



POLAR VERITY SENSE



BRUKERHÅNDBOK

INNHold

Innhold	2
Brukerhåndbok for Polar Verity Sense	4
Innledning	4
Få fullt utbytte av Polar Verity Sense	4
Polar Flow-appen	5
Polar Flow-nettjenesten	5
Kom i gang	6
Slik konfigurerer du Polar Verity Sense	6
Velg et alternativ for konfigurasjon	6
Alternativ A: Oppsett med en telefon og Polar Flow-appen	6
Alternativ B: Oppsett med datamaskin via FlowSync	6
Knappefunksjoner og LED-lys	8
Knappefunksjoner	8
LED-farger og hva de betyr	8
Tilkobling	10
Slik kobler du til Polar Flow-appen	10
Før tilkobling av en telefon:	10
Slik kobler du til en telefon:	10
Koble til en Polar-klokke	10
Innstillinger	11
Innstillinger i Polar Flow-appen	11
Oppdatering av fastvare	12
Med telefon eller nettbrett	12
Med datamaskin	12
Slik tilbakestiller du sensoren	13
Slik tilbakestiller du sensoren til fabrikkinnstillinger	13
Trening	14
Slik fester du Verity Sense	14
Slik bruker du den på armen med armbåndet	14
Bruk med svømmebriller	14
Andre festealternativer for sensoren	15
Slik velger du treningsmodus	15
Trening i pulsmodus	16
Trening i registreringsmodus	17
Trening i svømmemodus	18
Polar Flow	20
Polar Flow-appen	20
Treningsdata	20
Bilddeling	20
Begynne å bruke Flow-appen	20
Polar Flow-nettjenesten	20
Dagbok	21
Rapporter	21
Programmer	21
Synkronisering	21
Synkroniser med Flow-mobilappen	21
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync	22
Viktig informasjon	23
Batteri	23
Lading av batteriet	23

Slik tar du vare på Polar Verity Sense	24
Hold Verity Sense ren	24
Oppbevaring	25
Service	25
Forholdsregler	25
Forstyrrelser under trening	26
Helse og trening	26
Advarsel	27
Fremgangsmåte for sikker bruk av Polar-produktet	27
Tekniske spesifikasjoner	27
Polar Verity Sense	27
Polar FlowSync-programvare	28
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	28
Vanntettheten til Polar-produkter	29
Informasjon om forskrifter	29
Begrenset internasjonal Polar-garanti	30
Ansvarsfraskrivelse	30

BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR VERITY SENSE

Denne brukerhåndboken vil hjelpe deg til å komme i gang med din nye Polar Verity Sense. Du kan se videoveiledninger og vanlige spørsmål på support.polar.com/en/verity-sense.

INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense er en fleksibel optisk pulssensor av høy kvalitet, som måler puls fra armen eller tinningen. Den er et utmerket alternativ til pulsbelter og håndleddsenheter. Du kan bruke sensoren med armbåndet, klemmen for svømmebrillestropp eller feste den et annet sted på huden. Polar Verity Sense gir maksimal bevegelsesfrihet og passer til utallige aktiviteter. Ett av høydepunktene er at Polar Verity Sense registrerer puls, distanse og vendinger når du svømmer i basseng.

Du kan registrere treningsøkter i sensorens internminne og overføre treningsdataene til telefonen, eller koble den til en kompatibel enhet og se puls i sanntid under treningsøkten.

Polar Verity Sense overfører data via Bluetooth® og ANT+. Du kan bruke sensoren sammen med mange populære treningsapper, deriblant Polar Flow-appen, samt treningsenheter som er kompatible med Bluetooth og ANT+. Du kan strøme pulsen din til to forskjellige Bluetooth-mottakere og så mange ANT+-enheter du vil.

Polar Verity Sense leveres med et komfortabelt maskinvaskbart armbånd, en klemme for svømmebrillestropp og en oppbevaringspose.



FÅ FULLT UTBYTTE AV POLAR VERITY SENSE

For å få fullt utbytte av funksjonene til Verity Sense, må du koble den til vår kostnadsfrie app og nettjeneste, Polar Flow. Når sensoren er tilkoblet Polar Flow, trenger du bare sensoren for å registrere treningsøkter og deretter overføre

treningsdataene til Flow-appen eller -nettjenesten. Du vil også få de nyeste oppdateringene til sensoren din via Polar Flow. For å koble Verity Sense til Polar Flow, [konfigurerer](#) du den med Polar Flow-mobilappen eller i Polar i Polar Flow-nettjenesten.



POLAR FLOW-APPEN

Last ned [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser Verity Sense med appen etter trening, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Synkroniser treningsdataene dine med [Polar Flow-nettjenesten](#) ved hjelp av FlowSync-programvaren på datamaskinen din eller via Polar Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultatene dine. Du finner alt dette på flow.polar.com.

KOM I GANG

SLIK KONFIGURERER DU POLAR VERITY SENSE

Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke Verity Sense. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta et flere minutter før ladingen starter. Gå til [Batterier](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet.



Vær oppmerksom på at når batteriet i Verity Sense har nok strøm, signaliserer enheten at den er tilgjengelig for alle kompatible mottakere i nærheten.

VELG ET ALTERNATIV FOR KONFIGURASJON

A. **På telefonen:** Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med en USB-port, men det kan ta lengre tid. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

B. **På datamaskinen:** Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade Polar Verity Sense samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.



Fyll ut alle de fysiske opplysningene som kreves for å få nøyaktige treningsdata, samtidig, og last ned den siste fastvaren for Polar Verity Sense.

ALTERNATIV A: OPPSETT MED EN TELEFON OG POLAR FLOW-APPEN

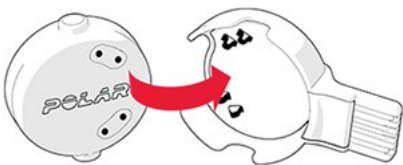


Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og **IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen.**

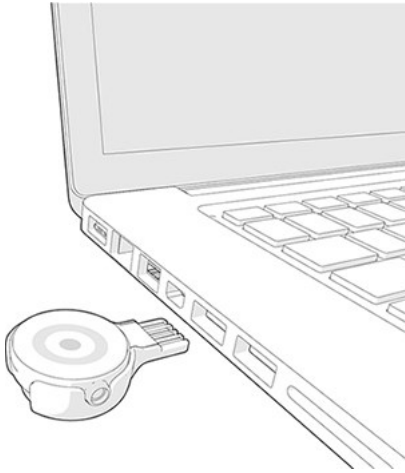
1. Hold Polar Verity Sense og telefonen i nærheten av hverandre under konfigureringen.
2. Kontroller at telefonen er koblet til Internett, og slå på Bluetooth.
3. Last ned Polar Flow-appen til telefonen din fra App Store eller Google Play.
4. Åpne Flow-appen på telefonen og logg inn med Polar-kontoen din, eller opprett en ny.
5. Slå på Polar Verity Sense ved å trykke på knappen.
6. Flow-appen registrerer at Polar Verity Sense er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**-knappen i Flow-appen og følg instruksjonene på skjermen.

ALTERNATIV B: OPPSETT MED DATAMASKIN VIA FLOWSYNC

1. Plassér sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.



2. Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin.



3. Gå til flow.polar.com/start og installer programvaren Polar FlowSync for dataoverføring til datamaskinen din.
4. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i nettjenesten.

Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!

KNAPPEFUNKSJONER OG LED-LYS

Verity Sense har én knapp med ulike funksjonaliteter avhengig av situasjonen de brukes i, og hvor lenge den holdes inne. Nedenfor kan du se hvilke funksjoner knappen har i forskjellige moduser, og hva de forskjellige LED-fargene betyr.

KNAPPEFUNKSJONER

Slå sensoren av/på

- Slå sensoren på ved å trykke kort på knappen.
- Slå sensoren av ved å trykke og holde inne knappen.

Velg treningsmodus

- [Velg treningsmodus](#) ved å trykke kort på knappen inntil led-lyset ved siden av ønsket modus begynner å lyse.
- Du kan sjekke hvilken treningsmodus som er låst, ved å trykke kort på knappen. StatusLED-lyset på siden lyser blått i pulsmodus, grønt i registreringsmodus og hvitt i svømmemodus.

LED-FARGER OG HVA DE BETYR

Når du velger treningsmodus

Når du velger treningsmodus, lyser statusLED-lyset på siden blått i pulsmodus, grønt i registreringsmodus og hvitt i svømmemodus. LED-lysene som brukes til pulsmåling, veileder deg også til å velge korrekt treningsmodus ved å indikere hvilken modus som for øyeblikket er valgt:



Du finner mer informasjon under [Velge treningsmodus](#)

Batteristatus

- Lavt batteri: Rødt LED-lys blinker sakte
- Svært lavt batteri: Rødt LED-lys blinker fort

Batteristatus under lading

Når det lader, blinker statusLED-lysene i bestemte farger for å indikere batteristatusen til sensoren:



Rød : 0–9

Oransje: 10–29 %

Gul: 30–79 %

Grønn: 80–99 %

Grønt LED-lys lyser fast når batteriet er fulladet.



Sensoren synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen under lading hvis telefonen din er innenfor Bluetooth- rekkevidde. LED-lysene blinker blått under synkronisering.

Under kondisjonstest

Lilla LED-lys blinker én gang annethvert sekund.



Instruksjoner for hvordan du gjennomfører Polar Kondisjonstest med Verity Sense finner du i støttedokumentet [Polar Kondisjonstest med Verity Sense](#).

Annet

Synkronisering:	Blått LED-lys blinker
Oppdaterer fastvare:	Blått LED-lys lyser fast
Feil:	Rødt LED-lys blinker

TILKOBLING

SLIK KOBLER DU TIL POLAR FLOW-APPEN

Hvis du utførte konfigureringen av Polar Verity Sense med en telefon som forklart i kapitlet [Konfigurere Verity Sense](#), er den allerede koblet til telefonen din.

Hvis du utførte konfigureringen med en datamaskin og du vil bruke Polar Verity Sense sammen med Polar Flow-appen, må du gjennomføre én treningsøkt med sensoren i registrerings- eller svømmemodus før den kan kobles til Flow-appen.

FØR TILKOBLING AV EN TELEFON:

- Last ned Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Kontroller at Bluetooth er aktivert på telefonen din, og at flymodus ikke er slått på.
- Sørg for at du har minst én treningsøkt i sensorens interne minne ved å bruke sensoren i [registreringsmodus](#) eller [svømmemodus](#).
- **Android-brukere:** Sørg for at posisjonstjenester er aktivert for Polar Flow-appen i telefonens appkonfigurasjon.

SLIK KOBLER DU TIL EN TELEFON:



Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og **IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen.**

1. Åpne Flow-appen på telefonen, og logg deg på med Polar-kontoen som du opprettet da du konfigurerte sensoren.



Android-brukere: Hvis du har flere Flow-app-kompatible Polar-enheter i bruk, må du passe på å velge Verity Sense, som aktiv enhet i Flow-appen. Ved å gjøre dette vil Flow-appen få kontakt med sensoren når de tilkobles.

2. Slå på sensoren ved å trykke på knappen.
3. Flow-appen ber deg om å koble til Verity Sense automatisk. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen.



Vi anbefaler at du bruker Polar Verity Sense med Polar Flow-appen, men det er også mulig å bruke andre apper. Flere opplysninger om å koble sensoren til andre apper finner du i instruksjonene fra apputvikleren.

KOBLE TIL EN POLAR-KLOKKE

Les brukerhåndboken for Polar-klokken din på support.polar.com for spesifikke tilkoblingsinstruksjoner.

INNSTILLINGER

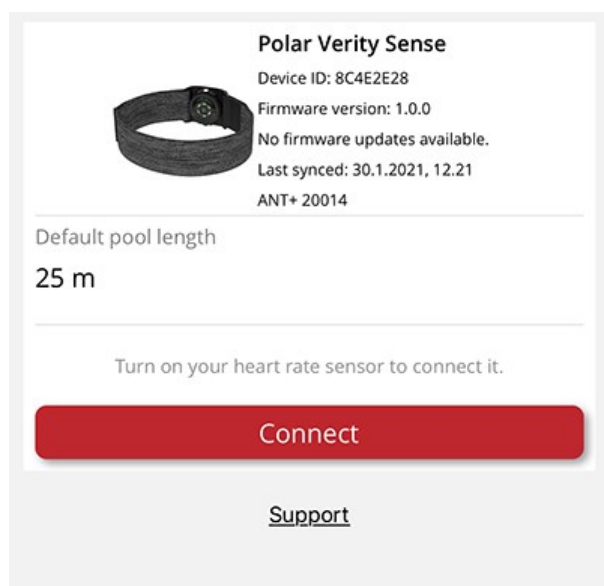
INNSTILLINGER I POLAR FLOW-APPEN



Før du kan redigere innstillingene til Verity Sense i Polar Flow-appen, må du koble sensoren til appen. Flere opplysninger finner du under [Tilkobling](#).

I Flow-appen går du til **Enheter** i appen og velger Polar Verity Sense hvis du har mer enn én Polar-enhet.

Slå på sensoren for å koble den til Polar Flow-appen og vise innstillingene.



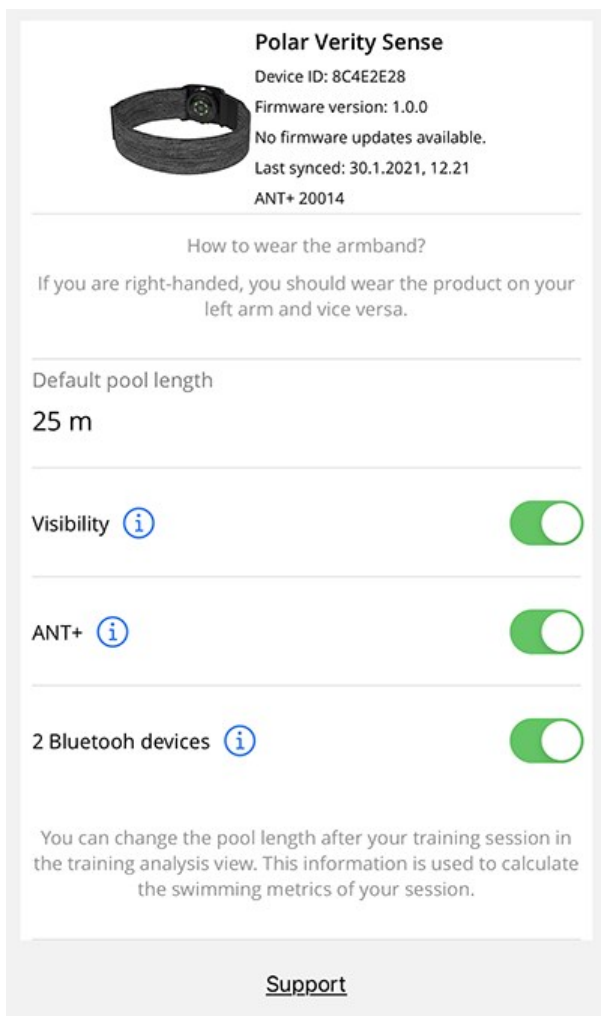
Du kan redigere følgende innstillinger:

Standard bassenglengde: Angi standard bassenglengde som skal brukes til å beregne svømmedistanse og tempo. Vær oppmerksom på at dersom det er nødvendig etter svømmeøkten, kan du endre bassenglengde i treningsanalysevisningen i Flow-appen for å oppdatere svømmeberegningene.

Synlighet: Velg synlighet for å gjøre sensoren din synlig for andre kompatible enheter.

ANT+: Slå overføring av puls via ANT+ av eller på.

To mottakende BLE-enheter: Velg denne funksjonen for å la sensoren din sende pulldata i sanntid til to mottakende BLE-enheter samtidig, for eksempel Polar-klokke og treningsutstyr.



OPPDATERING AV FASTVARE

For å holde Polar Verity Sense oppdatert og oppnå best mulig ytelse må du alltid sørge for å oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Fastvareoppdateringer utføres for å forbedre funksjonaliteten til sensoren.



Du taper ingen data som følge av fastvareoppdateringen. Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra Verity Sense med Flow-kontoen din.

MED TELEFON ELLER NETTBRETT

Du kan oppdatere fastvaren via telefonen din hvis du bruker Polar Flow-mobilappen. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den. Vi anbefaler at du kobler sensoren til en strømkilde før du starter oppdateringen for å sikre at oppdateringen fullføres uten feil.



Trådløs fastvareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.

MED DATAMASKIN

Når en ny versjon av fastvaren er tilgjengelig, vil FlowSync gi deg beskjed når du kobler Verity Sense til en datamaskin. Fastvareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

Slik oppdaterer du fastvaren:

1. Plassér sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin.
3. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
4. Etter synkroniseringen, blir du bedt om å oppdatere programvaren.
5. Velg **Ja**. Ny fastvare installeres (dette kan ta opptil ti minutter). Vent til fastvareoppdateringen er ferdig før du fjerner Verity Sense fra datamaskinen.

SLIK TILBAKESTILLER DU SENSOREN

Hvis du har problemer med Polar Verity Sense-sensoren, kan du tilbakestille sensoren til fabrikkinnstillinger. Vær oppmerksom på at ved tilbakestilling av sensoren til fabrikkinnstillingene, tømmes alle personlige data og innstillinger fra sensoren, og du må konfigurere den igjen for din personlige bruk. Alle data som du har synkronisert fra sensoren til Flow-kontoen din, er trygge.

SLIK TILBAKESTILLER DU SENSOREN TIL FABRIKKINNSTILLINGER

1. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer Polar FlowSync-programvaren for dataoverføring på datamaskinen din.
2. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.
3. Åpne innstillingene i FlowSync.
4. Trykk på **Fabrikktilbakestilling**-knappen.
5. Hvis du bruker Flow-appen til å synkronisere, må du sjekke listen over tilkoblede Bluetooth-enheter på telefonen din og fjerne sensoren fra listen hvis du finner den der.

Nå må du [konfigurere](#) sensoren igjen, enten via en mobiltelefon eller datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som du brukte før tilbakestillingen.

TRENING

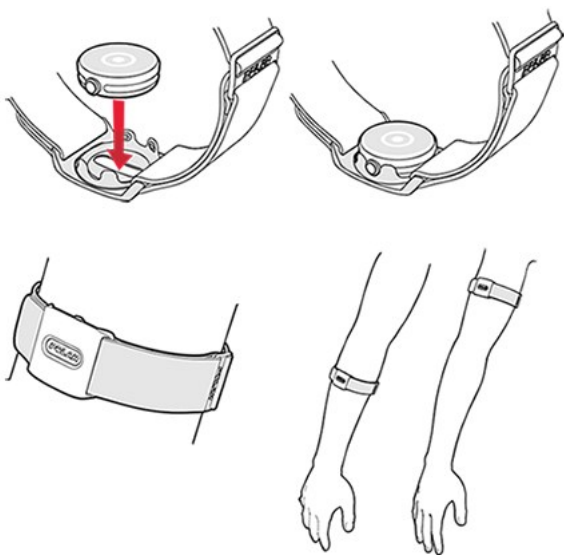
SLIK FESTER DU VERITY SENSE

Polar Verity Sense gir deg full bevegelsesfrihet under alle slags aktiviteter. Du kan bruke den med armbåndet, klemmen for svømmebrillestropp eller feste den et annet sted på huden hvor den sitter godt.

SLIK BRUKER DU DEN PÅ ARMEN MED ARMBÅNDET

For å måle pulsen så nøyaktig som mulig når du bruker armbåndet, må du feste Verity Sense slik at den sitter godt rundt underarmen eller overarmen, ikke rundt håndleddet.

1. Plassér sensoren i armbåndholderen med linsen opp.
2. Ha på deg armbåndet slik at sensoren befinner seg på undersiden av armbåndet og presser mot huden din.
3. Bruk Verity Sense i armbånd rundt underarmen eller overarmen.



BRUK MED SVØMMEBRILLER

Med den spesifikke svømmemodusen registrerer Verity Sense puls, distanse og tempo automatisk mens du er ute i bassenget. Beregninger for distanse og tempo baseres på bassenglengde og antall registrerte vendinger. Sensoren gjenkjenner vendingene med et integrert gyroskop. **For å få så nøyaktige svømmeberegninger som mulig, er det avgjørende at du har på deg sensoren på korrekt måte ved å følge instruksjonene nedenfor. Hvis sensoren festes på feil måte, vil dataene du samler inn mens du svømmer, være mangelfulle.**

1. Plassér sensoren i klemmen for svømmebrillestroppen med linsen opp.
2. Fest klemmen på stroppen til svømmebrillene. Plasser klemmen på svømmebrillestroppen slik at sensoren sitter på **høyre tinning med knappen vendt oppover.**



3. Linsen må være i berøring med huden på tinningen. Fest sensoren så tett mot tinningen som mulig uten å få hår mellom sensoren og huden.

ANDRE FESTEALTERNATIVER FOR SENSOREN

Du kan i utgangspunktet feste Verity Sense hvor som helst du synes det er behagelig samtidig som du føler at du får nøyaktige målinger. Det er bare viktig at sensoren sitter godt på huden, for eksempel under tettsittende tøy. Vær oppmerksom på at nøyaktigheten på forskjellige steder kan variere fra person til person.

Det er enkelt å fjern sensoren fra holderen ved å trykke gjennom hullet i holderen.



Hvis du vil, kan du fjerne armbåndet fra holderen og bare bruke holderen til å feste sensoren på ønsket sted.



Husk at i tillegg til å holde sensoren på plass, har armbåndholderen og klemmen for svømmebrillestropp en annen funksjon: nemlig å styrke antennesignalet, noe som øker signalstyrken og Bluetooth-rekkevidden betraktelig. Når du trenger best mulig rekkevidde, bør du holde sensoren i armbåndholderen eller klemmen for svømmebrillestroppen. Flere opplysninger om Bluetooth-rekkevidde finner du under [Tekniske spesifikasjoner](#).

SLIK VELGER DU TRENINGSMODUS

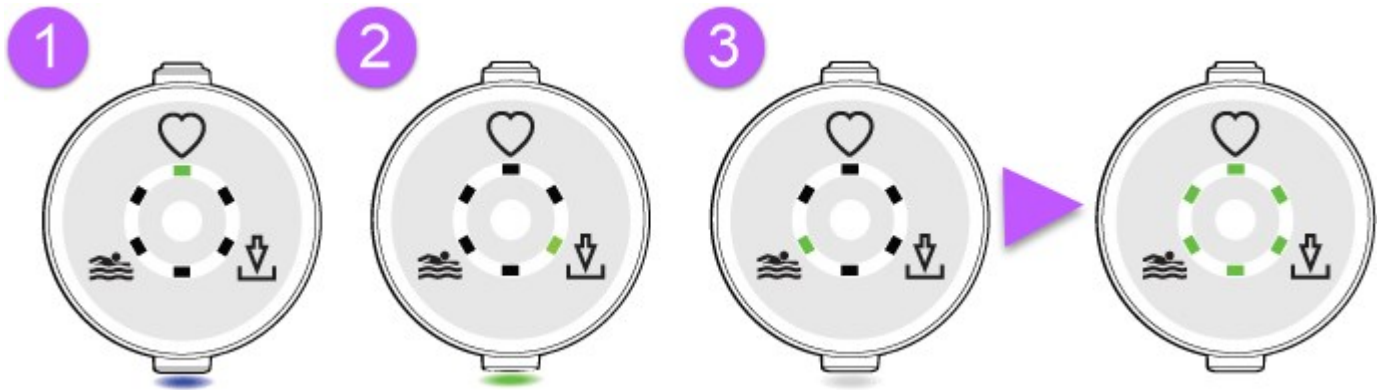
Polar Verity Sense har tre treningsmoduser: pulsmodus, registreringsmodus og svømmemodus.



Vær oppmerksom på at før du kan bruke sensoren i registrerings- eller svømmemodus, må den kobles til Polar Flow-kontoen din. Dette gjøres under konfigureringen. Hvis du ikke har gjennomført konfigureringen slik det er beskrevet i [Konfigurere Verity Sense](#), kan du bare bruke sensoren i pulsmodus.

1. I **pulsmodus** kan du koble sensoren til en kompatibel enhet eller app og følge med på pulsen din i sanntid mens du trener. Detaljerte instruksjoner finner du under [Trening i pulsmodus](#).
2. I **registreringsmodus** kan du lagre treningsøktene dine i sensorens interne minne og deretter overføre treningsdataene til Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Detaljerte instruksjoner finner du under [Trening i registreringsmodus](#).
3. I **svømmemodus** registrerer og lagrer sensoren puls, distanse og tempo automatisk når du svømmer i basseng. Detaljerte instruksjoner finner du under [Trening i svømmemodus](#).

Du kan velge modus etter at du har slått på sensoren ved å trykke kort på knappen inntil LED-lyset ved siden av ønsket modus begynner å lyse. Når du har gjort et valg, venter du til alle seks LED-lysene begynner å lyse. Sensoren er nå klar – det er bare å **ta den på seg** og starte treningen. Vær oppmerksom på at modusen nå er låst og bare kan endres ved å slå sensoren av og på.



TRENING I PULSMODUS



Som standard, overfører sensoren pulssignalet ditt via Bluetooth og ANT+ samtidig. Du kan slå av pulsoverføring via ANT+ i [innstillingene til Polar Flow-appen](#) hvis du ønsker det. Med Polar Flow-appen kan du også slå på innstillingen for dobbel Bluetooth-overføring, og deretter bruke sensoren samtidig med to enheter – for eksempel med ett treningsapparat og én Polar-klokke, slik at du kan se pulsen din i sanntid på begge enhetene.

Før du starter, må du sørge for at Verity Sense er koblet til Polar-appen eller -klokken din. Flere opplysninger finner du under [Tilkobling](#).

1. Slå på Verity Sense ved å trykke på knappen.
2. Velg treningsmodus ved å trykke kort på knappen inntil LED-lyset ved siden av hjerteikonet begynner å lyse. Når du velger pulsmodus, lyser statusLED-lyset på siden blått.



3. Når du har gjort et valg, venter du til alle seks LED-lysene begynner å lyse. Sensoren er nå klar til å måle puls.



4. [Ha på deg sensoren](#) og start treningsøkten på Polar-klokken eller i appen.

Etter at du har trent, kan du stoppe registreringen i Polar-treningsenheten din eller i appen. Slå av Verity Sense ved å trykke og holde inne knappen helt til alle lysene er slått av. Synkroniser klokken med Flow-appen eller -nettjenesten for å vise opplysninger om treningsøkten.

TRENING I REGISTRERINGSMODUS



Før du kan registrere en treningsøkt med Polar Verity Sense, må den registreres og kobles til en Polar Flow-konto. Dette gjøres under konfigureringen. Flere opplysninger finner du under [Konfigurere Verity Sense](#).

1. Slå på Verity Sense ved å trykke på knappen.
2. Velg registreringsmodus ved å trykke kort på knappen inntil LED-lyset ved siden av pilikonet begynner å lyse. Når du velger registreringsmodus, lyser statusLED-lyset på siden grønt.



3. Når du har gjort et valg, venter du til alle seks LED-lysene begynner å lyse. Sensoren er nå klar til å måle puls.



4. [Ha på deg sensoren](#) og start treningsøkten.

Etter at du har trent, kan du stanse registreringen ved å trykke og holde inne knappen helt til alle lysene er slått av. Deretter synkroniserer du med Flow-appen eller -nettjenesten for vise opplysninger om treningsøkten.



Sensoren synkroniseres automatisk med Flow-appen når du stanser registreringen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Gå til [Synkronisering](#) for mer informasjon.



I registreringsmodus lagres treningsøkter under sportsprofilen **Annen innendørs**. I Polar Flow-appen kan du endre sportsprofil ved å trykke på sportsprofilikonet.

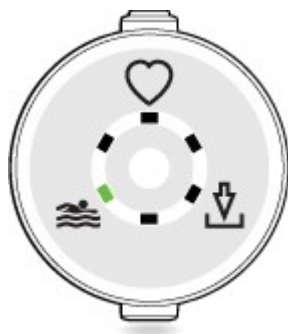
TRENING I SVØMMEMODUS



Før du kan registrere en svømmeøkt med Polar Verity Sense, må den registreres og kobles til en Polar Flow-konto. Dette gjøres under konfigureringen. Flere opplysninger finner du under [Konfigurere Verity Sense](#).

Med den spesifikke svømmemodusen registrerer Verity Sense puls, distanse og tempo automatisk mens du er ute i bassenget. Beregninger for distanse og tempo baseres på bassenglengde og antall registrerte vendinger. Sensoren gjenkjenner vendingene med et integrert gyroskop. **For å få så nøyaktige svømmeberegninger som mulig, er det avgjørende at du har på deg sensoren på korrekt måte.** Instruksjoner finner du under [Feste Verity Sense](#).

1. Slå på Verity Sense ved å trykke på knappen.
2. Velg registreringsmodus ved å trykke kort på knappen inntil LED-lyset ved siden av svømmeikonet begynner å lyse. Når du velger svømmemodus, lyser statusLED-lyset på siden hvitt.



3. Når du har gjort et valg, venter du til alle seks LED-lysene begynner å lyse. Sensoren er nå klar til å måle puls.



4. [Ha på deg sensoren](#) og start treningsøkten.



Etter at du har trent, kan du stanse registreringen ved å trykke og holde inne knappen helt til alle lysene er slått av. Deretter synkroniserer du med Flow-appen eller -nettjenesten for vise opplysninger om treningsøkten.



Sensoren synkroniseres automatisk med Flow-appen når du stanser registreringen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Gå til [Synkronisering](#) for mer informasjon.



Dersom det er nødvendig etter svømmeøkten, kan du endre bassenglengde i treningsanalysevisningen i Flow-appen for å oppdatere svømmeberegningene.

POLAR FLOW

POLAR FLOW-APPEN

I Polar Flow-appen kan du se en visuell tolkning av trenings- og aktivitetsdata. Du kan også planlegge trening i appen.

TRENINGSDATA

Tren med puls i sanntid, spor rute og distanse og få persontilpasset tilbakemelding for hver treningsøkt. Du finner mer informasjon under [Recording training sessions with Polar Flow app](#).

Med Polar Flow-appen kan du enkelt få tilgang til informasjon om tidligere og planlagte treningsøkter.

Få en kjapp oversikt over treningen din, analyser alle detaljer, og finn ut mer om resultatene dine. Se ukentlige sammendrag av treningen din i treningsdagboken. Du kan også dele treningshøydepunkter med vennene dine ved hjelp av Bildedelings-funksjonen.

BILDEDELING

Med Flow-appens bildedelingsfunksjon kan du dele bilder med treningsdata på de vanligste sosiale mediene, som Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende bilde eller ta et nytt og tilpasse det med treningsdataene dine. Hvis du slo på GPS-registrering mens du trente, kan du også dele et bilde av treningsruten din.

Klikk på en av de følgende koblingene for å se en video:

[Polar Flow-appen | Dele treningsresultater med et bilde](#)

BEGYNNE Å BRUKE FLOW-APPEN

Du kan [konfigurere sensoren](#) ved hjelp av en mobil enhet og Flow-appen.

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play.

Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til sensoren. Se [Tilkobling](#) for å vite mer.

Sensoren synkroniseres automatisk med Flow-appen når du slår den av etter trening hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Hvis telefonen din er koblet til Internett, synkroniseres treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten.

Bruk av Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere treningsdataene dine mellom sensoren og nettjenesten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha mer informasjon om synkronisering.

Hvis du vil vite mer om Flow-appen og få instruksjoner, kan du gå til [produktstøttesiden for Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

I Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere treningen din i detalj og finne ut mer om ytelsen din.

Du kan [konfigurere Verity Sense](#) med en datamaskin på flow.polar.com/start. Du får veiledning for å laste ned og installere FlowSync-programvaren for synkronisering av data mellom sensoren og nettsjeneren, og for å opprette en brukerkonto for nettsjeneren. Hvis du utførte konfigureringen med en mobil enhet og Flow-appen, kan du logge deg på Flow-nettsjeneren med påloggingsinformasjonen du opprettet under konfigureringen.

DAGBOK

Under **Dagbok** kan du se planlagte treningsøkter (treningsmål) samt gjennomgå tidligere treningsresultater.

RAPPORTER

Under **Rapporter** kan du følge med på utviklingen din.

Treningsrapporter er nyttige når skal følge med på treningens fremdrift over lengre perioder. I ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sporten for rapporten. I egendefinerte perioder kan du velge både periode og sport. Velg tidsperioden og sporten for rapporten i nedtrekkslister, og trykk på hjulikonet for å velge dataene du vil vise i rapportgrafene.

PROGRAMMER

Polar Løpeprogram er skreddersydd for målet ditt basert på Polar pulssoner og personlig treningsdata og treningsbakgrunn. Programmet er intelligent og tilpasser seg basert på utviklingen din. Polar Løpeprogram finnes for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton og består av to til fem løpeøvelser i uken avhengig av programmet. Det er superenkelt!

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettsjeneren.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra Verity Sense til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth. Du kan alternativt synkronisere Verity Sense med Polar Flow-nettsjeneren ved å bruke en USB-port og FlowSync-programvaren. For å synkronisere data mellom Verity Sense og Flow-appen trenger du en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra Verity Sense direkte til nettsjeneren i tillegg til Polar-kontoen, trenger du FlowSync-programvaren. Hvis du har konfigurert Verity Sense, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte Verity Sense ved hjelp av en datamaskin, har du FlowSync-programvaren på datamaskinen.

Husk å synkronisere for å holde dataene dine oppdaterte mellom Verity Sense, nettsjeneren og appen uansett hvor enn du måtte befinne deg.

SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Før du synkroniserer, må du sørge for:

- At du allerede har en Polar-konto og Flow-appen.
- At Bluetooth er aktivert på mobilenheten, og at flymodus ikke er slått på.
- At du har opprettet en tilkobling mellom sensoren og den mobile enheten din. For mer informasjon kan du se [Tilkobling](#).

Slik synkroniserer du dataene dine:

1. Logg deg på Flow-appen med Polar-kontoen din.
2. Slå på sensoren ved å trykke på knappen.



Sensoren synkroniseres automatisk med Flow-appen når du stanser registrering av en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Hvis telefonen din er koblet til Internett, synkroniseres treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten.

Hvis du trenger brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen, kan du gå til [produktstøttesiden for Polar Flow-appen](#).

SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer den før du prøver å synkronisere.

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.
2. Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin. Sørg for at FlowSync-programvaren kjører.
3. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen begynner.
4. Synkr. er fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler Verity Sense til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du kan ha endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra appmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.



Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens sensoren er koblet til datamaskinen, må du trykke på synkroniseringsknappen i FlowSync for å overføre innstillingene til sensoren.

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til support.polar.com/en/support/FlowSync for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvaren.

VIKTIG INFORMASJON

BATTERI

Ved slutten av produktets levetid anbefaler Polar å minimere mulige effekter av avfall på miljøet og menneskelig helse ved å følge lokale reguleringer for avfallshåndtering og, der det er mulig, bruke kildesortering for elektroniske enheter. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

LADING AV BATTERIET

Verity Sense har et internt, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 500 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.



Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på Verity Sense og USB-ladeadapteren. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad sensoren når den er våt.



Ikke lad batteriet i lavere temperaturer enn 0 °C / +32 °F eller over +40 °C / +104 °F eller når USB-porten er våt.

Koble USB-ladeadapteren til sensoren **før** du setter adapteren i strømforsyningen.

Ikke la USB-ladeadapteren stå i strømforsyningen **uten** sensoren.

Bruk USB-ladeadapteren som følger med i produktsettet, for å lade den via USB-porten på datamaskinen. Du kan også lade batteriet via et strømuttak i vegg. Når du lader via et strømuttak, må du bruke en USB-lader (medfølger ikke i produktsettet).

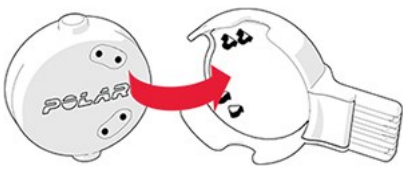
Du kan lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en USB-strømadapter, må du kontrollere at adapteren er merket med "effekt 5V DC", og at den tilfører minst 500 mA. Bruk kun en USB-strømadapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").



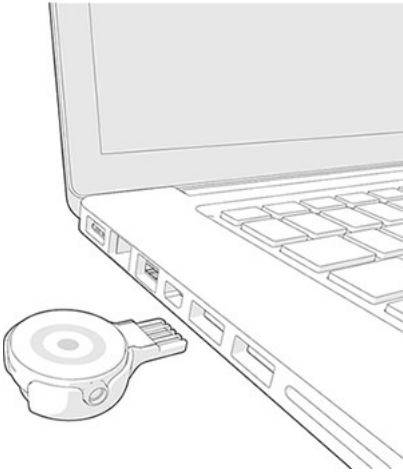
 Ikke lad Polar-produkter med en 9V lader. Bruk av en 9V lader kan skade Polar-produktet ditt.

Får å lade med en datamaskin trenger du bare å koble Verity Sense til datamaskinen. Slå to fluer i én smekk ved å synkronisere den med FlowSync mens den lader.

1. Sett sensoren i USB-adapteren med linsen opp, slik at kontaktene på sensoren og USB-adapteren berører hverandre.



2. Koble USB-adapteren til USB-porten på en datamaskin eller et vegguttak for USB-enheter.



Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta et flere minutter før ladingen starter.



Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden. Dette kan påvirke batteriets levetid.

SLIK TAR DU VARE PÅ POLAR VERITY SENSE

Som med alle andre elektroniske enheter, bør du rengjøre og behandle Polar Verity Sense med varsomhet. Instruksjonene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene, holde enheten i god stand og unngå problemer med lading eller synkronisering.

HOLD VERITY SENSE REN

Bruk lunkent springvann til å rengjøre sensoren etter at du har trent. Sensoren er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene. Rengjør sensoren forsiktig med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser (stålull eller rengjøringskjemikalier).

Bruk lunkent springvann til å rengjøre armbåndet etter at du har trent. Du kan vaske armbåndet i vaskemaskin. Sjekk lappen på armbåndet for å få nøyaktige vaskeanvisninger. Vi anbefaler at du bruker en vaskepose. Ikke bruk blekemiddel eller tøymykner.

Husk å koble sensoren fra armbåndet før du vasker den.

Det er enkelt å fjerne sensoren fra holderen ved å trykke gjennom hullet i holderen:



Hold ladekontaktene på sensoren og USB-adapteren rene for å sikre problemfri lading og synkronisering.

Hold ladekontaktene på sensorene rene for å beskytte sensoren mot oksidering og andre potensielle skader som følge av skitt og saltvann (f.eks. svette eller sjøvann).



Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på sensoren og USB-adapteren. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper. **Ikke lad sensoren når den er våt.**

Ta godt vare på den optiske pulssensoren

Pass på at det optiske sensorområdet er rent og ripefritt. Riper og skitt vil redusere ytelsen til den optiske pulsmålingen.

Unngå bruk av parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden der du bruker sensoren. Hvis sensoren kommer i kontakt med noen av disse eller andre kjemikalier, må du vaske den med mildt såpevann og skylle grundig under rennende vann.

OPPBEVARING

Oppbevar treningsenheten på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar den i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelfestet. Vi anbefaler at treningsenheten legges til lagring med delvis eller fullt oppladet batteri. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis treningsenheten skal legges til lagring i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter et par måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$) og varme (over $50\text{ }^{\circ}\text{C}$) eller i direkte sollys.

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Gå til Begrenset internasjonal Polar-garanti hvis du vil ha mer informasjon.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til support.polar.com og landspesifikke nettsteder.

FORHOLDSREGLER

Polar Verity Sense er utviklet for å måle puls. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Sensoren bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

Vi anbefaler at du vasker enheten og armbåndet regelmessig for å unngå hudproblemer som følge av et skittent armbånd.

FORSTYRRELSER UNDER TRENING

Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med treningsenheten. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremses, kan forårsake forstyrrelser.

Hvis treningsenheten ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig.

HELSE OG TRENING

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i [Tekniske spesifikasjoner](#). Hvis du får hudreaksjoner, må du slutte å bruke produktet og oppsøke lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din.



Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også forårsake at klær mister



mørkere farge, noe som kan føre til flekker på treningsenheter i lysere farger. For å bevare gløden til lysere treningsenheter i årene som kommer, må du passe på at klærne du bruker mens du trener, ikke smitter fargen sin. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kalde omgivelser (-20 °C til -10 °C) anbefaler vi at du fester treningsenheten under jakkeermet, direkte på huden.

ADVARSEL

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

FREM GANGSMÅTE FOR SIKKER BRUK AV POLAR-PRODUKTET

Datasikkerhetsoppdateringer gjøres i to år etter at produktets opplyste levetid har utløpt. Oppdater Polar-produktet med en gang Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-programvaren opplyser om at en ny programvareversjon er tilgjengelig.

Treningsøktdata og annen informasjon lagret på Polar-enheten inneholder sensitiv informasjon om deg, som navnet ditt, fysisk informasjon, generell helse og posisjon. Posisjonsdata kan brukes til å spore deg når du er ute og trener og til å kartlegge de faste rutinene dine. På grunn av dette bør du være ekstra forsiktig med hvor du oppbevarer enheten når du ikke bruker den.

Hvis du bruker telefonvarsler på armbåndsenheten, må du være oppmerksom på at meldinger fra bestemte apper vises på skjermen til armbåndsenheten. De nyeste meldingene kan også vises på enhetsmenyen. Hvis du vil sørge for at private meldinger forblir konfidensielle, bør du ikke bruke telefonvarselfunksjonen.

Før du gir enheten over til en tredjepart for testing eller før du selger den, må du utføre en tilbakestilling til fabrikkinnstillinger og fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen din. Tilbakestilling til fabrikkinnstillinger kan utføres med FlowSync-programvaren på en datamaskin. Tilbakestilling til fabrikkinnstillinger sletter enhetsminnet, og enheten kan ikke lenger knyttes til dataene dine. Vil du fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen, kan du logge på Polar Flow-nettjenesten, velge produkter og klikke på «Fjern»-knappen ved siden av produktet du vil fjerne.

De samme treningsøktene er også lagret på mobilenheten med Polar Flow-appen. For ekstra sikkerhet kan forskjellige sikkerhetsalternativer aktiveres på mobilenheten, for eksempel sikker autentisering og enhetskryptering. Se i brukerhåndboken til mobilenheten for å få instruksjoner om hvordan du aktiverer disse alternativene.

Når du bruker Polar Flow-nettjenesten, anbefaler vi at du bruker et passord som ikke er kortere enn 12 tegn. Hvis du bruker Polar Flow-nettjenesten på en offentlig datamaskin, må du huske å tømme bufferen og nettleserhistorikken for å hindre andre i å få tilgang til kontoen din. I tillegg må du ikke la nettleseren på datamaskinen lagre eller huske passordet ditt til Polar Flow-nettjenesten, hvis det ikke er din private datamaskin.

Alle sikkerhetsproblemer kan rapporteres til [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller til Polar Kundeservice.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

POLAR VERITY SENSE

Driftstid:

Opptil 20 timers kontinuerlig trening

16 dager med én time trening om dagen

Batteritype:	45 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Minnekapasitet:	Opptil 600 treningstimer
Bluetooth-rekkevidde:	Opptil 150 m i holder under åpne forhold Opptil 20 m uten holderen
Driftstemperatur:	-20 °C til +60 °C
Materiale:	<p>Sensor</p> <p>ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rustfritt stål)</p> <p>Armbånd</p> <p>Holder: PA, SUS 316 (rustfritt stål)</p> <p>Armbånd: 71 % polyester, 29 % elasthan</p> <p>Feste: Polyamid</p> <p>Spenne: sinklegering</p> <p>Pleieetikett: 100 % polyester</p> <p>Klemme for svømmebrillestropp</p> <p>PA, SUS 316 (rustfritt stål)</p> <p>Materialer i USB-adapteren</p> <p>PC+ABS, SUS 301 (rustfritt stål) gullplettet</p>
Vanntetthet:	50 m (egnet for bading og svømming)

Benytter trådløs Bluetooth®- og ANT+™-teknologi.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

For å bruke FlowSync-programvaren må du ha en datamaskin med Microsoft Windows eller Mac operativsystem, Internett-tilkobling og en ledig USB-port.

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

De fleste Polar-produkter kan brukes under svømming. De er imidlertid ikke utviklet som dykkeinstrumenter. For å opprettholde vanntettheten må du ikke trykke på knappene på enheten under vann.

Polar-enheter med pulsmåling fra håndleddet er egnet til svømming og bading. De vil registrere aktivitetsdata basert på håndleddbevegelsene dine mens du svømmer. I testene har vi imidlertid oppdaget at pulsmåling fra håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, så vi kan ikke anbefale pulsmåling fra håndleddet til svømming.

I klokkebransjen indikeres vanntetthet vanligvis i meter, noe som betyr det statiske vanntrykket på den aktuelle dybden. Polar bruker det samme indikasjonssystemet. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alle Polar-enheter med vanntetthetsindikasjon er testet for vanntrykktoleranse før levering.

Polar-produktene deles inn i fire kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Ved undervannsaktiviteter vil det dynamiske trykket som genereres av bevegelsene i vannet, være høyere enn det statiske trykket. Dette betyr at bevegelse av produktet under vann utsetter det for høyere trykk enn om produktet ble holdt stasjonært.

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

INFORMASJON OM FORSKRIFTER



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på

www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter.



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatører bør også avleveres til egnede spesialmottak.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.
- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i.
- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmerket og -logoene er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy, er underlagt lisens.

ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne brukerhåndboken er kun til opplysning. Produktene den beskriver, kan endres uten forvarsel i henhold til produsentens vedvarende utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gir ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndboken eller produktene beskrevet i denne.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

1.0 NO 02/2021