



# POLAR VERITY SENSE



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b>	<b>2</b>
<b>Gebruiksaanwijzing Polar Verity Sense</b>	<b>4</b>
Inleiding	4
Je Polar Verity Sense optimaal gebruiken	5
Polar Flow app	5
Polar Flow webservice	5
<b>Aan de slag</b>	<b>6</b>
Je Polar Verity Sense instellen	6
Kies een configuratie-optie	6
Optie A: Configureren met een smartphone en de Polar Flow app	6
Optie B: Configureren met je computer via FlowSync	6
Knopfuncties en leds	8
Knopfuncties	8
Kleuren van de leds en hun betekenis	8
Koppelen	10
Koppelen met Polar Flow app	10
Doe het volgende voordat je een smartphone koppelt:	10
Een smartphone koppelen:	10
Koppelen met een Polar horloge	10
<b>Instellingen</b>	<b>11</b>
Instellingen in de Polar Flow app	11
De firmware bijwerken	12
Met smartphone of tablet	12
Met computer	12
De sensor resetten	13
De sensor resetten naar de fabrieksinstellingen	13
<b>Training</b>	<b>14</b>
Je Verity Sense omdoen	14
Met de armband om je arm	14
Met een zwembril	14
Andere mogelijkheden voor het dragen van de sensor	15
Trainingsmodus kiezen	15
Trainen in hartslagmodus	16
Trainen in registratiemodus	17
Trainen in zwemmodus	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
Polar Flow app	20
Trainingsgegevens	20
Afbeelding delen	20
De Polar Flow app gaan gebruiken	20
Polar Flow webservice	21
Trainingsdagboek	21
Rapporten	21
Programma's	21
Synchroniseren	21
Synchroniseren met de Polar Flow mobiele app	21
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync	22
<b>Belangrijke informatie</b>	<b>23</b>
Batterij	23
Batterij opladen	23

Zorgen voor je Polar Verity Sense .....	24
Je Verity Sense schoonhouden .....	24
Bewaren .....	25
Service .....	25
Voorzorgsmaatregelen .....	26
Interferentie tijdens training .....	26
Gezondheid en training .....	26
Waarschuwing .....	27
Je Polar product veilig gebruiken .....	27
Technische specificaties .....	28
Polar Verity Sense .....	28
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	29
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	29
Waterbestendigheid van Polar producten .....	29
Wettelijk verplichte informatie .....	30
Beperkte internationale Polar garantie .....	30
Aansprakelijkheid .....	31

# GEBRUIKSAANWIJZING POLAR VERITY SENSE

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe Polar Verity Sense. Op [support.polar.com/en/verity-sense](https://support.polar.com/en/verity-sense) vind je videotutorials en veelgestelde vragen.

## INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar Verity Sense!

De veelzijdige, kwalitatief hoogwaardige Polar Verity Sense optische hartslagsensor meet je hartslag aan je arm of slaap. Het is een uitstekend alternatief voor hartslagmeting via een borstband of horloges met optische hartslagmeting. Draag hem met de armband, de clip voor zwembril of plaats hem overal waar hij dicht tegen je huid zit. De Polar Verity Sense biedt maximale bewegingsvrijheid en werkt in talloze sporten. De Polar Verity Sense registreert onder andere hartslag, afstand en tempo bij zwemmen in het zwembad.

Je kunt je trainingen opslaan in het interne geheugen van de sensor en de trainingsgegevens na afloop synchroniseren naar je smartphone, of de sensor aansluiten op een compatibel apparaat en je hartslag in realtime volgen tijdens je training.

De Polar Verity Sense synchroniseert gegevens via Bluetooth® en ANT+. Je kunt de sensor gebruiken met tientallen bekende fitnessapps, waaronder de Polar Flow app, maar ook met Bluetooth en ANT+ compatibele trainingsapparaten. Je kunt je hartslag gelijktijdig streamen naar twee verschillende ontvangende Bluetooth apparaten en naar zoveel ANT+ apparaten als je wilt.

De Polar Verity Sense wordt geleverd met een comfortabele armband die je kunt wassen in de wasmachine, een clip voor je zwembril, een USB-oplaadadapter en een opbergzakje.



# JE POLAR VERITY SENSE OPTIMAAL GEBRUIKEN

Als je optimaal gebruik wilt maken van de functies van de Verity Sense, koppel je de sensor aan Polar Flow, onze gratis app en webservice. Als de sensor is gekoppeld met Polar Flow, kun je je trainingssessie opslaan in het interne geheugen van de sensor en je trainingsgegevens na je training synchroniseren naar de Polar Flow app of webservice. Je ontvangt ook de meest recente updates voor je sensor via Polar Flow. Je koppelt je Verity Sense aan Polar Flow door de sensor [in te stellen](#) met de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.



## POLAR FLOW APP

Je kunt de [Polar Flow app](#) downloaden van de App Store<sup>®</sup> of van Google Play<sup>™</sup>. Synchroniseer je Verity Sense na de training met de app en krijg een direct overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Polar Flow app naar de [Polar Flow webservice](#). In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten bekijken. Dit vind je allemaal op [polar.com.flow](http://polar.com.flow).

# AAN DE SLAG

## JE POLAR VERITY SENSE INSTELLEN

We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de Verity Sense in gebruik neemt. Als de batterij helemaal leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint. Zie [Batterijen](#) voor meer informatie over het opladen van de batterij.



Wanneer de batterij van je Verity Sense voldoende is opgeladen, laat de sensor zich zien bij alle geschikte ontvangers in de omgeving.

### KIES EEN CONFIGURATIE-OPTIE

A. **Op je smartphone:** Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met een USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

B. **Op je computer:** Instellen via een computer is sneller en je kunt je Polar Verity Sense tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.



Vul meteen alle fysieke gegevens in die nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens en download de nieuwste firmware voor je Polar Verity Sense.

### OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN SMARTPHONE EN DE POLAR FLOW APP

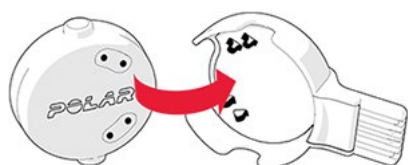


Let op: je moet de koppeling uitvoeren in de Polar Flow app, dus **NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone**.

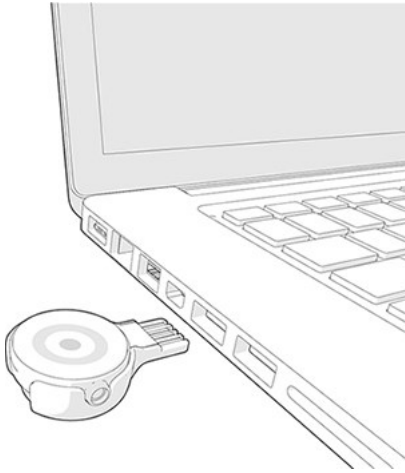
1. Houd je Polar Verity Sense in de buurt van je smartphone tijdens het instellen.
2. Zorg dat je smartphone een internetverbinding heeft en schakel Bluetooth in.
3. Ga op je smartphone naar de App Store of Google Play en download de Polar Flow app.
4. Open de Polar Flow app op je smartphone en meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account.
5. Schakel de Polar Verity Sense in met een druk op de knop.
6. De Polar Flow app herkent je Polar Verity Sense als deze in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op de knop **Start** in de Polar Flow app en volg de instructies op het scherm.

### OPTIE B: CONFIGUREREN MET JE COMPUTER VIA FLOWSYNC

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.



2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van je computer.



3. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
4. Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de webservice helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

**Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!**

# KNOPFUNCTIES EN LEDS

Je Verity Sense heeft één knop die, afhankelijk van de gebruikssituatie en hoelang je er op drukt, verschillende functies heeft. Lees hieronder welke functies de knop heeft in de verschillende modi, en wat de verschillende gekleurde leds betekenen.

## KNOPFUNCTIES

### Sensor in-/uitschakelen

- Druk kort op de knop om de sensor in te schakelen.
- Houd de knop ingedrukt om de sensor uit te schakelen.

### Trainingsmodus kiezen

- [Kies de trainingsmodus](#) door een paar keer kort op de knop te drukken, net zolang totdat de led naast de gewenste modus brandt.
- Je kunt controleren welke trainingsmodus er is vergrendeld door kort op de knop te drukken. De status-led aan de zijkant brandt blauw voor de hartslagmodus, groen voor de registratiemodus en wit voor de zwemmodus.

## KLEUREN VAN DE LEDS EN HUN BETEKENIS

### Tijdens het kiezen van de trainingsmodus

Als je je keuze maakt, brandt de status-led aan de zijkant blauw voor de hartslagmodus, groen voor de registratiemodus en wit voor de zwemmodus. De ledlampjes die voor de hartslagmeting worden gebruikt, helpen je bij het kiezen van de juiste trainingsmodus door aan te geven welke modus er op dat moment is gekozen:



Zie [Trainingsmodus kiezen](#) voor meer informatie.

### Batterijstatus

- Batterij bijna leeg: rode led knippert langzaam
- Kritiek laag batterijvermogen: rode led knippert snel

### Batterijstatus tijdens het opladen

Tijdens het opladen knippert de status-led in verschillende kleuren, die de batterijstatus van de sensor aangeven:





Rood: 0-9%

Oranje: 10-29%

Geel: 30-79%

Groen: 80-99%

Groene led, brandt continu als de batterij vol is.



De sensor synchroniseert automatisch met de Polar Flow app tijdens het opladen als je smartphone binnen het bereik van Bluetooth is. De led knippert blauw tijdens het synchroniseren.

### Tijdens de Fitness Test

Paarse led, knippert eenmaal om de twee seconden.



Zie het ondersteuningsdocument [Polar Fitness Test met Verity Sense](#) voor instructies over het uitvoeren van de Polar Fitness Test met Verity Sense.

### Overig

Synchroniseren:	Blauwe led knippert
Firmware wordt bijgewerkt:	Blauwe led brandt continu
Fout:	Rode led knippert

# KOPPELEN

## KOPPELEN MET POLAR FLOW APP

Als je de Polar Verity Sense hebt ingesteld met een smartphone zoals beschreven in het hoofdstuk [Je Polar Verity Sense instellen](#), is de sensor al gekoppeld aan je smartphone.

Als je de Polar Verity Sense hebt ingesteld met een computer en je hem wilt gebruiken in combinatie met de Polar Flow app, moet je één trainingssessie uitvoeren met de sensor in de registratiemodus of in de zwemmodus voordat je hem kunt koppelen aan de Flow app.

### DOE HET VOLGENDE VOORDAT JE EEN SMARTPHONE KOPPELT:

- Download de Polar Flow app vanuit de App Store of Google Play.
- Zorg ervoor dat Bluetooth op je smartphone is ingeschakeld en dat de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Zorg ervoor dat je minstens één trainingssessie hebt opgeslagen in het interne geheugen van de sensor door de sensor te gebruiken in de [registratiemodus](#) of in de [zwemmodus](#).
- **Android-gebruikers:** zorg dat locatie is ingeschakeld voor de Polar Flow app in de toepassingsinstellingen op je smartphone.

### EEN SMARTPHONE KOPPELEN:



Let op: je moet de koppeling uitvoeren in de Polar Flow app, dus **NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone**.

1. Open de Polar Flow app op je smartphone en meld je aan met je Polar-account, dat je hebt gemaakt tijdens het instellen van je sensor.



**Android-gebruikers:** Als je meerdere Polar apparaten gebruikt die compatibel zijn met de Polar Flow app, zorg dan dat Verity Sense is geselecteerd als het actieve apparaat in de Polar Flow app. Door dit te doen zal de Polar Flow app worden verbonden met je sensor bij het koppelen.

2. Druk op de knop om de sensor in te schakelen.
3. Polar Flow app vraagt je automatisch om je Verity Sense te koppelen. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone.



We raden je aan om je Polar Verity Sense te gebruiken met de Polar Flow app, maar je kunt ook een andere app gebruiken. Zie de instructies van de app-ontwikkelaar voor informatie over het koppelen van je sensor aan andere apps.

## KOPPELEN MET EEN POLAR HORLOGE

Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je Polar horloge op [support.polar.com](http://support.polar.com) voor specifieke koppelinstructies.

# INSTELLINGEN

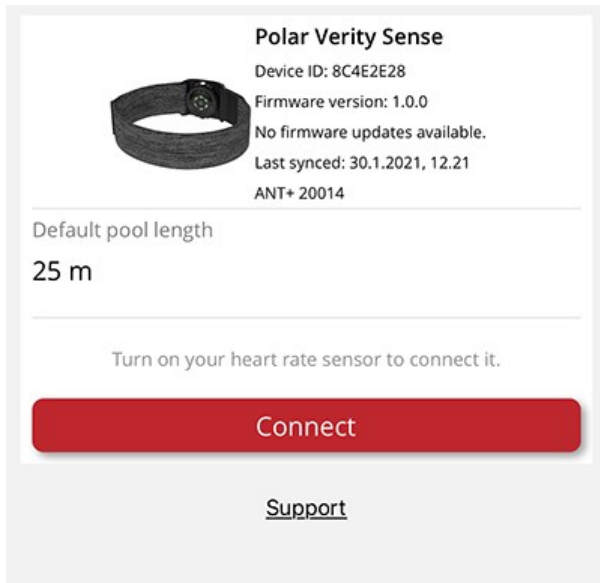
## INSTELLINGEN IN DE POLAR FLOW APP



Voordat je de instellingen voor de Verity Sense in de Polar Flow app kunt bewerken, moet je de sensor met de app koppelen. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Ga in de Polar Flow app naar **Apparaten** en kies Polar Verity Sense, als je meerdere Polar apparaten hebt.

Schakel de sensor in om hem te verbinden met de Polar Flow app en om de instellingen te bekijken.



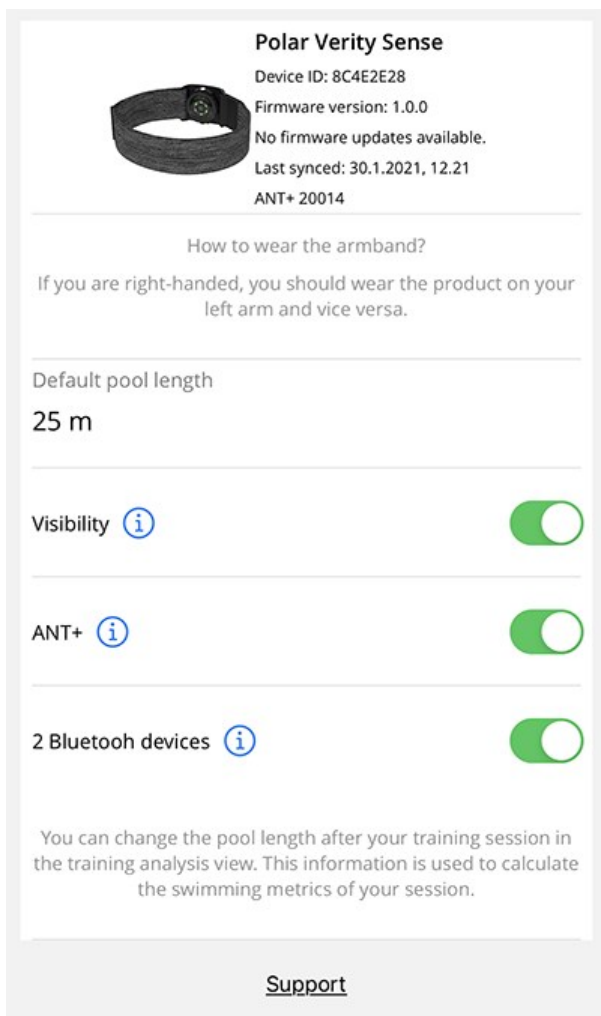
Je kunt de volgende instellingen bewerken:

**Standaardlengte zwembad:** Stel de standaardlengte van het zwembad in die gebruikt moet worden voor de berekening van de zwemafstand en het tempo. Opmerking: je kunt de zwembadlengte na je zwemsessie wijzigen in de trainingsanalyseweergave in de Polar Flow app. De bijbehorende zwemgegevens worden dan aangepast.

**Zichtbaarheid:** Kies Zichtbaarheid om je sensor zichtbaar te maken voor andere compatibele apparaten.

**ANT+:** Schakel de ANT+-hartslagtransmissie in of uit.

**2 ontvangende BLE-apparaten:** Kies deze optie om je sensor live hartslaggegevens te laten verzenden naar twee ontvangende BLE-apparaten tegelijk, bijvoorbeeld je Polar horloge en de fitnessapparatuur.



## DE FIRMWARE BIJWERKEN

Werk de firmware van je Polar Verity Sense bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je sensor up-to-date te houden en optimaal te laten werken. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je sensor.



Je raakt geen gegevens kwijt door een firmware-update. Voordat de update begint, worden de gegevens van je Verity Sense naar je Flow account gesynchroniseerd.

### MET SMARTPHONE OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je smartphone als je de Polar Flow mobiele app gebruikt. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan je sensor aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.



De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.

### MET COMPUTER

Telkens als er een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden zodra je de Verity Sense op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

**Je kunt de firmware als volgt bijwerken:**

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van je computer.
3. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
4. Na het synchroniseren wordt je gevraagd om de firmware bij te werken.
5. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan tot 10 minuten duren). Wacht totdat de firmware-update is voltooid voordat je de Verity Sense loskoppelt van je computer.

## DE SENSOR RESETTEN

Als je problemen ondervindt met je Polar Verity Sense sensor, kun je de fabrieksinstellingen van de sensor herstellen. Let op: als je de fabrieksinstellingen van de sensor herstelt, worden al je persoonlijke gegevens en instellingen van je sensor verwijderd en moet je de sensor daarna weer opnieuw instellen. Alle gegevens die je vanaf je sensor naar je Flow account hebt gesynchroniseerd, zijn veilig.

### DE SENSOR RESETTEN NAAR DE FABRIEKSINSTELLINGEN

1. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.
3. Open de instellingen in FlowSync.
4. Druk op de knop **Fabrieksinstellingen resetten**.
5. Als je de Polar Flow app gebruikt om te synchroniseren, controleer dan de lijst met gekoppelde Bluetooth-apparaten op je smartphone en verwijder je sensor uit de lijst als deze daarin wordt vermeld.

Nu moet je je sensor opnieuw [instellen](#), via een smartphone of computer. Gebruik bij het instellen het Polar-account dat je gebruikte voordat je ging resetten.

# TRAINING

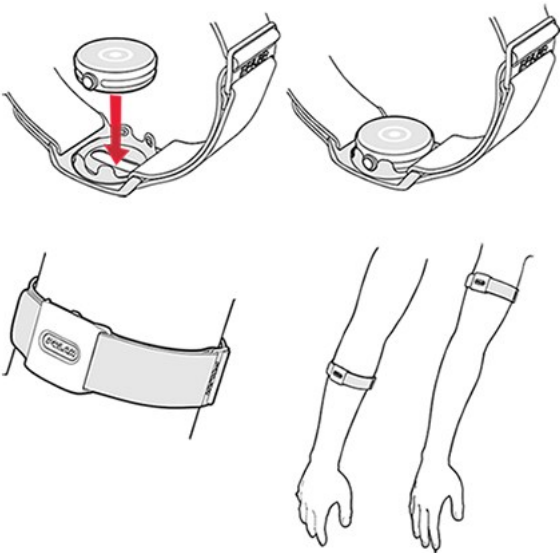
## JE VERITY SENSE OMDOEN

De Polar Verity Sense geeft je volledige bewegingsvrijheid, welke sport je ook beoefent. Draag hem met de armband, de clip voor zwembril of plaats hem overal waar hij nauw contact maakt met je huid.

### MET DE ARMBAND OM JE ARM

Voor een nauwkeurige hartslagmeting bij gebruik van de armband, moet de Verity Sense nauw om je onder- of bovenarm sluiten, dus niet om je pols.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de armbandhouder.
2. Draag de armband zo dat de sensor zich aan de onderzijde van de armband bevindt en goed contact maakt met je huid.
3. Draag de Verity Sense in de armband om je onder- of bovenarm.



### MET EEN ZWEMBRIL

De Verity Sense registreert automatisch hartslag, afstand en tempo tijdens het zwemmen in het zwembad met de speciale zwemmodus. Afstands- en tempoberekeningen zijn gebaseerd op de ingestelde zwembadlengte en gedetecteerde keerpunten. De sensor detecteert keerpunten met een geïntegreerde gyroscoop. **Voor de meest nauwkeurige zwemmetingen is het van essentieel belang dat je de sensor op de juiste manier draagt. Volg de instructies hieronder. Als je de sensor niet goed draagt, zijn de gegevens van je zwemsessie niet nauwkeurig.**

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de clip voor zwembril.
2. Bevestig de clip op het bandje van je zwembril. Bevestig de clip op het bandje van je zwembril zodat de sensor tegen **je rechterslaap ligt met de knop naar boven gericht.**



3. De lens moet de huid bij je slaap raken. De sensor moet zo veel mogelijk op je slaap rusten zonder dat er haar tussen de sensor en je huid komt.

## ANDERE MOGELIJKHEDEN VOOR HET DRAGEN VAN DE SENSOR

Over het algemeen kun je de Verity Sense overall dragen waar dit comfortabel zit en je voelt dat je nauwkeurige metingen krijgt. Zorg ervoor dat de sensor goed en stevig tegen je huid aan zit, bijvoorbeeld onder nauwsluitende kleding. De nauwkeurigheid bij het dragen op andere plekken verschilt van persoon tot persoon.

Je kunt de sensor gemakkelijk uit de houder verwijderen door in de opening van de houder te drukken.



Je kunt eventueel de armband van de houder losmaken en alleen de houder gebruiken om de sensor te bevestigen op een plek die geschikt is voor jouw sport.



Houd er rekening mee dat naast het op zijn plaats houden van je sensor, de armbandhouder en de clip voor zwembril nog een andere functie hebben: ze fungeren als booster-antennes, die het Bluetooth-zendbereik aanzienlijk vergroten. Voor het best mogelijke bereik plaats je de sensor in de bijbehorende armbandhouder of de clip voor zwembril. Zie [Technische specificaties](#) voor meer informatie over het Bluetooth-zendbereik.

## TRAININGSMODUS KIEZEN

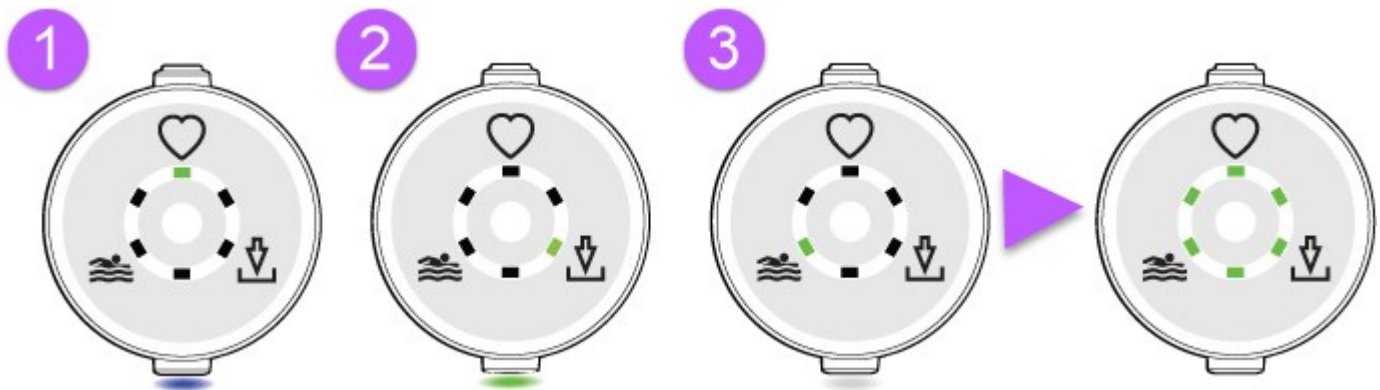
De Polar Verity Sense heeft drie trainingsmodi: hartslagmodus, registratiemodus en zwemmodus.



Let op: voordat je de sensor in de registratie- of zwemmodus kunt gebruiken, moet hij worden gekoppeld aan je Polar Flow-account. Dit gebeurt tijdens het instellen. Als je de configuratie niet volgens de instructies in [Je Verity Sense instellen](#) hebt uitgevoerd, kun je de sensor alleen in de hartslagmodus gebruiken.

1. In de **hartslagmodus** kun je de sensor aansluiten op een compatibel apparaat of compatibele app en je hartslag in realtime volgen tijdens je trainingssessie. Zie [Trainen in hartslagmodus](#) voor gedetailleerde instructies.
2. In de **registratiemodus** kun je je trainingssessie opslaan in het interne geheugen van de sensor en je trainingsgegevens na je training synchroniseren naar de Polar Flow app of webservice. Zie [Trainen in registratiemodus](#) voor gedetailleerde instructies.
3. In de **zwemmodus** worden je hartslag, afstand en tempo bij het zwemmen in een zwembad automatisch door de sensor geregistreerd en opgeslagen. Zie [Trainen in zwemmodus](#) voor gedetailleerde instructies.

Nadat je de sensor hebt ingeschakeld kies je de modus door een paar keer kort op de knop te drukken, net zolang totdat de led naast de gewenste modus brandt. Wacht nadat je je keuze hebt gemaakt tot alle zes leds branden. De sensor is dan klaar om te meten; [doe hem om](#) en begin met trainen. Let op: de modus is nu vergrendeld en kan alleen worden gewijzigd door de sensor uit en weer aan te zetten.



## TRAINEN IN HARTSLAGMODUS



De sensor verzendt je hartslagsignaal standaard tegelijkertijd via Bluetooth en ANT+. Je kunt de ANT+-hartslagtransmissie desgewenst uitschakelen in de [instellingen van de Polar Flow app](#). In de Polar Flow app kun je ook de instelling voor twee ontvangende Bluetooth-apparaten inschakelen, en de sensor vervolgens tegelijkertijd gebruiken met twee apparaten, bijvoorbeeld met een compatibel trainingstoestel en je Polar horloge, en je live hartslag op beide apparaten bekijken.

Zorg ervoor dat de Verity Sense is gekoppeld aan je Polar app of horloge voordat je begint. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

1. Schakel de Verity Sense in met een druk op de knop.
2. Kies de hartslagmodus door een paar keer kort op de knop te drukken, net zolang totdat de led naast de hartslagmodus brandt. Als je de hartslagmodus kiest, brandt de status-led aan de zijkant blauw.





3. Wacht nadat je je keuze hebt gemaakt tot alle zes leds branden. De sensor is dan klaar om met het meten van je hartslag te beginnen.



4. [Doe de sensor om](#) en begin met de trainingssessie vanaf je Polar horloge of app.

Na je trainingssessie stop je de registratie op je Polar trainingsapparaat of app. Schakel de Verity Sense uit door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting uit is. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app of webservice om de details van je trainingssessie te bekijken.

## TRAINEN IN REGISTRATIEMODUS



Voordat je een trainingssessie met de Polar Verity Sense kunt opnemen, moet je de sensor eerst registreren en koppelen aan een Polar Flow-account. Dit gebeurt tijdens het instellen. Zie [Je Polar Verity Sense instellen](#) voor meer informatie.

1. Schakel de Verity Sense in met een druk op de knop.
2. Kies de registratiemodus door een paar keer kort op de knop te drukken, net zolang totdat de led naast de registratiemodus brandt. Als je de registratiemodus kiest, brandt de status-led aan de zijkant groen.





3. Wacht nadat je je keuze hebt gemaakt tot alle zes leds branden. De sensor is dan klaar om met het meten van je hartslag te beginnen.




4. [Doe de sensor om](#) en begin met je trainingssessie.

Na je trainingssessie stop je met de registratie door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting uit is. Synchroniseer vervolgens je trainingssessie naar de Polar Flow app of webservice om de details van je trainingssessie te bekijken.

 Je sensor wordt automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow app wanneer je de registratie stopt en je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt. Zie [Synchroniseren](#) voor meer informatie.

 Bij gebruik van de registratiemodus worden de trainingssessies opgeslagen onder het sportprofiel **Overig indoor**. Je kunt het sportprofiel wijzigen door op het pictogram Sportprofiel te tikken in de Polar Flow app.

## TRAINEN IN ZWEMMODUS

 Voordat je een zwemsessie met de Polar Verity Sense kunt opnemen, moet je de sensor eerst registreren en koppelen aan een Polar Flow-account. Dit gebeurt tijdens het instellen. Zie [Je Polar Verity Sense instellen](#) voor meer informatie.

De Verity Sense registreert automatisch hartslag, afstand en tempo tijdens het zwemmen in het zwembad met de speciale zwemmodus. Afstands- en tempoberekeningen zijn gebaseerd op de ingestelde zwembadlengte en gedetecteerde keerpunten. De sensor detecteert keerpunten met een geïntegreerde gyroscoop. **Voor de meest nauwkeurige zwemmetingen is het van essentieel belang dat je de sensor op de juiste manier draagt.** Zie [Je Verity Sense omdoen](#).

1. Schakel de Verity Sense in met een druk op de knop.
2. Kies de zwemmodus door een paar keer kort op de knop te drukken, net zolang totdat de led naast de zwemmodus brandt. Als je de zwemmodus kiest, brandt de status-led aan de zijkant wit.



3. Wacht nadat je je keuze hebt gemaakt tot alle zes leds branden. De sensor is dan klaar om met het meten van je hartslag te beginnen.



4. [Doe de sensor om](#) en begin met je trainingssessie.



Na je trainingssessie stop je met de registratie door de knop ingedrukt te houden tot de verlichting uit is. Synchroniseer vervolgens je trainingssessie naar de Polar Flow app of webservice om de details van je trainingssessie te bekijken.



Je sensor wordt automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow app wanneer je de registratie stopt en je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt. Zie [Synchroniseren](#) voor meer informatie.



Indien nodig kun je de instelling voor zwembadlengte na je zwemsessie wijzigen in de trainingsanalyseweergave in de Polar Flow app. De bijbehorende zwemgegevens worden dan aangepast.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt in de app ook je training plannen.

### TRAININGSGEGEVENS

Train met je live hartslag, registreer je route en afstand en krijg persoonlijke feedback over elke training. Zie het ondersteuningsdocument [Recording training sessions with Polar Flow app](#) voor meer informatie.

Met de Polar Flow app kun je gemakkelijk de informatie openen van je voorgaande en geplande trainingssessies.

Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Met de functie Afbeelding delen kun je ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden.

### AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Polar Flow app kun je afbeeldingen van je trainingsgegevens delen op de meeste socialmediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe nemen en deze aanpassen met je trainingsgegevens. Als je GPS-registratie had ingeschakeld tijdens je trainingssessie, kun je ook een opname van je trainingsroute delen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow app | Trainingsresultaten delen met foto](#)

## DE POLAR FLOW APP GAAN GEBRUIKEN

Je kunt [je sensor instellen](#) met een mobiel apparaat en de Polar Flow app.

Om de Polar Flow app te gaan gebruiken dien je de app op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play.

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) gaat gebruiken met je sensor, moet je het apparaat koppelen aan je sensor. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je sensor wordt automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow app wanneer je hem uitschakelt na de training en je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt. Als je smartphone een internetverbinding heeft, worden je trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice.

De Polar Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je sensor te synchroniseren naar de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

Ga naar de [productondersteuningspagina van de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor de functies van de Polar Flow app.

# POLAR FLOW WEBSERVICE

In de Polar Flow webservice kun je je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken.

Op [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) kun je je [Verity Sense instellen](#) met je computer. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je sensor en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat en de Polar Flow app, kun je je met de gebruikersnaam en het wachtwoord die je in de configuratie hebt opgegeven aanmelden bij de Flow webservice.

## TRAININGSDAGBOEK

In **Trainingsdagboek** kun je je dagelijkse activiteit, slaap, geplande trainingssessies (trainingsdoelen) en de resultaten van eerdere trainingen zien.

## RAPPORTEN

In **Rapporten** kun je je voortgang volgen.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je trainingsvoortgang over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. Bij een aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

## PROGRAMMA'S

Het Polar Running Program is speciaal ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is intelligent en past zich gaandeweg aan op basis van je voortgang. Er zijn Polar Running Programs voor 5 km, 10 km, de halve en de hele marathon. Ze bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

## SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je Verity Sense via de Bluetooth-verbinding draadloos naar de Polar Flow app overdragen. Ook kun je via een USB-poort en de FlowSync software je Verity Sense met de Polar Flow webservice synchroniseren. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je Verity Sense en de Polar Flow app moet je een Polar-account hebben. Als je gegevens vanaf je Verity Sense rechtstreeks naar de webservice wilt synchroniseren, heb je naast een Polar-account de FlowSync software nodig. Je hebt een Polar-account gemaakt op het moment dat je je Verity Sense hebt ingesteld. Als je de Verity Sense met een computer hebt ingesteld, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens up-to-date te houden tussen je Verity Sense, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET DE POLAR FLOW MOBIELE APP

Controleer vóór het synchroniseren of:

- Je beschikt over een Polar-account en de Polar Flow app.
- Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- De sensor is gekoppeld met je mobiele apparaat. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je aan bij de Polar Flow app met je Polar-account.
2. Druk op de knop om de sensor in te schakelen.



Je sensor wordt automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow app wanneer je hem uitschakelt na de training en je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt. Als je smartphone een internetverbinding heeft, worden je trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice.

Ga naar de [ondersteuningspagina van de Polar Flow App](#) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download en installeer de software voordat je gaat synchroniseren.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.
2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van een computer. Start de FlowSync software.
3. Het FlowSync venster wordt geopend op je computer en de synchronisatie start.
4. Voltooid wordt weergegeven zodra de synchronisatie klaar is.

Telkens als je de Verity Sense op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.



Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je sensor op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je sensor over te dragen.

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

# BELANGRIJKE INFORMATIE

## BATTERIJ

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid van de mens te minimaliseren door de lokale regelgeving voor afvalverwerking te volgen en waar mogelijk gebruik te maken van het gescheiden inzamelen van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

## BATTERIJ OPLADEN

De Verity Sense heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 500 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.



Controleer vóór het laden of er geen vocht, stof of vuil op de oplaadpunten van je Verity Sense en de USB-oplaadadapter aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad de sensor niet op als deze nat is.




Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C/ +32 °F of boven +40 °C/ +104 °F of wanneer de USB-poort nat is. Sluit de USB-oplaadadapter eerst aan op de sensor **voordat** je de adapter aansluit op de stroomvoorziening. Laat de USB-oplaadadapter niet in de stroomvoorziening zitten **zonder** dat deze op de sensor is aangesloten.

Met de meegeleverde USB-oplaadadapter kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook opladen via een stopcontact. Gebruik een USB-netstroomadapter als je een stopcontact gebruikt voor het opladen (niet inbegrepen in het productpakket).

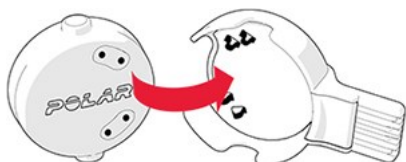
Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").



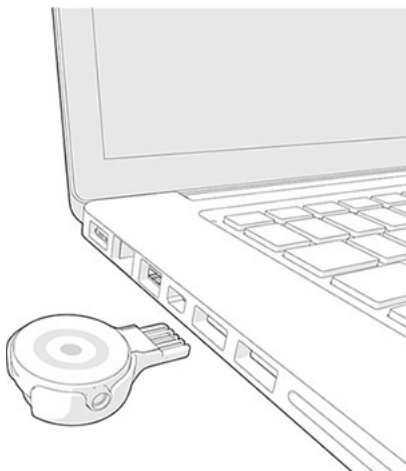
 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

Voor het opladen via je computer sluit je de sensor gewoon aan op je computer. Je kunt de sensor tegelijkertijd synchroniseren met FlowSync.

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de USB-adapter, zodat de contactpunten op de sensor en de USB-adapter elkaar raken.



2. Sluit de USB-adapter aan op de USB-poort van een computer of op een stopcontact met USB-aansluiting.



Als de batterij helemaal leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint.



Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

## ZORGEN VOOR JE POLAR VERITY SENSE

Net als elk ander elektronisch apparaat dien je de Polar Verity Sense schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. Onderstaande instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

### JE VERITY SENSE SCHOONHOUDEN

Spoel de Verity Sense na elke trainingssessie af met lauw kraanwater. De sensor is waterbestendig en kan worden afgespoeld onder stromend water zonder dat de elektronische onderdelen beschadigd raken. Reinig de sensor zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Spoel de armband na elke trainingssessie af met lauw kraanwater. Je kunt de armband in de wasmachine wassen. Kijk op het label op de armband voor gedetailleerde wasinstructies. We raden je aan een waszakje te gebruiken. Gebruik geen bleekmiddel of wasverzachter.

**Vergeet niet om vóór het wassen de sensor los te maken van de armband.**

Je kunt de sensor gemakkelijk uit de houder verwijderen door in de opening van de houder te drukken:





## **Houd de oplaadpunten van je sensor en de USB-adapter schoon voor probleemloos opladen en synchroniseren.**

Houd de oplaadpunten van je sensor schoon om deze te beschermen tegen roestvorming en andere mogelijke beschadigingen door vuil en zout water (zoals zweet of zeewater).



Controleer vóór het laden of er geen vocht, stof of vuil op de oplaadpunten van je sensor en de USB-adapter aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen bij het schoonmaken, anders kunnen er krassen ontstaan. **Laad de sensor niet op als deze nat is.**

## **Zorg goed voor de optische hartslagsensor**

Houd de optische sensor schoon en krasvrij. Krassen en vuil leiden ertoe dat de optische hartslagmeting minder goed werkt.

Vermijd het gebruik van parfum, lotion, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op de plek waar je de sensor draagt. Als de sensor in contact komt met deze of andere chemicaliën, reinig hem dan met milde zeep en water en spoel hem goed af onder stromend water.

## **BEWAREN**

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

**Laat het apparaat niet in extreme koude (onder  $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$ ), hitte (boven  $50\text{ °C}/120\text{ °F}$ ) of in direct zonlicht liggen.**

## **SERVICE**

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie de Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie.

Ga naar [support.polar.com](http://support.polar.com) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

# VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar Verity Sense is ontworpen om de hartslag te meten. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

De sensor mag niet worden gebruikt voor omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

We raden je aan om de sensor en de armband regelmatig te reinigen om huidproblemen als gevolg van een vuile armband te voorkomen.

## INTERFERENTIE TIJDENS TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan een storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen interferenties veroorzaken tijdens het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals led-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling.

Als het trainingsapparaat niet werkt met de trainingsapparatuur, is het mogelijk dat deze apparatuur te veel elektrische ruis veroorzaakt voor draadloze hartslagmeting.

## GEZONDHEID EN TRAINING

Trainen is niet altijd zonder risico. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je zwanger?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen met trainen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Let op!** Je kunt Polar producten ook gebruiken als je een pacemaker of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen interferentie veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit interferentie heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten kunnen wij echter niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor alle

beschikbare apparaten. Als je twijfelt of als je een ongewoon gevoel hebt tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het geïmplanteerde elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Als je een huidreactie ervaart, stop dan met het gebruik van het product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij de Polar klantenservice.



Door de combinatie van vocht en voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor of de polsband afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Ook kan het ertoe leiden dat donkere kleuren afgeven, waardoor mogelijk vlekken ontstaan op lichter gekleurde trainingsapparaten. Om een lichtgekleurd trainingsapparaat jarenlang in goede staat te houden, moet je ervoor zorgen dat de kleding die je draagt tijdens de training niet kan afgeven. Als je parfum, lotion, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Als je traint in koude omstandigheden (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F) raden we je aan het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, direct op je huid.

## WAARSCHUWING

Dit product is geen speelgoed. Laat kinderen of huisdieren niet met dit product spelen. Dit product bevat kleine onderdelen die een verstikkingsgevaar kunnen opleveren.

## JE POLAR PRODUCT VEILIG GEBRUIKEN

Gegevensbeveiligingsupdates worden tot twee jaar na de aangekondigde einddatum van de levensduur van een product uitgevoerd. Werk je Polar product regelmatig bij, telkens wanneer de Polar Flow app of de Polar FlowSync computersoftware je informeert over de beschikbaarheid van een nieuwe firmwareversie.

Trainingssessiegegevens en andere gegevens die op je Polar apparaat zijn opgeslagen, bevatten gevoelige informatie over jou, zoals je naam, fysieke gegevens, informatie over je algemene gezondheid en je locatie. Locatiegegevens kunnen worden gebruikt om je te volgen wanneer je aan het trainen bent en om te weten te komen wat je gebruikelijke routes zijn. Bewaar je apparaat daarom op een veilige plaats wanneer je het niet gebruikt.

Als je smartphonemeldingen op je polsapparaat ontvangt, houd er dan rekening mee dat berichten uit bepaalde toepassingen op het display van het polsapparaat worden geprojecteerd. Je meest recente berichten kunnen ook worden bekeken vanuit het menu van het apparaat. Als je de vertrouwelijkheid van je privéberichten wilt garanderen, maak dan geen gebruik van de functie voor smartphonemeldingen.

Voordat je het apparaat aan een derde partij overhandigt voor testdoeleinden, of voordat je het verkoopt, moet je het apparaat resetten naar de fabrieksinstellingen en uit je Polar Flow-account verwijderen. Gebruik de FlowSync-software op je computer om een reset naar de fabrieksinstellingen uit te voeren. Met een reset naar de fabrieksinstellingen wis je het apparaatgeheugen. Het apparaat kan niet meer aan je gegevens worden gekoppeld. Als je het apparaat uit je Polar Flow-account wilt verwijderen, meld je je aan bij de Polar Flow webservice, kies je Producten en klik je op de knop "Verwijderen" naast het product dat je wilt verwijderen.

Dezelfde trainingssessies worden ook opgeslagen op je mobiele apparaat met de Polar Flow app. Voor extra veiligheid kun je op je mobiele apparaat verschillende opties inschakelen die de veiligheid verbeteren, zoals sterke authenticatie en apparaatversleuteling. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij je mobiele apparaat voor instructies over het inschakelen van deze opties.

We adviseren je bij gebruik van de Polar Flow webservice een wachtwoord in te stellen dat uit minimaal 12 tekens bestaat. Als je de Polar Flow webservice op een openbare computer gebruikt, vergeet dan niet de cache- en navigatiegeschiedenis te wissen om te voorkomen dat anderen toegang kunnen krijgen tot jouw account. Sta ook niet toe dat de browser van een computer je wachtwoord voor de Polar Flow webservice opslaat of onthoudt als het niet jouw privécomputer is.

Alle veiligheidsproblemen kun je melden aan [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) of de Polar klantenservice.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### POLAR VERITY SENSE

Gebruiksduur:	<p>Tot 20 uur bij continue training</p> <p>16 dagen bij 1 uur training per dag</p>
Batterijtype:	45 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Geheugencapaciteit:	Tot 600 uur training
Bluetooth-zendbereik:	<p>Tot 150 m in de houder in open bereik</p> <p>Tot 20 m zonder de houder</p>
Gebruikstemperatuur:	-20 °C tot +60 °C / -4 °F tot 140 °F
Materialen:	<p><b>Sensor</b></p> <p>ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (roestvrij staal)</p> <p><b>Armband</b></p> <p>Houder: PA, SUS 316 (roestvrij staal)</p> <p>Armband: 71% polyester, 29% spandex</p> <p>Sluiting: polyamide</p> <p>Gesp: zinklegering</p> <p>Etiket: 100% polyester</p> <p><b>Clip voor zwembril</b></p> <p>PA, SUS 316 (roestvrij staal)</p> <p><b>Materialen USB-adapter</b></p> <p>PC+ABS, verguld SUS 301 (roestvrij staal)</p>
Waterbestendigheid:	50 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Maakt gebruik van Bluetooth® en ANT+™.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync-software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](http://support.polar.com)

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](http://support.polar.com)

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kunnen worden gedragen tijdens het zwemmen. Het zijn echter geen duikinstrumenten. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid.

**Polar apparaten met hartslagmeting aan de pols** zijn geschikt voor zwemmen en baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting aan de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je niet aan om hartslagmeting aan de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regen, druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen, druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.

Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.

## WETTELIJK VERPLICHTE INFORMATIE

	Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via <a href="http://www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie">www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie</a> .
	Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.
- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.
- De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie.
- Tijdens de garantieperiode wordt het product gerepareerd of vervangen door een erkend Polar Central Service-filiaal, onafhankelijk van het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## **AANSPRAKELIJKHEID**

- De inhoud van deze handleiding dient uitsluitend ter informatie. Als gevolg van het continue ontwikkelingsprogramma van de fabrikant kunnen de producten die hierin worden beschreven zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy doet geen uitspraken over en geeft geen garanties met betrekking tot deze handleiding of met betrekking tot de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

1.0 NL 02/2021