

**POLAR®**

# **POLAR VERITY SENSE**



**NAVODILA ZA UPORABO**

# VSEBINA

<b>Vsebina</b> .....	<b>2</b>
<b>Navodila za uporabo senzorja Polar Verity Sense</b> .....	<b>4</b>
Uvod .....	4
Izkoristite svoj senzor Polar Verity Sense .....	5
Aplikacija Polar Flow .....	5
Spletna storitev Polar Flow .....	5
<b>Za začetek</b> .....	<b>6</b>
Nastavitev senzorja Polar Verity Sense .....	6
Izberite eno od možnosti za nastavitev .....	6
Možnost A: Nastavitev z mobilnim telefonom in aplikacijo Polar Flow .....	6
Možnost B: Nastavitev z računalnikom prek FlowSync .....	6
Funkcije gumbov in LED-lučke .....	8
Funkcije gumba .....	8
Pomen barv LED-lučk .....	8
Seznanjanje .....	10
Seznanjanje z aplikacijo Polar Flow .....	10
Pred seznanjanjem s telefonom: .....	10
Seznanjanje s telefonom: .....	10
Seznanjanje z uro Polar .....	10
<b>Nastavitve</b> .....	<b>11</b>
Nastavitve v aplikaciji Polar Flow .....	11
Posodobitev vdelane programske opreme .....	12
Z mobilnim telefonom ali tabličnim računalnikom .....	12
Z računalnikom .....	12
Ponastavitev senzorja .....	13
Ponastavitev senzorja na tovarniške nastavitve .....	13
<b>Trening</b> .....	<b>14</b>
Nošenje senzorja Verity Sense .....	14
Nošenje na roki z uporabo pasčka .....	14
Nošenje s plavalnimi očali .....	14
Druge možnosti nošenja senzorja .....	15
Izbira načina treninga .....	15
Trening v načinu za srčni utrip .....	16
Trening v načinu s snemanjem .....	17
Trening v plavalnem načinu .....	18
<b>Polar Flow</b> .....	<b>20</b>
Aplikacija Polar Flow .....	20
Podatki o treningu .....	20
Deljenje slik .....	20
Začnite uporabljati aplikacijo Flow .....	20
Spletna storitev Polar Flow .....	21
Dnevnik .....	21
Poročila .....	21
Programi .....	21
Sinhronizacija .....	21
Sinhronizacija z mobilno aplikacijo Flow .....	21
Sinhronizacija s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync .....	22
<b>Pomembne informacije</b> .....	<b>23</b>
Baterija .....	23
Polnjenje baterije .....	23

Nega sensorja Polar Verity Sense .....	24
Skrb za čistočo sensorja Verity Sense .....	24
Shranjevanje .....	25
Servis .....	25
Previdnostni ukrepi .....	25
Motnje med treningom .....	26
Zdravje in trening .....	26
Opozorilo .....	27
Varna uporaba izdelkov Polar .....	27
Tehnične specifikacije .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Programska oprema Polar FlowSync .....	28
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow .....	29
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov .....	29
Ureditvene informacije .....	29
Omejena mednarodna garancija družbe Polar .....	30
Omejitev odgovornosti .....	30

# NAVODILA ZA UPORABO SENZORJA POLAR VERITY SENSE

Navodila za uporabo vam bodo v pomoč pri prvih korakih z vašim novim senzorjem Polar Verity Sense. Za video navodila obiščite [support.polar.com/en/verity-sense](https://support.polar.com/en/verity-sense).

## UVOD

Čestitamo vam ob nakupu novega senzorja Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense je vsestranski senzor optičnega merjenja srčnega utripa, ki meri srčni utrip na roki ali sencih. Je odlična alternativa pasovom za okrog prsi in zapestnim napravam za merjenje srčnega utripa. Uporabljate ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga preprosto namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži. S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, uporabljate pa ga lahko za številne različne športe. Izpostaviti velja najuporabnejše funkcije, ki jih omogoča Polar Verity Sense: med vašim plavanjem v bazenu beleži srčni utrip, razdaljo in tempo.

Vadbe lahko shranite v notranji pomnilnik senzorja in podatke o vadbi nato prenesete v svoj telefon, lahko pa senzor povežete z združljivo napravo ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo.

Polar Verity Sense podatke prenaša prek povezave Bluetooth® in ANT+. Senzor lahko uporabljate v kombinaciji s številnimi aplikacijami za fitnes, kot je aplikacija Polar Flow, in tudi vadbenimi napravami, ki so združljive s tehnologijo Bluetooth in ANT+. Svoj srčni utrip lahko istočasno prikazujete v dveh različnih sprejemnih napravah z Bluetoothom in v poljubnem številu naprav, ki podpirajo ANT+.

Senzorju Polar Verity Sense so priloženi še udoben pralni pašček, sponka za namestitev na trak plavalnih očal, polnilni priključek USB in mošnjček za shranjevanje.



# IZKORISTITE SVOJ SENZOR POLAR VERITY SENSE

Dodobra izkoristite vse funkcije sensorja Verity Sense, tako da ga povežete z našo brezplačno aplikacijo Polar Flow in spletno storitvijo. Ko je sensor povezan z aplikacijo Polar Flow, lahko svojo vadbo posnamete s sensorjem in podatke o treningu nato prenesete v aplikacijo oziroma spletno storitev Flow. Prek aplikacije Polar Flow boste prejeli tudi najnovejše posodobitve za svoj sensor. Da Verity Sense povežete z aplikacijo Polar Flow, ga [nastavite](#) z mobilno aplikacijo Polar Flow ali v spletni storitvi Polar Flow.



## APLIKACIJA POLAR FLOW

[Aplikacija Polar Flow](#) je na voljo v trgovini App Store® ali Google Play™. Svoj Verity Sense po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo, da dobite takojšen pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti.

## SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

S programsko opremo FlowSync v računalniku ali prek aplikacije Polar Flow lahko svoje podatke o treningu sinhronizirate s [spletno storitvijo Polar Flow](#). Spletna storitev vam omogoča, da načrtujete svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov treninga. Vse to je na voljo na [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ZA ZAČETEK

## NASTAVITEV SENZORJA POLAR VERITY SENSE

Priporočamo, da pred prvo uporabo senzorja Verity Sense napolnite baterijo. Če je baterija popolnoma prazna, lahko traja nekaj minut, da se polnjenje začne. Za podrobne informacije o polnjenju baterije glejte razdelek [Baterije](#).



Upoštevajte, da se baterija senzorja Verity Sense, ko je dovolj napolnjena, poveže z vsemi združljivimi sprejemniki v bližini.

### IZBERITE ENO OD MOŽNOSTI ZA NASTAVITEV

A. **V mobilnem telefonu:** Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika z vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša. Ta metoda zahteva internetno povezavo.

B. **Z računalnikom:** Nastavitev s kablom, priključenim v računalnik, je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje senzorja Polar Verity Sense, vendar zanjo potrebujete računalnik. Ta metoda zahteva internetno povezavo.



Vnesite vse fizične podatke, potrebne za natančne podatke o treningu, in prenesite najnovejšo vdelano programsko opremo za vaš Polar Verity Sense.

### MOŽNOST A: NASTAVITEV Z MOBILNIM TELEFONOM IN APLIKACIJO POLAR FLOW

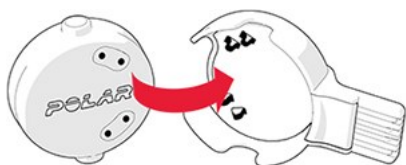


Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti z aplikacijo Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth v vašem mobilnem telefonu.**

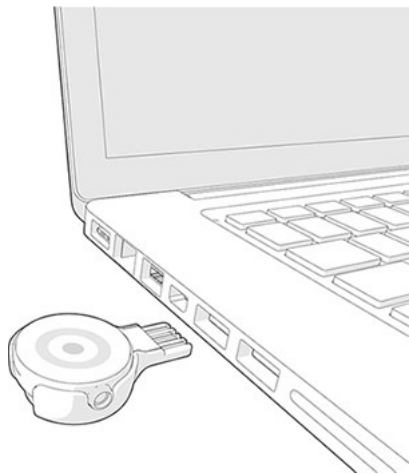
1. Med nastavitvijo naj bosta senzor Polar Verity Sense in telefon blizu drug drugega.
2. Poskrbite, da bo vaš mobilni telefon povezan z internetom in da bo vklopljen Bluetooth.
3. Prenesite aplikacijo Polar Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svoj mobilni telefon.
4. Odprite aplikacijo Flow v svojem telefonu in se prijavite s svojim računom Polar ali ustvarite novega.
5. Senzor Polar Verity Sense vklopite s pritiskom na gumb.
6. Aplikacija Flow prepozna vaš senzor Polar Verity Sense v bližini in vas pozove, da pričnete s seznanjanjem. Dotaknite se gumba **Start (Začni)** v aplikaciji Flow in upoštevajte navodila.

### MOŽNOST B: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM PREK FLOWSYNC

1. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da so kontakti na senzorju in USB-adapterju poravnani.



2. USB-adapter priključite v USB-vhod računalnika.



3. Obiščite [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) in namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
4. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v spletni storitvi.

**Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!**

# FUNKCIJE GUMBOV IN LED-LUČKE

Verity Sense ima en gumb z različnimi funkcijami glede na okoliščine, v katerih ga uporabljate, in glede na dolžino pritiska. V nadaljevanju so opisane funkcije gumba v različnih načinih in pomeni različnih barv LED-lučk.

## FUNKCIJE GUMBA

### Vklop/izklop senzorja

- Senzor vklopite, tako da za kratek čas pritisnete gumb.
- Senzor izklopite, tako da pritisnete in zadržite gumb.

### Izbira načina treninga

- [Način treninga izberete](#) s kratkim pritiskom na gumb, tako da zasveti LED-lučka ob načinu, ki ga želite izbrati.
- Preverite lahko, kateri način treninga je zaklenjen, tako da za kratek čas pritisnete gumb. Stranska LED-lučka za prikaz stanja zasveti v modri barvi, če je izbran način za srčni utrip, v zeleni, če je izbran način s snemanjem, in v beli, če je izbran plavalni način.

## POMEN BARV LED-LUČK

### Ko izbirate način treninga

Ko izbirate način treninga, stranska LED-lučka za prikaz stanja zasveti v modri barvi, če je izbran način za srčni utrip, v zeleni, če je izbran način s snemanjem, in v beli, če je izbran plavalni način. LED-lučke, ki se uporabljajo za merjenje srčnega utripa, so vam lahko tudi v pomoč pri izbiri ustreznega načina treninga, saj je v ustrezni barvi prikazan trenutno izbrani način:



Za več informacij glejte razdelek [Izbira načina treninga](#).

### Stanje baterije

- Baterija je skoraj prazna: Rdeča LED-lučka počasi utripa
- Baterija je prazna: Rdeča LED-lučka hitro utripa

### Stanje baterije med polnjenjem

Med polnjenjem LED-lučka za prikaz stanja utripa v določeni barvi, kar označuje stanje baterije senzorja:





Rdeča: 0–9 %

Oranžna: 10–29 %

Rumena: 30–79 %

Zelena: 80–99 %

Zelena LED-lučka sveti neprekinjeno, ko je baterija polna.



Senzor se med polnjenjem samodejno sinhronizira z aplikacijo Polar Flow, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. LED-lučka med sinhronizacijo utripa v modri barvi.

### Med testom telesne pripravljenosti

Vijolična LED-lučka utripa v intervalu dveh sekund.



Za navodila, kako opraviti Polarjev test telesne pripravljenosti s senzorjem Verity Sense, glejte dokument [Polarjev test telesne pripravljenosti s senzorjem Verity Sense](#).

### Drugo

Sinhronizacija:	Modra LED-lučka utripa
Posodobitev vdelane programske opreme:	Modra LED-lučka neprekinjeno sveti
Napaka:	Rdeča LED-lučka utripa

# SEZNANJANJE

## SEZNANJANJE Z APLIKACIJO POLAR FLOW

Če ste nastavitev senzorja Polar Verity Sense izvedli s telefonom, kot je opisano v razdelku [Nastavitev senzorja Polar Verity Sense](#), je senzor že seznanjen z vašim telefonom.

Če ste nastavitev izvedli z računalnikom in želite senzor Polar Verity Sense uporabljati skupaj z aplikacijo Polar Flow, morate s senzorjem opraviti eno vadbo v načinu za snemanje ali plavalnem načinu, preden ga lahko seznanite z aplikacijo Flow.

### PRED SEZNANJANJEM S TELEFONOM:

- Prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play.
- Prepričajte se, da ima vaš telefon vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- Preverite, ali je v notranjem pomnilniku senzorja shranjena vsaj ena vadba, ki ste jo shranili z uporabo senzorja v [načinu za snemanje](#) oz. [plavalnem načinu](#).
- **Uporabniki sistema Android:** poskrbite, da bo v nastavitvah aplikacije v telefonu omogočena lokacija za aplikacijo Polar Flow.

### SEZNANJANJE S TELEFONOM:



Upoštevajte, da je treba seznanjanje opraviti z aplikacijo Flow in **NE v nastavitvah za Bluetooth v vašem mobilnem telefonu.**

1. V svojem telefonu odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj račun Polar, ki ste ga ustvarili ob nastavitvi senzorja.



**Uporabniki sistema Android:** Če uporabljate več naprav Polar, združljivih z aplikacijo Flow, preverite, ali ste senzor Verity Sense v aplikaciji Flow izbrali kot aktivno napravo. Tako se bo aplikacija Flow med seznanjanjem povezala z vašim senzorjem.

2. Senzor vklopite s pritiskom na gumb.
3. Aplikacija Flow vas samodejno pozove, da seznanite svoj senzor Verity Sense. V svojem telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth.



Priporočamo, da senzor Polar Verity Sense uporabljate skupaj z aplikacijo Polar Flow, lahko pa uporabljate tudi druge aplikacije. Za informacije o seznanjanju senzorja z drugimi aplikacijami glejte navodila razvijalca aplikacije.

## SEZNANJANJE Z URO POLAR

Za specifična navodila za seznanjanje glejte navodila za uporabo vaše ure Polar na [support.polar.com](https://support.polar.com).

# NASTAVITVE

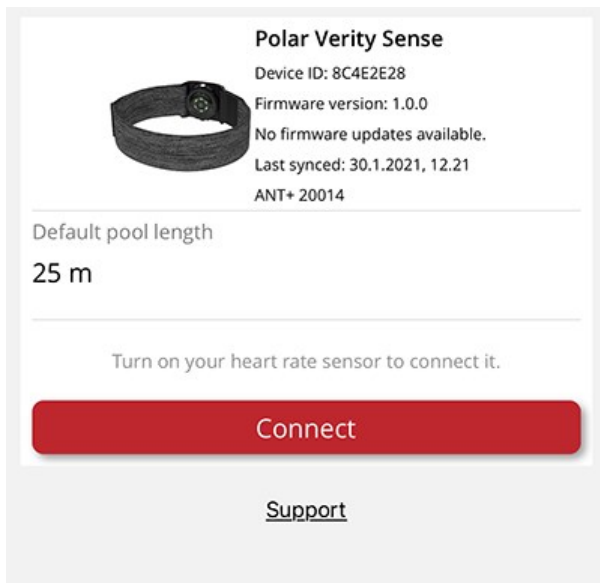
## NASTAVITVE V APLIKACIJI POLAR FLOW



Preden lahko v aplikaciji Polar Flow spremenite nastavitve za senzor Verity Sense, morate senzor seznaniti z aplikacijo. Za podrobnosti glejte razdelek [Seznanjanje](#).

V aplikaciji Flow odprite možnost **Devices (Naprave)** in izberite Polar Verity Sense, če imate več kot eno napravo Polar.

Vklopite senzor, da ga povežete z aplikacijo Polar Flow in prikažete nastavitve.



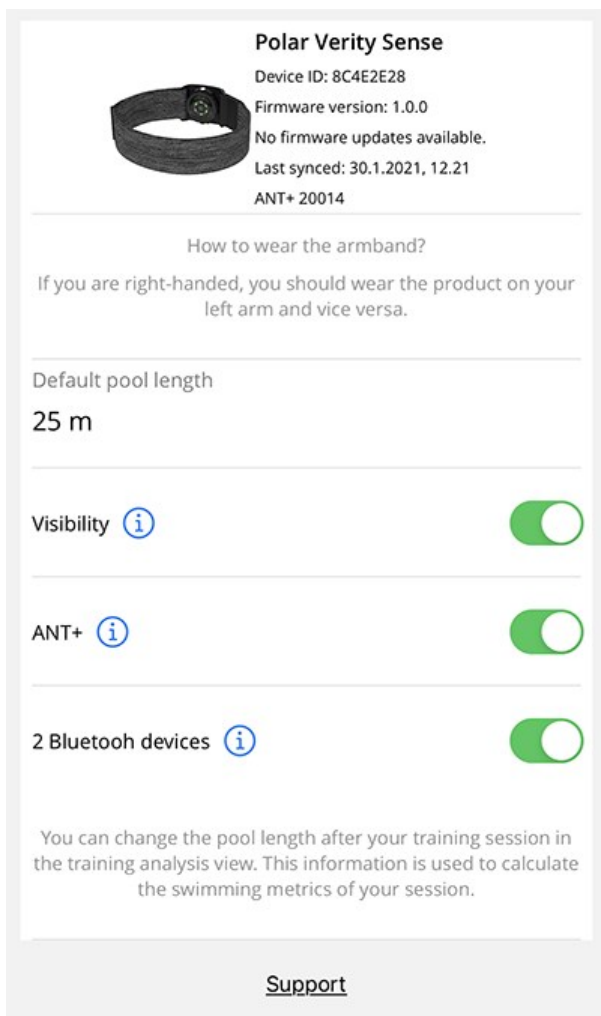
Spremenite lahko naslednje nastavitve:

**Default pool length (Privzeta dolžina bazena):** nastavite privzeto dolžino bazena, ki bo uporabljena za izračun preplavane razdalje in tempa. Dolžino bazena lahko po plavanju spremenite v prikazu analize vadbe v aplikaciji Flow, metrike plavanja pa se bodo temu primerno posodobile.

**Visibility (Vidnost):** izberite vidnost, če želite, da je vaš senzor viden drugim združljivim napravam.

**ANT+:** Vklopite ali izklopite prenos srčnega utripa prek povezave ANT+.

**2 Receiving BLE devices (Sprejemne naprave BLE):** izberite to možnost, če želite sproti pošiljati podatke o srčnem utripu v dve sprejemni napravi BLE hkrati, npr. v uro Polar in opremo za fitness.



## POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME

Vedno ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, posodobite svoj Polar Verity Sense, da zagotovite kar najboljše delovanje. Posodobitve vdelane programske opreme se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega senzorja.



Če posodobite vdelano programsko opremo, ne boste izgubili nobenih podatkov. Preden se posodobitev začne, bodo podatki iz vašega senzorja Verity Sense sinhronizirani z vašim računom Flow.

## Z MOBILNIM TELEFONOM ALI TABLIČNIM RAČUNALNIKOM

Vdelano programsko opremo lahko posodobite z mobilnim telefonom, če uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev, in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je senzor priporočeno priključiti v vir napajanja, s čimer zagotovite brezhiben postopek posodobitve.



Brezžično posodabljanje vdelane programske opreme lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

## Z RAČUNALNIKOM

Vedno ko je na voljo nova različica vdelane programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil, ko senzor Verity Sense povežete s svojim računalnikom. Posodobitve za vdelano programsko opremo se prenesejo prek FlowSync.

**Da posodobite vdelano programsko opremo:**

1. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da so kontakti na senzorju in USB-adapterju poravnani.
2. USB-adapter priključite v USB-vhod računalnika.
3. FlowSync začne sinhronizirati vaše podatke.
4. Po sinhronizaciji vas bo program prosil za posodobitev vdelane programske opreme (firmware).
5. Izberite **Yes (Da)**. Nova vdelana programska oprema bo nameščena (nameščanje lahko traja do 10 minut). Preden senzor Verity Sense odklopite iz računalnika, počakajte, da se posodobitev vdelane programske opreme zaključi.

## PONASTAVITEV SENZORJA

Če se pri uporabi senzorja Polar Verity Sense pojavijo težave, lahko senzor ponastavite nazaj na tovarniške nastavitve. Upoštevajte, da boste s ponastavitvijo senzorja na tovarniške nastavitve izbrisali vse osebne podatke in nastavitve ter ga boste morali za osebno uporabo znova nastaviti. Vsi podatki v senzorju, ki ste jih sinhronizirali z računom Flow, bodo ohranjeni.

### PONASTAVITEV SENZORJA NA TOVARNIŠKE NASTAVITVE

1. Obiščite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ter v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo Polar FlowSync za prenos podatkov.
2. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da so kontakti na senzorju in USB-adapterju poravnani.
3. Odprite nastavitve v FlowSync.
4. Pritisnite gumb **Factory Reset (Tovarniška ponastavitev)**.
5. Če za sinhronizacijo uporabljate aplikacijo Polar Flow, v svojem telefonu preverite seznam seznanjenih naprav Bluetooth in z njega odstranite svoj senzor.

Nato znova [nastavite](#) senzor v mobilnem telefonu ali računalniku. Za nastavitev morate uporabiti isti račun Polar, ki ste ga uporabili pred ponastavitvijo.

# TRENING

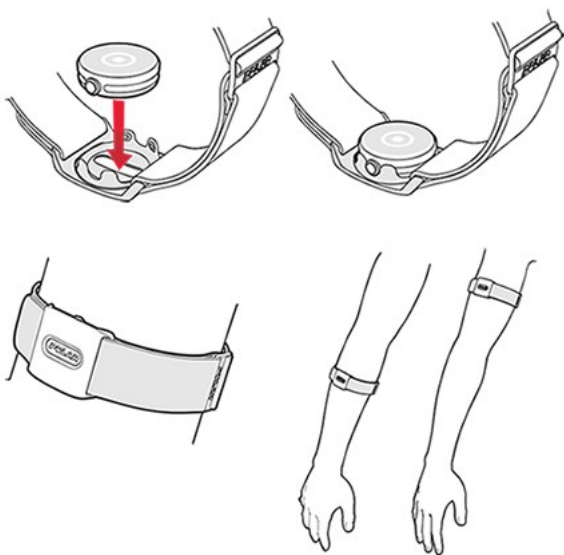
## NOŠENJE SENZORJA VERITY SENSE

S Polar Verity Sense bo vaše gibanje zares neovirano, ne glede na šport, s katerim se ukvarjate. Uporabljajte ga lahko skupaj s paščkom in sponko na traku plavalnih očal ali ga namestite kamor koli, kjer se udobno in dobro prilega koži.

### NOŠENJE NA ROKI Z UPORABO PAŠČKA

Za natančno merjenje srčnega utripa, ko uporabljate pašček, morate senzor Verity Sense nositi tako, da se dobro prilega vaši podlakti ali nadlakti, in ne na zapestju.

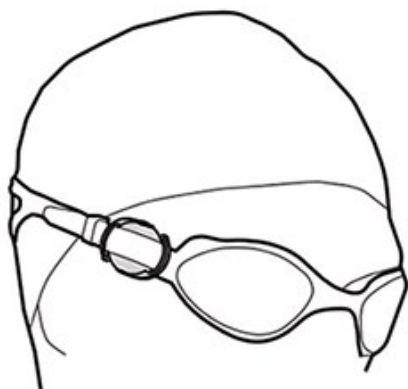
1. Vstavite senzor v držalo paščka z lečo obrnjeno navzgor.
2. Pašček nosite tako, da je senzor na spodnji strani traku tesno v stiku s kožo.
3. Senzor Verity Sense nosite na paščku okoli podlakti ali nadlakti.



### NOŠENJE S PLAVALNIMI OČALI

Senzor Verity Sense samodejno beleži vaš srčni utrip, razdaljo in tempo v bazenu, ko plavate in uporabljate plavalni način. Izračuni razdalje in tempa so odvisni od nastavljene dolžine bazena in zaznanih obratov. Senzor obrate zaznava z vgrajenim žiroskopom. **Pomembno je, da senzor nosite pravilno, da bodo metrike plavanja kar najbolj točne (glejte navodila v nadaljevanju). Če senzor nosite napačno, podatki, zbrani med plavanjem, ne bodo točni.**

1. Senzor namestite na sponko na traku plavalnih očal z lečo obrnjeno navzgor.
2. Sponko nato pritrdite na trak plavalnih očal. Sponko pritrdite na trak plavalnih očal, tako da senzor počiva **na vašem levem sencu, gumb pa je obrnjen navzgor.**



3. Leča mora biti v stiku s kožo na sencih. Senzor namestite čim višje na sence, med senzorjem in kožo pa naj ne bo las.

## DRUGE MOŽNOSTI NOŠENJA SENZORJA

Senzor Verity Sense lahko nosite na najbolj udobnem mestu, kjer menite, da so odčitki točni. Poskrbeti morate le, da se senzor udobno in dobro prilega koži, denimo pod oprijetimi oblačili. Toda upoštevajte, da se natančnost merjenja ob nošenju na različnih mestih razlikuje od osebe do osebe.

Senzor z držala preprosto odstranite, tako da ga potisnete skozi odprtino v držalu.



Lahko pa tudi odstranite pašček z držala in senzor samo z držalom pritrdite na mesto, ki je najbolj primerno za vaš izbrani šport.



Upoštevajte, da imata držalo za pašček in sponka na traku plavalnih očal poleg tega, da ohranjata senzor na mestu, še dodatno funkcijo: delujeta namreč tudi kot ojačevalni anteni, ki občutno povečata doseg povezave Bluetooth. Ko potrebujete največji možni doseg, naj bo senzor nameščen na držalu za pašček ali sponki na traku plavalnih očal. Za podrobnosti o dosegu povezave Bluetooth glejte razdelek [Tehnične specifikacije](#).

## IZBIRA NAČINA TRENINGA

Polar Verity Sense ima tri načine treninga: način za srčni utrip, način s snemanjem in plavalni način.

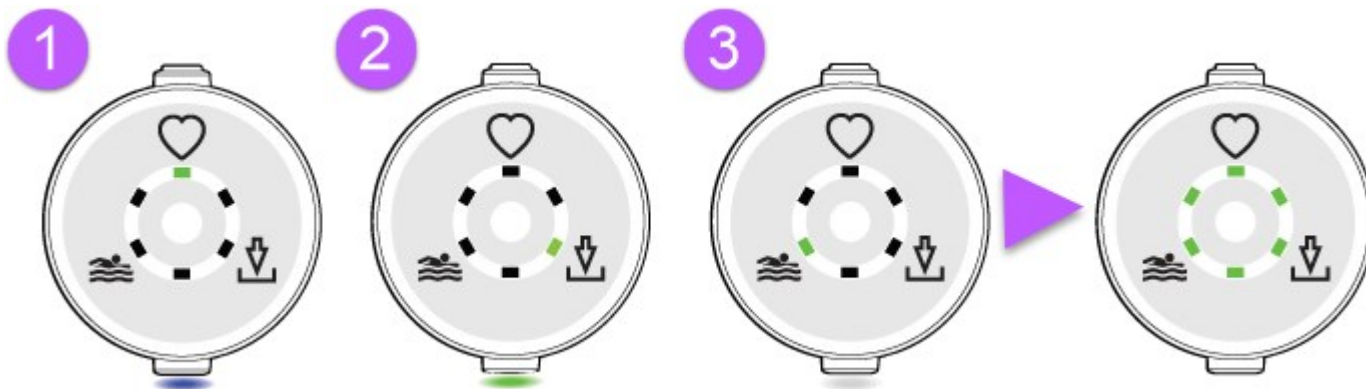


Preden lahko začnete senzor uporabljati v načinu s snemanjem ali plavalnem načinu, ga morate povezati s svojim računom Polar Flow. To naredite v fazi nastavitve. Če nastavitve ne izvedete v skladu z navodili v razdelku [Nastavitev senzorja Verity Sense](#), lahko senzor uporabljate samo v načinu za srčni utrip.

1. V načinu za **srčni utrip** lahko senzor povežete z združljivo napravo ali aplikacijo ter tako sproti spremljate svoj srčni utrip med vadbo. Za podrobnejša navodila glejte razdelek [Trening v načinu za srčni utrip](#).

2. V **načinu s snemanjem** lahko svojo vadbo shranite v notranji pomnilnik sensorja in podatke o treningu pozneje prenesete v aplikacijo Polar Flow ali spletno storitev. Za podrobnejša navodila glejte razdelek [Trening v načinu s snemanjem](#).
3. V **plavalnem načinu** sensor samodejno beleži in shrani vaš srčni utrip, razdaljo in tempo, ko plavate v bazenu. Za podrobnejša navodila glejte razdelek [Trening v plavalnem načinu](#).

Potem ko vklopite sensor, lahko način izberete s kratkim pritiskom gumba, dokler ne zasveti LED-lučka ob načinu, ki ga želite uporabljati. Ko potrdite svojo izbiro, počakajte, da zasveti vseh šest LED-lučk. Sensor je nato pripravljen za merjenje – samo [nadenite si ga](#) in začnite s treningom. Upoštevajte, da je izbrani način zdaj zaklenjen in ga je moč zamenjati le tako, da sensor izklopite in znova vklopite.



## TRENING V NAČINU ZA SRČNI UTRIP



Privzeta nastavitve omogoča, da sensor istočasno oddaja signal srčnega utripa prek povezave Bluetooth in ANT+. Če želite, lahko prenos srčnega utripa prek povezave ANT+ izklopite v nastavitvah [aplikacije Polar Flow](#). Z aplikacijo Polar Flow lahko vklopite tudi dvojno nastavitve Bluetooth in nato sensor istočasno uporabljate z dvema napravama, npr. z združljivo opremo za fitness in uro Polar, ter tako v obeh napravah spremljate svoj srčni utrip.

Preden začnete, preverite, ali je sensor Verity Sense seznanjen z vašo aplikacijo ali uro Polar. Za podrobnosti glejte razdelek [Seznanjanje](#).

1. Sensor Verity Sense vklopite s pritiskom na gumb.
2. Način za srčni utrip izberete s kratkim pritiskom na gumb, dokler ne zasveti LED-lučka ob ikoni srca. Ko izbirate način za srčni utrip, LED-lučka za prikaz stanja ob strani sveti v modri barvi.



3. Ko potrdite svojo izbiro, počakajte, da zasveti vseh šest LED-lučk. Sensor je nato pripravljen za merjenje srčnega utripa.





4. [Nadenite si senzor](#) in v uri Polar ali aplikaciji pričnite z vadbo.

Po vadbi lahko snemanje prekinete v napravi za trening ali aplikaciji Polar. Senzor Verity Sense izklopite, tako da pritisnete in zadržite gumb, dokler se lučke ne izklopijo. Sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Flow ali spletno storitvijo, da prikazete podrobnosti o svoji vadbi.

## TRENING V NAČINU S SNEMANJEM



Preden lahko s senzorjem Polar Verity Sense posnamete vadbo, ga morate registrirati in povezati z računom Polar Flow. To naredite v fazi nastavitve. Za podrobnosti glejte [Nastavitev senzorja Polar Verity Sense](#).

1. Senzor Verity Sense vklopite s pritiskom na gumb.
2. Način s snemanjem izberete s kratkim pritiskom na gumb, dokler ne zasveti LED-lučka ob ikoni puščice. Ko izbirate način s snemanjem, LED-lučka za prikaz stanja ob strani sveti v zeleni barvi.



3. Ko potrdite svojo izbiro, počakajte, da zasveti vseh šest LED-lučk. Senzor je nato pripravljen za merjenje srčnega utripa.



4. [Nadenite si senzor](#) in začnite z vadbo.

Po vadbi lahko snemanje prekinete, tako da pritisnete in zadržite gumb, dokler se lučke ne izklopijo. Nato sinhronizirajte svojo vadbo z aplikacijo Flow in spletno storitvijo, da prikazete podrobnosti o svoji vadbi.



Senzor se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, ko prekinete snemanje, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Za več informacij glejte razdelek [Sinhronizacija](#).



Ko uporabljate način s snemanjem, so vadbe shranjene v športni profil **Other indoor (Drugi dvoranski športi)**. Športni profil spremenite, tako da v aplikaciji Polar Flow pritisnete ikono za športni profil.

## TRENING V PLAVALNEM NAČINU



Preden lahko s senzorjem Polar Verity Sense posnamete plavalno vadbo, ga morate registrirati in povezati z računom Polar Flow. To naredite v fazi nastavitve. Za podrobnosti glejte [Nastavitev senzorja Polar Verity Sense](#).

Senzor Verity Sense samodejno beleži vaš srčni utrip, razdaljo in tempo v bazenu, ko plavate in uporabljate plavalni način. Izračuni razdalje in tempa so odvisni od nastavljene dolžine bazena in zaznanih obratov. Senzor obrate zaznava z vgrajenim žiroskopom. **Pomembno je, da senzor nosite pravilno, da bodo metrike plavanja kar najbolj točne.** Za navodila glejte razdelek [Nošenje senzorja Verity Sense](#).

1. Senzor Verity Sense vklopite s pritiskom na gumb.
2. Plavalni način izberete s kratkim pritiskom na gumb, dokler ne zasveti LED-lučka ob ikoni plavanja. Ko izbirate plavalni način, LED-lučka za prikaz stanja ob strani sveti v beli barvi.



3. Ko potrdite svojo izbiro, počakajte, da zasveti vseh šest LED-lučk. Senzor je nato pripravljen za merjenje srčnega utripa.



4. Nadenite si senzor in začnite z vadbo.



Po vadbi lahko snemanje prekinete, tako da pritisnete in zadržite gumb, dokler se lučke ne izklopijo. Nato sinhronizirajte svojo vadbo z aplikacijo Flow ali spletno storitvijo, da prikažete podrobnosti o svoji vadbi.



Senzor se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, ko prekinete snemanje, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Za več informacij glejte razdelek [Sinhronizacija](#).



Če je treba, lahko nastavitev dolžine bazena po plavanju spremenite v prikazu analize treninga v aplikaciji Flow, metrike plavanja pa se bodo temu primerno posodobile.

# POLAR FLOW

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Mobilna aplikacija Polar Flow omogoča takojšen vizualni prikaz vaših podatkov o aktivnosti in treningu. Poleg tega vam aplikacija omogoča tudi načrtovanje treninga.

### PODATKI O TRENINGU

Trenirajte s sprotnim prikazom srčnega utripa, spremljajte svojo pot in razdaljo ter prejemajte prilagojene povratne informacije o vsaki vadbi. Za več informacij glejte dokument za podporo [Recording training sessions with Polar Flow app](#).

Aplikacija Polar Flow vam zagotavlja preprost dostop do informacij o vaših preteklih in načrtovanih vadbah.

Aplikacija prinaša hiter vpogled v vaš trening in vam omogoča, da takoj in do potankosti analizirate svoje rezultate. Oglejte si tedenske povzetke svojih treningov v dnevniku treningov. S funkcijo za deljenje slik Image sharing lahko vrhunce svojega treninga delite s prijatelji.

### DELJENJE SLIK

S funkcijo za deljenje slik, ki je del aplikacije Flow, lahko slike s podatki o treningu delite na vseh večjih družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram. Delite lahko obstoječo fotografijo ali posnamete novo in ji dodate svoje podatke o treningu. Če ste imeli med vadbo vklopljen GPS, lahko delite tudi posnetek zaslona, ki prikazuje traso vašega treninga.

Kliknite na spodnjo povezavo, da bi si ogledali video:

[Aplikacija Polar Flow | Deljenje rezultatov treninga s fotografijo](#)

### ZAČNITE UPORABLJATI APLIKACIJO FLOW

[Senzor lahko nastavite](#) s pomočjo mobilne naprave in aplikacije Flow.

Najprej prenesite aplikacijo Flow iz trgovine App Store ali Google Play v svojo mobilno napravo.

Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablični računalnik) morate to napravo seznaniti s svojim senzorjem. Za več informacij glejte razdelek [Seznanjanje](#).

Vaš senzor se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, ko ga izklopite po treningu ali če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o treningu.

Z uporabo aplikacije Flow boste podatke o treningu iz senzorja najlažje sinhronizirali s spletno storitvijo. Za informacije o sinhronizaciji glejte razdelek [Sinhronizacija](#).

Za več informacij in navodila v zvezi s funkcijami aplikacije Flow obiščite [podporno stran za aplikacijo Polar Flow](#).

# SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča podrobno načrtovanje in analizo vašega treninga ter zagotavlja podatke o vaši zmogljivosti.

Svoj [senzor Verity Sense lahko nastavite](#) s pomočjo računalnika, in sicer na spletni strani [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Tam so na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vašega senzorja in spletne storitve ter za oblikovanje uporabniškega računa za spletno storitev. Če ste nastavitve opravili z mobilno napravo in aplikacijo Flow, se lahko v spletno storitev Flow prijavite s svojimi poverilnicami, ki ste jih ustvarili med nastavitvijo.

## DNEVNIK

V razdelku **Diary (Dnevnik)** lahko spremljate načrtovane treninge (cilje treninga) in pregledujete pretekle rezultate treningov.

## POROČILA

V razdelku **Reports (Poročila)** lahko spremljate svoj napredek.

Poročila o treningu so priročno orodje za spremljanje napredka pri treningu skozi daljša časovna obdobja. V tedenskih, mesečnih in letnih poročilih lahko izberete šport, ki je predmet poročila. Pri obdobju po meri pa lahko izbirate tako obdobje kot šport. Na spustnem seznamu izberite časovno obdobje in šport za poročanje ter pritisnite na ikono s kolescem, da bi izbrali datum, ki ga želite prikazati v grafu poročila.

## PROGRAMI

Program teka Polar je prilagojen vašemu cilju na podlagi območij srčnega utripa Polar. Hkrati upošteva tudi vaše lastnosti in športno ozadje. Program je inteligen in se prilagaja vašemu napredku. Na voljo so programi teka Polar za 5-kilometrski tek, 10-kilometrski tek, polmaraton in maraton. Programi obsegajo od dve do pet tekaških vaj na teden, odvisno od programa. Ne bi moglo biti bolj preprosto!

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## SINHRONIZACIJA

Podatke lahko iz senzorja Verity Sense brezžično prek povezave Bluetooth prenesete v aplikacijo Polar Flow. Druga možnost je, da senzor Verity Sense sinhronizirate s spletno storitvijo Polar Flow prek USB-vhoda in programske opreme FlowSync. Če želite podatke iz senzorja Verity Sense sinhronizirati z aplikacijo Flow, morate imeti račun Polar. Če želite podatke iz senzorja Verity Sense sinhronizirati neposredno s spletno storitvijo, morate poleg računa Polar imeti tudi programsko opremo FlowSync. Če ste nastavili svoj senzor Verity Sense, ste ustvarili račun Polar. Če ste senzor Verity Sense nastavili z računalnikom, je programska oprema FlowSync nameščena v vašem računalniku.

Kjerkoli že ste, sproti sinhronizirajte in posodablajte podatke med senzorjem Verity Sense, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo.

## SINHRONIZACIJA Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo poskrbite za naslednje:

- Imate račun Polar in aplikacijo Flow.
- Vaša mobilna naprava ima vklopljen Bluetooth, letalski način pa izklopljen.
- Senzor ste seznanili z mobilno napravo. Za več informacij glejte razdelek [Seznanjanje](#).

Sinhronizirajte svoje podatke:

1. S svojim računom Polar se prijavite v aplikacijo Flow.
2. Senzor vklopite s pritiskom na gumb.



Senzor se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, ko prekinete snemanje vadbe, če je vaš telefon v dosegu povezave Bluetooth. Če ima vaš mobilni telefon internetno povezavo, se v spletno storitev Flow samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o treningu.

Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite [podporno stran za aplikacijo Polar Flow](#).

## SINHRONIZACIJA S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Obiščite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ter prenesite in namestite programsko opremo, preden pričnete s sinhronizacijo.

1. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da so kontakti na senzorju in USB-adapterju poravnani.
2. USB-adapter vključite v USB-vhod računalnika. Zaženite programsko opremo FlowSync.
3. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
4. Ko je postopek končan, se prikaže napis Completed (Zaključeno).

Vsakič ko senzor Verity Sense priklopite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow ter sinhronizira vse nastavitve, ki ste jih morda spremenili. Če se sinhronizacija ne zažene samodejno, zaženite programsko opremo FlowSync z ikono na namizju (Windows) ali v mapi z aplikacijami (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in vas pozove k namestitvi.



Če nastavitve v spletni storitvi Flow spremenite, medtem ko je vaš senzor priklopljen na računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v programu FlowSync, da nove nastavitve prenesete v svoj senzor.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow obiščite [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# POMEMBNE INFORMACIJE

## BATERIJA

Ob koncu življenjske dobe izdelka Polar vas prosimo, da skušate čim bolj zmanjšati vpliv na okolje in zdravje ljudi ter upoštevate lokalne predpise s področja odlaganja odpadkov. Če je le mogoče, poskrbite za ločeno zbiranje elektronskih naprav. Ne odstranjajte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

## POLNJENJE BATERIJE

Verity Sense ima vgrajeno polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 500-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.



Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na kontaktih za polnjenje na senzorju Verity Sense in polnilnem priključku USB ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago nežno obrišite. Senzorja ne polnite, ko je moker.



Baterije ne smete polniti pri temperaturi, ki je nižja od 0 °C ali višja od 40 °C. Prav tako je ne smete polniti, če je USB-vhod moker.

Polnilni priključek USB najprej priključite v senzor **in nato** v vir napajanja.

Polnilni priključek USB ne sme biti priključen v vir napajanja, **ne da bi bil priključen** v senzor.

Senzor s priloženim polnilnim priključkom USB prek USB-vhoda napolnite na svojem računalniku. Baterijo lahko napolnite tudi prek stenske vtičnice. Če se odločite za to možnost, morate uporabiti električni USB-adapter (ki ni priložen izdelku).

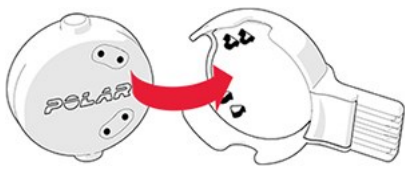
Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte, da nosi oznako »output 5Vdc« (izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



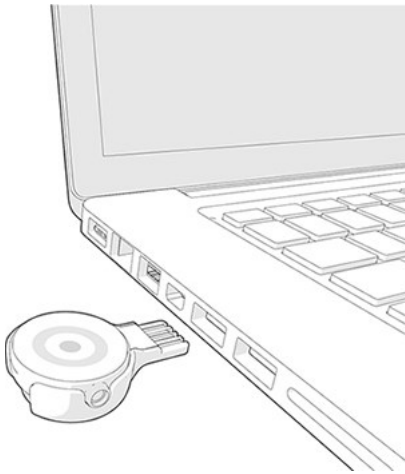
Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

Če želite senzor Verity Sense napolniti z računalnikom, ga enostavno priključite vanj. Istočasno ga lahko še sinhronizirate s programsko opremo FlowSync.

1. Senzor priključite v USB-adapter z lečo obrnjeno navzgor, tako da so kontakti na senzorju in USB-adapterju poravnani.



2. USB-adapter vključite v USB-vhod računalnika ali v vtičnico z USB-vhodom.



Če je baterija popolnoma prazna, lahko traja nekaj minut, da se polnjenje začne.



Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa oziroma ne pustite, da je popolnoma napolnjena ves čas, saj lahko to vpliva na njeno življenjsko dobo.

## NEGA SENZORJA POLAR VERITY SENSE

Tako kot vse elektronske naprave je treba napravo Polar Verity Sense skrbno negovati in ohranjati čisto. Da bi izpolnili garancijske obveznosti, ohranili napravo v brezhibnem stanju in preprečili težave s sinhronizacijo ter polnjenjem, sledite navodilom v nadaljevanju.

### SKRB ZA ČISTOČO SENZORJA VERITY SENSE

Senzor po vsaki vadbi sperite z mlačno vodo iz pipe. Senzor je vodoodporen, zato ga lahko sperete pod tekočo vodo, ne da bi s tem poškodovali njegove elektronske komponente. Senzor po potrebi očistite z blagim milom in vodo. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali grobih materialov (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Pašček po vsaki vadbi sperite z mlačno vodo iz pipe. Pašček lahko operete v pralnem stroju. Podrobna navodila za pranje so navedena na etiketi na vašem paščku. Priporočamo uporabo vrečke za pranje. Ne uporabljajte belila ali mehčalca.

### **Pred pranjem ne pozabite sneti senzorja s paščka.**

Senzor z držala preprosto odstranite tako, da ga potisnete skozi odprtino v nosilcu:





**Kontakti za polnjenje senzorja in kontakti polnilnega USB-adapterja morajo biti čisti, da lahko polnjenje in sinhronizacija potekata nemoteno.**

Vzdržujte čistočo kontaktov za polnjenje senzorja, da ga učinkovito zaščitite pred oksidacijo in drugo morebitno škodo, ki jo povzročata umazanija in slana voda (npr. znoj ali morska voda).



Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na kontaktih za polnjenje na senzorju in USB-adapterju ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago nežno obrišite. Za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov, da senzorja ne opraskate. **Senzorja ne polnite, ko je moker.**

### **Dobro skrbite za optični senzor srčnega utripa**

Skrbite, da bo optični senzor čist in brez prask. Praske in umazanija poslabšajo optično merjenje srčnega utripa.

Na del roke, kjer nosite senzor, ne nanašajte parfumov, losjonov, samoporjavitvenih krem, krem za sončenje ali repelentov proti mrčesu. Če pride senzor v stik s temi ali drugimi kemikalijami, ga očistite z blago milnico in temeljito sperite pod tekočo vodo.

### **SHRANJEVANJE**

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu. Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

**Naprave ne puščajte v izrednem hladu (pod -10 °C/14 °F) in vročini (nad 50 °C/120 °F) ali pod neposredno sončno svetlobo.**

### **SERVIS**

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte Polarjevo omejeno mednarodno garancijo.

Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran [support.polar.com](https://support.polar.com) in spletno stran za vašo državo.

### **PREVIDNOSTNI UKREPI**

Senzor Polar Verity Sense se uporablja za merjenje srčnega utripa. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Senzor ni namenjen izvajanju okoljskih meritev, za katere je potrebna profesionalna ali industrijska natančnost.

Priporočamo, da senzor in pašček redno čistite, da zaradi umazanije ne boste imeli težav s kožo.

## MOTNJE MED TRENINGOM

### Elektromagnetne motnje in oprema za trening

V bližini električnih naprav lahko prihaja do motenj. Bazne postaje WLAN lahko povzročajo motnje med treningom s to vadbeno napravo. Odmaknite se od virov motenj, da odčitki ne bodo napačni oziroma da naprava ne bo napačno delovala.

Oprema za trening z elektronskimi ali električnimi komponentami, kot so LED-prikazovalniki, motorji ali električne zavore, lahko oddaja moteče signale.

Če vadbena naprava ne deluje z opremo za trening, morda prihaja do prevelikega električnega šuma, ki onemogoča brezžično merjenje srčnega utripa.

## ZDRAVJE IN TRENING

Trening lahko vključuje določena tveganja. Preden začnete z rednim programom treninga, priporočamo, da odgovorite na naslednja vprašanja v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem. Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, priporočamo, da se posvetujete z zdravnikom, preden začnete s programom treninga.

- Ste bili v zadnjih 5 letih telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko raven holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravila za srce?
- Ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Imate simptome kakršne koli bolezni?
- Okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek?
- Kadite?
- Ste noseči?

Upoštevajte, da lahko poleg intenzivnosti treninga na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za srčne bolezni, krvni tlak, psihična stanja, astma, dihanje idr. ter energijske pijače, alkohol in nikotin.

Zato je pomembno, da pozorno spremljate odzive svojega telesa med treningom. **Če med treningom občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno izčrpanost, je priporočljivo trening prekiniti ali nadaljevati z manjšo intenzivnostjo.**

**Upoštevajte!** Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drug elektronski vsadek, lahko uporabljate izdelke Polar. Izdelki Polar teoretično ne bi smeli motiti delovanja srčnih spodbujevalnikov. V praksi prav tako ne obstaja nobeno poročilo o tem, da bi kdo kadar koli izkusil motnje delovanja. Toda kljub temu ne moremo izdati uradnega jamstva, da so naši izdelki primerni za uporabo z vsemi srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki, saj so naprave preveč raznolike. Če ste v dvomih ali imate med uporabo izdelkov Polar neobičajen občutek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali se obrnite na proizvajalca elektronskega vsadka, ki bo ugotovil, ali je uporaba v vašem primeru varna.

Če ste alergični na katero od snovi, ki prihajajo v stik z vašo kožo, ali sumite, da je alergijska reakcija posledica uporabe izdelka, preverite seznam materialov, ki so navedeni v razdelku [Tehnične specifikacije](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za delo s strankami Polar.



Skupni učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva svetlejša oblačila. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent proti mrčesu, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z vadbena napravo ali senzorjem za srčni utrip. Če trenirate v mrzlih pogojih (od  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  do  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), priporočamo, da nosite vadbena napravo pod rokavom jakne, neposredno na koži.

## OPOZORILO

Izdelek ni igrača. Otroci ali hišni ljubljenci se ne smejo igrati z njim. Izdelek je sestavljen iz manjših delov, ki lahko povzročijo zadušitev.

## VARNA UPORABA IZDELKOV POLAR

Posodobitve varstva podatkov se izvajajo še dve letu po napovedanem datumu ukinitve celovite podpore in posodobitev. Prosimo vas, da redno posodabljate svoje izdelke Polar. Posodobitve opravite vsakič, ko vas aplikacija Polar Flow ali programska oprema Polar FlowSync opozori, da je na voljo nova različica programske opreme.

Podatki o vadbi in drugi podatki, ki so shranjeni v vaši napravi Polar, vsebujejo občutljive informacije, kot so vaše ime, fizično in zdravstveno stanje ter lokacija. Na podlagi podatkov o lokaciji ste izsledljivi tudi, ko ne trenirate, poleg tega se lahko na podlagi teh podatkov določijo vaše običaje poti. Zato morate napravo, ko je ne uporabljate, skrbno shraniti.

Če na svoji zapestni napravi uporabljate obvestila mobilnega telefona, morate upoštevati, da se sporočila določenih aplikacij pojavijo na njenem zaslonu. Zadnja sporočila si lahko ogledate tudi v meniju naprave. Če želite zagotoviti zaupnost svojih zasebnih sporočil, vam priporočamo, da ne uporabljate funkcije obvestil mobilnega telefona.

Preden napravo predate v testno uporabo drugi osebi ali jo prodate, opravite ponastavitev na tovarniške nastavitve in napravo odstranite iz svojega računa Polar Flow. Tovarniško ponastavitev opravite s pomočjo programske opreme FlowSync na svojem računalniku. S tovarniško ponastavitvijo boste pobrisali pomnilnik naprave, zato naprave ne bo več mogoče povezati z vašimi podatki. Če želite napravo odstraniti iz računa Polar Flow, se prijavite v spletno storitev Polar Flow, izberite izdelke in kliknite gumb »Odstrani« poleg izdelka, ki ga želite odstraniti.

Isti podatki o treningu so shranjeni tudi na vaši mobilni napravi, na kateri je nameščena aplikacija Polar Flow. Dodatno zaščito si lahko zagotovite z različnimi možnostmi za napredno zaščito na svoji mobilni napravi, kot sta močna avtentikacije in kodiranje naprave. Za vklop teh možnosti si pomagajte z navodili za uporabo svoje mobilne naprave.

Priporočamo vam, da za svojo spletno storitev Polar Flow uporabite geslo, ki je dolgo najmanj 12 znakov. Če spletno storitev Polar Flow uporabljate na javnem računalniku, ne pozabite izbrisati predpomnilnika v zgodovini iskanja, sicer lahko drugi dostopajo do vašega računa. Poskrbite tudi, da boste na brskalniku računalnika, ki ni vaš osebni računalnik, onemogočili shranjevanje gesla za spletno storitev Polar Flow.

Če naletite na težave, povezane z varnostjo, se obrnite na službo za delo s strankami Polar na naslovu [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com).

## TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

### POLAR VERITY SENSE

Čas delovanja:

Do 20 ur neprekinjenega treninga

	16 dni, ko trenirate 1 uro na dan
Vrsta baterije:	Litij-polimerna polnilna baterija 45 mAh
Kapaciteta pomnilnika:	Do 600 ur treninga
Doseg povezave Bluetooth:	Do 150 m z držalom v neoviranem območju Do 20 m brez držala
Delovna temperatura:	od -20 °C do +60 C
Materiali:	<p><b>Senzor</b></p> <p>ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (nerjavno jeklo)</p> <p><b>Pašček</b></p> <p>Držalo: PA, SUS 316 (nerjavno jeklo)</p> <p>Pašček: 71-% poliester, 29-% elasthan</p> <p>Zapenjalo: poliamid</p> <p>Zaponka: cinkova zlitina</p> <p>Etiketa za vzdrževanje: 100-% poliester</p> <p><b>Sponka na traku plavalnih očal</b></p> <p>PA, SUS 316 (nerjavno jeklo)</p> <p><b>Materiali USB-adapterja</b></p> <p>PC+ABS, SUS 301 (nerjavno jeklo), pozlačen</p>
Vodoodpornost:	50 m (primerno za kopanje in plavanje)

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® in ANT+™.

## PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večino Polarjevih izdelkov lahko uporabljate med plavanjem. Vendar to ne pomeni, da so primerni za potapljanje. Gumbov naprave ne pritiskajte pod vodo, da ohranite vodoodpornost.

**Polarjeve naprave, ki merijo srčni utrip na zapestju**, so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši aktivnosti bodo zbirale glede na gibe zapestja tudi med plavanjem. S testi smo ugotovili, da merjenje srčnega utripa na zapestju v vodi ne deluje optimalno, zato ne moremo priporočiti merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na določeni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810.
Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.

## UREDTVENE INFORMACIJE



Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za posamezen izdelek so na voljo na [www.polar.com/sl/informacije\\_o\\_predpisih](http://www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih).



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene v teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti v državah Evropske Unije odstranjeni ločeno. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.

## OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

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

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

## OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Vsebina v tem priročniku je zgolj informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje jamstva v zvezi s tem priročnikom ali izdelki, ki so v njem opisani.

- Podjetje Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, ki so posledica uporabe materiala ali izdelkov, opisanih v tem dokumentu, ali tistih, ki so z njimi povezani.

1.0 SL 02/2021