

# POLAR VERITY SENSE

## OPTISK PULSSENSOR

Kom igång-guide

**POLAR**

KOMPATIBEL MED



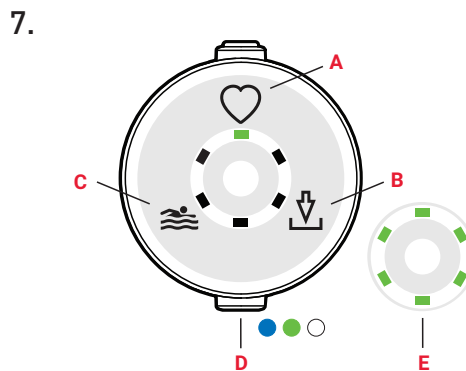
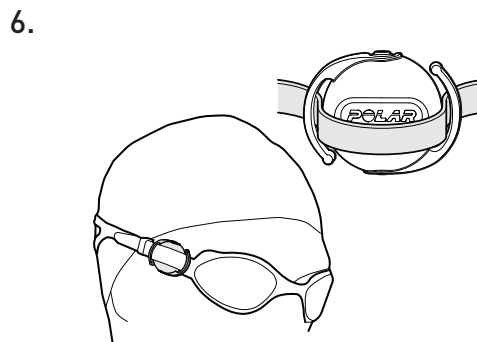
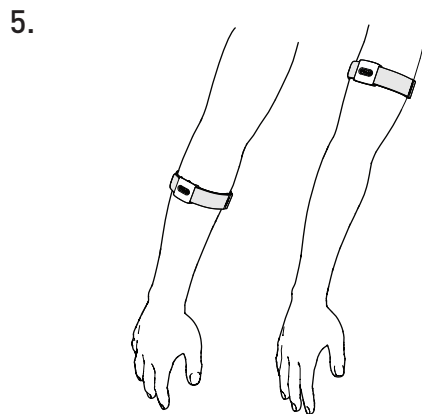
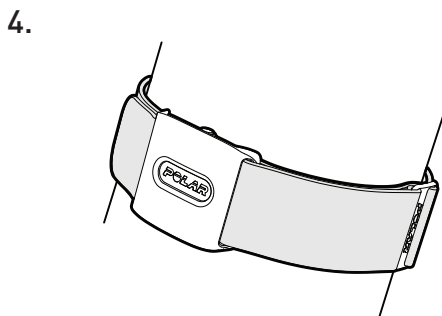
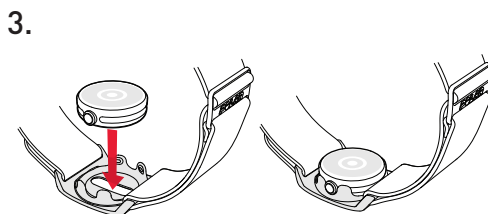
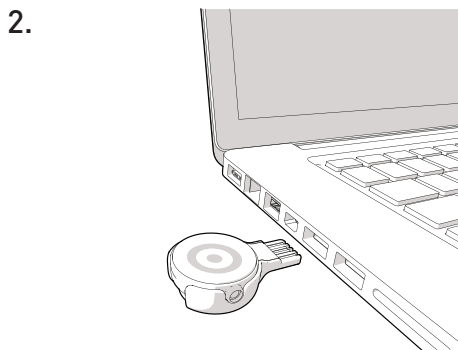
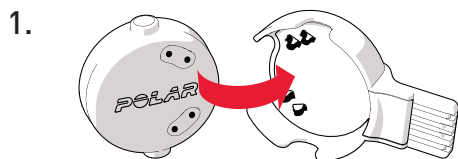
MODELL: 4J

TILLVERKAD AV

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

HITTA PRODUKTSUPPORT  
[support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

SV 10/2020



## SVENSKA

Tack för att du valde Polar! Den här handboken hjälper dig att komma igång med Polar Verity Sense. Mer hjälp och produktinformation finns på [support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

### Ladda

Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts (bild 1). Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port (bild 2) eller ett USB-vägguttag. Ladda inte enheten när laddningskontakterna är våta.

### Konfigurera

Ladda ner Polar Flow-appen till din mobilenhet. Aktivera sensorn genom att trycka på knappen. Flow-appen upptäcker sensorn automatiskt och vägleder dig genom konfigurationen. Om du vill använda dator installerar du Polar FlowSync från [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Kör programmet, anslut sensorn till en USB-port och följ anvisningarna.

Du kan använda sensorn med många olika populära fitness-appar inklusive Polar-appar, och även med Bluetooth- och ANT+-kompatibla träningsenheter. Anvisningar för hur du parkopplar sensorn med appen eller träningsenheten finns i apputvecklarens handbok eller användarhandboken till träningsenheten.

### Använd så här

**På armen:** Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt (bild 3). Bär armbandet så att sensorn är på undersidan av armbandet och ligger an mot huden (bild 4). Bär armbandet runt underarmen eller överarmen, inte runt handleden (bild 5).

**Med simglasögon:** Placera sensorn i klämman och fäst klämman på simglasögonens band. Bär sensorn på höger tinning med knappen uppåt (bild 6). Linsen ska ligga direkt mot huden vid tinningen.

### Starta träningen

Aktivera sensorn genom att trycka på knappen. Välj träningsläge genom att trycka på knappen en eller flera gånger tills lampan lyser vid önskat läge (bild 7). Välj **(A) pulsläge** om du vill använda sensorn med en kompatibel klockenhet eller app, **(B) registreringsläge\*** om du vill registrera ett träningspass med sensorn eller **(C) simläge\*** om du vill registrera ett träningspass i simbassäng. När du väljer lyser LED-lampan på sidan **(D)** blått i pulsläge, grönt i registreringsläge och vitt i simläge. När du har gjort ditt val väntar du tills alla sex LED-lamporna lyser **(E)** och du kan sedan påbörja ditt träningspass. Observera att läget nu är låst. Om du vill ändra läge måste du stänga av sensorn och sedan slå på den igen. Efter träningen trycker du och håller in knappen tills lamporna har slocknat.

\* Innan du kan använda sensorn i registrerings- eller simläge måste den länkas till ditt Polar Flow-konto. Det gör du under konfigurationen.

Sensorn skickar din pulssignal via Bluetooth och ANT+. Du kan inaktivera ANT+ pulsöverföring i Polar Flow-appens inställningar om du vill.

### Skötselråd

Skötselanvisningar finns på armbandets tvättetikett. Hantera sensorn försiktigt.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på [support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

Denna produkt är inte en leksak. Tillåt inte barn eller husdjur att leka med produkten. Produkten innehåller smådelar som kan utgöra en kvävningrisk.

Radioutrustningen använder 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensband och 5,0 mW maxeffekt.