

# POLAR VERITY SENSE

## OPTISK PULSSENSOR

Startveiledning



KOMPATIBEL MED



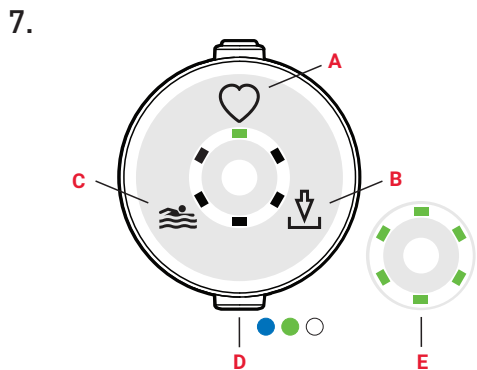
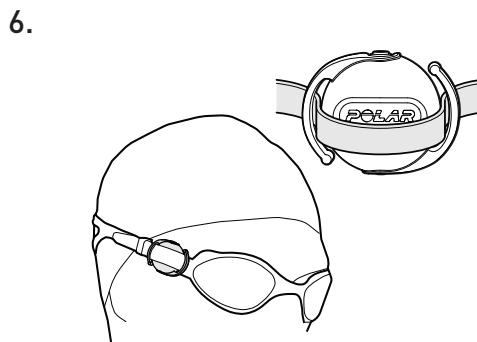
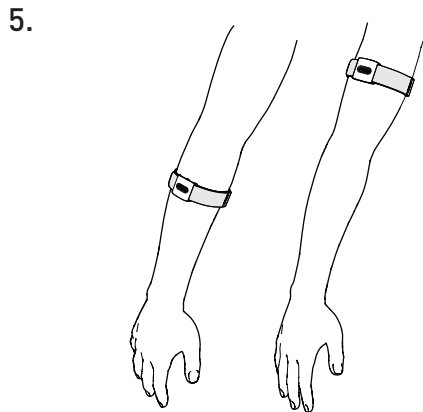
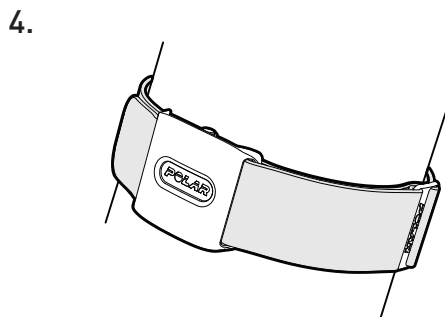
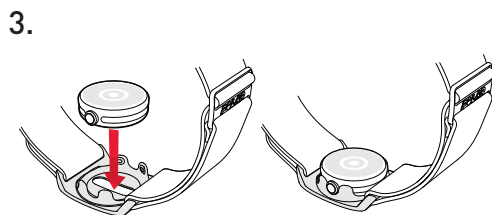
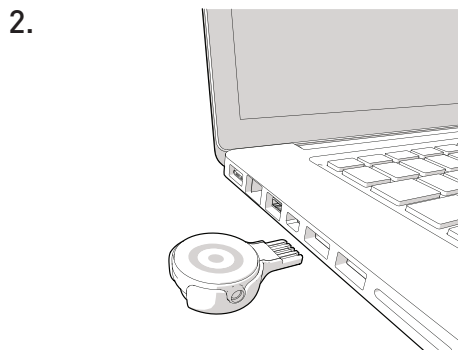
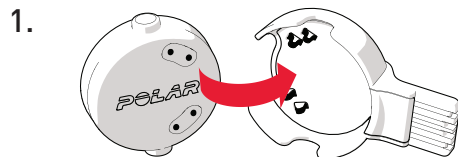
MODELL: 4J

PRODUSERT AV

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

FINN PRODUKTSTØTTE  
[support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense)

NO 10/2020



## NORSK

Takk for at du har valgt Polar! Denne veiledningen hjelper deg i gang med Polar Verity Sense. Mer hjelp og produktinformasjon finner du på [support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

## Lading

Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre (bilde 1). Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin (bilde 2) eller et vegguttak for USB-enheter. Ikke lad enheten mens ladekontaktene er våte.

## Kom i gang

Last ned Polar Flow-appen på telefonen. Slå på sensoren ved å trykke på knappen. Flow-appen oppdager sensoren automatisk og veileder deg gjennom oppsettet. Hvis du vil bruke en datamaskin, installerer du Polar FlowSync fra [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), kjører programvaren, kobler sensoren til en USB-port og følger instruksjonene.

Du kan bruke sensoren sammen med mange populære treningsapper, deriblant Polar-apper, samt treningsenheter som er kompatible med Bluetooth og ANT+. Instruksjoner for å koble sensoren til appen eller treningsenheten finner du i brukerhåndboken til apputvikleren eller brukerveiledningen til treningsenheten.

## Bruk

**Bruke på armen:** Plasser sensoren i armbåndholderen med linsen opp (bilde 3). Ha på deg armbåndet slik at sensoren befinner seg på undersiden av armbåndet og presser mot huden din (bilde 4). Bruk armbåndet på over- eller underarmen, ikke på håndleddet (bilde 5).

**Bruke med svømmebriller:** Plasser sensoren i klemmen for svømmebrillestroppen, og plasser deretter klemmen med sensoren på stroppen på svømmebrillene. Ha på deg sensoren på høyre tinning med knappen vendt oppover (bilde 6). Linsen må være i berøring med huden på tinningen.

## Start treningen

Slå på sensoren ved å trykke på knappen. Velg treningsmodus ved å trykke kort på knappen inntil led-lyset ved siden av ønsket modus begynner å lyse (bilde 7). » Velg (A) **pulsmodus** for å bruke sensoren med en kompatibel app eller enhet, (B) **registreringsmodus\*** for å registrere en treningsøkt med sensoren, eller (C) **svømmemodus\*** for å registrere en treningsøkt i et svømmebasseng. Led-lyset på siden (D) lyser blått i pulsmodus, grønt i registreringsmodus og hvitt i svømmemodus. Når du har gjort et valg, venter du til alle seks led-lysene begynner å lyse (E) før du kan starte treningen. Merk at modusen nå er låst og kan kun endres ved å slå sensoren av og på. Etter treningen trykker du på og holder inne knappen til lysene slås av.

\* Før du kan bruke sensoren i registrerings- eller svømmemodus, må den kobles til Polar Flow-kontoen din. Dette gjøres under oppsettet.

Sensoren overfører pulssignalet ditt via Bluetooth og ANT+. Du kan slå av pulsoverføring via ANT+ i innstillingene for Polar Flow-appen hvis du ønsker det.

## Instruksjoner for vedlikehold

Se etiketten på armbåndet for vaskeanvisninger. Sensoren må behandles med varsomhet.

Informasjon om materialer og tekniske spesifikasjoner er tilgjengelig i brukerhåndboken på [support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

Dette produktet er ikke et leketøy. Ikke la barn eller kjæledyr leke med dette produktet. Dette produktet inneholder små komponenter som kan utgjøre kveldningsfare.

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 5.0 mW maksimumseffekt.