



POLAR VERITY SENSE



사용 설명서

목차

목차	2
제품 구성	4
Polar Verity Sense 광학 심박 센서	4
암밴드	4
수영 고글 스트랩 클립	4
USB 어댑터	4
보관 파우치	4
시작하기 가이드	5
Important information note	5
Polar Verity Sense 사용 설명서	6
소개	6
Polar Verity Sense 최대한 활용하기	6
Polar Flow 앱	7
Polar Flow 웹 서비스	7
시작하기	8
Polar Verity Sense 설정	8
설정 옵션 하나 선택하기	8
옵션 A: 휴대폰 및 Polar Flow 앱을 사용한 설정	8
옵션 B: FlowSync를 통해 컴퓨터에서 설정	8
버튼 기능 및 LED	10
버튼 기능	10
LED 색상과 해당 의미	10
페어링	11
Polar Flow 앱과 페어링하기	11
휴대폰을 페어링하기 전에:	12
휴대폰 페어링 방법:	12
Polar 위치와 페어링하기	12
설정	13
Polar Flow 앱 내의 설정	13
펌웨어 업데이트하기	14
휴대폰 또는 태블릿 사용	14
컴퓨터 사용	14
센서 재설정	15
센서를 공장 설정으로 재설정하는 방법	15
트레이닝	16
Verity Sense 착용	16
암밴드를 사용하여 팔에 착용	16
수경과 함께 착용하기	16
센서 착용을 위한 기타 옵션	17
트레이닝 모드 선택	17
심박수 모드에서의 트레이닝	18
기록 모드에서의 트레이닝	19
수영 모드에서의 트레이닝	20
Polar Flow	22
Polar Flow 앱	22
트레이닝 데이터	22
이미지 공유	22
Flow 앱을 사용하여 시작	22
Polar Flow 웹 서비스	22
Diary(다이어리)	22
Reports(보고서)	22
프로그램	23
동기화 중	23
Flow 모바일 앱과 동기화	23

FlowSync를 통해 Flow 웹 서비스와 동기화	23
중요 정보	25
배터리	25
배터리 충전	25
Polar Verity Sense 관리	26
Verity Sense를 깨끗하게 유지	26
보관	27
서비스	27
주의 사항	27
트레이닝 중 간섭	27
건강 및 트레이닝	27
경고	28
안전하게 Polar 제품을 사용하는 방법	28
기술 사양	29
Polar Verity Sense	29
Polar FlowSync 소프트웨어	30
Polar Flow 모바일 애플리케이션 호환성	30
Polar 제품의 내수 기능	30
규제 정보	31
제한된 국제 Polar 보증	31
면책 조항	31

제품 구성

POLAR VERITY SENSE 광학 심박 센서



암밴드



수영 고글 스트랩 클립



USB 어댑터



보관 파우치



POLAR VERITY SENSE

OPTICAL HEART RATE SENSOR

- Getting Started Guide
- Kurzanleitung
- Guide de démarrage
- Guida introduttiva
- Guía de primeros pasos
- Beknopte handleiding
- Guia de introdução
- Kom igång-guide
- Aloitusopas
- Startveiledning
- Poradnik wprowadzający
- Руководство по началу работы
- スタートガイド
- 入门指南
- 入門指南



IMPORTANT INFORMATION NOTE

<p>IMPORTANT INFORMATION WICHTIGE INFORMATIONEN INFORMATIONS IMPORTANTES INFORMAZIONI IMPORTANTI BELANGRIJKE INFORMATIE INFORMACIÓN IMPORTANTE INFORMAÇÕES IMPORTANTES</p>	<p>VIGTIGE OPLYSNINGER TÄRKEITÄ TIETOJA VIKTIG INFORMATION VIKTIG INFORMATION WAŻNE INFORMACJE ÖNEMLİ BİLGİLER</p>	<p>중요 정보 重要なお知らせ 重要信息 重要資訊 ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</p>
---	---	---

1958577.02 GEN 10/2020 WIN/LEE

ENGLISH

SERVICE

During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service, other than battery replacement, done by an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro. For contact information and all Polar Service Center addresses, visit support.polar.com and country-specific websites.

PRECAUTIONS

Polar products (training devices, activity trackers and accessories) are designed to indicate the level of physiological strain and recovery during and after exercise session. The Polar training devices and activity trackers measure heart rate and/or tell your activity. The Polar training devices with an integrated GPS show speed, distance and location. With a compatible Polar accessory the Polar training devices show speed and distance, cadence, location and power output. See www.polar.com/en/products/accessories for a complete list of compatible accessories. The Polar training devices with a barometric pressure sensor measure altitude and other variables. No other use is intended or implied. The Polar training device should not be used for obtaining environmental measurements that require professional or industrial precision.

Health and training

Exercise may include some risk. Before beginning a regular exercise program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or other implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

In addition to exercise intensity, medications for heart conditions, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing, etc., as well as some energy drinks, drugs, alcohol, and nicotine may also affect heart rate. It is important to be sensitive to your body's responses during exercise. If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended that you stop the exercise or continue at a lighter intensity.

POLAR VERITY SENSE 사용 설명서

이 사용 설명서는 새로운 Polar Verity Sense를 처음 사용하는 데 도움을 드립니다. 동영상 교육과 자주 하는 질문은 support.polar.com/en/verity-sense를 참조하세요.

소개

Polar Verity Sense의 새로운 고객이 되신 것을 환영합니다!

Polar Verity Sense는 팔이나 관자놀이에서 심박수를 측정하는 다양한 기능의 고품질 광학 심박수 센서입니다. 이 센서는 심박수 가슴 스트랩과 손목 기반 장치에 대한 훌륭한 대안입니다. 암밴드, 수영 고글 스트랩 클립과 함께 사용할 수도 있고, 피부에 단단히 고정되면서도 너무 끼지 않는 곳 어디에나 착용할 수도 있습니다. Polar Verity Sense는 움직임이 최대한 자유롭게 해주고 수많은 다양한 스포츠에서 기능합니다. 가장 좋은 점은 사용자가 수영장에서 수영할 때 Polar Verity Sense가 심박수, 거리, 페이스를 기록한다는 것입니다.

센서의 내부 메모리에 운동을 기록한 후 나중에 운동 데이터를 휴대폰으로 전송하거나, 호환되는 장치에 연결하여 운동 중에 실시간으로 심박수를 추적할 수 있습니다.

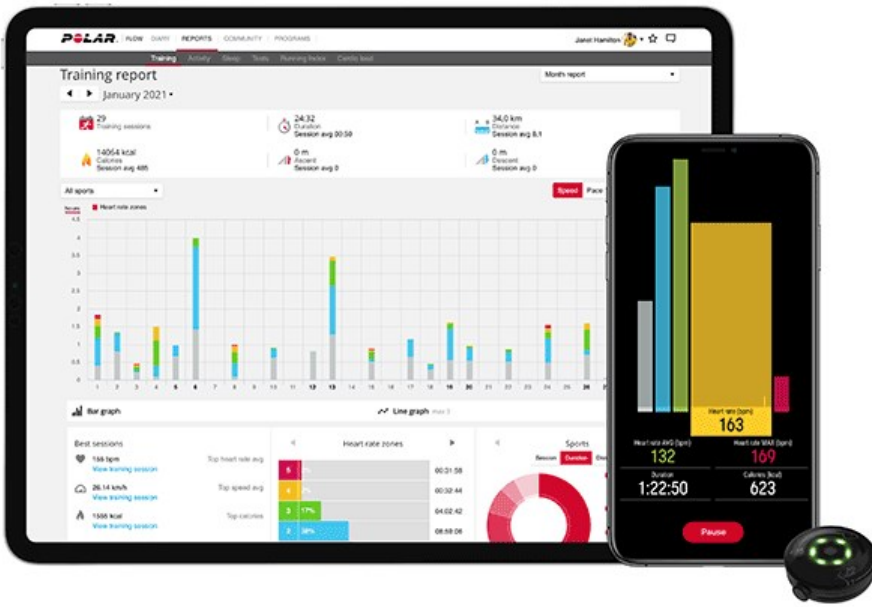
Polar Verity Sense는 Bluetooth® 및 ANT+를 통해 데이터를 전송합니다. Polar Flow 앱을 비롯한 수십 가지 유익한 피트니스 앱뿐만 아니라, Bluetooth 및 ANT+ 호환 트레이닝 장치와 함께 센서를 사용할 수 있습니다. 두 개의 다른 수신 Bluetooth 장치와 원하는 수의 ANT+ 장치로 동시에 심박수를 스트리밍할 수 있습니다.

Polar Verity Sense에는 세탁기로 세탁 가능하며 편안한 암밴드, 수영 고글 스트랩 클립, USB 충전 어댑터, 보관용 파우치가 함께 제공됩니다.



POLAR VERITY SENSE 최대한 활용하기

Verity Sense의 기능을 최대한 활용하려면 Polar의 무료 앱 및 웹 서비스인 Polar Flow에 연결하세요. 센서가 Polar Flow에 연결되면 센서만 사용하여 트레이닝 세션을 기록한 후 나중에 트레이닝 데이터를 Flow 앱 또는 웹 서비스로 전송할 수 있습니다. Polar Flow를 통해 센서에 대한 최신 업데이트도 받을 수도 있습니다. Verity Sense를 Polar Flow와 연결하려면 Polar Flow 모바일 앱 또는 Polar Flow 웹 서비스에서 [설정하세요](#).



POLAR FLOW 앱

App Store® 또는 Google Play™에서 [Polar Flow 앱](#)을 받으세요. 트레이닝 후 앱으로 Verity Sense를 동기화하여 트레이닝 결과 및 성과에 대한 요약 보고서와 피드백을 받으세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 앱을 사용하거나 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어를 통해 [Polar Flow 웹 서비스](#)와 트레이닝 데이터를 동기화하세요. 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고, 성취도를 추적하고, 안내를 받고, 트레이닝 결과에 대한 자세한 분석 데이터를 확인할 수 있습니다. 이 모든 정보를 flow.polar.com에서 찾을 수 있습니다.

시작하기

POLAR VERITY SENSE 설정

Verity Sense를 사용하기 전에 배터리를 충전하는 것이 좋습니다. 배터리가 완전히 방전되어 있으면 충전이 시작될 때까지 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다. 배터리 충전에 관한 자세한 정보는 [배터리](#)를 참조하세요.



Verity Sense 배터리의 전원이 충분하면 근처에 있는 모든 호환되는 수신기에 자신의 존재를 알립니다.

설정 옵션 하나 선택하기

A. **휴대폰에서:** USB 포트가 있는 컴퓨터를 사용할 수 없으면 모바일 설치가 편리하지만 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.

B. **컴퓨터에서:** 유선 컴퓨터 설정이 더 빠르고 동시에 Polar Verity Sense도 충전할 수 있지만, 컴퓨터가 있어야 합니다. 이 방법을 사용하려면 인터넷에 연결해야 합니다.



정확한 트레이닝 데이터에 필요한 모든 물리적 세부 사항을 바로 입력하고 Polar Verity Sense에 대한 최신 펌웨어를 받으세요.

옵션 A: 휴대폰 및 POLAR FLOW 앱을 사용한 설정

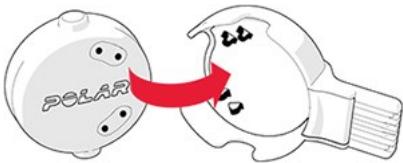


Flow 앱에서 페어링해야 하고 휴대폰의 Bluetooth 설정에서는 페어링하지 않아야 합니다.

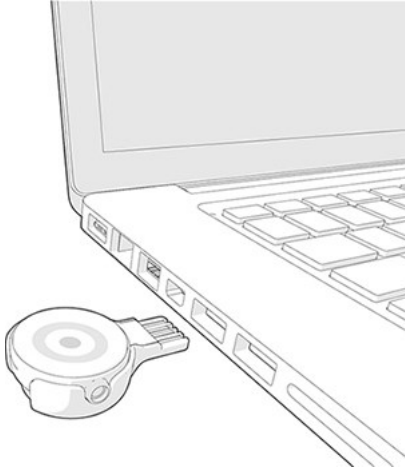
1. 설정하는 동안 Polar Verity Sense와 휴대폰을 서로 가깝게 유지하세요.
2. 휴대폰이 인터넷에 연결되어 있고 Bluetooth가 켜져 있는지 확인하세요.
3. 휴대폰에서 App Store 또는 Google Play를 통해 Polar Flow 앱을 다운로드하세요.
4. 휴대폰에서 Flow 앱을 열고 Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만듭니다.
5. 버튼을 눌러 Polar Verity Sense를 켭니다.
6. Flow 앱이 가까이 있는 Polar Verity Sense를 인식하고 페어링을 시작하라는 메시지를 표시합니다. Flow 앱에서 **Start (시작)** 버튼을 탭하고 화면에 보이는 지시를 따릅니다.

옵션 B: FLOWSYNC를 통해 컴퓨터에서 설정

1. USB 어댑터와 센서의 접촉부가 접촉되도록 렌즈를 위로 향하게 하여 센서를 USB 어댑터에 놓습니다.



2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트에 꽂습니다.



3. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 컴퓨터에 설치합니다.

4. Polar 계정으로 로그인하거나 새 계정을 만드세요. 웹 서비스에서 가입 및 설정 방법을 안내합니다.

설정을 완료하면, 외출 준비 완료입니다. 즐거운 시간 되세요!

버튼 기능 및 LED

Verity Sense에는 사용 상황과 누르는 시간 길이에 따라 기능이 달라지는 하나의 버튼이 있습니다. 서로 다른 모드에서 버튼이 어떤 기능을 갖는지 그리고 서로 다른 색상의 LED가 어떤 의미인지를 아래에서 확인하세요.

버튼 기능

센서 켜기/끄기

- 버튼을 짧게 눌러 센서를 켭니다.
- 버튼을 길게 눌러 센서를 끕니다.

트레이닝 모드 선택

- 원하는 모드 옆에 있는 LED가 켜질 때까지 버튼을 짧게 눌러 [트레이닝 모드를 선택합니다](#).
- 버튼을 짧게 눌러 어떤 트레이닝 모드가 잠겨 있는지 확인할 수 있습니다. 측면의 상태 LED가 심박수 모드에서는 파란색으로, 기록 모드에서는 녹색으로, 그리고 수영 모드에서는 흰색으로 점등됩니다.

LED 색상과 해당 의미

트레이닝 모드 선택 시

트레이닝 모드를 선택하면 측면의 상태 LED가 심박수 모드에서는 파란색으로, 기록 모드에서는 녹색으로, 그리고 수영 모드에서는 흰색으로 점등됩니다. 또한 심박수 측정에 사용되는 LED 표시등은 현재 선택된 모드를 알려주어 사용자가 올바른 트레이닝 모드를 선택하게 해줍니다.



자세한 정보는 [트레이닝 모드 선택](#)을 참조하세요.

배터리 상태

- 배터리 충전량 낮음: 빨간색 LED가 천천히 깜박임
- 배터리 부족 위험: 빨간색 LED가 빠르게 깜박임

충전 중 배터리 상태

충전 중에는 상태 LED가 특정 색상으로 깜박여 센서의 배터리 상태를 알려줍니다.



빨간색: 0~9%

주황색: 10~29%

노란색: 30~79%

녹색: 80~99%

배터리가 완전히 충전되면 녹색 LED가 계속 켜져 있습니다.



휴대폰이 Bluetooth 범위 내에 있으면 충전 중에 센서가 Polar Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 동기화 중에 LED가 파란색으로 깜박입니다.

피트니스 테스트 중

보라색 LED가 2초에 한 번씩 깜박입니다.



Verity Sense를 사용한 Polar 피트니스 테스트 수행에 대한 지침은 [Verity Sense를 사용한 Polar 피트니스 테스트](#) 지원 문서를 참조하세요.

기타

동기화 중:	파란색 LED가 깜박임
펌웨어 업데이트 중:	파란색 LED가 계속 켜져 있음
오류:	빨간색 LED가 깜박임

페어링

POLAR FLOW 앱과 페어링하기

[Polar Verity Sense 설정](#) 장에 설명된 대로 휴대폰에서 Polar Verity Sense 설정을 완료했다면 이제 휴대폰과 페어링되어 있습니다.

컴퓨터로 설정했고 Polar Flow 앱과 함께 Polar Verity Sense를 사용하려는 경우, Flow 앱과 페어링하기 전에 기록 모드 또는 수영 모드에서 센서를 사용하여 트레이닝 세션을 한 번 수행해야 합니다.

휴대폰을 페어링하기 전에:

- App Store 또는 Google Play에서 Flow 앱을 다운로드하세요.
- 휴대폰의 Bluetooth 기능은 켜고 비행기 모드/비행 모드는 끄세요.
- **기록 모드** 또는 **수영 모드**에서 센서를 사용하여 센서의 내부 메모리에 하나 이상의 트레이닝 세션을 기록해야 합니다.
- **Android 사용자:** 휴대폰의 애플리케이션 설정에서 Polar Flow 앱에 대해 위치가 활성화되도록 합니다.

휴대폰 페어링 방법:



Flow 앱에서 페어링해야 하고 **휴대폰의 Bluetooth 설정에서는 페어링하지 않아야 합니다.**

1. 휴대폰에서, Flow 앱을 열고 센서를 설정할 때 생성한 Polar 계정으로 로그인하세요.



Android 사용자: 여러 대의 Flow 앱 호환 Polar 장치를 사용 중인 경우, Flow 앱에서 Verity Sense를 활성 장치로 선택했는지 확인합니다. 이렇게 하면 페어링할 때 Flow 앱이 센서와 연결됩니다.

2. 버튼을 눌러 센서를 켭니다.
3. Verity Sense를 페어링하라는 메시지를 Flow 앱이 자동으로 표시합니다. 휴대폰에서 Bluetooth 페어링 요청을 수락합니다.



Polar Flow 앱과 함께 Polar Verity Sense를 사용하는 것이 좋지만 다른 애플리케이션을 사용해도 됩니다. 센서를 다른 애플리케이션과 페어링하는 방법에 대한 자세한 내용은 앱 개발자 지침을 참조하세요.

POLAR 위치와 페어링하기

특정 페어링 지침은 Polar 위치의 사용 설명서(support.polar.com)에서 확인하세요.

설정

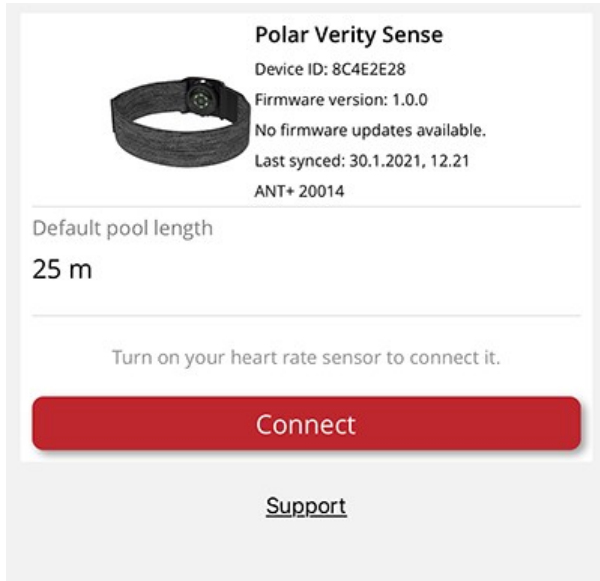
POLAR FLOW 앱 내의 설정



Polar Flow 앱에서 Verity Sense 설정을 편집하기 전에 센서를 앱과 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 [페어링](#)을 참조하세요.

둘 이상의 Polar 장치가 있는 경우에는 Flow 앱에서 **Devices(장치)**로 이동한 후 Polar Verity Sense를 선택합니다.

센서를 켜서 Polar Flow 앱과 연결하고 설정을 봅니다.



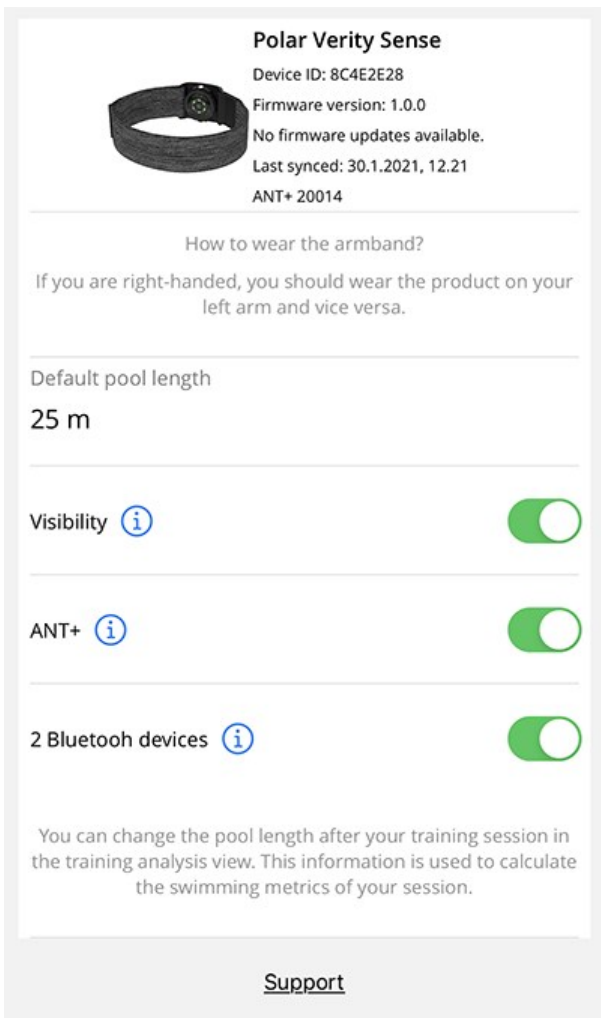
다음 설정을 편집할 수 있습니다.

기본 수영장 길이: 수영 거리 및 페이스 계산에 사용할 기본 수영장 길이를 설정합니다. Flow 앱의 트레이닝 분석 보기에서 수영 세션 후에 수영장 길이를 변경할 수 있으며, 그에 따라 수영 지표가 업데이트됩니다.

가시성: 가시성을 선택하여 다른 호환 가능한 장치에서 센서가 보이게 하세요.

ANT+: ANT+ 심박수 전송을 켜거나 끕니다.

2개의 수신 BLE 장치: 이 옵션을 선택하여 센서가 실시간 심박수 데이터를 2개의 수신 BLE 장치(예: Polar 워치 및 체육관 장비)에 동시에 보내도록 하세요.



펌웨어 업데이트하기

Polar Verity Sense를 최신 상태로 유지하고 최상의 성능을 얻으려면 새 버전이 제공될 때마다 항상 펌웨어를 업데이트해야 합니다. 펌웨어 업데이트는 센서의 기능을 향상하기 위해 수행됩니다.



펌웨어 업데이트로 인한 데이터 손실은 발생하지 않습니다. 업데이트를 시작하기 전에, Verity Sense에 있는 데이터가 Flow 계정에 동기화됩니다.

휴대폰 또는 태블릿 사용

Polar Flow 모바일 앱을 사용하고 있다면 휴대폰에서도 펌웨어를 업데이트할 수 있습니다. 이 앱이 사용할 수 있는 업데이트가 있는지 알려주고 업데이트 방법을 안내합니다. 업데이트 과정에 차질이 없도록 하기 위해 업데이트를 시작하기 전에 전원에 센서를 연결할 것을 권장합니다.



무선 펌웨어 업데이트는 연결 상태에 따라서 최대 20분이 걸릴 수 있습니다.

컴퓨터 사용

새 펌웨어 버전을 사용할 수 있을 때마다 FlowSync가 컴퓨터에 Verity Sense를 연결할 시기를 알려줍니다. 펌웨어 업데이트가 FlowSync를 통해 다운로드됩니다.

펌웨어 업데이트 방법:

1. USB 어댑터와 센서의 접촉부가 접촉되도록 렌즈를 위로 향하게 하여 센서를 USB 어댑터에 놓습니다.
2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트에 꽂습니다.
3. FlowSync가 데이터를 동기화합니다.

4. 동기화 후, 펌웨어를 업데이트할 것을 요청합니다.
5. **Yes(예)**를 선택하세요. 새 펌웨어가 설치되었습니다(여기에 최대 10분 소요될 수 있음). 펌웨어 업데이트가 완료될 때까지 컴퓨터에서 Verity Sense를 분리하지 마세요.

센서 재설정

Polar Verity Sense 센서에 문제가 발생하면 센서를 공장 설정으로 재설정할 수 있습니다. 센서를 공장 설정으로 재설정하면 센서의 모든 개인 데이터와 설정이 삭제되므로 개인적인 용도를 위해서는 다시 설정해야 합니다. 센서에서 Flow 계정으로 동기화한 모든 데이터는 안전합니다.

센서를 공장 설정으로 재설정하는 방법

1. flow.polar.com/start로 이동하여 Polar FlowSync 데이터 전송 소프트웨어를 다운로드한 후 컴퓨터에 설치하세요.
2. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다.
3. FlowSync에서 설정을 엽니다.
4. **Factory Reset(공장 재설정)** 버튼을 누릅니다.
5. Flow 앱을 사용하여 동기화할 경우, 휴대폰에서 페어링된 Bluetooth 장치 목록을 확인하고, 그 목록에 있는 경우 해당 목록에서 센서를 제거합니다.

이제 휴대폰 또는 컴퓨터를 통해 센서를 다시 **설정**해야 합니다. 재설정하기 전에 사용한 설정에 있던 계정과 동일한 Polar 계정을 사용해야 합니다.

트레이닝

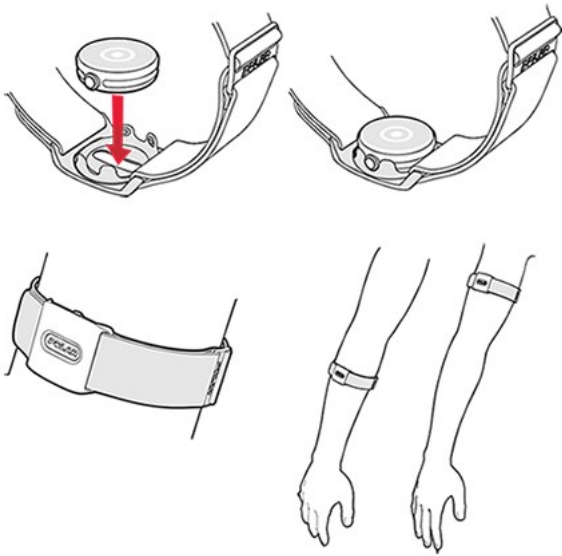
VERITY SENSE 착용

Polar Verity Sense를 사용하면 어떤 스포츠에서든 자유롭게 움직일 수 있습니다. 암밴드, 수영 고글 스트랩 클립과 함께 사용할 수도 있고, 피부에 단단히 고정되면서도 너무 끼지 않는 곳 어디에나 착용할 수도 있습니다.

암밴드를 사용하여 팔에 착용

암밴드를 사용할 때 심박수를 정확하게 측정하려면 Verity Sense를 손목이 아니라 팔뚝이나 상완에 꼭 맞게 착용해야 합니다.

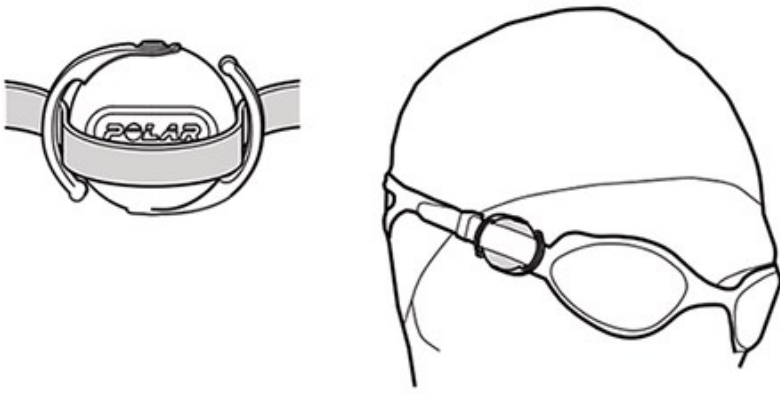
1. 렌즈를 위로 향하게 하여 센서를 암밴드 홀더에 놓습니다.
2. 센서가 암밴드 아래에서 피부에 밀착되도록 암밴드를 착용합니다.
3. 암밴드를 사용하여 Verity Sense를 팔뚝이나 상완 주위에 착용합니다.



수경과 함께 착용하기

Verity Sense는 특정 수영 모드로 수영장 수영 중 심박수, 거리, 페이스를 자동으로 기록합니다. 거리와 페이스 계산은 설정된 수영장 길이와 탐지된 회전을 기반으로 합니다. 센서는 통합 자이로스코프로 회전을 탐지합니다. **가장 정확한 수영 지표를 얻으려면 아래 지침에 따라 센서를 올바르게 착용하는 것이 중요합니다. 센서를 잘못 착용하면 수영 중 수집한 데이터에 결함이 생깁니다.**

1. 렌즈를 위로 향하게 하여 센서를 수영 고글 스트랩 클립에 놓습니다.
2. 클립을 수영 고글 스트랩에 부착합니다. **버튼이 위로 향하도록 하여 센서가 오른쪽 관자놀이에 위치하도록 클립을 수영 고글 스트랩에 놓습니다.**



3. 렌즈가 관자놀이의 맨살에 잘 밀착되어야 합니다. 센서와 피부 사이에 머리카락이 끼지 않도록 하여 센서를 관자놀이에 최대한 붙입니다.

센서 착용을 위한 기타 옵션

일반적으로, 편안하게 느껴지고 측정값이 정확하게 얻어진다고 생각되는 곳에는 어디에나 Verity Sense를 착용할 수 있습니다. 센서가 피부에 단단히 고정되면서도 너무 끼지 않도록 합니다(예: 몸에 딱 붙는 옷 아래). 위치별 정확도는 사람마다 다릅니다.

센서를 홀더의 구멍으로 밀어 홀더에서 쉽게 빼낼 수 있습니다.



또는, 원하는 경우 홀더에서 암밴드를 분리하고 홀더만 사용하여 사용자의 스포츠에 적합한 위치에 센서를 부착할 수 있습니다.



암밴드 홀더와 수영 고글 스트랩 클립에는 센서를 제자리에 유지하는 기능 외에 다른 기능도 있습니다. 즉, 부스터 안테나 역할을 하여 Bluetooth 전송 범위를 크게 늘립니다. 가능한 한 최대의 범위가 필요하다면 센서를 암밴드 홀더 또는 수영 고글 스트랩 클립에 넣어두세요. Bluetooth 전송 범위에 대한 자세한 내용은 [기술 사양](#)을 참조하세요.

트레이닝 모드 선택

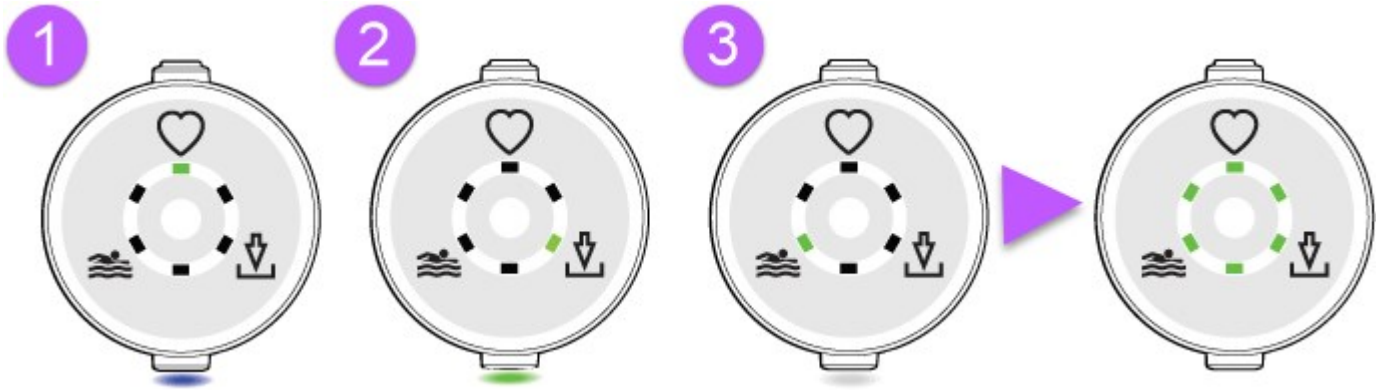
Polar Verity Sense에는 3가지 트레이닝 모드, 즉 심박수 모드, 기록 모드, 수영 모드가 있습니다.



센서를 기록 또는 수영 모드에서 사용하기 전에 사용자의 Polar Flow 계정에 연결해야 합니다. 이 작업은 설정 중 수행됩니다. [Verity Sense 설정](#)에 설명된 대로 설정을 하지 않은 경우에는 센서를 심박수 모드에서만 사용할 수 있습니다.

1. **심박수 모드**에서는 센서를 호환 장치 또는 앱에 연결하고 트레이닝 세션 중에 실시간으로 심박수를 추적할 수 있습니다. 자세한 지침은 [심박수 모드에서의 트레이닝](#)을 참조하세요.
2. **기록 모드**에서는 트레이닝 세션을 센서의 내부 메모리에 저장한 후 나중에 트레이닝 데이터를 Polar Flow 앱 또는 웹 서비스로 전송할 수 있습니다. 자세한 지침은 [기록 모드에서의 트레이닝](#)을 참조하세요.
3. **수영 모드**에서는 수영장에서 수영할 때 심박수, 거리, 페이스를 센서가 자동으로 기록하고 저장합니다. 자세한 지침은 [수영 모드에서의 트레이닝](#)을 참조하세요.

센서를 켜 후 사용하고자 하는 모드 옆에 있는 LED가 켜질 때까지 버튼을 짧게 눌러 모드를 선택할 수 있습니다. 선택 후, 6개 LED가 모두 켜질 때까지 기다립니다. 그러면 센서가 측정할 준비가 됩니다. 이제 **센서를 착용**하고 트레이닝을 시작하기만 하면 됩니다. 모드는 현재 잠겨 있고 센서를 껐다 다시 켜야만 변경할 수 있습니다.



심박수 모드에서의 트레이닝



기본적으로, 센서는 Bluetooth 및 ANT+를 통해 동시에 심박수 신호를 전송합니다. 원하는 경우, [Polar Flow 앱 설정](#)에서 ANT+ 심박수 전송을 끌 수 있습니다. Polar Flow 앱을 사용하면 듀얼 Bluetooth 설정을 켜 후 두 장치(예: 호환되는 체육관 장비와 Polar 워치)에서 센서를 동시에 사용하고 두 장치에서 실시간 심박수를 볼 수도 있습니다.

시작하기 전에 Verity Sense가 Polar 앱 또는 워치와 페어링되어 있는지 확인하세요. 자세한 내용은 [페어링](#)을 참조하세요.

1. 버튼을 눌러 Verity Sense를 켭니다.
2. 심박수 아이콘 옆에 있는 LED가 켜질 때까지 버튼을 짧게 눌러 심박수 모드를 선택합니다. 심박수 모드를 선택하면 측면의 상태 LED가 파란색으로 켜집니다.



3. 선택 후, 6개 LED가 모두 켜질 때까지 기다립니다. 그러면 센서가 심박수를 측정할 준비가 됩니다.



4. **센서를 착용**하고 Polar 워치 또는 앱에서 세션을 시작합니다.

트레이닝 세션 후 Polar 트레이닝 장치 또는 앱에서 기록을 중지할 수 있습니다. 표시등이 꺼질 때까지 버튼을 길게 눌러 Verity Sense를 끕니다. 세션의 세부 정보를 보려면 워치를 Flow 앱 또는 웹 서비스와 동기화합니다.

기록 모드에서의 트레이닝



Polar Verity Sense를 사용하여 트레이닝 세션을 기록하기 전에 먼저 등록하고 Polar Flow 계정에 연결해야 합니다. 이 작업은 설정 중 수행됩니다. 자세한 내용은 [Verity Sense 설정](#)을 참조하세요.

1. 버튼을 눌러 Verity Sense를 켭니다.
2. 화살표 아이콘 옆에 있는 LED가 켜질 때까지 버튼을 짧게 눌러 기록 모드를 선택합니다. 기록 모드를 선택하면 측면의 상태 LED가 녹색으로 켜집니다.



3. 선택 후, 6개 LED가 모두 켜질 때까지 기다립니다. 그러면 센서가 심박수를 측정할 준비가 됩니다.



4. **센서를 착용**하고 트레이닝 세션을 시작합니다.

트레이닝 세션 후, 표시등이 꺼질 때까지 버튼을 눌러 기록을 중지할 수 있습니다. 그런 다음 세션의 세부 정보를 보려면 트레이닝 세션을 Flow 앱 및 웹 서비스에 동기화합니다.

i 휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 기록을 중지할 때 센서가 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 자세한 정보는 [동기화](#)를 참조하세요.

i 기록 모드에서 사용하면 트레이닝 세션이 **기타 실내 운동** 스포츠 프로파일에 저장됩니다. Polar Flow 앱에서 스포츠 프로파일 아이콘을 탭하여 스포츠 프로파일을 변경할 수 있습니다.

수영 모드에서의 트레이닝

i Polar Verity Sense를 사용하여 수영 세션을 기록하기 전에 먼저 등록하고 Polar Flow 계정에 연결해야 합니다. 이 작업은 설정 중 수행됩니다. 자세한 내용은 [Verity Sense 설정](#)을 참조하세요.

Verity Sense는 특정 수영 모드로 수영장 수영 중 심박수, 거리, 페이스를 자동으로 기록합니다. 거리와 페이스 계산은 설정된 수영장 길이와 탐지된 회전을 기반으로 합니다. 센서는 통합 자이로스코프로 수영 회전을 탐지합니다. **가장 정확한 수영 지표를 얻으려면 센서를 올바르게 착용하는 것이 중요합니다.** 지침은 [Verity Sense 착용](#)을 참조하세요.

1. 버튼을 눌러 Verity Sense를 켭니다.
2. 수영 아이콘 옆에 있는 LED가 켜질 때까지 버튼을 짧게 눌러 수영 모드를 선택합니다. 수영 모드를 선택하면 측면의 상단 LED가 흰색으로 켜집니다.



3. 선택 후, 6개 LED가 모두 켜질 때까지 기다립니다. 그러면 센서가 심박수를 측정할 준비가 됩니다.



4. **센서를 착용**하고 트레이닝 세션을 시작합니다.



트레이닝 세션 후, 표시등이 꺼질 때까지 버튼을 눌러 기록을 중지할 수 있습니다. 그런 다음 세션의 세부 정보를 보려면 트레이닝 세션을 Flow 앱 또는 웹 서비스에 동기화합니다.



휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 기록을 중지할 때 센서가 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 자세한 정보는 [동기화](#)를 참조하세요.



필요한 경우, Flow 앱의 트레이닝 분석 보기에서 수영 세션 후에 수영장 길이 설정을 변경할 수 있으며, 그에 따라 수영 지표가 업데이트됩니다.

POLAR FLOW

POLAR FLOW 앱

Polar Flow 모바일 앱에서 트레이닝 및 활동 데이터에 대한 즉각적인 시각적 해석을 볼 수 있습니다. 또한 앱에서 트레이닝을 계획할 수 있습니다.

트레이닝 데이터

실시간 심박수를 사용하여 트레이닝하고 경로와 거리를 추적하고 모든 운동에 대한 개인화된 피드백을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 [Recording training sessions with Polar Flow app](#) 지원 문서를 참조하세요.

Polar Flow 앱으로 과거 및 계획된 트레이닝 세션의 정보에 쉽게 액세스할 수 있습니다.

트레이닝의 빠른 개요를 확인하고 즉시 성과를 자세히 분석할 수 있습니다. 트레이닝 다이어리에서 주간 트레이닝 요약을 확인하세요. 또한 Image sharing(이미지 공유) 기능으로 친구와 트레이닝의 중점사항을 공유할 수 있습니다.

이미지 공유

Flow 앱의 이미지 공유 기능으로 트레이닝 데이터를 포함한 이미지를 Facebook 및 Instagram과 같은 가장 일반적인 소셜 미디어 채널에 공유할 수 있습니다. 기존 사진을 공유하거나 사진을 새로 촬영하고 이 사진을 트레이닝 데이터로 사용자 지정할 수 있습니다. 트레이닝 세션 중 GPS 기록을 켜두면 트레이닝 경로의 스냅샷도 공유할 수 있습니다.

비디오를 보려면 다음 링크를 클릭하세요.

[Polar Flow 앱 | 사진으로 트레이닝 결과 공유](#)

FLOW 앱을 사용하여 시작

모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 [센서를 설정](#)할 수 있습니다.

Flow 앱을 사용하려면, App Store 또는 Google Play에서 모바일 장치로 다운로드하세요.

새로운 모바일 장치(스마트폰, 태블릿)를 사용하기 전에, 센서와 페어링해야 합니다. 자세한 내용은 [페어링](#)을 참조하세요.

휴대폰이 Bluetooth 범위 내에 있으면 트레이닝 후 센서를 끌 때 센서가 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 휴대폰에 인터넷이 연결되어 있으면, 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

Flow 앱을 사용하는 것은 센서의 트레이닝 데이터를 웹 서비스에 동기화할 수 있는 가장 간편한 방법입니다. 동기화에 관한 정보는 [동기화](#) 부분을 참조하세요.

Flow 앱 기능에 대한 자세한 내용 및 지시사항은 [Polar Flow 앱 제품 지원 페이지](#)를 방문하세요.

POLAR FLOW 웹 서비스

Polar Flow 웹 서비스에서 트레이닝을 계획하고 자세히 분석하고 성과에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다.

컴퓨터를 사용하여 flow.polar.com/start에서 [Verity Sense](#)를 [설정](#)할 수 있습니다. 사이트에서 센서와 웹 서비스의 데이터 동기화를 위한 FlowSync 소프트웨어를 다운로드하고 설치한 후 웹 서비스용 사용자 계정을 생성하라는 안내를 받습니다. 모바일 장치와 Flow 앱을 사용하여 설정을 마쳤다면, 설정에서 이미 생성한 사용자의 자격 증명으로 Flow 웹 서비스에 로그인할 수 있습니다.

DIARY(다이어리)

Diary(다이어리)에서 계획된 트레이닝 세션(트레이닝 목표)을 확인할 뿐만 아니라 과거 트레이닝 결과를 검토할 수 있습니다.

REPORTS(보고서)

Reports(보고서)에서 발달 상황을 추적할 수 있습니다.

트레이닝 보고서는 장기간의 트레이닝 시 진척상황을 추적하는 데 있어서 유용한 방법입니다. 주, 월 및 연 보고에서 보고에 적합한 스포츠를 선택할 수 있습니다. 사용자 지정 기간에서는 기간과 스포츠를 모두 선택할 수 있습니다. 드롭다운 목록에서 보고할 기간과 스포츠를 선택하고 휠 아이콘을 누르면 보고 그래프에서 보고자 하는 데이터를 선택하세요.

프로그램

Polar 달리기 프로그램은 Polar 심박수 구역을 기반으로 개인 목표에 맞춰 설정되며 개인 특성과 트레이닝 배경을 고려합니다. 프로그램은 지능적이고, 발달상황에 기반한 방식과 함께 맞춰집니다. 이 Polar 달리기 프로그램은 5K, 10K, 하프 마라톤 및 마라톤 이벤트에 사용할 수 있으며, 프로그램에 따라 주당 2~5번 달리기 운동으로 구성됩니다. 매우 간단합니다!

Flow 웹 서비스 사용에 대한 지원 및 자세한 내용은 support.polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

동기화 중

Verity Sense에서 Bluetooth 연결을 통해 무선으로 Polar Flow 앱으로 데이터를 전송할 수 있습니다. 또는 USB 포트와 FlowSync 소프트웨어를 사용하여 Verity Sense를 Polar Flow 웹 서비스와 동기화할 수 있습니다. Verity Sense와 Flow 앱 간에 데이터를 동기화할 수 있으려면 Polar 계정을 가지고 있어야 합니다. Verity Sense에서 웹 서비스로 직접 데이터를 동기화하려면 Polar 계정뿐만 아니라 FlowSync 소프트웨어가 필요합니다. Verity Sense를 설정했다면 Polar 계정을 생성했습니다. 컴퓨터를 사용하여 Verity Sense를 설정한 경우 컴퓨터에 FlowSync 소프트웨어가 있습니다.

어디에 있든, Verity Sense, 웹 서비스, 모바일 앱 간에 데이터를 동기화하여 최신 상태로 유지하세요.

FLOW 모바일 앱과 동기화

동기화하기 전에 다음 사항을 확인하세요.

- Polar 계정과 Flow 앱을 가지고 있습니다.
- 모바일 장치의 Bluetooth 기능이 켜졌고, 비행기 모드/비행 모드는 켜져 있지 않습니다.
- 센서를 휴대폰과 페어링했습니다. 자세한 정보는 [페어링](#)을 참조하세요.

데이터 동기화:

1. Polar 계정을 사용하여 Flow 앱에 로그인합니다.
2. 버튼을 눌러 센서를 켭니다.



휴대폰이 Bluetooth 범위에 있으면 트레이닝 세션 기록을 중지할 때 센서가 Flow 앱과 자동으로 동기화됩니다. 휴대폰에 인터넷이 연결되어 있으면, 트레이닝 데이터도 자동으로 Flow 웹 서비스에 동기화됩니다.

Polar Flow 앱 사용에 대한 지원과 자세한 내용은 [Polar Flow 앱 제품 지원 페이지](#)를 참조하세요.

FLowsync를 통해 FLOW 웹 서비스와 동기화

Flow 웹 서비스와 데이터를 동기화하려면 FlowSync 소프트웨어를 설치해야 합니다. flow.polar.com/start로 이동하고, 동기화를 시작하기 전에 소프트웨어를 다운로드하고 설치합니다.

1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다.
2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트에 꽂습니다. FlowSync 소프트웨어가 실행되고 있는지 확인합니다.
3. 컴퓨터에서 FlowSync 창이 열리고, 동기화가 시작됩니다.
4. 동기화가 완료되면 Completed(완료됨) 메시지가 표시됩니다.

Verity Sense를 컴퓨터에 연결할 때마다 Polar FlowSync 소프트웨어는 데이터를 Polar Flow 웹 서비스로 전송하고 변경했을 수 있는 설정을 동기화합니다. 동기화가 자동으로 시작되지 않으면, 데스크톱 아이콘(Windows) 또는 애플리케이션 폴더(Mac OS X)에서 FlowSync를 시작합니다. 펌웨어 업데이트가 있을 때마다, FlowSync가 이를 알리고 설치할 것을 요청합니다.



센서가 컴퓨터에 연결되었을 때 Flow 웹 서비스에서 설정을 변경할 경우, FlowSync에서 동기화 버튼을 눌러 설정을 센서로 전송합니다.

Flow 웹 서비스 사용에 관한 자세한 정보와 지원은 support.polar.com/en/support/flow를 참조하세요.

FlowSync 소프트웨어 사용에 대한 지원 및 자세한 내용은 support.polar.com/en/support/FlowSync를 참조하세요.

중요 정보

배터리

제품의 작업 수명이 끝나면 Polar에서 지역 폐기물 처리 규정에 따르고 가능하면 별도의 전자장치 수거를 이용하여 폐기물이 환경과 인체 건강에 미칠 수 있는 영향을 최소화할 것을 권장합니다. 이 제품을 분리하지 않은 일반 쓰레기로 버리지 마세요.

배터리 충전



충전 전에 Verity Sense와 USB 충전 어댑터의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. 센서가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.



0°C/+32°F 미만 또는 +40°C/+104°F 이상의 온도에서나 USB 포트가 젖었을 때 배터리를 충전하지 마세요. 어댑터를 전원 공급장치에 연결하기 **전에** USB 충전 어댑터를 센서에 연결하세요. USB 충전 어댑터를 센서가 **없는** 전원 공급장치에 연결된 상태로 두지 마세요.

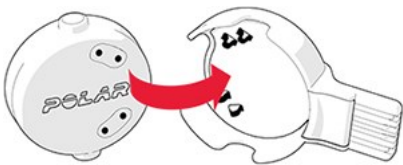
Verity Sense에는 충전식 배터리가 내부에 있습니다. 제품 세트에 포함된 USB 충전 어댑터를 사용하여 컴퓨터의 USB 포트를 통해 충전하세요.

벽면 콘센트를 통해 배터리를 충전할 수도 있습니다. 벽면 콘센트를 통해 충전할 때 USB 전원 어댑터(제품 세트에 포함되어 있지 않음)를 사용하세요. USB 전원 어댑터를 이용할 경우, 반드시 "output 5Vdc" 표시가 있고 최소 500mA를 제공하는 어댑터를 사용하십시오. 적절히 안전이 승인된 USB 전원 어댑터("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" 또는 "CE"가 표시됨)만 사용하십시오.

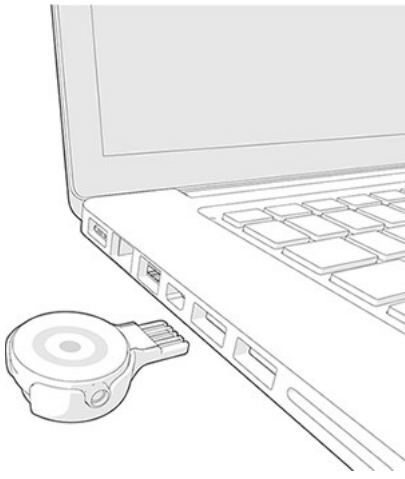


컴퓨터를 통해 충전하려면 그냥 Verity Sense를 컴퓨터에 연결합니다. 그리고 동시에 FlowSync와 동기화할 수 있습니다.

1. 센서를 USB 어댑터에 꽂습니다. 이때 렌즈가 위를 향하고, 센서와 USB 어댑터의 접점이 서로 닿아야 합니다.



2. USB 어댑터를 컴퓨터 USB 포트나 USB 벽면 전원 콘센트에 꽂습니다.



배터리가 완전히 방전되어 있으면 충전이 시작될 때까지 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.



배터리를 장기간 방전된 상태로 두지 마세요. 그렇게 내버려 두면 배터리 수명에 영향을 줄 수 있으므로 항상 완전히 충전하세요.

POLAR VERITY SENSE 관리

다른 전자 장치와 마찬가지로, Polar Verity Sense도 청결하게 유지하고 조심해서 다루어야 합니다. 아래 지침은 보증 의무를 준수하고 장치를 최고의 상태로 유지하며 충전 또는 동기화 도중의 문제를 방지하는 데 도움이 됩니다.

VERITY SENSE를 깨끗하게 유지

각 트레이닝 세션 후에 센서를 미지근한 수돗물로 헹굽니다. 센서에는 방수 기능이 있으므로 흐르는 물에 행구더라도 전자 부품이 손상되지 않습니다. 필요하다면 약한 비눗물로 센서를 청소하세요. 알코올 또는 연마재(쇠풀세미나 화학 세정제)는 절대로 사용하지 마세요.

각 트레이닝 세션 후에 암밴드를 미지근한 수돗물로 헹굽니다. 암밴드는 세탁기로 세탁할 수 있습니다. 상세한 세척 지침은 암밴드의 라벨을 확인하세요. 세척 백을 사용하는 것이 좋습니다. 표백제나 섬유 유연제는 사용하지 마세요.

세척하기 전에 센서를 암밴드에서 분리하는 것을 잊지 마세요.

센서를 홀더의 구멍으로 밀어 홀더에서 쉽게 빼낼 수 있습니다.



원활한 충전과 동기화를 위해 센서와 USB 어댑터의 충전 접점을 깨끗하게 유지하세요.

센서의 충전 접점을 깨끗하게 유지하여 먼지 및 염수(예: 땀이나 해수)로 인한 산화 및 기타 손상으로부터 위치를 효과적으로 보호하세요.



충전 전에 센서와 USB 어댑터의 충전 접점에 습기, 먼지 또는 이물질이 없는지 확인하세요. 먼지나 습기를 부드럽게 닦으세요. 긁힘 방지를 위해 청소할 때 날카로운 도구를 사용하지 마세요. **센서가 젖어 있을 때는 충전하지 마세요.**

광학 심박수 센서를 잘 관리하세요.

광학 센서 부분을 깨끗하고 긁힘이 없도록 유지하세요. 긁힘과 먼지는 광학 심박수 측정의 성능을 저하시킵니다.

센서를 착용하는 부위에는 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 사용하지 마세요. 센서가 이 제품 또는 다른 화학물질과 접촉하면 순한 비눗물로 닦고 흐르는 물로 잘 헹구세요.

보관

트레이닝 장치를 서늘하고 건조한 장소에 보관하세요. 습한 환경이나 통풍이 안 되는 재료(비닐 봉지나 스포츠 가방) 안에 보관하거나 전도성 재료(젖은 수건)와 함께 보관하지 마세요. 차 안이나 자전거 안장 위에 올려놓는 등 트레이닝 장치를 직사광선에 장기간 노출하지 마세요. 트레이닝 장치를 일부 또는 완전 충전해서 보관할 것을 권장합니다. 보관 중에 배터리가 서서히 소모됩니다. 트레이닝 장치를 여러 달 동안 보관할 경우에, 몇 개월 간격으로 재충전할 것을 권장합니다. 이렇게 하면 배터리 수명이 연장됩니다.

장치를 극단적인 추위(-10°C/14°F 미만) 및 극단적인 열(50°C/120°F 초과) 또는 직사광선 아래에서 방치하지 마세요.

서비스

2년 보증/보증 기간 동안에 공인 Polar 서비스 센터에서만 서비스를 받으시기를 권장합니다. 이 보증은 Polar Electro가 승인하지 않은 서비스로 인해 발생한 손상이나 결과적 손상을 보장하지 않습니다. 자세한 정보는 제한부 국제 Polar 보증 부분을 확인하세요.

연락처 정보와 모든 Polar 서비스 센터 주소는 support.polar.com과 국가별 웹사이트를 확인하세요.

주의 사항

Polar Verity Sense는 심박수를 측정하도록 설계되었습니다. 다른 용도로 사용하는 것을 의도하거나 암시하지 않습니다.

이 센서를 전문적 또는 산업적 정밀도가 요구되는 환경 측정에 사용해서는 안 됩니다.

지저분한 암밴드로 인해 피부 문제가 발생하지 않도록 센서와 암밴드를 정기적으로 세척하는 것이 좋습니다.

트레이닝 중 간섭

전자파 간섭과 트레이닝 장비

전기 장치 가까이에서 사용하면 전파 방해가 발생할 수 있습니다. 트레이닝 장치로 트레이닝할 때 WLAN 기지국도 전자파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 불규칙적인 측정이나 오작동을 피하려면, 방해가 될 수 있는 원인으로부터 멀리 떨어지세요.

LED 디스플레이, 모터, 전기식 브레이크와 같은 전기전자 구성요소가 사용된 트레이닝 장비는 빛나간 신호 간섭을 야기할 수 있습니다.

트레이닝 장치가 트레이닝 장비와 호환이 되지 않으면, 전기적 잡음이 너무 심해서 무선 심박수 측정을 할 수 없습니다.

건강 및 트레이닝

트레이닝에는 어느 정도의 위험이 있을 수 있습니다. 정규 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에, 다음 질문을 통해 본인의 건강 상태를 점검해보실 것을 권장합니다. 이 질문들 중 어느 하나에라도 예라고 답했다면, 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담해보시기를 권장합니다.

- 최근 5년 동안 신체 활동이 부족했습니까?
- 고혈압이거나 혈중 콜레스테롤이 높습니까?
- 혈압 약이나 심장 약을 복용하고 있습니까?
- 호흡 곤란을 일으킨 적이 있습니까?
- 질병의 증후가 있습니까?
- 중병이나 의학적 치료로부터 회복되고 있습니까?
- 심박조율기 또는 다른 이식형 전자 장치를 사용하고 있습니까?
- 흡연을 하십니까?
- 임신 중인가요?

트레이닝 강도, 심장 질환 치료약, 혈압, 심리 상태, 천식, 호흡뿐 아니라 일부 에너지 드링크, 알코올, 니코틴도 심박수에 영향을 줄 수 있다는 점에 유의하세요.

트레이닝 중 몸의 반응에 민감해지는 것이 중요합니다. 트레이닝할 때 예상치 못한 통증이나 과도한 피로감을 느끼면, 트레이닝을 중단하거나 지속하더라도 낮은 강도로 트레이닝할 것을 권장합니다.

주의하세요! 심박조율기 또는 기타 이식형 전자 장치를 사용하는 경우 Polar 제품을 사용할 수 있습니다. Polar 제품으로 인해 심박조율기가 전기적 간섭을 받는 일은 이론적으로 불가능합니다. 실제로 간섭을 받은 경험이 있다는 보고가 없었습니다. 그렇다 하더라도 사용할 수 있는 당사의 장치가 다양하므로 당사 제품이 모든 심박조율기나 다른 이식형 장치에 적합하다는 공식 보증서를 발행할 수는 없습니다. 의심이 들거나 Polar 제품을 사용 중에 이상한 느낌을 받았다면, 의사에게 상의하거나 이식형 전자 장치 제조사에 문의하셔서 안전성을 확인하시기 바랍니다.

피부에 닿는 물질에 알레르기 반응을 일으키거나 이 제품을 사용함으로 인해 알레르기 반응이 나타난 것으로 의심되는 경우 **기술 사양**에 열거된 재료들을 확인하세요. 피부 반응이 일어나면 제품 사용을 중단하고 의사와 상담하세요. 피부 반응에 대해 Polar 고객 센터에도 알려주세요.



피부에 땀이 차고 심박수 센서에 살이 강하게 쓸려서 센서 또는 손목 밴드 표면에서 물이 배어나와 밝은색 옷을 물 들일 수 있습니다. 또한 어두운 색의 옷에서 물이 들어 밝은색의 트레이닝 장치에 얼룩이 생길 수 있습니다. 밝은 색의 트레이닝 장치를 앞으로 수년간 환하게 유지하려면 물이 들지 않는 옷을 트레이닝 중에 입어야 합니다. 향수, 로션, 선탠/선크림 또는 방충제를 피부에 사용하면 반드시 트레이닝 장치나 심박수 센서에 접촉하지 않게 하세요. 추운 환경(-20°C ~ -10°C / -4°F ~ 14°F)에서 트레이닝하는 경우에는 재킷 소매 아래, 피부에 직접 닿도록 트레이닝 장치를 착용하는 것이 좋습니다.

경고

본 제품은 장난감이 아닙니다. 아이들이나 애완동물이 본 제품을 갖고 놀게 하지 마세요. 본 제품에는 질식 위험이 있는 소형 부품이 포함되어 있습니다.

안전하게 POLAR 제품을 사용하는 방법

Polar는 제품 판매 시작 시점부터 고객에게 최소 5년의 제품 지원 서비스를 제공합니다. 제품 지원 서비스에는 Polar 장치에 필요한 펌웨어 업데이트 및 필요한 경우 치명적인 취약점 수정이 포함됩니다. Polar는 알려진 취약점 공개를 계속해서 모니터링합니다. 정기적으로, 그리고 Polar Flow 모바일 애플리케이션 또는 Polar FlowSync 컴퓨터 소프트웨어가 새 펌웨어 버전 가용성에 대해 알리는 즉시, Polar 제품을 업데이트하세요.

Polar 장치에 저장된 트레이닝 세션 데이터와 기타 데이터에는 이름, 신체 정보, 전체 건강 및 위치와 같은 사용자에게 대한 중요 정보가 포함됩니다. 위치 데이터는 트레이닝 시기를 추적하고 보통의 경로가 무엇인지 알아보는 데 사용될 수 있습니다. 이러한 이유로 해서 장치를 사용하지 않을 때 장치를 보관할 경우 각별히 주의를 기울이세요.

손목 장치에서 휴대폰 알림을 사용하는 경우, 특정 애플리케이션에서의 메시지가 손목 장치 디스플레이에도 나타납니다. 또한 최신 메시지도 장치 메뉴에서 볼 수 있습니다. 개인 메시지의 기밀성을 보장하려면 휴대폰 알림 기능을 사용하지 마세요.

테스트를 위해 장치를 제3자에게 건네기 전이나 장치를 판매하기 전에, 장치에서 공장 재설정을 수행하고 Polar Flow 계정에서 장치를 제거해야 합니다. 컴퓨터에서 FlowSync 소프트웨어로 공장 재설정을 수행할 수 있습니다. 공장 재설정은 장치 메모리를 지우고, 장치를 더 이상 사용자의 데이터에 연결할 수 없습니다. Polar Flow 계정에서 장치를 제거하려면 Polar Flow 웹 서비스에 로그인하고, 제품을 선택하고, 제거할 제품 옆에 있는 "Remove(제거)" 버튼을 클릭하세요.

또한 동일한 트레이닝 세션이 Polar Flow 애플리케이션이 있는 모바일 장치에 저장됩니다. 보안 강화를 위해 강력한 인증 및 장치 암호화와 같은 다양한 보안 강화 옵션을 모바일 장치에서 활성화할 수 있습니다. 이러한 옵션의 활성화 방법은 해당 모바일 장치의 사용 설명서를 참조하세요.

Polar Flow 웹 서비스를 사용할 때 12자 정도의 암호를 사용하는 것이 좋습니다. Polar Flow 웹 서비스를 공용 컴퓨터에서 사용하는 경우 다른 사람이 사용자의 계정에 액세스하지 못하게 하려면 캐시와 탐색 기록을 반드시 지우세요. 뿐만 아니라, 개인 컴퓨터가 아닌 경우에는 컴퓨터의 브라우저가 Polar Flow 웹 서비스의 암호를 저장하거나 기억하지 못하게 하세요.

보안 문제는 security(a)polar.com 또는 Polar 고객 서비스에 보고할 수 있습니다.

기술 사양

POLAR VERITY SENSE

작동 시간:	<p>최대 30시간의 지속적 트레이닝</p> <p>1일 1시간 트레이닝할 경우 16일</p>
배터리 유형:	45mAh 리튬 폴리머 충전식 배터리
메모리 용량:	최대 600시간의 트레이닝
Bluetooth 전송 범위:	<p>개방된 범위에서 홀더가 있는 경우 최대 150m</p> <p>홀더가 없는 경우 최대 20m</p>
작동 온도:	-20°C ~ +60°C / -4°F ~ 140°F
재질:	<p>센서</p> <p>ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316(스테인리스 스틸)</p> <p>그레이 암밴드</p> <p>홀더: PA, SUS 316(스테인리스 스틸)</p> <p>암밴드: 71% 폴리에스테르, 29% 스판덱스</p> <p>패스너: PU 코팅 니트 패브릭 + 나일론 벨크로</p> <p>버클: 아연 합금</p> <p>관리 안내 라벨: 100% 폴리에스테르</p> <p>블랙 & 다크 레드 암밴드</p> <p>홀더: PA11(친환경), SUS 316(스테인리스 스틸)</p> <p>암밴드: 94% 재활용 폴리에스테르, 6% 스판덱스</p> <p>패스너: PU 코팅 니트 패브릭 + 나일론 벨크로</p> <p>버클: 아연 합금</p> <p>관리 안내 라벨: 100% 폴리에스테르</p> <p>수영 고글 스트랩 클립</p> <p>PA, SUS 316(스테인리스 스틸)</p> <p>USB 어댑터 재질</p> <p>PC+ABS, SUS 301(스테인리스 스틸) 도금</p>

내수: 50m(목욕과 수영에 적합)

무선 Bluetooth® 및 ANT+™ 기술 사용.

POLAR FLOWSYNC 소프트웨어

FlowSync 소프트웨어를 사용하려면 인터넷이 연결된 Microsoft Windows 또는 Mac 운영 체제가 설치된 컴퓨터와 비어 있는 USB 포트가 있어야 합니다.

support.polar.com에서 [최신 호환성 정보를 확인하십시오.](#)

POLAR FLOW 모바일 애플리케이션 호환성

support.polar.com에서 [최신 호환성 정보를 확인하십시오.](#)

POLAR 제품의 내수 기능

대부분의 Polar 제품은 수영할 때도 착용할 수 있습니다. 그러나, 잠수용 기기는 아닙니다. 내수 기능을 유지하려면 물속에서 장치의 버튼을 누르지 마세요.

심박수 측정 기능이 있는 손목 착용식 Polar 장치가 수영 및 목욕을 할 경우에 적합합니다. 수영 중에 손목 동작으로부터도 활동 데이터를 수집합니다. 하지만 Polar 테스트 결과, 손목 기반 심박수 측정이 물에서 최적으로 작동하지 않는 것으로 나타났으므로 수영에서는 손목 기반 심박수 측정을 권장하지 않습니다.

시계 산업에서는 방수 기능이 일반적으로 미터로 표시되는데, 이것은 해당 깊이의 정수압을 의미합니다. Polar는 이와 동일한 표시 시스템을 사용합니다. Polar 제품의 방수 기능은 국제 표준 **ISO 22810** 또는 **IEC60529**에 따라 테스트됩니다. 내수 표시가 있는 모든 Polar 장치는 수압을 견디도록 배송 전에 테스트됩니다.

Polar 제품은 해당 방수 기능에 따라 네 가지 범주로 나뉩니다. 사용하는 Polar 제품의 방수 범주는 제품 뒷면을 확인하시고 아래 차트와 비교하세요. 이 정의들이 반드시 다른 제조사의 제품에도 적용되는 것은 아니라는 점에 유의하세요.

모든 수중 활동을 할 때, 물속에서 움직여 생성된 동압은 정압보다 큼니다. 즉, 제품을 물속에서 움직이면 제품이 정지되어 있을 때보다 큰 압력을 받게 됩니다.

제품 뒷면 표시	튀는 물, 땀, 빗방울 등	목욕과 수영	스노클을 착용한 스킨 다이빙 (에어 탱크 없음)	스쿠버 다이빙 (에어 탱크 사용)	방수 특징
방수 IPX7	가능	-	-	-	고압 세척기로 씻지 마세요. 튀는 물, 빗방울 등으로부터 보호함 참조 표준: IEC60529.
방수 IPX8	가능	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: IEC60529.
방수 기능 20/30/50미터 방수 수영에 적합함	확인	가능	-	-	목욕과 수영을 위한 최소 조건. 참조 표준: ISO22810.
100미터 방수	가능	가능	가능	-	물에서 자주 사용할 수 있으나 스쿠버 다이빙에서는 사용할 수 없습니다. 참조 표준: ISO22810.

규제 정보



이 제품은 Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU 및 2015/863/EU를 준수합니다. 각 제품에 대한 관련 적 합성 선언(Declaration of Conformity) 및 기타 규정 정보는 www.polar.com/en/regulatory_information에서 확인하실 수 있습니다.



바퀴달린 쓰레기통에 엑스자가 그려진 마크는 Polar 제품이 전자 장치이며 전자전기 장비 폐기물 (WEEE, 전자전기폐기물처리지침) 및 배터리 폐기물에 관한 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2012/19/EU의 범위에 포함된다는 것과 제품에 사용된 배터리와 축전지는 배터리 및 축전지와 배터리 및 축전지 폐기물에 관한 2006년 9월 6일의 유럽 의회와 유럽 이사회의 지침서 Directive 2006/66/EC의 범위에 포함된다는 표시입니다. 따라서 Polar 제품과 제품에 포함된 배터리/축전지를 EU 국가에서 폐기할 경우 분리 수거해야 합니다. 유럽 연합 이외의 국가에서 Polar 제품을 버릴 경우에는 지역 쓰레기 처리 규정을 준수하여 환경과 인간의 건강에 미치는 폐기물의 영향을 최소화하고, 가능하다면 전자 장치, 배터리 및 축전지를 분리 수거해서 폐기하시기 바랍니다.

제한된 국제 POLAR 보증

- Polar Electro Oy는 Polar 제품에 대한 제한된 국제 보증을 발행합니다. 미국이나 캐나다에서 판매된 제품의 경우에 Polar Electro, Inc.가 보증을 발행합니다.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.는 Polar 제품의 최초 소비자/구매자에게 제품의 재료나 기술에 하자가 없음을 구매 일로부터 2년 동안 보증합니다. 단, 실리콘 또는 플라스틱으로 제조된 손목 밴드의 경우 구매일로부터 1년 동안 보증합니다.
- 배터리의 일상적인 마모 및 파열이나 기타 일상적인 마모 및 파열, 또는 오용, 남용, 사고 또는 주의사항 미준수로 인한 손상, 부적합한 유지관리, 상업적 사용, 균열이 생기거나 부서지거나 굽힌 케이스/디스플레이, 직물 암밴드나 직물 또는 가죽 손목 밴드, 탄성 스트랩(예: 심박수 센서 가슴 스트랩) 및 Polar 의류에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 또한, 이 제품으로 인해서 발생하거나 이 제품과 관련이 있는 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적이거나 우발적인 손해, 손실, 비용 또는 지출도 포함되지 않습니다.
- 간접적으로 구매한 제품에는 보증이 적용되지 않습니다.
- 보증 기간에는 구매 국가에 상관없이 공인 Polar 중앙 서비스 센터에서 제품에 대한 수리나 교체 서비스를 받을 수 있습니다.
- Polar Electro Oy/Inc.가 발행한 보증은 현행 준거 국내법 또는 주법에 따른 소비자의 법적 권리나 판매/구매 계약으로 인해 발생하는 판매자에 대한 소비자의 권리에 영향을 미치지 않습니다.
- 구매 증거로 영수증을 보관해야 합니다!
- 제품 관련 보증은 Polar Electro Oy/Inc.가 해당 제품을 처음 거래한 국가로 국한됩니다.

제조사: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland www.polar.com.

Polar Electro Oy는 ISO 9001:2015 인증 회사입니다.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. 이 설명서의 어떤 부분도 Polar Electro Oy의 사전 서면 권한 없이 어떤 형태로든 사용하거나 복제할 수 없습니다.

이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에 있는 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 상표입니다. 이 사용 설명서 또는 이 제품의 패키지에서 ® 기호로 표시된 이름과 로고는 Polar Electro Oy의 등록 상표입니다. Windows는 Microsoft Corporation의 등록 상표이고 Mac OS는 Apple Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 단어 표시와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.에서 소유한 등록 상표이고 라이선스에 따라 Polar Electro Oy에서 이러한 표시를 사용할 수 있습니다.

면책 조항

- 이 설명서의 자료는 정보 목적만을 위한 것입니다. 여기서 설명하는 제품은 제조업체의 지속적인 개발 프로그램으로 인해, 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서와 관련하여 또는 여기에 설명된 제품과 관련하여 확약이나 보증을 하지 않습니다.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy는 이 설명서 또는 이 설명서 내용 속 제품의 사용으로 인해서 발생하거나 그 사용과 관련이 있는 부수적이거나, 결과적이거나 특별한, 직접적이거나 간접적인 손해, 손실, 비용 또는 지출에 대하여 책임을 지지 않습니다.

1.1 KO 05/2023