



# POLAR VERITY SENSE



**MANUALE D'USO**

# SOMMARIO

<b>Sommario</b>	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso di Polar Verity Sense</b>	<b>4</b>
Introduzione	4
Utilizzo ottimale di Polar Verity Sense	5
App Polar Flow	5
Servizio Web Polar Flow	5
<b>Operazioni preliminari</b>	<b>6</b>
Configurazione di Polar Verity Sense	6
Selezione di un'opzione per la configurazione	6
Opzione A: configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow	6
Opzione B: configurazione con un computer tramite FlowSync	6
Funzioni del pulsante e LED	8
Funzioni del pulsante	8
Colori dei LED e significati	8
Associazione	10
Associazione all'app Polar Flow	10
Prima di associare uno smartphone:	10
Per associare uno smartphone:	10
Associazione a uno sportwatch Polar	10
<b>Impostazioni</b>	<b>11</b>
Impostazioni nell'app Polar Flow	11
Aggiornamento del firmware	12
Con smartphone o tablet	12
Con computer	12
Reimpostazione del sensore	13
Per ripristinare le impostazioni predefinite del sensore	13
<b>Allenamento</b>	<b>14</b>
Come indossare Verity Sense	14
Come indossare il sensore sul braccio con la fascia da braccio	14
Come indossare il sensore con occhialini da nuoto	14
Altre opzioni per indossare il sensore	15
Selezione della modalità di allenamento	15
Allenamento in modalità frequenza cardiaca	16
Allenamento in modalità di registrazione	17
Allenamento in modalità nuoto	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
App Polar Flow	20
Dati di allenamento	20
Condivisione di immagini	20
Per iniziare a utilizzare l'app Polar Flow	20
Servizio Web Polar Flow	21
Diario	21
Report	21
Programmi	21
Sincronizzazione	21
Sincronizzazione con l'app Polar Flow per dispositivi mobili	21
Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync	22
<b>Informazioni importanti</b>	<b>23</b>
Batteria	23
Ricarica della batteria	23

Cura di Polar Verity Sense .....	24
Come tenere pulito Verity Sense .....	24
Conservazione .....	25
Assistenza .....	25
Precauzioni .....	26
Interferenze durante l'allenamento .....	26
Salute e allenamento .....	26
Avviso .....	27
Come utilizzare il prodotto Polar in modo sicuro .....	27
Specifiche tecniche .....	28
Polar Verity Sense .....	28
Software Polar FlowSync .....	29
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	29
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	29
Informazioni normative .....	30
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	30
Clausola esonerativa di responsabilità .....	31

# MANUALE D'USO DI POLAR VERITY SENSE

Questo manuale d'uso consente di iniziare a usare il nuovo dispositivo Polar Verity Sense. Per i tutorial video e le domande frequenti, vai alla pagina [support.polar.com/it/verity-sense](https://support.polar.com/it/verity-sense).

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver acquistato il nuovo Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense è un versatile sensore ottico di frequenza cardiaca di alta qualità che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. È un'ottima alternativa alle fasce toraciche e ai dispositivi di monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso. Puoi utilizzarlo con la fascia da braccio o la clip per occhialini da nuoto oppure indossarlo in altri punti del corpo facendolo aderire perfettamente alla pelle. Polar Verity Sense assicura la massima libertà di movimento e può essere usato per moltissimi sport diversi. Polar Verity Sense registra frequenza cardiaca, distanza e andatura durante una sessione di nuoto in piscina.

Puoi registrare i tuoi allenamenti nella memoria interna del sensore e trasferire successivamente i dati nello smartphone oppure puoi collegarlo a un dispositivo compatibile e seguire la tua frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Polar Verity Sense trasferisce dati tramite Bluetooth® e ANT+. Puoi usare il sensore con diverse decine delle principali app di fitness, tra cui l'app Polar Flow, nonché con dispositivi di allenamento compatibili con le tecnologie Bluetooth e ANT+. Puoi trasmettere la tua frequenza cardiaca simultaneamente a due dispositivi Bluetooth riceventi e a tutti i dispositivi ANT+ che desideri.

Polar Verity Sense viene fornito con una pratica fascia da braccio lavabile in lavatrice e clip per occhialini da nuoto, caricabatterie USB e sacchettino per conservarlo.



# UTILIZZO OTTIMALE DI POLAR VERITY SENSE

Per utilizzare al meglio le funzionalità di Verity Sense, connettilo a Polar Flow, la nostra app e il nostro servizio Web gratuiti. Quando il sensore è connesso a Polar Flow, puoi registrare la sessione di allenamento usando il solo sensore e trasferire successivamente i dati di allenamento nell'app o nel servizio Web Flow. Tramite Polar Flow puoi anche ottenere gli aggiornamenti più recenti per il sensore. Per connettere Verity Sense a Polar Flow, [configura il sensore](#) con l'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Polar Flow.



## APP POLAR FLOW

Scarica l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizza Verity Sense con l'app dopo l'allenamento per ottenere una panoramica e un feedback immediati sui risultati dell'allenamento e sulle prestazioni.

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Sincronizza i dati di allenamento nel [servizio Web Polar Flow](#) con il software FlowSync nel computer o tramite l'app Polar Flow. Nel servizio Web puoi pianificare l'allenamento, monitorare i tuoi progressi, ottenere indicazioni e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati dell'allenamento. Tutte le informazioni utili sono disponibili all'indirizzo [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# OPERAZIONI PRELIMINARI

## CONFIGURAZIONE DI POLAR VERITY SENSE

Ti consigliamo di caricare la batteria prima di iniziare a usare Verity Sense. Se la batteria è completamente scarica, possono essere necessari alcuni istanti prima che la carica venga avviata. Per informazioni dettagliate sulla ricarica della batteria, vedi [Batterie](#).



Quando la batteria di Verity Sense ha carica sufficiente, il sensore segnala la propria presenza a tutti i ricevitori compatibili nelle vicinanze.

### SELEZIONE DI UN'OPZIONE PER LA CONFIGURAZIONE

**A. Sullo smartphone:** la configurazione su dispositivo mobile è un'opzione pratica se non hai accesso a un computer dotato di porta USB, ma può richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

**B. Sul computer:** la configurazione cablata su un computer è più rapida e consente allo stesso tempo di caricare Polar Verity Sense, ma è necessario un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.



Immetti tutti i dati fisici necessari per garantire dati di allenamento accurati immediatamente e ottenere il firmware più recente per Polar Verity Sense.

### OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UNO SMARTPHONE E L'APP POLAR FLOW

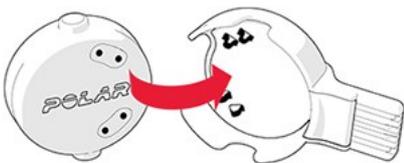


Devi eseguire l'associazione nell'app Polar Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth dello smartphone.**

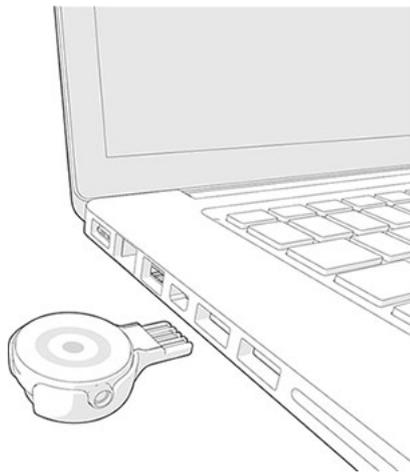
1. Tieni Polar Verity Sense e lo sportwatch vicini uno all'altro durante la configurazione.
2. Assicurati che lo smartphone sia connesso a Internet e attiva la modalità Bluetooth.
3. Scarica l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play sullo smartphone.
4. Apri l'app Polar Flow sullo smartphone e accedi con il tuo account Polar oppure creane uno nuovo.
5. Accendi Polar Verity Sense premendo il pulsante.
6. L'app Polar Flow riconosce Polar Verity Sense nelle vicinanze e chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Inizia** nell'app Polar Flow e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER TRAMITE FLOWSYNC

1. Colloca il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.



2. Inserisci l'adattatore USB nella porta USB del computer.



3. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), scarica e installa il software di trasferimento dati Polar FlowSync nel computer.
4. Accedi con le credenziali del tuo account Polar o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione nel servizio Web.

**Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Buon divertimento!**

# FUNZIONI DEL PULSANTE E LED

Verity Sense è dotato di un pulsante che ha funzioni diverse a seconda della situazione e del tempo per cui viene premuto. Per informazioni sulle funzioni del pulsante nelle diverse modalità e sul significato dei diversi LED colorati, vedi di seguito.

## FUNZIONI DEL PULSANTE

### Accensione e spegnimento del sensore

- Accendi il sensore premendo brevemente il pulsante.
- Spegni il sensore tenendo premuto il pulsante.

### Selezione della modalità di allenamento

- [Seleziona la modalità di allenamento](#) premendo brevemente il pulsante finché il LED accanto alla modalità desiderata non si illumina.
- Puoi verificare la modalità di allenamento selezionata premendo brevemente il pulsante. Il LED sul lato si illumina di colore blu in modalità frequenza cardiaca, di colore verde in modalità di registrazione e di colore bianco in modalità nuoto.

## COLORI DEI LED E SIGNIFICATI

### Selezione della modalità di allenamento

Quando selezioni la modalità di allenamento, il LED di stato sul lato si illumina di colore blu in modalità frequenza cardiaca, di colore verde in modalità di registrazione e di colore bianco in modalità nuoto. Le luci dei LED utilizzate per la misurazione della frequenza cardiaca ti guidano anche nella selezione della modalità di allenamento corretta indicando quella attualmente selezionata:



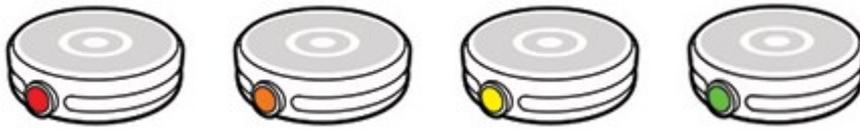
Per altre informazioni, vedi [Selezione della modalità di allenamento](#).

### Stato della batteria

- Batteria scarica: il LED rosso lampeggia lentamente
- Livello critico della batteria: il LED rosso lampeggia rapidamente

### Stato della batteria durante la ricarica

Durante la ricarica, il LED di stato lampeggia assumendo colori diversi per indicare lo stato della batteria del sensore:



Rosso: 0-9%

Arancione: 10-29%

Giallo: 30-79%

Verde: 80-99%

Il LED verde è sempre acceso quando la batteria è completamente carica.



Il sensore si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow durante la ricarica se lo smartphone è all'interno della portata del segnale Bluetooth. Il LED lampeggia e assume il colore blu durante la sincronizzazione.

### Durante il Fitness Test

Il LED viola lampeggia una volta ogni due secondi.



Per istruzioni sull'esecuzione del Fitness Test Polar con Verity Sense, vedi il documento di supporto [Fitness Test Polar con Verity Sense](#).

### Altro

Sincronizzazione:	Il LED blu lampeggia
Aggiornamento del firmware:	Il LED blu è sempre acceso
Errore:	Il LED rosso lampeggia

# ASSOCIAZIONE

## ASSOCIAZIONE ALL'APP POLAR FLOW

Se hai eseguito la configurazione per Polar Verity Sense con uno smartphone come descritto nel capitolo [Configurazione di Polar Verity Sense](#), il sensore è già stato associato allo smartphone.

Se hai eseguito la configurazione con un computer e vuoi usare Polar Verity Sense con l'app Polar Flow, devi svolgere una sessione di allenamento usando il sensore in modalità di registrazione o in modalità nuoto prima che possa essere associato all'app Polar Flow.

### PRIMA DI ASSOCIARE UNO SMARTPHONE:

- Scarica l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play.
- Assicurati di attivare la connessione Bluetooth sullo smartphone e di disattivare la modalità aereo.
- Assicurati di aver registrato almeno una sessione di allenamento nella memoria interna del sensore usando il sensore in [modalità di registrazione](#) o in [modalità nuoto](#).
- **Utenti Android:** verifica che il rilevamento della posizione sia abilitato per l'app Polar Flow nelle impostazioni dell'applicazione sullo smartphone.

### PER ASSOCIARE UNO SMARTPHONE:



Devi eseguire l'associazione nell'app Polar Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth dello smartphone**.

1. Sullo smartphone apri l'app Polar Flow e accedi con l'account Polar creato durante la configurazione del sensore.



**Utenti Android:** se usi diversi dispositivi Polar compatibili con l'app Polar Flow, assicurati di aver selezionato Verity Sense come dispositivo attivo nell'app. In questo modo, l'app Polar Flow si conatterà al sensore durante l'associazione.

2. Accendi il sensore premendo il pulsante.
3. L'app Polar Flow chiede automaticamente se associare Verity Sense. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.



Anche se ti consigliamo di utilizzare Polar Verity Sense con l'app Polar Flow, puoi scegliere anche altre applicazioni. Per informazioni sull'associazione del sensore con altre applicazioni, vedi le istruzioni dello sviluppatore dell'app.

## ASSOCIAZIONE A UNO SPORTWATCH POLAR

Per istruzioni di associazione specifiche, consulta il manuale d'uso dello sportwatch Polar all'indirizzo [support.polar.com](https://support.polar.com).

# IMPOSTAZIONI

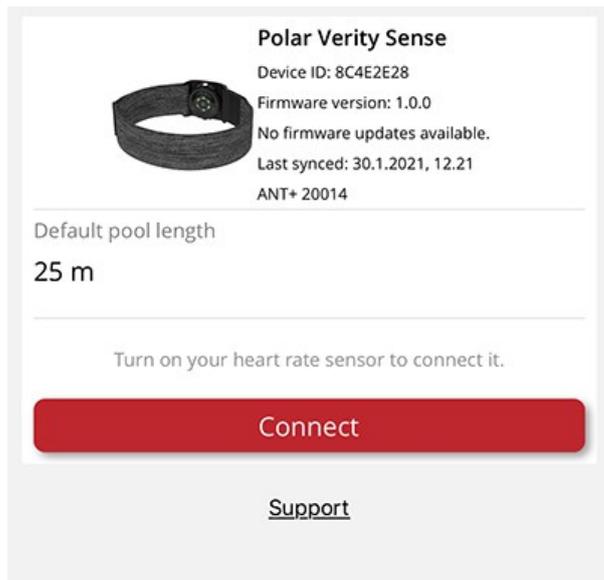
## IMPOSTAZIONI NELL'APP POLAR FLOW



Prima di poter modificare le impostazioni di Verity Sense nell'app Polar Flow, devi associare il sensore all'app. Per i dettagli, vedi [Associazione](#).

Nell'app Polar Flow passa a **Dispositivi** e seleziona Verity Sense se hai più di un dispositivo Polar.

Accendi il sensore per connetterlo all'app Polar Flow e visualizzare le impostazioni.



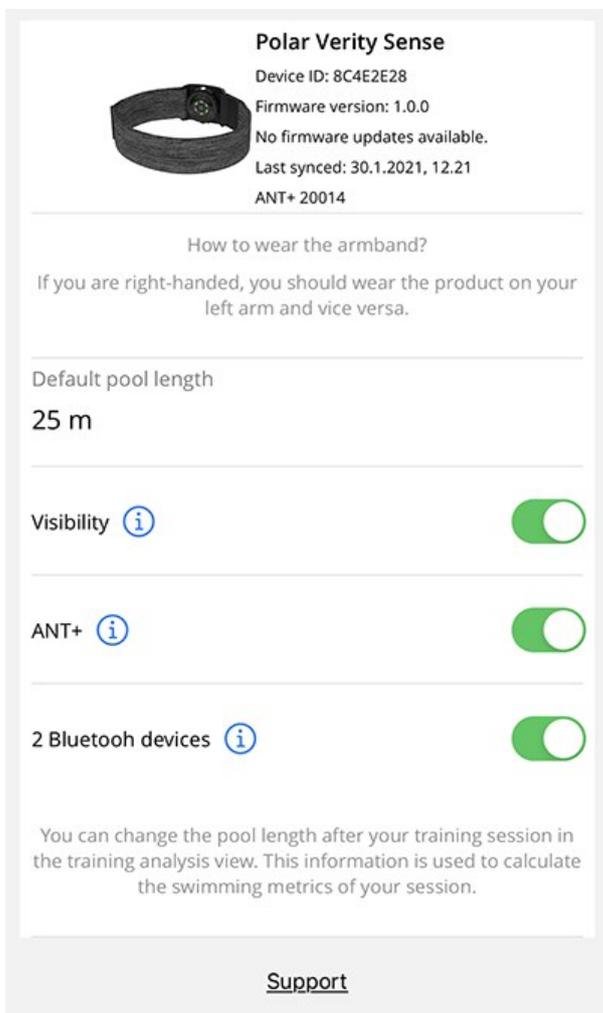
Puoi modificare le impostazioni seguenti:

**Lunghezza predefinita della piscina:** imposta la lunghezza predefinita della piscina da usare per i calcoli della distanza di nuoto e dell'andatura. Puoi modificare la lunghezza della piscina dopo la sessione di nuoto dall'analisi di allenamento nell'app Polar Flow perché le metriche di nuoto vengano aggiornate di conseguenza.

**Visibilità:** seleziona questa impostazione per rendere il tuo sensore visibile ad altri dispositivi compatibili.

**ANT+:** attiva o disattiva la trasmissione ANT+ dei dati sulla frequenza cardiaca.

**2 dispositivi BLE riceventi:** seleziona questa impostazione per consentire al sensore di inviare dati sulla frequenza cardiaca in tempo reale a due dispositivi BLE riceventi contemporaneamente, ad esempio lo sportwatch Polar e un altro dispositivo sportivo.



## AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

Per mantenere Polar Verity Sense aggiornato e ottenere le migliori prestazioni, assicurati di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità del sensore.



Gli aggiornamenti firmware non causano alcuna perdita di dati. Prima dell'avvio dell'aggiornamento, i dati di Verity Sense vengono sincronizzati con l'account Flow.

### CON SMARTPHONE O TABLET

Puoi aggiornare il firmware con lo smartphone se usi l'app Polar Flow per dispositivi mobili. L'app consente di determinare se è disponibile un aggiornamento e ti guida durante tutta l'operazione. Consigliamo di collegare il sensore a una fonte di alimentazione prima di avviare l'aggiornamento per garantire il corretto funzionamento dell'aggiornamento.



L'aggiornamento firmware wireless può richiedere fino a 20 minuti, a seconda della connessione.

### CON COMPUTER

Se è disponibile una nuova versione del firmware, FlowSync ti avvisa quando colleghi Verity Sense al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

## Per aggiornare il firmware:

1. Colloca il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.
2. Inserisci l'adattatore USB nella porta USB del computer.
3. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
4. Dopo la sincronizzazione, ti viene chiesto se aggiornare il firmware.
5. Seleziona **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (possono essere necessari fino a 10 minuti). Attendi il completamento dell'aggiornamento firmware prima di scollegare Verity Sense dal computer.

## REIMPOSTAZIONE DEL SENSORE

Se riscontri problemi relativi al sensore Polar Verity Sense, puoi ripristinarne le impostazioni predefinite. Tramite il ripristino delle impostazioni predefinite del sensore puoi eliminare tutti i dati personali e le impostazioni dal sensore e dovrai quindi configurarlo di nuovo per il tuo uso personale. Tutti i dati sincronizzati dal sensore al tuo account Flow sono al sicuro.

### PER RIPRISTINARE LE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DEL SENSORE

1. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), scarica e quindi installa il software di trasferimento dati Polar FlowSync nel computer.
2. Colloca il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.
3. Apri le impostazioni in FlowSync.
4. Premi il pulsante **Ripristino delle impostazioni predefinite**.
5. Se utilizzi l'app Polar Flow per la sincronizzazione, controlla l'elenco dei dispositivi Bluetooth associati sullo smartphone e rimuovi il sensore dall'elenco se è presente.

Devi ora [configurare](#) di nuovo il sensore, tramite dispositivo mobile o computer. Ricorda di utilizzare lo stesso account Polar usato per la configurazione prima del ripristino.

# ALLENAMENTO

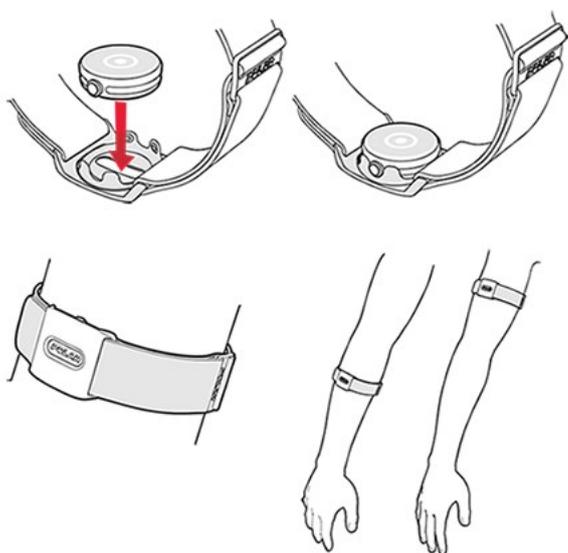
## COME INDOSSARE VERITY SENSE

Polar Verity Sense assicura una totale libertà di movimento, in tutti gli sport. Puoi utilizzarlo con la fascia da braccio o la clip per occhialini da nuoto oppure collocarlo in altre posizioni, purché aderisca perfettamente alla pelle.

### COME INDOSSARE IL SENSORE SUL BRACCIO CON LA FASCIA DA BRACCIO

Per misurare accuratamente la frequenza cardiaca quando usi la fascia da braccio, devi indossare Verity Sense a contatto con l'avambraccio o il braccio, non il polso.

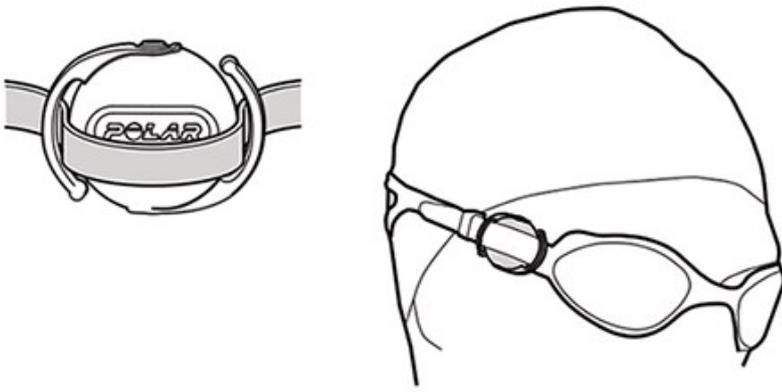
1. Colloca il sensore nel supporto della fascia da braccio con la lente rivolta verso l'alto.
2. Indossa la fascia da braccio in modo che il sensore si trovi sulla parte inferiore della fascia da braccio e aderisca perfettamente alla pelle.
3. Indossa Verity Sense nella fascia da braccio attorno all'avambraccio o al braccio.



### COME INDOSSARE IL SENSORE CON OCCHIALINI DA NUOTO

Verity Sense registra automaticamente frequenza cardiaca, distanza e andatura in piscina con la modalità nuoto specifica. I calcoli di distanza e andatura si basano sulla lunghezza della piscina impostata e sul numero di virate rilevate. Il sensore rileva le virate tramite un giroscopio integrato. **Per ottenere le metriche di nuoto più precise, è essenziale indossare correttamente il sensore seguendo le istruzioni di seguito. Se il sensore viene indossato in modo improprio, i dati raccolti durante la nuotata saranno imprecisi.**

1. Colloca il sensore nella clip per occhialini da nuoto con la lente rivolta verso l'alto.
2. Fissa la clip all'elastico degli occhialini. Colloca la clip sull'elastico degli occhialini in modo che il sensore aderisca **alla tempia destra con il pulsante rivolto verso l'alto.**



3. La lente deve essere a contatto con la pelle nuda della tempia. Fissa il sensore il più lontano possibile dalla tempia evitando la presenza di capelli tra il sensore e la pelle.

## ALTRE OPZIONI PER INDOSSARE IL SENSORE

In genere puoi indossare Verity Sense ovunque ti è comodo se hai la percezione di ottenere valori precisi. Assicurati solo che il sensore aderisca perfettamente alla pelle, ad esempio sotto un capo di abbigliamento aderente. La precisione nelle diverse posizioni varia da persona a persona.

Puoi rimuovere facilmente il sensore dal supporto premendo attraverso il foro del supporto.



In alternativa, se vuoi, puoi rimuovere la fascia da braccio dal supporto e utilizzare il supporto per fissare il sensore nella posizione più adatta a ogni sport.



Oltre a mantenere il sensore in posizione, il supporto della fascia da braccio e la clip per occhialini da nuoto hanno un'altra funzione: fungono da antenne amplificatrici, aumentando significativamente il raggio di trasmissione Bluetooth. Quando ti serve il raggio di trasmissione migliore possibile, tieni il sensore nel supporto della fascia da braccio o nella clip per occhialini da nuoto. Per i dettagli sul raggio di trasmissione Bluetooth, vedi [Specifiche tecniche](#).

## SELEZIONE DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Polar Verity Sense include tre modalità di allenamento: modalità frequenza cardiaca, modalità di registrazione e modalità nuoto.

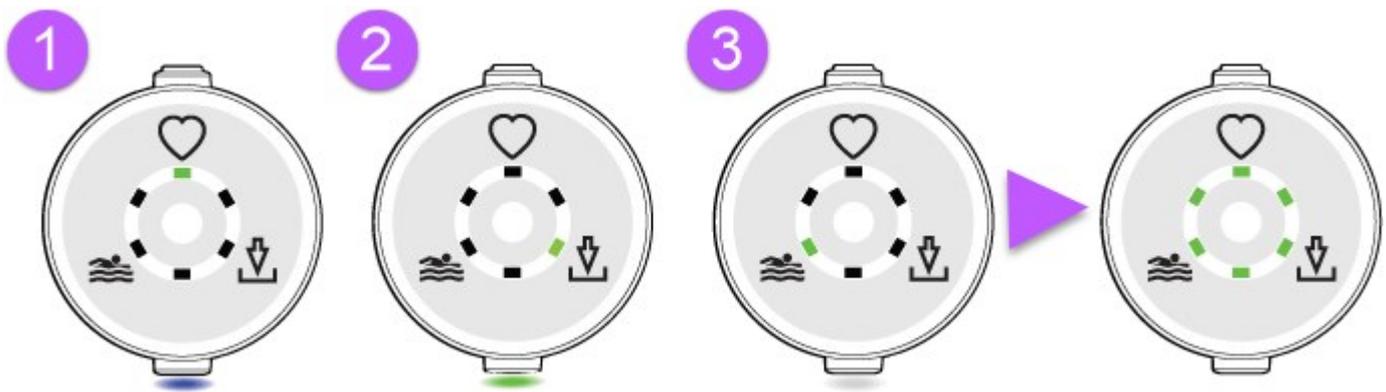


Prima di poter usare il sensore in modalità di registrazione o nuoto, devi collegarlo all'account Polar Flow. Questa operazione viene effettuata durante la configurazione iniziale. Se non hai effettuato la configurazione

iniziale come indicato in [Configurazione di Verity Sense](#), puoi usare il sensore solo in modalità frequenza cardiaca.

1. In modalità **frequenza cardiaca** puoi collegare il sensore a un dispositivo o a un'app compatibile e seguire la tua frequenza cardiaca in tempo reale durante la sessione di allenamento. Per istruzioni dettagliate, vedi [Allenamento in modalità frequenza cardiaca](#).
2. In **modalità di registrazione** puoi memorizzare la sessione di allenamento nella memoria interna del sensore e successivamente trasferire i dati di allenamento nel servizio Web o nell'app Polar Flow. Per istruzioni dettagliate, vedi [Allenamento in modalità di registrazione](#).
3. In **modalità nuoto** il sensore registra e memorizza automaticamente frequenza cardiaca, distanza e andatura quando nuoti in una piscina. Per istruzioni dettagliate, vedi [Allenamento in modalità nuoto](#).

Puoi selezionare la modalità dopo aver acceso il sensore premendo brevemente il pulsante finché il LED accanto alla modalità desiderata non si illumina. Dopo avere selezionato la modalità, attendi finché tutti i sei LED non si illuminano. Il sensore è quindi pronto per la misurazione, devi semplicemente [indossarlo](#) e iniziare ad allenarti. La modalità è ora bloccata e può essere modificata solo spegnendo e riaccendendo il sensore.



## ALLENAMENTO IN MODALITÀ FREQUENZA CARDIACA



Per impostazione predefinita, il sensore trasmette il segnale di frequenza cardiaca tramite Bluetooth e ANT+ contemporaneamente. Se lo desideri, puoi disattivare la trasmissione della frequenza cardiaca tramite ANT+ nelle [impostazioni dell'app Polar Flow](#). Tuttavia, con l'app Polar Flow puoi attivare l'impostazione per la doppia trasmissione Bluetooth e usare quindi il sensore con due dispositivi simultaneamente, ad esempio con attrezzature da palestra compatibili e lo sportwatch Polar, e osservare la frequenza cardiaca in tempo reale in entrambi i dispositivi.

Prima di iniziare, assicurati che Verity Sense sia associato all'app o allo sportwatch Polar. Per i dettagli, vedi [Associazione](#).

1. Accendi Verity Sense premendo il pulsante.
2. Seleziona la modalità frequenza cardiaca premendo brevemente il pulsante finché il LED accanto all'icona di cuore non si illumina. Quando selezioni la modalità frequenza cardiaca, il LED di stato sul lato si illumina di colore blu.



3. Dopo avere selezionato la modalità, attendi finché tutti i sei LED non si illuminano. Il sensore è quindi pronto per la misurazione della frequenza cardiaca.



4. [Indossa il sensore](#) e avvia la sessione di allenamento dall'app o dallo sportwatch Polar.

Al termine della sessione di allenamento, puoi arrestare la registrazione dall'app o dal dispositivo di allenamento Polar. Spegni Verity Sense tenendo premuto il pulsante finché le luci non si spengono. Sincronizza quindi lo sportwatch con l'app o il servizio Web Flow per visualizzare i dettagli della sessione di allenamento.

## ALLENAMENTO IN MODALITÀ DI REGISTRAZIONE



Prima di poter registrare una sessione di allenamento con Polar Verity Sense, questo deve essere registrato e collegato a un account Polar Flow. Questa operazione viene effettuata durante la configurazione iniziale. Per i dettagli, vedi [Configurazione di Polar Verity Sense](#).

1. Accendi Verity Sense premendo il pulsante.
2. Seleziona la modalità di registrazione premendo brevemente il pulsante finché il LED accanto all'icona di freccia non si illumina. Quando selezioni la modalità di registrazione, il LED di stato sul lato si illumina di colore verde.



3. Dopo avere selezionato la modalità, attendi finché tutti i sei LED non si illuminano. Il sensore è quindi pronto per la misurazione della frequenza cardiaca.



4. [Indossa il sensore](#) e inizia la sessione di allenamento.

Al termine della sessione di allenamento, puoi arrestare la registrazione premendo il pulsante finché i LED non si spengono. Sincronizza quindi la sessione di allenamento con l'app e il servizio Web Flow per visualizzare i dettagli della sessione.



Il sensore si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow quando arresti la registrazione se lo smartphone si trova all'interno della portata del segnale Bluetooth. Per altre informazioni, vedi [Sincronizzazione](#).



Se il sensore è utilizzato in modalità di registrazione, le sessioni di allenamento vengono memorizzate nel profilo sport **Attività indoor**. Puoi modificare il profilo sport toccando l'icona corrispondente nell'app Polar Flow.

## ALLENAMENTO IN MODALITÀ NUOTO



Prima di poter registrare una sessione di nuoto con Polar Verity Sense, questo deve essere registrato e collegato a un account Polar Flow. Questa operazione viene effettuata durante la configurazione iniziale. Per i dettagli, vedi [Configurazione di Polar Verity Sense](#).

Verity Sense registra automaticamente frequenza cardiaca, distanza e andatura in piscina con la modalità nuoto specifica. I calcoli di distanza e andatura si basano sulla lunghezza della piscina impostata e sul numero di virate rilevate. Il sensore rileva le virate tramite un giroscopio integrato. **Per ottenere le metriche di nuoto più precise, è essenziale indossare correttamente il sensore.** Per istruzioni, vedi [Come indossare Verity Sense](#).

1. Accendi Verity Sense premendo il pulsante.
2. Seleziona la modalità nuoto premendo brevemente il pulsante finché il LED accanto all'icona di nuoto non si illumina. Quando selezioni la modalità nuoto, il LED di stato sul lato si illumina di colore bianco.



3. Dopo avere selezionato la modalità, attendi finché tutti i sei LED non si illuminano. Il sensore è quindi pronto per la misurazione della frequenza cardiaca.



4. Indossa il sensore e inizia la sessione di allenamento.



Al termine della sessione di allenamento, puoi arrestare la registrazione premendo il pulsante finché i LED non si spengono. Sincronizza quindi la sessione di allenamento con l'app o il servizio Web Flow per visualizzare i dettagli della sessione.



Il sensore si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow quando arresti la registrazione se lo smartphone si trova all'interno della portata del segnale Bluetooth. Per altre informazioni, vedi [Sincronizzazione](#).



Se necessario, puoi modificare l'impostazione della lunghezza della piscina dopo la sessione di nuoto dall'analisi di allenamento nell'app Flow perché le metriche di nuoto vengano aggiornate di conseguenza.

# POLAR FLOW

## APP POLAR FLOW

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili puoi visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Puoi anche pianificare l'allenamento nell'app.

### DATI DI ALLENAMENTO

Puoi allenarti in base alla tua frequenza cardiaca in tempo reale, tenere traccia del percorso e della distanza e ricevere feedback personalizzato per ogni allenamento. Per altre informazioni, vedi il documento di supporto [Registrazione di sessioni di allenamento con l'app Polar Flow](#).

Con l'app Polar Flow puoi accedere facilmente alle informazioni relative alle tue sessioni di allenamento precedenti e pianificate.

Ottieni una rapida panoramica dell'allenamento e analizza ogni dettaglio sulle prestazioni immediatamente. Visualizza riepiloghi settimanali dell'allenamento nel diario di allenamento. Puoi anche condividere con gli amici i momenti salienti del tuo allenamento tramite la funzione di condivisione di immagini.

### CONDIVISIONE DI IMMAGINI

Con la funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow puoi condividere immagini corredate dei dati di allenamento sui canali di social media più diffusi, come Facebook e Instagram. Puoi condividere una foto esistente o scattarne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento hai attivato la registrazione GPS, puoi condividere anche un'istantanea del percorso di allenamento.

Per visualizzare un video, fai clic sul link seguente:

[App Polar Flow | Condivisione dei risultati dell'allenamento con una foto](#)

## PER INIZIARE A UTILIZZARE L'APP POLAR FLOW

Puoi [configurare il sensore](#) usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow.

Per iniziare a usare l'app Polar Flow, scaricala dall'App Store o da Google Play sul dispositivo mobile.

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone o tablet), devi associarlo al sensore. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Il sensore si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow quando viene spento dopo l'allenamento se lo smartphone si trova all'interno della portata del segnale Bluetooth. Se lo smartphone è dotato di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di allenamento con il servizio Web Flow.

L'uso dell'app Polar Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento con il servizio Web dal sensore. Per informazioni sulla sincronizzazione, vedi [Sincronizzazione](#).

Per altre informazioni e istruzioni sulle funzionalità dell'app Polar Flow, visita la [pagina di supporto dell'app Polar Flow](#).

# SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio Web Polar Flow puoi pianificare e analizzare in dettaglio il tuo allenamento e scoprire di più sulle tue prestazioni.

Puoi [configurare Verity Sense](#) con il computer all'indirizzo [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Qui ti vengono fornite le istruzioni per scaricare e installare il software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra il sensore e il servizio Web e per creare un account utente per il servizio Web. Se hai configurato il sensore usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow, puoi accedere al servizio Web Flow con le credenziali create durante la configurazione.

## DIARIO

In **Diario** puoi visualizzare le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), nonché esaminare i risultati degli allenamenti precedenti.

## REPORT

In **Report** puoi seguire i tuoi progressi.

I report di allenamento sono un pratico strumento per seguire i tuoi progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Puoi scegliere tra report settimanali, mensili e annuali per lo sport che desideri. Selezionando un periodo personalizzato, puoi scegliere sia il periodo sia lo sport. Seleziona il periodo e lo sport per il report negli elenchi a discesa e quindi premi l'icona di rotella per scegliere i dati che vuoi visualizzare nel grafico del report.

## PROGRAMMI

Il Programma per la corsa Polar è personalizzato in base a obiettivi, zone di frequenza cardiaca Polar, dati personali e livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta nel tempo in base ai tuoi progressi. Il Programma per la corsa Polar è disponibile per eventi da 5 o 10 km, di mezza maratona e maratona e include da 2 a 5 esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/flow](http://support.polar.com/it/assistenza/flow).

## SINCRONIZZAZIONE

Puoi trasferire dati da Verity Sense all'app Polar Flow in modalità wireless tramite la connessione Bluetooth. In alternativa, puoi sincronizzare Verity Sense con il servizio Web Polar Flow usando una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra Verity Sense e l'app Polar Flow, devi avere un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente da Verity Sense al servizio Web, oltre a un account Polar devi ottenere il software FlowSync. Se hai configurato Verity Sense, hai già creato un account Polar. Se configuri Verity Sense tramite un computer, nel computer è già presente il software FlowSync.

Ricorda di sincronizzare e mantenere aggiornati i dati tra Verity Sense, il servizio Web e l'app per dispositivi mobili ovunque ti trovi.

## SINCRONIZZAZIONE CON L'APP POLAR FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI

Prima di avviare la sincronizzazione, verifica quanto segue:

- Hai un account Polar e l'app Polar Flow.
- Nel dispositivo mobile è attivata la connessione Bluetooth ed è disattivata la modalità aereo.
- Hai associato il sensore al dispositivo mobile. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Sincronizzazione dei dati:

1. Accedi all'app Polar Flow con il tuo account Polar.
2. Accendi il sensore premendo il pulsante.



Il sensore si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow quando termini la registrazione di una sessione di allenamento se lo smartphone si trova all'interno della portata del segnale Bluetooth. Se lo smartphone è dotato di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di allenamento con il servizio Web Flow.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visita la [pagina di supporto del prodotto dell'app Polar Flow](#).

## SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio Web Flow, è necessario il software FlowSync. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi scarica e installa il software prima di provare la sincronizzazione.

1. Colloca il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.
2. Inserisci l'adattatore USB nella porta USB del computer. Assicurati che il software FlowSync sia in esecuzione.
3. La finestra FlowSync viene visualizzata sul computer e viene avviata la sincronizzazione.
4. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che colleghi Verity Sense al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio Web Polar Flow e sincronizza le impostazioni cui hai apportato modifiche. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avvia FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync ti avvisa e chiede di installarlo.



Se modifichi le impostazioni nel servizio Web Flow quando il sensore è collegato al computer, premi il pulsante Sincronizza in FlowSync per trasferire le impostazioni al sensore.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Polar Flow, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/flow](http://support.polar.com/it/assistenza/flow).

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del software FlowSync, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/FlowSync](http://support.polar.com/it/assistenza/FlowSync).

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

## BATTERIA

Quando il prodotto Polar giunge al termine della sua vita utile, per ridurre al minimo i possibili effetti dell'inquinamento sull'ambiente e sulla salute umana, osserva le norme locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, ove possibile, effettua la raccolta differenziata dei dispositivi elettronici. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

## RICARICA DELLA BATTERIA

Verity Sense è dotato di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili prevedono un numero di cicli di carica limitato. Puoi caricare e scaricare la batteria oltre 500 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.



Prima di ricaricare il sensore, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica di Verity Sense e del caricabatterie USB. Rimuovi delicatamente eventuale sporcizia o umidità. Non caricare il sensore quando è bagnato.



Non caricare il dispositivo a temperature inferiori a 0 °C o superiori a 40 °C o se la porta USB è bagnata. Collega il caricabatterie USB al sensore **prima** di collegarlo all'alimentazione. Non lasciare il caricabatterie USB collegato all'alimentazione **senza** il sensore.

Utilizza il caricabatterie USB in dotazione con il prodotto per caricarlo tramite la porta USB del computer. Puoi anche caricare la batteria tramite una presa elettrica. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore USB (non in dotazione con il prodotto).

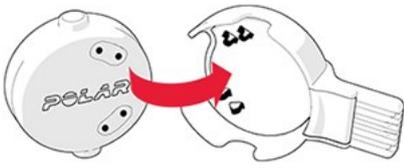
È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca almeno 500 mA. Utilizzare solo un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



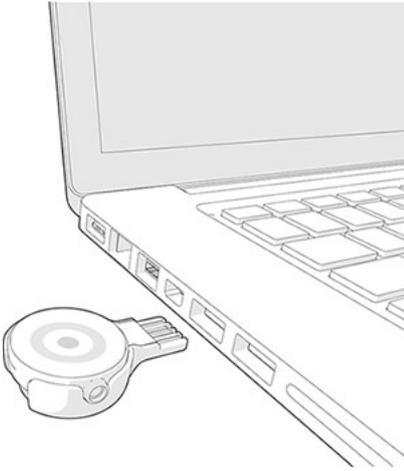
Non caricare i prodotti Polar con un caricatore a 9 V. L'uso di un caricatore a 9 V può danneggiare il prodotto Polar.

Per caricarlo con il computer, collega Verity Sense al computer e potrai eseguire contemporaneamente la sincronizzazione con FlowSync.

1. Colloca il sensore nell'adattatore USB con la lente rivolta verso l'alto in modo che i contatti sul sensore e sull'adattatore USB combacino.



2. Inserisci l'adattatore USB nella porta USB del computer o nella presa di alimentazione USB.



Se la batteria è completamente scarica, possono essere necessari alcuni istanti prima che la carica venga avviata.



Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica, in quanto questo può influire negativamente sulla sua durata.

## CURA DI POLAR VERITY SENSE

Come qualsiasi dispositivo elettronico, Polar Verity Sense deve essere tenuto pulito e maneggiato con cura. Le istruzioni di seguito consentono di soddisfare gli obblighi di garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare qualsiasi problema di carica o sincronizzazione.

### COME TENERE PULITO VERITY SENSE

Risciacqua il sensore dopo ogni sessione di allenamento con acqua corrente tiepida. Il sensore è resistente all'acqua e puoi risciacquarlo con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici. Pulisci il sensore con una soluzione di acqua e sapone neutro, se necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Risciacqua la fascia da braccio dopo ogni sessione di allenamento con acqua corrente tiepida. Puoi lavare la fascia da braccio in lavatrice. Controlla l'etichetta sulla fascia da braccio per istruzioni di lavaggio dettagliate. Ti consigliamo di usare un sacchetto per bucato. Non utilizzare candeggina o ammorbidenti.

**Ricorda di rimuovere il sensore dalla fascia da braccio prima del lavaggio.**

Puoi rimuovere facilmente il sensore dal supporto premendo attraverso il foro del supporto:



### **Tieni puliti i contatti di carica del sensore e l'adattatore USB per garantire una ricarica e una sincronizzazione senza problemi.**

Tieni puliti i contatti di carica del sensore per proteggere in modo efficace il sensore da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata, come sudore o acqua di mare.



Prima di ricaricare il sensore, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica del sensore e dell'adattatore USB. Rimuovi delicatamente eventuale sporcizia o umidità. Per evitare graffi, non utilizzare strumenti affilati per la pulizia. **Non caricare il sensore quando è bagnato.**

### **Prenditi cura del sensore ottico di frequenza cardiaca**

Tieni l'area del sensore ottico pulita e priva di graffi. Graffi e sporcizia riducono le prestazioni di lettura ottica della frequenza cardiaca.

Evita l'impiego di profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti nell'area in cui indossi il sensore. Se il sensore entra in contatto con questi o altri prodotti chimici, lavalo con acqua e sapone neutro e sciacqualo bene con acqua corrente.

## **CONSERVAZIONE**

Conserva il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in materiali non traspiranti (come una busta di plastica o una borsa sportiva) o conduttivi (come un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Consigliamo di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non utilizzi il dispositivo di allenamento per vari mesi, ti consigliamo di ricaricarlo dopo qualche mese. In questo modo, puoi prolungare la durata della batteria.

**Non lasciare il dispositivo al freddo (meno di -10 °C) o al calore (oltre 50 °C) estremo o sotto la luce solare diretta.**

## **ASSISTENZA**

Durante il periodo di garanzia di due anni, ti consigliamo di rivolgerti esclusivamente al Centro di assistenza Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per altre informazioni, vedi Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai centri di assistenza Polar, visita il sito [support.polar.com](https://support.polar.com) e i siti Web specifici per ogni paese.

# PRECAUZIONI

Polar Verity Sense è progettato per la misurazione della frequenza cardiaca. Non sono previsti o contemplati altri usi.

Il sensore non deve essere usato per ottenere misurazioni ambientali che richiedono precisione professionale o industriale.

Ti consigliamo di lavare regolarmente il sensore e la fascia da braccio per evitare problemi cutanei causati dalla sporcizia.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e strumenti di allenamento

In prossimità dei dispositivi elettronici possono verificarsi disturbi. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze con il dispositivo di allenamento durante l'allenamento. Per evitare valori o comportamenti errati, allontanati da possibili fonti di disturbo.

Gli strumenti di allenamento con componenti elettrici o elettronici come schermi LED, motori o freni elettrici possono produrre segnali vaganti che causano interferenze.

Se il dispositivo di allenamento non funziona con lo strumento di allenamento, può produrre un eccessivo disturbo elettrico per la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

## SALUTE E ALLENAMENTO

L'allenamento può comportare qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, ti consigliamo di rispondere alle domande seguenti relativamente al tuo stato di salute. Se la tua risposta è sì a una o più domande, ti consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.

- Negli ultimi 5 anni hai avuto periodi di inattività fisica?
- Hai valori alti di pressione sanguigna o colesterolo nel sangue?
- Assumi farmaci per la pressione o il cuore?
- Hai mai avuto problemi respiratori?
- Hai sintomi di qualsiasi malattia?
- Stai recuperando da un infortunio grave o da una cura medica?
- Usi un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato?
- Fumi?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità di allenamento, farmaci per patologie cardiache, pressione sanguigna, patologie psicologiche, asma, problemi respiratori, nonché alcune bevande energetiche, gli alcolici e la nicotina possono influire sulla frequenza cardiaca.

È importante ascoltare le risposte del tuo corpo durante l'allenamento. **Se senti dolori imprevisti o un eccessivo affaticamento durante l'allenamento, ti consigliamo di smettere di allenarti o di continuare a un'intensità minore.**

**Nota!** Se porti un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, puoi usare i prodotti Polar. In teoria le interferenze con i pacemaker da parte di prodotti Polar non sono possibili. In pratica non si segnalano casi in cui siano state riscontrate interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale dell'idoneità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o altri dispositivi impiantati a causa della vasta gamma di dispositivi disponibili. In caso di dubbi o se riscontri sensazioni insolite durante l'uso di prodotti Polar, consulta il tuo medico o contatta il produttore del dispositivo impiantato per determinare la sicurezza nel tuo caso specifico.

Se hai allergie a qualsiasi sostanza a contatto con la pelle o se sospetti una reazione allergica a causa dell'uso del prodotto, consulta i materiali elencati in [Specifiche tecniche](#). Se riscontri reazioni cutanee, smetti di usare il prodotto e consulta il tuo medico. Informa inoltre l'Assistenza clienti Polar riguardo alla reazione cutanea.



L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Può anche causare il rilascio di un colore più scuro dai capi di abbigliamento, che può macchiare i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere il colore originale di un dispositivo di allenamento chiaro per diversi anni, assicurati che i capi che indossi durante l'allenamento non rilascino colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, devi evitare che entrino in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ti alleni a basse temperature (da -20 °C a -10 °C), ti consigliamo di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

## AVVISO

Questo prodotto non è un giocattolo. Non consentire a bambini o animali di giocare con il prodotto. Questo prodotto contiene piccoli componenti che possono provocare il soffocamento.

## COME UTILIZZARE IL PRODOTTO POLAR IN MODO SICURO

Gli aggiornamenti per la sicurezza dei dati vengono eseguiti a partire da due anni prima della data di fine del ciclo di vita annunciata di un prodotto. Aggiorna regolarmente il tuo prodotto Polar e non appena l'applicazione per dispositivi mobili Polar Flow o il software per PC Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione firmware.

I dati sulle sessioni di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili su di te, tra cui nome, dati fisici, salute complessiva e posizione. I dati sulla posizione possono essere utilizzati per monitorarti quando ti alleni all'esterno e per individuare i tuoi itinerari abituali. Per questi motivi, conserva il dispositivo con estrema cura quando non lo utilizzi.

Se utilizzi le notifiche telefoniche sul tuo dispositivo da polso, tieni presente che i messaggi di determinate applicazioni verranno visualizzati sul display del dispositivo. I messaggi più recenti possono essere visualizzati anche tramite il menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di utilizzare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Prima di consegnare il dispositivo a una terza parte per l'esecuzione di test o prima di venderlo, devi eseguire il ripristino delle impostazioni predefinite sul dispositivo e rimuovere quest'ultimo dall'account Polar Flow. Il ripristino delle impostazioni predefinite può essere eseguito con il software FlowSync nel computer. Il ripristino delle impostazioni predefinite cancella la memoria del dispositivo, in modo che il dispositivo non possa più essere collegato ai tuoi dati. Per rimuovere il dispositivo dall'account Polar Flow, accedi al servizio Web Polar Flow, scegli Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" accanto al prodotto che desideri rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento vengono memorizzate nel dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per una maggiore sicurezza, nel dispositivo mobile puoi abilitare diverse opzioni di ottimizzazione della sicurezza, come l'autenticazione avanzata e la crittografia del dispositivo. Per istruzioni su come abilitare queste opzioni, consulta il manuale d'uso del tuo dispositivo mobile.

Quando utilizzi il servizio Web Polar Flow, ti consigliamo di impostare una password di almeno 12 caratteri. Se utilizzi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di navigazione per impedire

ad altre persone di accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser del computer di archiviare o memorizzare la tua password per il servizio Web Polar Flow se non si tratta del tuo computer privato.

Qualsiasi problema di sicurezza può essere segnalato all'indirizzo [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o all'Assistenza clienti Polar.

## SPECIFICHE TECNICHE

### POLAR VERITY SENSE

Durata:	Fino a 20 ore di allenamento continuo  16 giorni con allenamenti di un'ora al giorno
Tipo di batteria:	Batteria ricaricabile ai polimeri di litio a 45 mAh
Capacità della memoria:	Fino a 600 ore di allenamento
Raggio di trasmissione Bluetooth:	Fino a 150 m con supporto in campo aperto  Fino a 20 m senza supporto
Temperatura di funzionamento:	Da -20°C a +60°C
Materiali:	<b>Sensore</b>  ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (acciaio inox)  <b>Fascia da braccio</b>  Supporto: PA, SUS 316 (acciaio inox)  Fascia da braccio: 71% poliestere, 29% spandex  Chiusura: poliammide  Fibbia: lega di zinco  Etichetta: 100% poliestere  <b>Clip per occhialini da nuoto</b>  PA, SUS 316 (acciaio inox)  <b>Materiali adattatore USB</b>  PC+ABS, SUS 301 (acciaio inox) placcato oro
Resistenza all'acqua:	50 m (adatto per bagni e nuoto)

Utilizza tecnologia Bluetooth® e ANT+™ wireless.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac dotato di connessione Internet e una porta USB libera.

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](http://support.polar.com).

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

La maggior parte dei prodotti Polar può essere indossata nuotando. Tuttavia, non sono strumenti subacquei. Per preservare la resistenza all'acqua, evita di premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua.

**I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso** sono adatti per bagni e nuoto. Questi dispositivi raccolgono i dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Nei nostri test, tuttavia, abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non funziona in modo ottimale nell'acqua e di conseguenza non possiamo consigliare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso per il nuoto.

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente espressa da un valore in metri, che indica la pressione statica dell'acqua alla profondità specifica. Polar utilizza questo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua è testato prima della consegna per la resistenza alla pressione statica dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar sono suddivisi in quattro categorie. Controlla la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontala con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente ai prodotti di altri produttori.

Quando svolgi attività subacquee, la pressione dinamica generata dal movimento nell'acqua è superiore alla pressione statica. Di conseguenza, il movimento del prodotto sott'acqua è soggetto a una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è immobile.

Contrassegni sul retro del prodotto	Pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc.	Bagni e nuoto	Snorkeling (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di idropulizia. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua a 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.

Resistenza all'acqua a  
100 metri

OK

OK

OK

-

Per l'uso frequente sott'acqua, ma non  
per immersioni subacquee.

Standard di riferimento: ISO22810.

## INFORMAZIONI NORMATIVE

	<p>Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito <a href="http://www.polar.com/it/informazioni_normative">www.polar.com/it/informazioni_normative</a>.</p>
	<p>La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.</p>

## GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

## **CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ**

- Il materiale incluso in questo manuale è da intendersi a puro scopo informativo. I prodotti qui descritti sono soggetti a modifiche senza preavviso a causa del programma di sviluppo costante attuato dal fornitore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia alcun tipo di garanzia, implicita o esplicita, per il contenuto di questo manuale né per i prodotti in esso descritti.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per danni, perdite, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti da o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti qui descritti.

1.0 IT 02/2021