

POLAR®

POLAR VERITY SENSE



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDOS

Contenidos	2
Manual del usuario de Polar Verity Sense	4
Introducción	4
Aprovecha al máximo tu Polar Verity Sense	4
App Polar Flow	5
Servicio web Polar Flow	5
Primeros pasos	6
Configuración de tu Polar Verity Sense	6
Selecciona una opción para la configuración	6
Opción A: Configurar con un teléfono y la app Polar Flow	6
Opción B: Configurar con tu ordenador a través de FlowSync	6
Funciones del botón y LED	8
Funciones del botón	8
Colores del LED y su significado	8
Vinculación	9
Vincular con la app Polar Flow	9
Antes de vincular un teléfono:	10
Para vincular un teléfono:	10
Vincular con un reloj Polar	10
Ajustes	11
Ajustes en la app Polar Flow	11
Actualización del firmware	12
Con teléfono o tablet	12
Con ordenador	12
Restablecimiento del sensor	13
Para restablecer el sensor a los ajustes de fábrica	13
Entrenamiento	14
Uso del Verity Sense	14
Uso en el brazo con el brazalete	14
Uso con las gafas de natación	14
Otras formas de utilizar el sensor	15
Selección del modo de entrenamiento	15
Entrenamiento en modo de frecuencia cardíaca	16
Entrenamiento en modo de grabación	17
Entrenamiento en modo de natación	18
Polar Flow	20
App Polar Flow	20
Datos de entrenamiento	20
Compartir imágenes	20
Comenzar a utilizar la app Polar Flow	20
Servicio web Polar Flow	20
Agenda	21
Informes	21
Programas	21
Sincronización	21
Sincronización con la app móvil Polar Flow	21
Sincronizar con el servicio web Flow a través de FlowSync	21
Información importante	23
Batería	23
Carga de la batería	23
Cuidados de tu Polar Verity Sense	24
Mantén limpio tu Verity Sense	24
Almacenamiento	25
Servicio técnico	25

Precauciones	25
Interferencias durante el entrenamiento	25
Salud y entrenamiento	26
Advertencia	26
Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura	26
Especificaciones técnicas	27
Polar Verity Sense	27
Software Polar FlowSync	28
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow	28
La impermeabilidad al agua de los productos Polar	28
Información regulatoria	29
Garantía internacional limitada de Polar	29
Exención de responsabilidad	30

MANUAL DEL USUARIO DE POLAR VERITY SENSE

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo Polar Verity Sense. Para ver los tutoriales en vídeo y consultar las preguntas y respuestas frecuentes, ve a support.polar.com/es/verity-sense.

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense es un sensor óptico de frecuencia cardíaca versátil y de calidad que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es una fantástica alternativa a los elásticos y a los dispositivos de muñeca para medir la frecuencia cardíaca. Úsalo con su brazalete, con el clip para gafas de natación o ajustándolo perfectamente a tu piel. Polar Verity Sense te brinda una libertad de movimiento total y es ideal para innumerables deportes. Como punto destacado, el Polar Verity Sense registra la frecuencia cardíaca, la distancia y el ritmo cuando nadas en la piscina.

Puedes grabar los entrenamientos en la memoria interna del sensor y transferir los datos a tu teléfono después, o conectarlo a un dispositivo compatible y controlar tu frecuencia cardíaca en tiempo real mientras entrenas.

Polar Verity Sense transfiere datos por Bluetooth® y ANT+. Puedes utilizar el sensor con muchas aplicaciones de fitness del mercado, como la app Polar Flow, y con dispositivos de entrenamiento compatibles con Bluetooth y ANT+. Puedes transmitir tu frecuencia cardíaca simultáneamente a dos dispositivos con Bluetooth y a tantos dispositivos ANT+ como desees.

Polar Verity Sense incluye un cómodo brazalete que se puede lavar en la lavadora, un clip para gafas de natación, un adaptador de carga USB y una bolsa de almacenamiento.



APROVECHA AL MÁXIMO TU POLAR VERITY SENSE

Para aprovechar al máximo las funciones del Verity Sense, conéctalo a nuestra app y servicio web Polar Flow gratuitos. Con el sensor conectado a Polar Flow, puedes grabar tu sesión de entrenamiento utilizando el sensor y transferir luego los datos de entrenamiento a la app o servicio web Polar Flow. A través de Polar Flow también obtendrás las actualizaciones más recientes para tu sensor. Para conectar tu Verity Sense con Polar Flow, [configúralo](#) con la app móvil Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.



APP POLAR FLOW

Obtén la [app Polar Flow](#) de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu Verity Sense con la app después del entrenamiento, y obtén una descripción y comentarios instantáneos sobre los resultados y rendimiento de tu entrenamiento.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el [servicio web Polar Flow](#) con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento. Puedes encontrar todo esto en flow.polar.com.

PRIMEROS PASOS

CONFIGURACIÓN DE TU POLAR VERITY SENSE

Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu Verity Sense. Si la batería está completamente vacía, pueden pasar varios minutos antes de que comience la carga. Consulta el apartado [Baterías](#) para obtener información detallada sobre cómo cargar la batería.



Cuando la batería de tu Verity Sense tenga suficiente energía, avisará por sí misma a todos los receptores compatibles cercanos.

Selecciona una opción para la configuración

A. **En tu teléfono:** La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.

B. **En tu ordenador:** La configuración con cable es más rápida y te permite cargar tu Polar Verity Sense al mismo tiempo, aunque necesitarás un ordenador. Este método requiere una conexión a Internet.



Introduce a la vez todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos y obtén el firmware más reciente para tu Polar Verity Sense.

OPCIÓN A: CONFIGURAR CON UN TELÉFONO Y LA APP POLAR FLOW

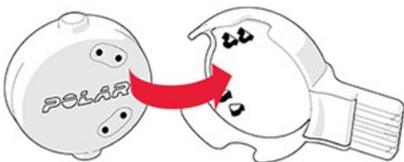


Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y **NO en los ajustes de Bluetooth de tu teléfono.**

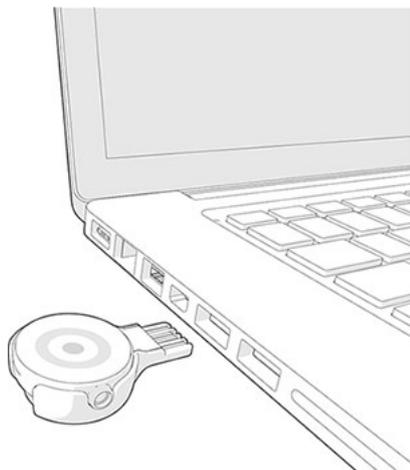
1. Mantén tu Polar Verity Sense y el teléfono cerca el uno del otro durante la configuración.
2. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a Internet y tienes activado el Bluetooth.
3. Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play en tu teléfono.
4. Abre la app Polar Flow en tu teléfono e inicia sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva cuenta.
5. Pulsa el botón para activar tu Polar Verity Sense.
6. La app Polar Flow reconocerá tu Polar Verity Sense y te indicará que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio** en la app Polar Flow y sigue las instrucciones de la pantalla.

OPCIÓN B: CONFIGURAR CON TU ORDENADOR A TRAVÉS DE FLOWSYNC

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.



2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB de tu ordenador.



3. Ve a flow.polar.com/start e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.
4. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro del servicio web.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

FUNCIONES DEL BOTÓN Y LED

Verity Sense tiene un botón con distintas funciones dependiendo de la situación de uso y del tiempo que se mantenga pulsado. A continuación, te indicamos las funciones del botón en distintos modos y el significado de los colores de los LED.

FUNCIONES DEL BOTÓN

Encender/apagar el sensor

- Pulsa el botón brevemente para encender el sensor.
- Pulsa y mantén pulsado el botón para apagar el sensor.

Seleccionar el modo de entrenamiento

- Para [seleccionar el modo de entrenamiento](#), pulsa el botón brevemente hasta que se encienda el LED que se encuentra junto al modo deseado.
- Puedes pulsar el botón brevemente para verificar qué modo de entrenamiento está bloqueado. El LED de estado lateral se enciende en color azul en el modo de frecuencia cardíaca, en verde en el modo de grabación y en blanco en el modo de natación.

COLORES DEL LED Y SU SIGNIFICADO

Cuando seleccionas el modo de entrenamiento

Cuando seleccionas el modo de entrenamiento, el LED de estado lateral se enciende en color azul en el modo de frecuencia cardíaca, en verde en el modo de grabación y en blanco en el modo de natación. Las luces LED que se utilizan para medir la frecuencia cardíaca también te guían para elegir el modo de entrenamiento correcto, indicando qué modo está seleccionado actualmente:



Para obtener más información, consulta [Selección del modo de entrenamiento](#).

Estado de la batería

- Batería baja: el LED rojo parpadea lentamente
- Batería casi agotada: el LED rojo parpadea rápidamente

Estado de la batería durante la carga

Durante el proceso de carga, el LED de estado parpadea en distintos colores para indicar el estado de la batería del sensor:



Rojo: 0-9 %

Naranja: 10-29 %

Amarillo: 30-79 %

Verde: 80-99 %

Cuando la batería está plenamente cargada, el LED verde permanece encendido.



El sensor se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow durante el proceso de carga si el teléfono se encuentra dentro del rango de Bluetooth. El LED parpadea en azul durante el proceso de sincronización.

Durante el Fitness Test

El LED morado parpadea cada dos segundos.



Para obtener instrucciones sobre cómo realizar el Fitness Test de Polar con Verity Sense, consulta el documento de asistencia [Polar Fitness Test with Verity Sense](#) (Fitness Test de Polar con Verity Sense).

Otros

Sincronización:	El LED azul parpadea
Actualización del firmware:	El LED azul permanece encendido
Error:	El LED rojo parpadea

VINCULACIÓN

VINCULAR CON LA APP POLAR FLOW

Si has configurado tu Polar Verity Sense con un teléfono como se indica en el capítulo [Configuración de tu Polar Verity Sense](#), el sensor ya estará vinculado con tu teléfono.

Si hiciste la configuración con un ordenador y quieres utilizar tu Polar Verity Sense con la app Polar Flow, debes realizar una sesión de entrenamiento utilizando el sensor en modo de grabación o de natación para luego poder vincularlo con la app Polar Flow.

Antes de vincular un teléfono:

- Descarga la app Polar Flow desde la App Store o Google Play.
- Asegúrate de que tu teléfono tiene el Bluetooth activado y que el modo avión está desactivado.
- Asegúrate de que has grabado como mínimo una sesión de entrenamiento en la memoria interna del sensor utilizando el sensor en [modo de grabación](#) o en [modo de natación](#).
- **Usuarios de Android:** asegúrate de que la ubicación esté habilitada para la app Polar Flow en los ajustes de la aplicación en el teléfono.

Para vincular un teléfono:



Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y **NO en los ajustes de Bluetooth de tu teléfono**.

1. En tu teléfono, abre la app Polar Flow e inicia sesión con la cuenta Polar que has creado al configurar el sensor.



Usuarios de Android: Si estás utilizando varios dispositivos Polar compatibles con la app Polar Flow, asegúrate de que has seleccionado Verity Sense como dispositivo activo en la app Flow. De este modo, la app Polar Flow se conectará con tu sensor durante el proceso de vinculación.

2. Pulsa el botón para activar el sensor.
3. La app Polar Flow te pregunta automáticamente si quieres vincular tu Verity Sense. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono.



Te recomendamos que utilices Polar Verity Sense con la app Polar Flow, pero también puedes utilizarlo con otras aplicaciones. Para obtener información sobre cómo vincular el sensor con otras aplicaciones, consulta las instrucciones del desarrollador de la aplicación en cuestión.

VINCULAR CON UN RELOJ POLAR

Consulta el manual de tu reloj Polar disponible en support.polar.com para obtener instrucciones específicas de vinculación.

AJUSTES

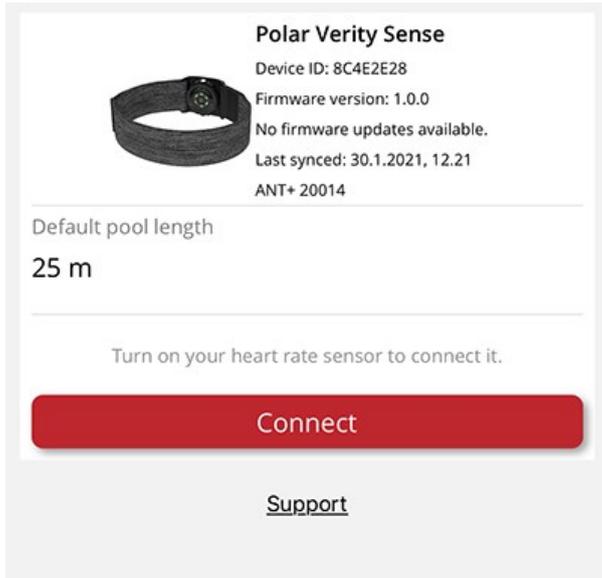
AJUSTES EN LA APP POLAR FLOW



Antes de editar los ajustes de Verity Sense en la app Polar Flow, debes vincular el sensor con la app. Para ver cómo se hace, consulta [Vinculación](#).

En la app Polar Flow, ve a **Dispositivos** y selecciona Polar Verity Sense en caso de tener más de un dispositivo Polar.

Activa el sensor para conectarlo con la app Polar Flow y ver los ajustes.



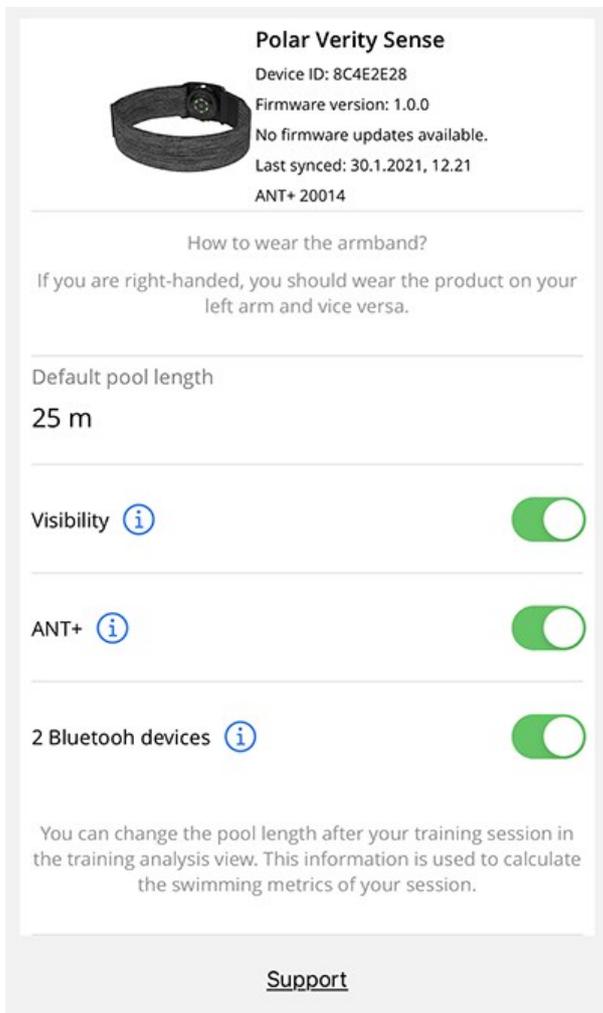
Puedes editar los siguientes ajustes:

Longitud predeterminada de la piscina: indica la longitud predeterminada de la piscina que se debe utilizar para realizar los cálculos de distancia y ritmo de natación. Recuerda que, desde la vista de análisis de entrenamiento de la app Polar Flow, puedes cambiar la longitud de la piscina después del entrenamiento, en cuyo caso las métricas de natación se actualizarán en consecuencia.

Visibilidad: selecciona visibilidad para que tu sensor sea visible para otros dispositivos compatibles.

ANT+: activa o desactiva la transmisión de la frecuencia cardíaca ANT+.

2 dispositivos BLE receptores: elige esta opción para que tu sensor pueda enviar datos sobre la frecuencia cardíaca en tiempo real a dos dispositivos BLE receptores al mismo tiempo, por ejemplo, tu reloj Polar y una máquina de gimnasio.



ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Para mantener actualizado tu Polar Verity Sense y conseguir el mejor rendimiento, asegúrate siempre de actualizar el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu sensor.



No perderás datos por la actualización de firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu Verity Sense se sincronizan con tu cuenta Flow.

CON TELÉFONO O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu teléfono si estás utilizando la app móvil Polar Flow. La app te avisará si hay alguna actualización disponible y te guiará para instalarla. Te recomendamos que conectes el sensor a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.



La actualización inalámbrica del firmware puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

CON ORDENADOR

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el Verity Sense a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

Para actualizar el firmware:

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB de tu ordenador.
3. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
4. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
5. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede tardar hasta 10 minutos). Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el Verity Sense del ordenador.

RESTABLECIMIENTO DEL SENSOR

Si tienes problemas con tu sensor Polar Verity Sense, puedes restablecerlo a los ajustes de fábrica. Ten en cuenta que, al restablecer el sensor a los ajustes de fábrica, se eliminan todos los ajustes y datos personales del sensor, de modo que tendrás que configurarlo de nuevo para tu uso personal. Todos los datos que tenías sincronizados con tu sensor están seguros en tu cuenta Flow.

PARA RESTABLECER EL SENSOR A LOS AJUSTES DE FÁBRICA

1. Ve a flow.polar.com/start y descarga e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.
2. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
3. Abre los ajustes en FlowSync.
4. Pulsa el botón **Factory Reset** (Restablecimiento de fábrica).
5. Si utilizas la app Polar Flow para la sincronización, revisa la lista de dispositivos Bluetooth vinculados en tu teléfono y elimina tu sensor de la lista si aparece en ella.

Ahora tienes que [configurar](#) de nuevo tu sensor a través del móvil o del ordenador. Recuerda que tienes que utilizar en la configuración la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

ENTRENAMIENTO

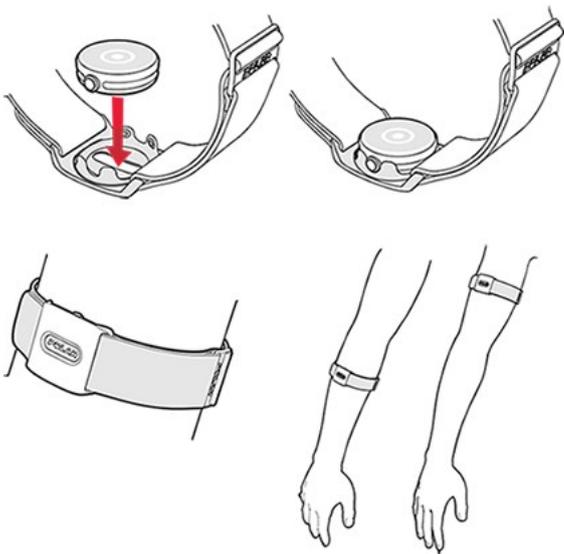
USO DEL VERITY SENSE

Polar Verity Sense permite una total libertad de movimientos en cualquier tipo de deporte. Puedes usarlo con el brazaletes, con el clip para gafas de natación o en cualquier parte del cuerpo, ajustándolo perfectamente a la piel.

USO EN EL BRAZO CON EL BRAZALETE

Para medir la frecuencia cardíaca con precisión cuando utilizas el brazaletes, debes colocarte el Verity Sense bien ajustado en el brazo o el antebrazo, pero no en la muñeca.

1. Coloca el sensor en el soporte del brazaletes con las lentes hacia arriba.
2. Ponte el brazaletes de forma que el sensor esté en el lado inferior del mismo, pegado firmemente a la piel.
3. Ponte el Verity Sense con el brazaletes alrededor del antebrazo o del brazo.



USO CON LAS GAFAS DE NATACIÓN

El Verity Sense graba automáticamente tu frecuencia cardíaca, distancia y ritmo en la piscina con el modo específico de natación. Los cálculos de distancia y ritmo se basan en la longitud de piscina establecida y en los virajes detectados. El sensor detecta los virajes gracias al giroscopio integrado. **Para obtener mediciones de natación más exactas, es muy importante que sigas las instrucciones siguientes para llevar bien puesto el sensor. Si el sensor no está bien puesto, los datos que se muestran sobre tu sesión de natación serán erróneos.**

1. Coloca el sensor en el clip para gafas de natación con las lentes hacia arriba.
2. Sujeta el clip en la cinta de las gafas de natación. Coloca el clip de tal modo que el sensor esté en contacto con **la sien derecha y el botón esté orientado hacia arriba.**

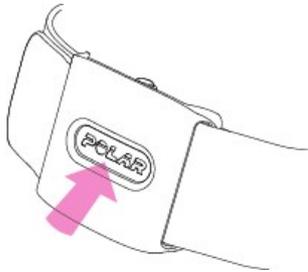


3. Las lentes deben tocar directamente la piel de la sien. Coloca el sensor tan lejos como puedas en la sien sin que el pelo interfiera entre el sensor y la piel.

OTRAS FORMAS DE UTILIZAR EL SENSOR

Generalmente, puedes colocarte el Verity Sense donde te resulte más cómodo y veas que obtienes las lecturas más exactas. Asegúrate de que el sensor esté bien ajustado y en contacto con la piel, por ejemplo, llevándolo debajo de una prenda ajustada. Ten en cuenta que la precisión de las diferentes posiciones varía de una persona a otra.

Para retirar el sensor del soporte, solo debes presionar a través del agujero del soporte.



Si lo deseas, puedes separar el brazalete del soporte y utilizar el soporte solo para colocarte el sensor en el lugar más adecuado para el deporte que vayas a practicar.



Además de mantener el sensor en su sitio, el soporte del brazalete y el clip para gafas de natación tienen otra función: actúan como antenas de refuerzo, lo que aumenta significativamente el alcance de la transmisión Bluetooth. Si necesitas el mayor alcance posible, mantén el sensor en el soporte del brazalete o en el clip para gafas de natación. Para obtener más información sobre el alcance de transmisión Bluetooth, consulta las [Especificaciones técnicas](#).

SELECCIÓN DEL MODO DE ENTRENAMIENTO

El Polar Verity Sense tiene tres modos de entrenamiento: frecuencia cardíaca, grabación y natación.

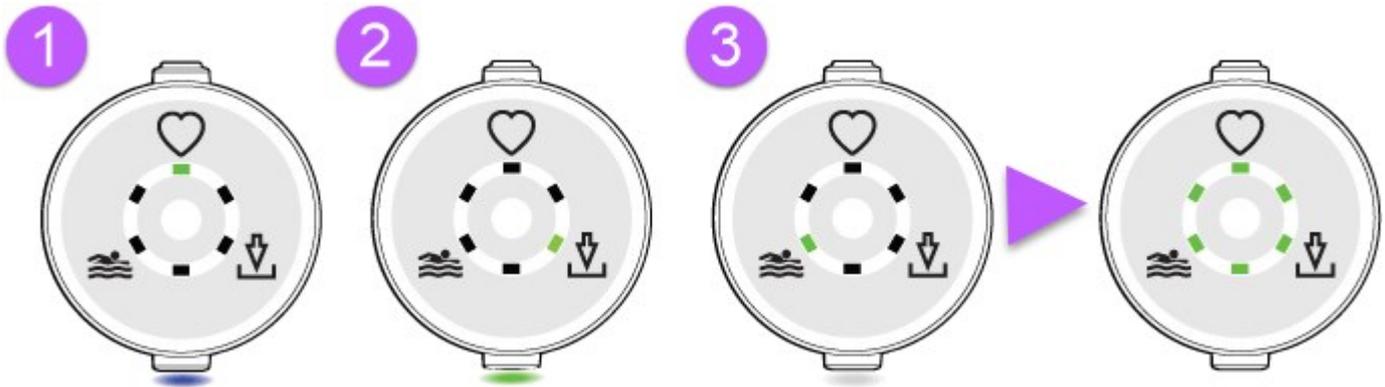


Para poder utilizar el sensor en modo de grabación o natación, debe estar conectado a tu cuenta Polar Flow. Este paso se lleva a cabo durante el proceso de configuración. Si no has seguido los pasos de configuración indicados en [Configuración de tu Verity Sense](#), solo podrás utilizar el sensor en modo de frecuencia cardíaca.

1. En el **modo de frecuencia cardíaca**, puedes conectar el sensor a un dispositivo o aplicación compatible y hacer un seguimiento de tu frecuencia cardíaca en tiempo real durante la sesión de entrenamiento. Para obtener instrucciones detalladas, consulta [Entrenamiento en modo de frecuencia cardíaca](#).
2. En el **modo de grabación**, puedes guardar tu sesión de entrenamiento en la memoria interna del sensor y transferir luego los datos del entrenamiento a la app o servicio web Polar Flow. Para obtener instrucciones detalladas, consulta [Entrenamiento en modo de grabación](#).

3. En el **modo de natación**, el sensor graba y almacena automáticamente tu frecuencia cardíaca, distancia y ritmo mientras nadas en una piscina. Para obtener instrucciones detalladas, consulta [Entrenamiento en modo de natación](#).

Para elegir el modo de entrenamiento, activa el sensor pulsando el botón brevemente hasta que se encienda el LED que se encuentra junto al modo deseado. Después de elegir, espera hasta que los seis LED se enciendan. En ese momento, el sensor estará listo para empezar a medir: [póntelo](#) y comienza a entrenar. Ten en cuenta que el modo elegido estará ahora bloqueado; para cambiarlo, debes desconectar el sensor y conectarlo de nuevo.



ENTRENAMIENTO EN MODO DE FRECUENCIA CARDÍACA



De forma predeterminada, el sensor transmite tu señal de frecuencia cardíaca simultáneamente por Bluetooth y ANT+. Si lo deseas, puedes desactivar la transmisión de la frecuencia cardíaca a través de ANT+ desde los [ajustes de la app Polar Flow](#). Con la app Polar Flow, también puedes activar el ajuste Bluetooth dual para utilizar el sensor simultáneamente con dos dispositivos, por ejemplo, con una máquina compatible del gimnasio y tu reloj Polar, y ver tu frecuencia cardíaca en directo en ambos dispositivos.

Antes de empezar, asegúrate de que el Verity Sense esté vinculado con tu app o reloj Polar. Para ver cómo se hace, consulta [Vinculación](#).

1. Pulsa el botón para activar tu Verity Sense.
2. Para seleccionar el modo de frecuencia cardíaca, pulsa el botón brevemente hasta que se encienda el LED que se encuentra junto al icono del corazón. Al seleccionar el modo de frecuencia cardíaca, el LED de estado lateral se enciende en color azul.



3. Después de elegir, espera hasta que los seis LED se enciendan. En ese momento, el sensor estará listo para empezar a medir tu frecuencia cardíaca.



4. [Colócate el sensor](#) e inicia la sesión desde tu reloj o la app Polar.

Tras tu sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación desde tu dispositivo de entrenamiento o la app Polar. Desactiva el Verity Sense manteniendo pulsado el botón hasta que las luces estén apagadas. Sincroniza tu reloj con la app o el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión.

ENTRENAMIENTO EN MODO DE GRABACIÓN



Para poder grabar una sesión de entrenamiento con Polar Verity Sense, primero debes registrarlo y vincularlo con una cuenta Polar Flow. Este paso se lleva a cabo durante el proceso de configuración. Para obtener información al respecto, consulta [Configuración de tu Verity Sense](#).

1. Pulsa el botón para activar tu Verity Sense.
2. Para seleccionar el modo de grabación, pulsa el botón brevemente hasta que se encienda el LED que se encuentra junto al icono de la flecha. Al seleccionar el modo de grabación, el LED de estado lateral se enciende en color verde.



3. Después de elegir, espera hasta que los seis LED se enciendan. En ese momento, el sensor estará listo para empezar a medir tu frecuencia cardíaca.



4. [Colócate el sensor](#) e inicia tu sesión de entrenamiento.

Tras tu sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación pulsando el botón hasta que las luces se apaguen. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app y servicio web Flow para ver los detalles de tu sesión.



Tu sensor se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow cuando detienes la grabación si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Consulta [sincronización](#) para obtener más información.



Cuando se utiliza en modo de grabación, las sesiones de entrenamiento se almacenan en el perfil de deporte **Otro indoor**. Puedes seleccionar otro perfil tocando el icono de perfiles de deporte en la app Polar Flow.

ENTRENAMIENTO EN MODO DE NATACIÓN



Para poder grabar una sesión de natación con Polar Verity Sense, primero debes registrarlo y vincularlo con una cuenta Polar Flow. Este paso se lleva a cabo durante el proceso de configuración. Para obtener información al respecto, consulta [Configuración de tu Verity Sense](#).

El Verity Sense graba automáticamente tu frecuencia cardíaca, distancia y ritmo en la piscina con el modo específico de natación. Los cálculos de distancia y ritmo se basan en la longitud de piscina establecida y en los virajes detectados. El sensor detecta los virajes gracias al giroscopio integrado. **Para obtener mediciones de natación más exactas, es muy importante que lleves bien puesto el sensor.** Para ver las instrucciones, consulta [Uso del Verity Sense](#).

1. Pulsa el botón para activar tu Verity Sense.
2. Para seleccionar el modo de natación, pulsa el botón brevemente hasta que se encienda el LED que se encuentra junto al icono de natación. Al seleccionar el modo de natación, el LED de estado lateral se enciende en color blanco.



3. Después de elegir, espera hasta que los seis LED se enciendan. En ese momento, el sensor estará listo para empezar a medir tu frecuencia cardíaca.



4. [Colócate el sensor](#) e inicia tu sesión de entrenamiento.



Tras tu sesión de entrenamiento, puedes detener la grabación pulsando el botón hasta que las luces se apaguen. A continuación, sincroniza tu sesión de entrenamiento con la app o el servicio web Polar Flow para ver los detalles de tu sesión.



Tu sensor se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow cuando detienes la grabación si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Consulta [sincronización](#) para obtener más información.



Si es necesario, desde la vista de análisis de entrenamiento de la app Polar Flow, puedes cambiar el ajuste de longitud de la piscina después del entrenamiento, en cuyo caso las métricas de natación se actualizarán en consecuencia.

POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

En la app móvil Polar Flow, puedes ver de un vistazo una interpretación visual de los datos de entrenamiento y actividad. También puedes planificar tu entrenamiento en la app.

DATOS DE ENTRENAMIENTO

Entrena con la frecuencia cardíaca en directo, realiza un seguimiento de tu ruta y distancia, y obtén información personalizada sobre cada entrenamiento. Para obtener más información, consulta el documento de asistencia [Grabar sesiones de entrenamiento con la app Polar Flow](#).

Con la app Polar Flow, puedes acceder fácilmente a la información de tus sesiones de entrenamiento pasadas y planificadas.

Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento al momento. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. Con la función para compartir imágenes, también puedes compartir con tus amigos los aspectos destacados de tu entrenamiento.

COMPARTIR IMÁGENES

Con la función para compartir imágenes de la app Polar Flow, puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en las redes sociales más comunes, como Facebook e Instagram. Puedes compartir una foto existente o hacer una nueva y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si tenías activada la grabación GPS en tu sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los enlaces a continuación:

[App Polar Flow | Compartir los resultados del entrenamiento con una foto](#)

COMENZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes [configurar tu sensor](#) utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala a tu móvil desde App Store o Google Play.

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil (smartphone, tablet), tienes que vincularlo con tu sensor. Consulta [Vincular](#) para obtener información al respecto.

Tu sensor se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow cuando lo desactivas después del entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, los datos del entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow.

Utilizar la app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar los datos de entrenamiento de tu sensor con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta [Sincronización](#).

Para obtener más información e instrucciones sobre las funciones de la app Polar Flow, visita la [página de asistencia del producto en la app Polar Flow](#).

SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow puedes planificar y analizar tu entrenamiento al detalle y saber más sobre tu rendimiento.

Puedes [configurar tu Verity Sense](#) con tu ordenador en flow.polar.com/start. Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu sensor y el servicio web, así como para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si realizaste la configuración utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow con los credenciales que creaste en la configuración.

AGENDA

En **Agenda** puedes ver tus sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

INFORMES

Los **Informes** te permiten hacer un seguimiento de tus progresos.

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de ver tu evolución a lo largo de periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte del informe. En periodos personalizados, puedes elegir tanto el periodo como el deporte. Elige el periodo de tiempo y el deporte del informe en la lista desplegable y pulsa el icono de la rueda para elegir qué datos quieres ver en la gráfica.

PROGRAMAS

El programa de running de Polar se adapta en función a tu objetivo y se basa en las zonas de frecuencia cardíaca de Polar, teniendo en cuenta tus atributos personales y nivel de entrenamiento. El programa es inteligente: se adapta según tu evolución. Los programas de running de Polar están disponibles para eventos de 5 km, 10km, media maratón y maratón, e incluyen de dos a cinco ejercicios de running por semana, dependiendo del programa. ¡Es muy sencillo!

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/flow.

SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir datos de tu Verity Sense a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O puedes sincronizar tu Verity Sense con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu Verity Sense y la app Polar Flow, necesitarás una cuenta Polar. Si quieres sincronizar los datos directamente desde tu Verity Sense con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitarás el software FlowSync. Si ya has configurado tu Verity Sense, habrás creado una cuenta Polar. Si configuraste tu Verity Sense con un ordenador, tendrás el software FlowSync en el ordenador.

Recuerda que debes sincronizar y mantener actualizados los datos entre tu Verity Sensor, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

SINCRONIZACIÓN CON LA APP MÓVIL POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión/vuelo no está activado.
- Has vinculado el sensor con tu móvil. Para obtener más información, consulta [Vinculación](#).

Sincronizar tus datos:

1. Inicia sesión en la app Polar Flow con tu cuenta Polar.
2. Pulsa el botón para activar el sensor.



Tu sensor se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow cuando detienes la grabación de una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, los datos del entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow.

Para obtener ayuda y más información sobre cómo utilizar la app Polar Flow, visita la [página de asistencia del producto en la app Polar Flow](#).

SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start y descarga e instala el software antes de iniciar la sincronización.

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.
2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador. Asegúrate de que el software FlowSync se está ejecutando.
3. La ventana FlowSync se abre en tu ordenador y se inicia la sincronización.
4. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectes tu Verity Sense a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que hayas modificado. Si sincronización no se inicia automáticamente, inicie FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o en la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.



Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu sensor está conectado al ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes al sensor.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/flow

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar FlowSync, visita support.polar.com/es/ayuda/FlowSync.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

BATERÍA

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana siguiendo los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utiliza los sistemas de recogida separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

CARGA DE LA BATERÍA



Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu Verity Sense ni en el adaptador de carga USB. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues el sensor cuando esté mojado.



No cargues la batería en temperaturas bajo 0 °C o superiores a +40 °C o cuando el puerto USB esté húmedo. Conecta el adaptador de carga USB al sensor **antes** de conectar el adaptador a la toma de corriente. No dejes el adaptador de carga USB conectado a la toma de corriente **sin** el sensor.

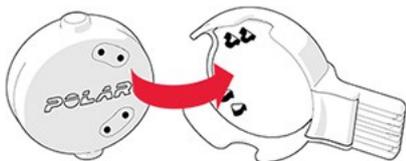
El Verity Sense incorpora una batería interna recargable. Utiliza el adaptador de carga USB que se incluye en el paquete del producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador.

Puedes cargar la batería en una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").

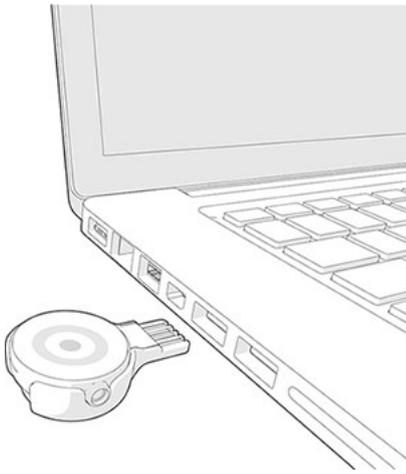


Para cargarlo con el ordenador, basta con conectar tu Verity Sense al ordenador y, al mismo tiempo, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Coloca el sensor en el adaptador USB con las lentes hacia arriba, de forma que los contactos del sensor y el adaptador USB coincidan.



2. Conecta el adaptador USB en el puerto USB del ordenador o en un enchufe de pared con USB.



Si la batería está completamente vacía, pueden pasar varios minutos antes de que comience la carga.



No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo prolongado o cargada completamente todo el tiempo, ya que puede afectar a la vida útil de la batería.

CUIDADOS DE TU POLAR VERITY SENSE

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar Verity Sense debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

MANTÉN LIMPIO TU VERITY SENSE

Enjuaga el sensor después de cada sesión de entrenamiento con agua corriente templada. El sensor es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos. Limpia el sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Enjuaga el brazalete después de cada sesión de entrenamiento con agua corriente templada. Puedes lavar el brazalete en la lavadora. En la etiqueta del brazalete encontrarás información detallada sobre cómo lavarlo. Recomendamos lavarlo dentro de una bolsa de malla. No utilices detergente con lejía ni suavizante.

No te olvides de retirar el sensor del brazalete antes del lavado.

Para retirar el sensor del soporte, solo debes presionar a través del agujero del soporte:



Mantén limpios los contactos de carga del sensor y el adaptador USB para garantizar la carga y sincronización continuas.

Mantén limpios los contactos de carga para proteger el sensor de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar).



Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, polvo o suciedad ni en los contactos de carga del sensor ni en el adaptador USB. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos. **No cargues el sensor cuando esté mojado.**

Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico

Evita la suciedad y los arañazos en el área del sensor óptico. Los arañazos y la suciedad reducirán el rendimiento de la medición de la frecuencia cardíaca óptica.

Evita aplicar perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la zona donde llevas puesto el sensor. Si el sensor entra en contacto con estos u otros productos químicos, lávalo con una solución de agua y jabón suave, y enjuágalo bien con agua del grifo.

ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) y al calor extremo (por encima de $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) o a la luz solar directa.

SERVICIO TÉCNICO

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita support.polar.com y las páginas web específicas de tu país.

PRECAUCIONES

El Polar Verity Sense está diseñado para medir la frecuencia cardíaca. No debe utilizarse con otros fines.

El sensor no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Te recomendamos que laves el sensor y el brazalete periódicamente para evitar que la suciedad del brazalete pueda ocasionar problemas en la piel.

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia.

Si el dispositivo de entrenamiento no funciona con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico como para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca.

SALUD Y ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede suponer algún riesgo. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, debido a la variedad de dispositivos disponibles, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con respecto a los marcapasos ni otros dispositivos implantados. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas que estás sufriendo una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales en las [especificaciones técnicas](#). Si experimentas alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta con tu médico. Informa también acerca de la reacción cutánea al servicio de atención al cliente de Polar.



La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, y es posible que las prendas de colores claros se manchen. Asimismo, puede ocurrir que una prenda de color oscuro destiña y que los dispositivos de entrenamiento de colores más claros se manchen. Para que un dispositivo de entrenamiento de color claro luzca como nuevo durante muchos años, asegúrate de que las prendas que utilizas para entrenar no destiñan. Si utilizas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, asegúrate de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en climas fríos (de -20 °C a -10 °C), te recomendamos que utilices el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, directamente en contacto con la piel.

ADVERTENCIA

Este producto no es un juguete. No permitas que los niños o mascotas jueguen con este producto. Este producto contiene componentes pequeños que pueden ser un peligro de asfixia.

CÓMO UTILIZAR TU PRODUCTO POLAR DE FORMA SEGURA

Polar ofrece su servicio de asistencia de productos [durante al menos 5 años](#) a todos sus clientes desde el momento en que comenzó a distribuirse el producto. El servicio de asistencia de productos incluye todas las actualizaciones de firmware y correcciones de errores importantes necesarias para los dispositivos Polar. Polar monitoriza constantemente las

vulnerabilidades conocidas. Actualiza tu producto Polar a menudo y en cuanto la app móvil Polar Flow o el software Polar FlowSync te informe de que hay disponible una nueva versión del firmware.

Los datos de la sesión de entrenamiento y otros datos guardados en tu dispositivo Polar incluyen información confidencial sobre ti, como el nombre, información física y de salud y la ubicación. Los datos de localización pueden emplearse para rastrearte cuando estás entrenando y para averiguar cuáles son tus rutas habituales. Por estas razones, ten mucho cuidado al guardar el dispositivo cuando no lo estés usando.

Si utilizas notificaciones móvil en tu dispositivo de muñeca, ten en cuenta que los mensajes de ciertas aplicaciones se proyectarán en la pantalla del dispositivo de muñeca. Tus últimos mensajes también se pueden ver en el menú del dispositivo. Para garantizar la confidencialidad de tus mensajes privados, abstente de utilizar la función de notificaciones móvil.

Antes de entregar el dispositivo a un tercero para que lo pruebe o antes de venderlo, es necesario realizar un restablecimiento de fábrica en el dispositivo y eliminarlo de tu cuenta Polar Flow. Se puede hacer un restablecimiento de fábrica con el software FlowSync en tu ordenador. Al restablecer los valores fábrica borrarás la memoria del dispositivo y este ya no se podrá vincular a tus datos. Para eliminar el dispositivo de tu cuenta Polar Flow, inicia sesión en el servicio web Polar Flow, elige los productos y haz clic en «Eliminar» al lado del producto que quieras eliminar.

Las mismas sesiones de entrenamiento también se guardan en tu dispositivo móvil con la app Polar Flow. Para mayor seguridad, se pueden habilitar varias opciones de mejora de la seguridad en el dispositivo móvil, como la autenticación segura y la encriptación del dispositivo. Consulta el manual de usuario de tu dispositivo móvil para obtener instrucciones sobre cómo habilitar estas opciones.

Al usar el servicio web Polar Flow, es recomendable que uses una contraseña que no tenga menos de 12 caracteres. Si usas el servicio web Polar Flow en un ordenador público, recuerda borrar el caché y el historial del navegador para evitar que otros entren en tu cuenta. Además, no permitas que el navegador de un ordenador guarde o recuerde tu contraseña del servicio web Polar Flow si no es tu ordenador privado.

Puedes informar de cualquier problema de seguridad en [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o en Atención al cliente de Polar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

POLAR VERITY SENSE

Autonomía:	Hasta 30 horas de entrenamiento continuo 16 días si entrenas 1 hora al día
Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 45 mAh
Capacidad de memoria:	Hasta 600 horas de entrenamiento
Rango de transmisión de Bluetooth:	Hasta 150 m con soporte en espacio abierto Hasta 20 m sin soporte
Temperatura de funcionamiento:	de -20 °C a +60 °C
Materiales:	Sensor ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acero inoxidable) Brazaletes gris Soporte: PA, SUS 316 (acero inoxidable)

Brazalete: 71 % poliéster, 29 % elastano

Cierre: Tejido de punto recubierto de PU + velcro de nailon

Hebilla: Aleación de cinc

Etiqueta de cuidados: 100 % poliéster

Brazalete negro y rojo oscuro

Soporte: PA11 (de origen biológico), SUS 316 (acero inoxidable)

Brazalete: 94 % poliéster reciclado, 6 % elastano

Cierre: Tejido de punto recubierto de PU + velcro de nailon

Hebilla: Aleación de cinc

Etiqueta de cuidados: 100 % poliéster

Clip para gafas de natación

PA, SUS 316 (acero inoxidable)

Materiales del adaptador USB

PC+ABS, SUS 301 (Acero inoxidable) chapado en oro

Impermeabilidad:

50 m (adecuado para bañarse y nadar)

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth® y ANT+™.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para utilizar el software FlowSync, necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en support.polar.com.

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en support.polar.com.

LA IMPERMEABILIDAD AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR.

La mayoría de los productos Polar pueden usarse mientras nadas. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener su impermeabilidad, no pulses los botones del dispositivo cuando estés debajo del agua.

Los **dispositivos Polar con registro de la frecuencia cardíaca en la muñeca** son adecuados para nadar y bañarse. Recopilarán los datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, hemos descubierto que la medición de frecuencia cardíaca basada en la muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no podemos recomendar el uso de la medición de frecuencia cardíaca para nadar.

En la industria relojera, la resistencia al agua generalmente se indica en metros, que se refieren a la presión de agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según las normas internacionales **ISO 22810** o **IEC60529**. Todos los dispositivos Polar que tienen una indicación se han probado antes de la entrega para soportar la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Cuando realices cualquier actividad bajo el agua, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor a la presión estática. Esto significa que mover el producto bajo el agua lo somete a una presión mayor que si el producto estuviera sin moverse.

Marca en la parte de atrás del producto	Salpicaduras de agua, sudor, lluvia, etc.	Baño y nadar.	Buceo son esnórquel (sin botellas de aire)	Submarinismo SCUBA (con botellas de aire)	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protegido frente a salpicaduras, lluvia, etc. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistente al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en el agua pero no para submarinismo. Norma de referencia: ISO22810.

INFORMACIÓN REGULATORIA



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en www.polar.com/en/regulatory_information.



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se han vendido en EE. UU. o Canadá, la garantía la emite Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la

excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.

- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía además no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre productos que se han adquirido de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debe guardar el recibo como comprobante de compra!
- La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya comercializado el producto.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía certificada ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede utilizarse ni reproducirse de ninguna manera por ningún medio sin el permiso por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y los logotipos de este manual de usuario o del paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y los logotipos con el símbolo ® en este manual de usuario o en el paquete son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos con la palabra Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y el uso de estas marcas por Polar Electro Oy es bajo licencia.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

- El material incluido en este manual es solo para fines informativos. Los productos que describe están sujetos a cambios sin aviso previo debido al continuo programa de desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no ofrece declaraciones ni garantías en relación con este manual o los productos aquí descritos.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

1.1 ES 05/2023