille an. Positioniere die Klammer an deiner Schwimmbrille so, dass der Sensor **mit der Taste nach oben an der rechten Schläfe anliegt**.



3. Die Linse sollte an deiner Schläfe deine bloße Haut berühren. Befestige den Sensor möglichst weit vorne an deiner Schläfe, ohne dass Haare zwischen den Sensor und deine Haut geraten.

ANDERE OPTIONEN ZUM TRAGEN DES SENSORS

Generell kannst du den Verity Sense tragen, wo du möchtest, sofern du das Gefühl hast, präzise Messungen zu erhalten. Stelle sicher, dass der Sensor eng und fest auf der Haut ist, z. B. unter enger Kleidung. Beachte, dass die Genauigkeit an verschiedenen Positionen von Person zu Person schwankt.

Du kannst den Sensor leicht von der Halterung nehmen, indem du durch das Loch in der Halterung drückst:



Wenn du möchtest, kannst du das Armband auch von der Halterung abnehmen und nur die Halterung zur Befestigung des Sensors an einer Stelle verwenden, die für deine Sportart günstig ist.



Bitte beachte, dass zusätzlich zum Halten deines Sensors die Armbandhalterung und die Befestigungsklammer für Schwimmbrillen noch eine andere Funktion haben: Sie dienen als Verstärkerantennen, die den Bluetooth-Übertragungsbereich deutlich vergrößern. Wenn du die bestmögliche Reichweite benötigst, belasse den Sensor in der Armbandhalterung oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen. Details zum Bluetooth-Übertragungsbereich findest du in der [technischen Spezifikation](#).

TRAININGSMODUS WÄHLEN

Der Polar Verity Sense verfügt über drei Trainingsmodi: Herzfrequenzmodus, Aufzeichnungsmodus und Schwimmmodus.

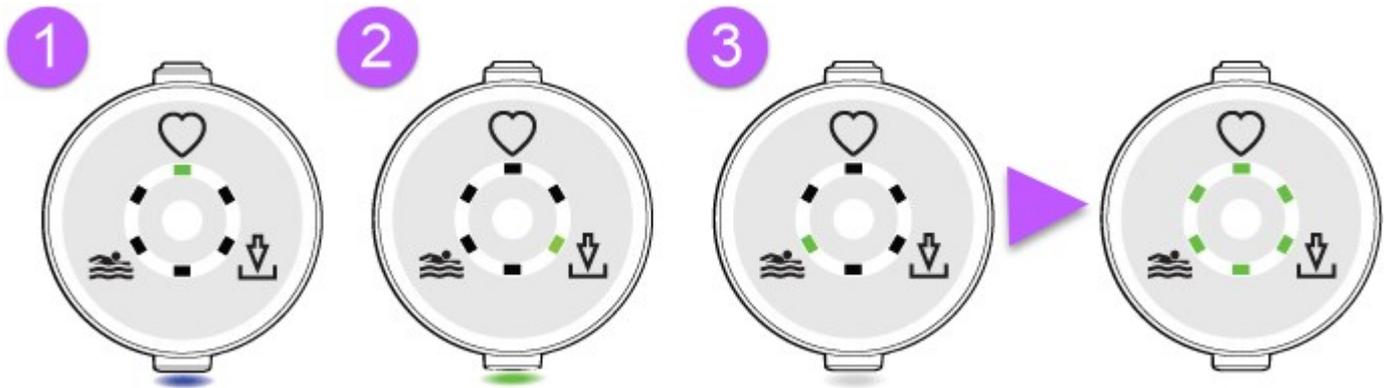


Bitte beachte, dass der Sensor mit deinem Polar Flow Konto verbunden werden muss, bevor du ihn im Aufzeichnungs- oder Schwimm-Modus verwenden kannst. Dies erfolgt während der Einrichtung. Wenn du die Einrichtung nicht so durchgeführt hast, wie unter [Einrichten deines Verity Sense](#) beschrieben ist, kannst du den Sensor nur im Herzfrequenz-Modus verwenden.

1. Im **Herzfrequenz-Modus** kannst du den Sensor mit einem kompatiblen Gerät/einer kompatiblen App verbinden und deine Herzfrequenz während der Trainingseinheit in Echtzeit verfolgen. Eine detaillierte Anleitung findest du unter [Training im Herzfrequenz-Modus](#).

2. Im **Aufzeichnungsmodus** kannst du deine Trainingseinheit im internen Speicher des Sensors speichern und deine Trainingsdaten anschließend an die Polar Flow App oder den Webservice übertragen. Eine ausführliche Anleitung findest du unter [Training im Aufzeichnungsmodus](#).
3. Im **Schwimmmodus** erfasst und speichert der Sensor deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo automatisch beim Schwimmen im Pool. Eine ausführliche Anleitung findest du unter [Training im Schwimmmodus](#).

Du kannst den Modus nach dem Einschalten des Sensors wählen, indem du kurz die Taste drückst, bis die LED neben dem Modus, den du verwenden möchtest, leuchtet. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen – [lege ihn einfach an](#) und beginne mit dem Training. Bitte beachte, dass dieser Modus jetzt gesperrt ist und nur geändert werden kann, wenn du den Sensor aus- und wieder einschaltest.



TRAINING IM HERZFREQUENZ-MODUS



Der Sensor überträgt dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+. Wenn du willst, kannst du die „ANT+“-Übertragung der Herzfrequenz in den [Einstellungen der Polar Flow App](#) ausschalten. Mit der Polar Flow App kannst du auch die Einstellung für duales Bluetooth aktivieren, um den Sensor gleichzeitig mit zwei Geräten zu verwenden, z. B. mit kompatiblen Fitnessgeräten und deiner Polar Uhr. Du siehst dann deine Herzfrequenz in Echtzeit auf beiden Geräten.

Stelle vor dem Start sicher, dass der Verity Sense mit deiner Polar App oder deiner Uhr gekoppelt ist. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Herzfrequenz-Modus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Herzsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Herzfrequenz-Modus leuchtet die Status-LED auf der Seite blau.



3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. Lege den Sensor an und starte die Trainingseinheit von deiner Polar Uhr oder der App aus.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung von deinem Polar Trainingsgerät oder der App beenden. Schalte den Verity Sense aus, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere deine Uhr mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice, um die Details deiner Trainingseinheit anzuzeigen.

TRAINING IM AUFZEICHNUNGSMODUS



Bevor du eine Trainingseinheit mit dem Polar Verity Sense aufzeichnen kannst, muss er registriert und mit einem Polar Flow Konto verknüpft werden. Dies erfolgt während der Einrichtung. Weitere Informationen findest du unter [Einrichtung deines Verity Sense](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Aufzeichnungsmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Pfeilsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Aufzeichnungsmodus leuchtet die seitliche Status-LED grün.



3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. Lege den Sensor an und starte deine Trainingseinheit.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#).



Bei Verwendung im Aufzeichnungsmodus werden Trainingseinheiten unter dem Sportprofil **Sonstige Indoor** gespeichert. Das Sportprofil kann nach Antippen des Sportprofil-Symbols in der Polar Flow App geändert werden.

TRAINING IM SCHWIMMODUS



Bevor du eine Schwimmeinheit mit dem Polar Verity Sense aufzeichnen kannst, muss er registriert und mit einem Polar Flow Konto verknüpft werden. Dies erfolgt während der Einrichtung. Weitere Informationen findest du unter [Einrichtung deines Verity Sense](#).

Der Verity Sense erfasst automatisch deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo beim Bahnschwimmen mit dem spezifischen Schwimm-Modus. Die Distanz- und Tempoberechnungen basieren auf der eingestellten Bahnlänge und den erfassten Wendungen. Der Sensor erkennt Wendungen beim Schwimmen mit einem integrierten Gyroskop. **Um genaueste Schwimm-Metriken zu erhalten, ist es wichtig, dass du den Sensor korrekt trägst.** Eine Anleitung findest du unter [Anlegen deines Verity Sense](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Schwimmmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Schwimmsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Schwimmmodus leuchtet die seitliche Status-LED weiß.



3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. [Lege den Sensor an](#) und starte deine Trainingseinheit.



Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#).



Wenn nötig, kannst du die Einstellung der Bahnlänge nach deiner Schwimmeinheit in der Ansicht der Trainingsauswertung in der Polar Flow App ändern. Die Schwimm-Metriken werden entsprechend aktualisiert.

POLAR FLOW

POLAR FLOW APP

In der mobilen Polar Flow App kannst du sofort eine visuelle Interpretation deiner Trainings- und Aktivitätsdaten sehen. Du kannst in der App auch dein Training planen.

TRAININGSDATEN

Trainiere mit Echtzeit-Herzfrequenz, verfolge deine Route und Distanz und erhalte individuelles Feedback zu jeder Trainingseinheit. Weitere Informationen findest du im Begleitdokument [Trainingseinheiten mit der Polar Flow App aufzeichnen](#).

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen.

Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion Bild teilen auch mit deinen Freunden teilen.

BILD TEILEN

Mit der „Bild teilen“-Funktion der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten darauf über die gängigsten sozialen Netzwerke wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto nehmen oder ein neues aufnehmen und mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn du die GPS-Aufzeichnung während deiner Trainingseinheit eingeschaltet hattest, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Du kannst dir mit dem folgenden Link ein Video ansehen:

[Polar Flow App | Trainingsergebnisse mit einem Foto teilen](#)

VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deines Sensors](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vornehmen.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Sensor koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Dein Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du ihn nach dem Training abschaltest und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Trainingsdaten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.

Die Verwendung der Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Sensor mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anleitungen zur Funktionen der Polar Flow App findest du auf der [Produkt-Support-Seite der Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren.

Du kannst [deinen Verity Sense](#) mit deinem Computer unter flow.polar.com/start einrichten. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Sensor und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem

Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du deine geplanten Trainingseinheiten (Trainingsziele) und kannst vergangene Trainingsergebnisse noch einmal ansehen.

BERICHTE

Unter **Berichte** kannst du deine Entwicklung verfolgen.

Trainingsberichte sind praktisch, um deinen Fortschritt im Training über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. In Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Im benutzerdefinierten Zeitraum kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle in den Drop-Down-Listen einen Zeitraum und eine Sportart für einen Bericht und klicke auf das Zahnradsymbol, um auszuwählen, welche Daten du in der Berichtsgrafik ansehen möchtest.

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel auf Basis der Polar Herzfrequenz-Zonen maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich anhand deiner Entwicklung mit der Zeit an. Die Polar Laufprogramme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar und bestehen – abhängig vom Programm – aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Sie sind super einfach!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem Verity Sense drahtlos über eine Bluetooth-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen Verity Sense über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem Verity Sense und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Konto. Wenn du Daten von deinem Verity Sense direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Konto die FlowSync Software. Wenn du deinen Verity Sense eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deinen Verity Sense an einem Computer eingerichtet hast, hast du bereits die FlowSync Software auf deinem Computer.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Verity Sense, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Konto und die Polar Flow App verfügst.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen Sensor mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Melde dich mit deinem Polar Konto bei der Polar Flow App an.
2. Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung einer Trainingseinheit stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Trainingsdaten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zur [Produktunterstützungssseite der Polar Flow App](#).

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
3. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
4. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Verity Sense mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.



Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der Sensor mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen Sensor zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/FlowSync.

WICHTIGE INFORMATIONEN

AKKU

Am Ende der Produktlebensdauer bittet Polar, die möglichen Auswirkungen auf Umwelt und menschliche Gesundheit durch Abfälle zu minimieren; befolge bitte die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

LADEN DES AKKUS



Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deines Verity Sense und des USB-Ladeadapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade den Sensor nicht, wenn er feucht ist.



Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist. Verbinde den USB-Ladeadapter mit dem Sensor, **bevor** du den Adapter am Strom anschließt. Lasse den USB-Ladeadapter nicht **ohne** den Sensor am Strom angeschlossen.

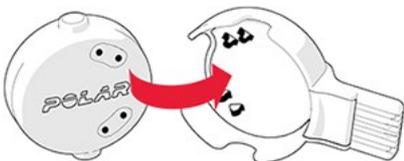
Der Verity Sense verfügt über einen eingebauten Akku. Verwende den mit dem Produkt-Set gelieferten USB-Ladeadapter, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen.

Du kannst den Akku an einer Wandsteckdose laden. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).

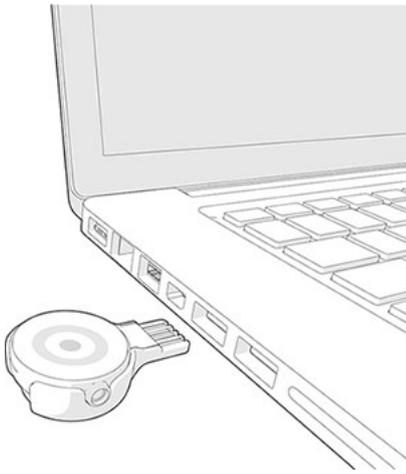


Um mit deinem Computer zu laden, verbinde einfach deinen Verity Sense mit dem Computer; du kannst ihn gleichzeitig mit FlowSync synchronisieren.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.



2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss eines Computers oder einen USB-Netzadapter an.



Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.



Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll aufgeladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

PFLEGE DEINES POLAR VERITY SENSE

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar Verity Sense sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

HALTE DEINEN VERITY SENSE SAUBER

Spüle den Sensor nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Leitungswasser ab. Der Sensor ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen. Reinige den Sensor bei Bedarf mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Spüle das Armband nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Leitungswasser ab. Du kannst das Armband in der Waschmaschine waschen. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Armband. Wir empfehlen die Verwendung eines Waschbeutels. Verwende keine Bleichmittel oder Weichspüler.

Denke daran, den Sensor vor dem Waschen vom Armband abzunehmen.

Du kannst den Sensor leicht von der Halterung nehmen, indem du durch das Loch in der Halterung drückst:



Halte die Ladekontakte deines Sensors und des USB-Adapters sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

Halte die Ladekontakte deines Sensors sauber, um deinen Sensor vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen.



Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deines Sensors und des USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände. **Lade den Sensor nicht, wenn er feucht ist.**

Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich sauber ist und nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der optischen Pulsmessung.

Vermeide es, Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel in dem Bereich zu verwenden, wo du den Sensor trägst. Wenn der Sensor mit diesen oder anderen Chemikalien in Berührung kommt, wasche ihn mit einer milden Seifenwasserlösung ab und spüle ihn sorgfältig unter fließendem Wasser.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Trainingsgerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert während der Lagerung langsam an Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie von Polar.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter support.polar.com und auf den länderspezifischen Websites.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Verity Sense wurde entwickelt, um die Herzfrequenz zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Sensor ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, den Sensor und das Armband regelmäßig zu waschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem nicht Trainingsequipment funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Übertragung der Herzfrequenzdaten.

GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie bestimmte Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Wir können jedoch nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich ist. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Wenn Hautreaktionen auftreten, verwende das Produkt nicht mehr und konsultiere einen Arzt. Informiere außerdem den Polar Kundenservice über deine Hautreaktion



Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Es kann auch dazu führen, dass dunklere Farben von Kleidung abfärben und hellfarbene Trainingsgeräte verfärben. Um ein hellfarbenedes Trainingsgerät über Jahre strahlend zu erhalten, stelle bitte sicher, dass die Kleidung, die du beim Training trägst, nicht abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir, das Trainingsgerät unter dem Ärmel deiner Jacke, direkt auf der Haut zu tragen.

WARNUNG

Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Tiere nicht mit diesem Produkt spielen lassen. Dieses Produkt enthält Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.

SICHERE VERWENDUNG DEINES POLAR PRODUKTS

Polar bietet den Kunden vom Verkaufsstart des Produkts [mindestens fünf Jahre Produktsupport-Service an](#). Der Produktsupport-Service enthält notwendige Firmware-Updates für Polar Geräte und Behebungen für kritische Schwachstellen nach Bedarf. Polar überwacht ständig die Veröffentlichungen bekannter Schwachstellen. Bitte aktualisiere

dein Polar Produkt regelmäßig und sobald dich die mobile Polar Flow App oder die Polar FlowSync Computersoftware über die Verfügbarkeit einer neuen Firmware-Version informiert.

Daten von Trainingseinheiten und andere Daten, die auf deinem Polar Gerät gespeichert sind, umfassen sensible Informationen über dich wie deinen Namen, Daten zur körperlichen Verfassung, zur allgemeinen Gesundheit und zum Standort. Standortdaten können verwendet werden, um dich ausfindig zu machen, wenn du draußen trainierst, und um deine gewohnten Routen herauszufinden. Sei aus diesen Gründen besonders vorsichtig, wie du dein Gerät aufbewahrst, wenn du es nicht benutzt.

Wenn du die Smart Notifications auf deinem Gerät am Handgelenk verwendest, muss dir bewusst sein, dass die Nachrichten von bestimmten Applikationen auf das Display des Handgelenkgeräts übertragen werden. Deine letzten Nachrichten können ebenfalls vom Gerätemenü aus angesehen werden. Wenn du die Vertraulichkeit deiner privaten Nachrichten sicherstellen willst, sieh von der Nutzung der Funktion Smart Notifications ab.

Bevor du das Gerät an andere übergibst – zum Testen oder vor einem Verkauf – ist es erforderlich, dass du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzt und es von deinem Polar Flow Konto entfernst. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen kann mit der FlowSync Software auf deinem Computer durchgeführt werden. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen löscht den Gerätespeicher und das Gerät kann nicht mehr mit deinen Daten verknüpft werden. Um das Gerät vom Polar Flow Konto zu entfernen, melde dich im Polar Flow Webservice an, wähle „Produkte“ und klicke auf die Taste „Entfernen“ neben dem Produkt, das du entfernen möchtest.

Die gleichen Trainingseinheiten werden mit der Polar Flow App auch auf deinem Mobilgerät gespeichert. Für zusätzliche Sicherheit können verschiedene Optionen zur Sicherheitsverbesserung an deinem Mobilgerät, wie starke Authentifizierung und Geräteverschlüsselung, aktiviert werden. Eine Anleitung zur Aktivierung dieser Optionen findest du in der Gebrauchsanleitung deines Mobilgeräts.

Wenn du den Polar Flow Webservice nutzt, empfehlen wir die Verwendung eines Passworts mit mindestens 12 Zeichen. Wenn du den Polar Flow Webservice an einem öffentlichen Computer nutzt, denke daran, den Cache und den Browserverlauf zu löschen, damit andere nicht auf dein Konto zugreifen können. Erlaube auch einem Browser am Computer nicht, dein Passwort für den Polar Flow Webservice zu speichern oder es sich zu merken, wenn es nicht dein privater Computer ist.

Alle Sicherheitsfragen können unter security@polar.com oder beim Polar Kundenservice gestellt werden.

TECHNISCHE DATEN

POLAR VERITY SENSE

Betriebsdauer:	Bis zu 30 Stunden kontinuierliches Training 16 Tage beim 1 Stunde Training pro Tag
Batterietyp:	Lithium-Polymer-Akku, 45 mAh
Speicherkapazität:	Bis zu 600 Stunden Training
Bluetooth-Übertragungreichweite:	Bis 150 m mit Halterung im offenen Bereich Bis 20 m ohne Halterung
Betriebstemperatur:	-20 °C bis +60 °C
Materialien:	Sensor ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Edelstahl) Graues Armband

Halterung: PA, SUS 316 (Edelstahl)

Armband: 71 % Polyester, 29 % Spandex

Verschluss: PU-beschichtetes Strickgewebe + Nylon-Klettverschluss

Schließe: Zinklegierung

Pflegeetikett: 100 % Polyester

Schwarzes & Dunkelrotes Armband

Halterung: PA11 (biobasiert), SUS 316 (Edelstahl)

Armband: 94 % recyceltes Polyester, 6 % Spandex

Verschluss: PU-beschichtetes Strickgewebe + Nylon-Klettverschluss

Schließe: Zinklegierung

Pflegeetikett: 100 % Polyester

Befestigungsklammer für Schwimmbrillen

PA, SUS 316 (Edelstahl)

Materialien des USB-Adapters

PC+ABS, SUS 301 (Edelstahl) Vergoldet

Wasserbeständigkeit:

50 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

Polar Geräte mit Pulsmessung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Pulsmessung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Pulsmessung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der

internationalen Norm **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen usw.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

RECHTLICHE INFORMATIONEN



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und andere rechtliche Informationen für jedes Produkt sind erhältlich unter www.polar.com/de/regulatory_information.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 6.

September 2006 über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

WELTWEITE GARANTIE VON POLAR

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Polar Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie deckt außerdem keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf!
- Die Garantie beschränkt sich für alle Produkte auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich von Polar Electro Oy/Inc. vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finnland www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Das Material in diesen Handbüchern dient nur Informationszwecken. Änderungen an den beschriebenen Produkten sind vorbehalten, bedingt durch das Programm des Herstellers zur stetigen Weiterentwicklung der Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keine Haftung für dieses Handbuch oder in Bezug auf die darin beschriebenen Produkte.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.1 DE 05/2023