

**POLAR®**

# POLAR VERITY SENSE



**ANVÄNDARHANDBOK**

# INNEHÅLL

<b>Innehåll</b>	<b>2</b>
<b>Polar Verity Sense användarhandbok</b>	<b>4</b>
Introduktion	4
Dra full nytta av din Polar Verity Sense	4
Polar Flow-appen	5
Webbtjänsten Polar Flow	5
<b>Komma igång</b>	<b>6</b>
Konfigurera din Polar Verity Sense	6
Välj ett alternativ för inställning	6
Alternativ A: Ställ in med en telefon och Polar Flow-appen	6
Alternativ B: Konfigurera med dator via FlowSync	6
Knappfunktioner och LED-lampor	8
Knappfunktioner	8
Lampans färger och vad de betyder	8
Parkoppling	10
Parkoppla med Polar Flow-appen	10
Innan du parkopplar en telefon:	10
Så här parkopplar du en telefon:	10
Parkoppla med en Polar-klocka	10
<b>Inställningar</b>	<b>11</b>
Inställningar i Polar Flow-appen	11
Uppdatera programvaran	12
Med telefon eller surfplatta	12
Med dator	12
Återställa sensorn	13
Så här återställer du sensorn till fabriksinställningarna:	13
<b>Träning</b>	<b>14</b>
Bära din Verity Sense	14
Bära den på armen med armbandet	14
Bära den med simglasögon	14
Andra alternativ för att bära sensorn	15
Välja träningsläge	15
Träna i pulsläge	16
Träna i registreringsläge	17
Träna i simläge	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
Polar Flow-appen	20
Träningsdata	20
Bilddelning	20
Börja använda Flow-appen	20
Polar Flow-webbtjänsten	20
Dagbok	21
Rapporter	21
Program	21
Synkronisera	21
Synkronisera med Flow-mobilappen	21
Synkronisera med Flow-webbtjänsten via FlowSync	22
<b>Viktig information</b>	<b>23</b>
Batteri	23
Ladda batteriet	23

Skötsel av din Polar Verity Sense .....	24
Håll din Verity Sense ren .....	24
Förvaring .....	25
Service .....	25
Säkerhetsföreskrifter .....	25
Störning under träning .....	26
Hälsa och träning .....	26
Varning .....	27
Så här använder du din Polar-produkt på ett säkert sätt .....	27
Tekniska specifikationer .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Polar FlowSync Software .....	28
Polar Flow mobile application compatibility .....	29
Vattenresistens hos Polar-produkter .....	29
Lagstadgad information .....	29
Limited International Polar Guarantee .....	30
Ansvarsfriskrivning .....	30

# POLAR VERITY SENSE ANVÄNDARHANDBOK

Användarhandboken hjälper dig att komma igång med din nya Polar Verity Sense. Videohandledningar och svar på vanliga frågor finns på [support.polar.com/en/verity-sense](https://support.polar.com/en/verity-sense).

## INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense är en mångsidig optisk pulssensor av hög kvalitet som mäter pulsen från armen eller tinningen. Den är ett utmärkt alternativ till bröstbälte och handledsbaserade enheter. Du kan använda den med armband, klämman till simglasögonbandet eller bara placera den tätt mot huden. Polar Verity Sense ger maximal rörelsefrihet och fungerar med mängder av olika sporter. Polar Verity Sense registrerar till exempel puls, distans och tempo när du simmar i bassäng.

Du kan registrera dina träningspass i sensorns internminne och överföra träningsdata till mobilen efteråt, eller ansluta sensorn till en kompatibel enhet och följa din puls i realtid under träningen.

Polar Verity Sense överför data via Bluetooth® och ANT+. Du kan använda sensorn med många olika populära träningsappar inklusive Polar Flow-appen, och även med Bluetooth- och ANT+-kompatibla träningsenheter. Du kan streama din puls till två mottagande Bluetooth-enheter samtidigt och till valfritt antal ANT+-enheter.

Polar Verity Sense levereras med ett bekvämt, maskintvättbart armband, klämma till simglasögonbandet, USB-laddningsadapter och förvaringspåse.



## DRA FULL NYTTA AV DIN POLAR VERITY SENSE

För att kunna dra full nytta av funktionerna i din Verity Sense bör du ansluta den till Polar Flow, vår kostnadsfria app och webbtjänst. När sensorn är ansluten till Polar Flow kan du registrera ditt träningspass med sensorn och överföra dina träningsdata till Flow-appen eller -webbtjänsten efteråt. Du får även de senaste uppdateringarna för sensorn via Polar

Flow. Anslut din Verity Sense till Polar Flow genom att [konfigurera den](#) med Polar Flow-mobilappen eller i Polar Flow-webbtjänsten.



## POLAR FLOW-APPEN

Hämta [Polar Flow-appen](#) från App Store® eller Google Play™. Synkronisera din Verity Sense med appen efter träningen och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och prestationer.

## WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync på datorn eller via Polar Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat. Allt detta finns på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# KOMMA IGÅNG

## KONFIGURERA DIN POLAR VERITY SENSE

Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din Verity Sense. Om batteriet är helt urladdat kan det ta flera minuter innan laddningen påbörjas. Detaljerad information om hur du laddar batteriet finns i [Batterier](#).



Observera att när Verity Sense-batteriet har laddats tillräckligt förmedlas detta till alla kompatibla mottagare i närheten.

### VÄLJ ETT ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING

A. **I telefonen:** Installation via en mobilenhet är praktisk om du inte har tillgång till en dator med en USB-port, men det tar lite längre tid. Den här metoden kräver internetanslutning.

B. **På datorn:** Konfiguration via en trådsluten dator är snabbare och du kan samtidigt ladda din Polar Verity Sense, men då behöver du ha en dator tillgänglig. Den här metoden kräver internetanslutning.



Fyll i all fysisk information som behövs för att få exakta träningsdata direkt, och hämta den senaste programvaran (firmware) för din Polar Verity Sense.

### ALTERNATIV A: STÄLL IN MED EN TELEFON OCH POLAR FLOW-APPEN

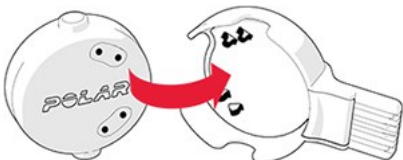


Observera att du måste göra parkopplingen i Flow-appen och **INTE i telefonens Bluetooth-inställningar**.

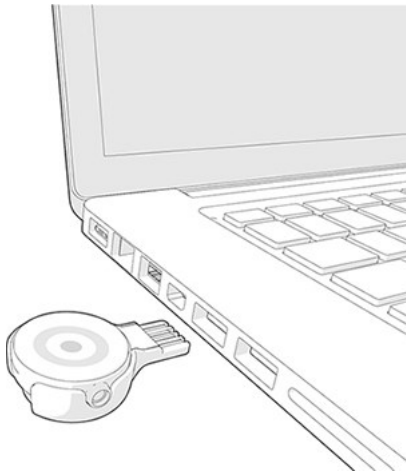
1. Håll din Polar Verity Sense och telefonen nära varandra under konfigurationen.
2. Kontrollera att din telefon är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
3. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play till telefonen.
4. Öppna Flow-appen på telefonen och logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt konto.
5. Aktivera Polar Verity Sense genom att trycka på knappen.
6. Flow-appen känner av att din Polar Verity Sense är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på **Start**-knappen i Flow-appen och följ instruktionerna på skärmen.

### ALTERNATIV B: KONFIGURERA MED DATOR VIA FLOWSYNC

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptorn möts.



2. Anslut USB-adaptern till datorns USB-port.



3. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och installera dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync på datorn.
4. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten.

**När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!**

# KNAPPFUNKTIONER OCH LED-LAMPOR

Verity Sense har en knapp som har olika funktioner beroende på användningssituationen och hur länge den trycks in. Se nedan vilka funktioner knappen har i olika lägen och vad lampans olika färger betyder.

## KNAPPFUNKTIONER

### Slå av och på sensorn

- Aktivera sensorn genom att trycka kort på knappen.
- Stäng av sensorn genom att trycka på och hålla in knappen.

### Välja träningsläge

- [Välj träningsläge](#) genom att trycka på knappen en eller flera gånger tills lampan lyser vid önskat läge.
- Du kan kontrollera vilket träningsläge som har låsts genom att trycka kort på knappen. Lampan på sidan lyser blått i pulsläge, grönt i registreringsläge och vitt i simläge.

## LAMPANS FÄRGER OCH VAD DE BETYDER

### När du väljer träningsläge

När du väljer träningsläge lyser lampan på sidan blått i pulsläge, grönt i registreringsläge och vitt i simläge. Lamporna som används för pulsmätning vägleder dig när du väljer träningsläge genom att ange vilket läge som är valt för tillfället:



Mer information finns i [Välja träningsläge](#).

### Batteristatus

- Låg batterinivå: Röd lampa blinkar långsamt
- Kritisk batterinivå: Röd lampa blinkar snabbt

### Batteristatus under laddning

Under laddningen blinkar statuslampan i olika färger för att ange sensorns batteristatus:





Röd: 0–9 %

Orange: 10–29 %

Gul: 30–79 %

Grön: 80–99 %

Grön lampa lyser stadigt när batteriet är fulladdat.



Klockan synkroniseras automatiskt med Polar Flow-appen under laddning om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Blå lampa blinkar under synkroniseringen.

### Under konditionstest

Lila lampa blinkar en gång varannan sekund.



Anvisningar för hur du gör Polars konditionstest med Verity Sense finns i dokumentet [Polars konditionstest med Verity Sense](#).

### Övrigt

Synkronisering:	Blå lampa blinkar
Uppdatera programvara:	Blå lampa lyser
Fel:	Röd lampa blinkar

# PARKOPPLING

## PARKOPPLA MED POLAR FLOW-APPEN

Om du har genomfört konfigurationen av din Polar Verity Sense med en mobiltelefon enligt beskrivningen i kapitlet [Konfigurera din Polar Verity Sense](#) har den redan parkopplats med telefonen.

Om du utförde konfigurationen med en dator och vill använda din Polar Verity Sense med Polar Flow-appen måste du genomföra ett träningspass med Verity Sense som en fristående träningsenhet innan den kan parkopplas med Flow-appen.

### INNAN DU PARKOPPLAR EN TELEFON:

- Ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
- Se till att din telefon har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge/flygläge inte är aktiverat.
- Se till att du har registrerat minst ett träningspass i sensorns internminne genom att använda sensorn i [registreringsläge](#) eller i [simläge](#).
- **Android-användare:** kontrollera att platsen har aktiverats för Polar Flow-appen i telefonens appinställningar.

### SÅ HÄR PARKOPPLAR DU EN TELEFON:



Observera att du måste göra parkopplingen i Flow-appen och **INTE i telefonens Bluetooth-inställningar**.

1. I telefonen öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto som du skapade när du konfigurerade sensorn.



**Android-användare:** Om du har flera Flow-appkompatibla Polar-enheter som du använder kontrollerar du att du har valt Verity Sense som aktiv enhet i Flow-appen. Då ansluter Flow-appen till sensorn när du parkopplar.

2. Aktivera sensorn genom att trycka på knappen.
3. I Flow-appen visas en uppmaning om att parkoppla din Verity Sense. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i telefonen.



Vi rekommenderar att du använder din Polar Verity Sense med Polar Flow-appen, men du kan även använda andra appar. Information om hur du parkopplar din sensor med andra appar finns i respektive apputvecklarens instruktioner.

## PARKOPPLA MED EN POLAR-KLOCKA

Specifika parkopplingsinstruktioner finns i användarhandboken för din Polar-klocka på [support.polar.com](https://support.polar.com).

# INSTÄLLNINGAR

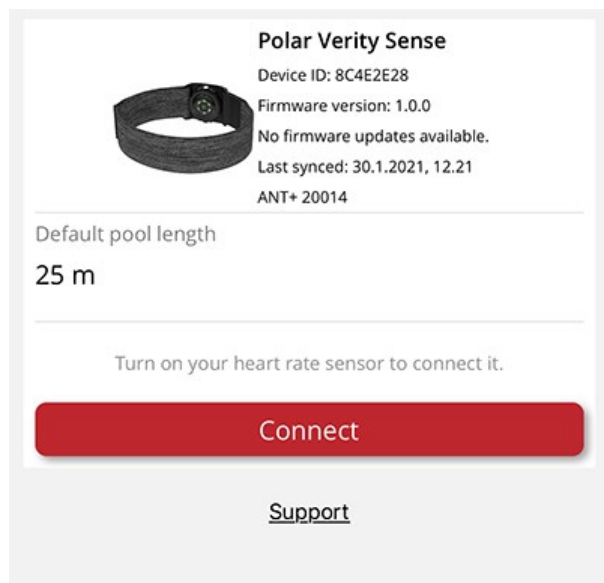
## INSTÄLLNINGAR I POLAR FLOW-APPEN



Innan du kan ändra Verity Sense-inställningarna i Polar Flow-appen måste du parkoppla sensorn med appen. Mer information finns i [Parkoppling](#).

I Flow-appen går du till **Enheter** och väljer Polar Verity Sense om du har fler än en Polar-enhet.

Aktivera sensorn för att ansluta den till Polar Flow-appen och visa inställningarna.



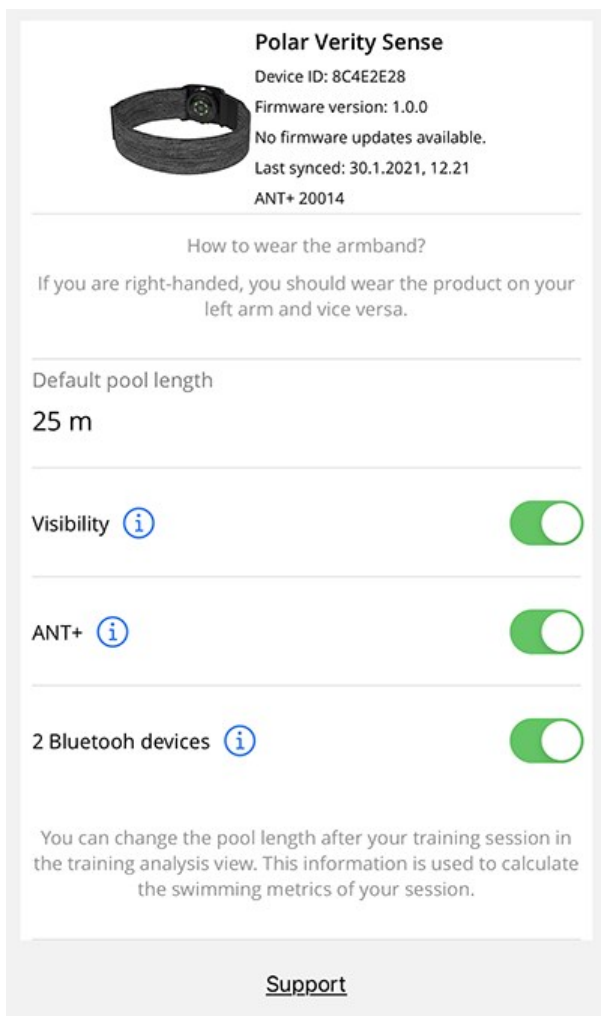
Du kan ändra följande inställningar:

**Standardbassänglängd:** Ange standardbassänglängd som ska användas för beräkning av distans och tempo vid simning. Observera att du kan ändra bassänglängden efter simpasset från träningsanalysvyn i Flow-appen, så uppdateras mätvärdena för simningen på motsvarande sätt.

**Synlighet:** Välj synlighet så att din sensor visas för andra kompatibla enheter.

**ANT+:** Aktivera eller inaktivera ANT+-pulsöverföringen.

**2 mottagande BLE-enheter:** Välj detta så att din sensor kan skicka pulldata i realtid till två mottagande BLE-enheter samtidigt, till exempel din Polar-klocka och gymutrustning.



## UPPDATERA PROGRAMVAREN

Var noga med att uppdatera programvaran (firmware) när en ny version är tillgänglig för att hålla din Polar Verity Sense uppdaterad och få bästa prestanda. Programvaran uppdateras för att förbättra sensorns funktionalitet.



Du förlorar inga data på grund av uppdateringen. Innan uppdateringen påbörjas, synkroniseras data från din Verity Sense till ditt Flow-konto.

## MED TELEFON ELLER SURFPLATTA

Du kan uppdatera programvaran via telefonen om du använder Polar Flow-mobilappen. Appen meddelar om det finns en uppdatering tillgänglig och vägleder dig genom uppdateringen. Vi rekommenderar att du ansluter sensorn till en strömkälla innan du startar uppdateringen för att säkerställa en problemfri uppdatering.



Den trådlösa programuppdateringen kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

## MED DATOR

När en ny programversion är tillgänglig får du ett meddelande från FlowSync när du ansluter Verity Sense till datorn. Programuppdateringarna laddas ner via FlowSync.

**Så här uppdaterar du programvaran:**

1. Placera sensorn i USB-adaptern med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptern möts.
2. Anslut USB-adaptern till datorns USB-port.
3. FlowSync börjar synkronisera dina data.
4. Efter synkronisering uppmanas du att uppdatera firmware.
5. Välj **Ja**. Ny programvara installeras (det kan ta upp till 10 minuter). Vänta tills uppdateringen har slutförts innan du kopplar bort din Verity Sense från datorn.

## ÅTERSTÄLLA SENSORN

Om du har problem med din Polar Verity Sense-sensor kan du återställa den till fabriksinställningarna. Observera att om du återställer sensorn till fabriksinställningarna raderas alla personuppgifter och inställningar, så du måste ställa in dem igen för din personliga användning. Alla data som du har synkroniserat från sensorn till ditt Flow-konto är säkra.

### SÅ HÄR ÅTERSTÄLLER DU SENSORN TILL FABRIKSINSTÄLLNINGARNA:

1. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync på datorn.
2. Placera sensorn i USB-adaptern med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptern möts.
3. Öppna inställningarna i FlowSync.
4. Tryck på knappen **Fabriksinställningar**.
5. Om du använder Flow-appen för att synkronisera: kontrollera listan med parkopplade Bluetooth-enheter på telefonen och ta bort din sensor från listan om den finns med där.

Nu måste du [konfigurera](#) din sensor igen, antingen via mobilen eller datorn. Kom bara ihåg att använda samma Polar-konto vid konfigurationen som du använde före återställningen.

# TRÄNING

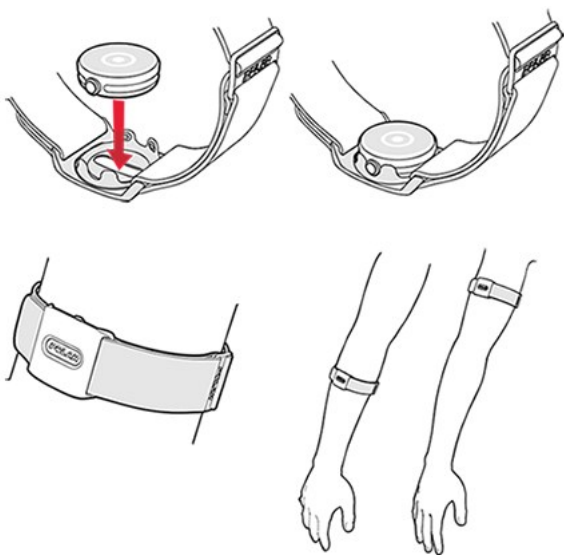
## BÄRA DIN VERITY SENSE

Med Polar Verity Sense får du fullständig rörelsefrihet oavsett idrott. Du kan använda den med armbandet, klämman till simglasögonbandet eller bara placera den tätt mot huden.

### BÄRA DEN PÅ ARMEN MED ARMBANDET

För att pulsen ska mätas korrekt när du använder armbandet måste sensorn sitta tätt mot din underarm eller överarm, inte på handleden.

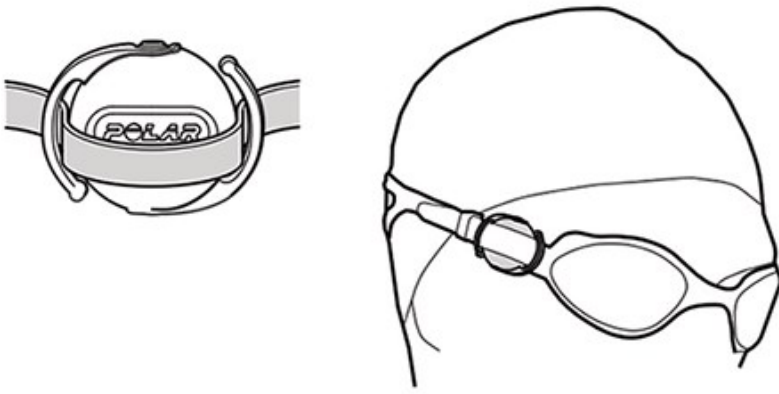
1. Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt.
2. Bär armbandet så att sensorn är på undersidan av armbandet och ligger an mot huden.
3. Bär din Verity Sense i armbandet runt underarmen eller överarmen.



### BÄRA DEN MED SIMGLASÖGON

Verity Sense registrerar automatiskt puls, distans och tempo i bassängen med det särskilda simläget. Beräkningen av distans och tempo baseras på den angivna bassänglängden och det antal vändningar som känns av. Sensorn känner av vändningar med ett inbyggt gyroskop. **För att mätvärdena för simning ska bli mest exakta är det viktigt att du har på dig sensorn på rätt sätt. Följ instruktionerna nedan. Om sensorn inte sitter rätt blir inte data från simpasset korrekta.**

1. Placera sensorn i klämman till simglasögonbandet med linsen uppåt.
2. Fäst klämman på simglasögonens band. Placera klämman på bandet så att sensorn sitter **på din högra tinning med knappen uppåt.**



3. Linsen ska ligga direkt mot huden vid tinningen. Fäst sensorn så långt upp du kan på tinningen utan att få håret emellan sensorn och din hud.

## ANDRA ALTERNATIV FÖR ATT BÄRA SENSORN

I allmänhet kan du bära Verity Sense där det känns bekvämt och där det verkar som att du får korrekt läsning. Kontrollera bara att sensorn sitter ordentligt och ligger tätt mot huden, till exempel under åtsittande kläder. Observera att precisionen från olika platser varierar från person till person.

Du tar enkelt bort sensorn från hållaren genom att trycka genom hålet i hållaren.



Om du vill kan du också ta bort armbandet från hållaren och enbart använda hållaren för att placera sensorn där det är lämpligt för din sport.



Observera att förutom att hålla sensorn på plats har armbandshållaren och klämman till simglasögonband även en annan funktion: de fungerar som antenner som ökar Bluetooth-räckvidden för överföring betydligt. När du behöver bästa möjliga räckvidd låter du sensorn sitta i armbandshållaren eller i klämman på simglasögonens band. Mer information om Bluetooth-räckvidd för överföring finns i [Tekniska specifikationer](#).

## VÄLJA TRÄNINGSLÄGE

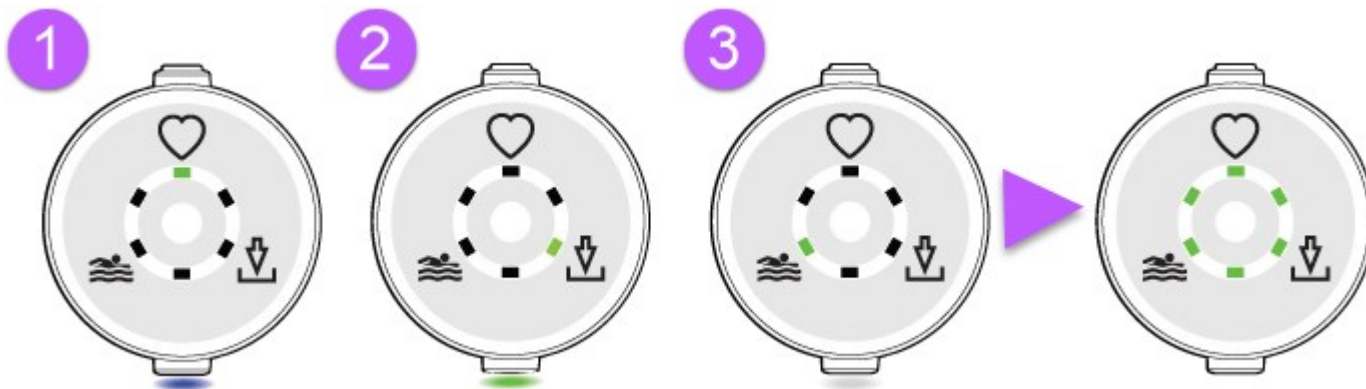
Polar Verity Sense har tre träningslägen: pulsläge, registreringsläge och simläge.



Observera att innan du kan använda sensorn i registrerings- eller simläge måste den anslutas till ditt Polar Flow-konto. Det gör du under konfigurationen. Om du inte har genomfört konfigurationen enligt [Konfigurera din Verity Sense](#) kan du bara använda sensorn i pulsläge.

1. I **pulsläge** kan du ansluta sensorn till en kompatibel enhet eller app och följa din puls i realtid under träningspasset. Mer detaljerade instruktioner finns i [Träna i pulsläge](#).
2. I **registreringsläge** kan du spara ditt träningspass i sensorns internminne och överföra dina träningsdata till Polar Flow-appen eller -webbtjänsten efteråt. Mer detaljerade instruktioner finns i [Träna i registreringsläge](#).
3. I **simläge** registreras och lagras puls, distans och tempo automatiskt i sensorn när du simmar i bassäng. Mer detaljerade instruktioner finns i [Träna i simläge](#).

När du har aktiverat sensorn kan du välja läge genom att trycka på knappen kort tills lampan lyser vid önskat läge. När du har gjort ditt val väntar du tills alla sex lamporna lyser. Då är sensorn redo att mäta – [ta den på dig](#) och börja träna. Observera att läget nu är låst. Du kan bara ändra det genom att stänga av sensorn och sedan slå på den igen.



## TRÄNA I PULSLÄGE



Som standard skickar sensorn din pulssignal via Bluetooth och ANT+ samtidigt. Du kan inaktivera pulsöverföring med ANT+ i [Polar Flow-appens inställningar](#) om du vill. Med Polar Flow-appen kan du även aktivera den dubbla Bluetooth-överföringen och sedan använda sensorn med två enheter samtidigt, till exempel med kompatibel gymutrustning och din Polar-klocka, och se din puls live på båda enheterna.

Innan du börjar ska du kontrollera att Verity Sense är parkopplad med din Polar-app eller klocka. Mer information finns i [Parkoppling](#).

1. Aktivera Verity Sense genom att trycka på knappen.
2. Välj pulsläge genom att kort trycka på knappen tills lampan vid hjärtikonen tänds. När du väljer pulsläge lyser lampan på sidan blått.





3. När du har gjort ditt val väntar du tills alla sex lamporna lyser. Då är sensorn redo att mäta din puls.



4. [Sätt på dig sensorn](#) och starta träningspasset från din Polar-klocka eller app.

Efter träningspasset kan du stoppa inspelningen från din Polar-träningsenhet eller app. Stäng av Verity Sense genom att trycka på och hålla in knappen tills lamporna har slocknat. Synkronisera klockan med Flow-appen eller -webbtjänsten för att se informationen för träningspasset.

## TRÄNA I REGISTRERINGSLÄGE



Innan du kan registrera ett träningspass med Polar Verity Sense måste den registreras och länkas till ett Polar Flow-konto. Det gör du under konfigurationen. Information finns i [Konfigurera din Polar Verity Sense](#).

1. Aktivera Verity Sense genom att trycka på knappen.
2. Välj registreringsläge genom att kort trycka på knappen tills lampan vid pilikonen tänds. När du väljer registreringsläge lyser lampan på sidan grönt.





3. När du har gjort ditt val väntar du tills alla sex lamporna lyser. Då är sensorn redo att mäta din puls.



4. [Sätt på dig sensorn](#) och börja träningspasset.

Efter träningspasset kan du stoppa registreringen genom att trycka på och hålla in knappen tills lamporna har slocknat. Synkronisera sedan träningspasset till Flow-appen eller -webbtjänsten för att se informationen för passet.

 Sensorn synkroniseras automatiskt med Flow-appen när du avslutar registreringen om telefonen är inom Bluetooth-räckvidden. Mer information finns i [Synkronisering](#).

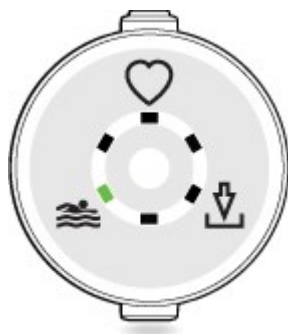
 När du använder sensorn i registreringsläge sparas träningspassen under sportprofilen **Annan sport, inomhus**. Du kan ändra sportprofil genom att trycka på sportprofilikonen i Polar Flow-appen.

## TRÄNA I SIMLÄGE

 Innan du kan registrera ett simpass med Polar Verity Sense måste den registreras och länkas till ett Polar Flow-konto. Det gör du under konfigurationen. Information finns i [Konfigurera din Polar Verity Sense](#).

Verity Sense registrerar automatiskt puls, distans och tempo i bassängen med det särskilda simläget. Beräkningen av distans och tempo baseras på den angivna bassänglängden och det antal vändningar som känns av. Sensorn känner av vändningarna med ett inbyggt gyroskop. **För att mätvärdena för simning ska bli exakta är det viktigt att du har på dig sensorn på rätt sätt.** Instruktioner finns i [Bära din Verity Sense](#).

1. Aktivera Verity Sense genom att trycka på knappen.
2. Välj simläge genom att kort trycka på knappen tills lampan vid simningsikonen tänds. När du väljer simläge lyser lampan på sidan vitt.



3. När du har gjort ditt val väntar du tills alla sex lamporna lyser. Då är sensorn redo att mäta din puls.



4. [Sätt på dig sensorn](#) och börja träningspasset.



Efter träningspasset kan du stoppa registreringen genom att trycka på och hålla in knappen tills lamporna har slocknat. Synkronisera sedan träningspasset till Flow-appen eller -webbtjänsten för att se informationen för passet.



Sensorn synkroniseras automatiskt med Flow-appen när du avslutar registreringen om telefonen är inom Bluetooth-räckvidden. Mer information finns i [Synkronisering](#).



Observera att du kan ändra bassänglängden efter simpasset från träningsanalysvyn i Flow-appen, så uppdateras mätvärdena för simningen på motsvarande sätt.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW-APPEN

I Polar Flow-mobilappen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina tränings- och aktivitetsdata. Du kan också planera din träning i appen.

### TRÄNINGSDATA

Träna med livepuls, spåra rutt och distans och få personligt anpassad feedback vid varje träningstillfälle. Mer information finns i dokumentet [Recording training sessions with Polar Flow app](#).

Med Polar Flow-appen kan du enkelt komma åt information om dina tidigare och planerade träningspass.

Få en snabb översikt över din träning och analysera varje detalj i träningsresultaten direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan också dela höjdpunkterna i träningen med dina vänner med funktionen Bilddelning.

### BILDELNING

Med Flow-appens bilddelningsfunktion kan du dela bilder med dina träningsdata till de vanligaste sociala mediekanalerna, som Facebook och Instagram. Du kan antingen dela ett befintligt foto eller ta ett nytt och anpassa det med dina träningsdata. Om du hade GPS-registrering aktiverad under din träning kan du också dela en snapshot av din träningsrutt.

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

[Polar Flow-appen | Dela träningsresultat med ett foto](#)

## BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan [konfigurera sensorn](#) med en mobilenhet och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet.

Innan en ny mobilenhet (smarttelefon, surfplatta) börjar användas måste den parkopplas med din sensor. Mer information finns i [Parkoppling](#).

Sensorn synkroniseras automatiskt med Flow-appen när du stänger av den efter träningen om telefonen är inom Bluetooth-räckvidden. Om telefonen har internetanslutning synkroniseras dina träningsdata automatiskt till Flow-webbtjänsten.

Att använda Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från sensorn till webbtjänsten. Mer information om synkronisering finns i [Synkronisering](#).

Mer information och instruktioner för Flow-appen finns på [Polar Flow-appens produktsupportsida](#).

## POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

I Polar Flow-webbtjänsten kan du planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om dina resultat.

Du kan [konfigurera din Verity Sense](#) med datorn på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Där vägleds du genom att ladda ner och installera programmet FlowSync för datasynkronisering mellan sensorn och webbtjänsten och att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Om du konfigurerade via en mobilenhet och Flow-appen kan du logga in på Flow-webbtjänsten med de inloggningsuppgifter du skapade under konfigurationen.

## DAGBOK

I **Dagbok** kan du se dina planerade träningspass (träningsmål) och granska tidigare träningsresultat.

## RAPPORTER

I **Rapporter** kan du följa din utveckling.

Träningsrapporter är ett praktiskt sätt att följa din träningsutveckling under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja vilken sport som ska rapporteras. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten i rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilken information du vill visa i rapporten.

## PROGRAM

Polar-löpprogrammet är skräddarsytt för ditt mål, baserat på Polar-pulszoner, med hänsyn till dina personliga egenskaper och din träningsbakgrund. Programmet är intelligent, det anpassar sig på vägen baserat på din utveckling. Polars löpprogram finns för 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton, och består av två till fem löpövningar per vecka beroende på program. Det är jätteenkelt!

För support och mer information om hur du använder Flow-webbtjänsten, gå till [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## SYNKRONISERA

Du kan överföra data från din Verity Sense till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth-anslutning. Du kan även synkronisera Verity Sense med Polar Flow-webbtjänsten genom att använda en USB-port och FlowSync-programmet. För att kunna synkronisera data mellan din Verity Sense och Flow-appen måste du ha ett Polar-konto. Om du vill synkronisera data från din Verity Sense direkt till webbtjänsten behöver du förutom ett Polar-konto även ha FlowSync-programmet. Om du har konfigurerat din Verity Sense har du skapat ett Polar-konto. Om du konfigurerar din Verity Sense med en dator har du FlowSync-programmet på datorn.

Kom ihåg att synkronisera och hålla dina data uppdaterade mellan din Verity Sense, webbtjänsten och mobilappen var du än befinner dig.

## SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontrollera följande innan du synkroniserar:

- Att du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Att din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge/flygläge inte är aktiverat.
- Att du har parkopplat sensorn med mobilen. Mer information finns i [Parkoppling](#).

Synkronisera dina data:

1. Logga in i Flow-appen med ditt Polar-konto.
2. Aktivera sensorn genom att trycka på knappen.



Sensorn synkroniseras automatiskt med Flow-appen när du avslutar registreringen av träningspasset om telefonen är inom Bluetooth-räckvidden. Om telefonen har internetanslutning synkroniseras dina träningsdata automatiskt till Flow-webbtjänsten.

Support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen finns på [produktsupportsidan för Polar Flow-appen](#).

## **SYNKRONISERA MED FLOW-WEBBTJÄNSTEN VIA FLOWSYNC**

För att synkronisera data med Flow webbtjänst måste du ha FlowSync-programmet. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och ladda ner och installera det innan du försöker synkronisera.

1. Placera sensorn i USB-adaptern med linsen uppåt så att kontakterna på sensorn och USB-adaptern möts.
2. Anslut USB-adaptern till datorns USB-port. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
3. FlowSync-fönstret öppnas på datorn och synkroniseringen startar.
4. Slutfört visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din Verity Sense till datorn överför Polar FlowSync-programmet dina data till Polar Flow-webbtjänsten och synkroniserar alla inställningar som du kan ha ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt, startar du FlowSync från skrivbordsikonen (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en programuppdatering (firmware) finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.



Om du ändrar inställningar i Flow-webbtjänsten medan sensorn är ansluten till datorn trycker du på synkroniseringsknappen på FlowSync för att överföra inställningarna till sensorn.

Support och mer information om hur du använder Flow-webbtjänsten finns på [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

Support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet finns på [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# VIKTIG INFORMATION

## BATTERI

I slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera avfallens negativa effekter på miljön och människors hälsa genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

## LADDA BATTERIET

Verity Sense har ett internt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 500 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.



Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på laddningskontaktarna i din Verity Sense och USB-laddningsadapter. Torka försiktigt av smuts och fukt. Ladda inte sensorn när den är fuktig.



Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när USB-porten är fuktig. Anslut USB-laddningsadaptern till sensorn **innan** adaptern ansluts till strömförsörjningen. Lämna inte USB-laddningsadaptern ansluten till strömförsörjningen **utan** sensorn.

Använd USB-laddningsadaptern som följer med produktpaketet för att ladda den via USB-porten på din dator. Du kan också ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar via ett vägguttag, använd en USB-nätadapter (ingår inte i produktpaketet).

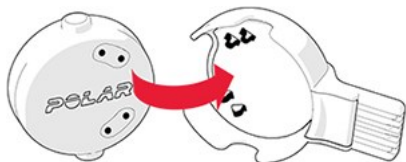
Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptern är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").



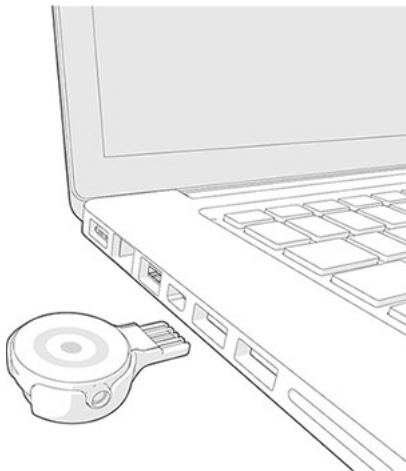
Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

Om du vill ladda med datorn ansluter du bara din Verity Sense till datorn, och då kan du samtidigt få den synkroniserad med FlowSync.

1. Placera sensorn i USB-adaptorn med linsen uppåt så att kontaktarna på sensorn och USB-adaptorn möts.



2. Anslut USB-adaptorn till datorns USB-port eller till ett USB-vägguttag.



Om batteriet är helt urladdat kan det ta flera minuter innan laddningen påbörjas.



Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom detta kan försämra batteriets livslängd.

## SKÖTSEL AV DIN POLAR VERITY SENSE

Liksom alla elektroniska enheter bör Polar Verity Sense hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika problem med laddning eller synkronisering.

### HÅLL DIN VERITY SENSE REN

Skölj klockan med ljummet vatten under kranen efter varje träningspass. Sensorn är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada de elektroniska komponenterna. Rengör sensorn med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (som stålull eller rengöringskemikalier).

Skölj armbandet med ljummet vatten under kranen efter varje träningspass. Armbandet går också att tvätta i tvättmaskin. Detaljerade tvättråd finns på etiketten på armbandet. Vi rekommenderar att du använder en tvättpåse. Använd inte blekmedel eller sköljmedel.

**Kom ihåg att ta av sensorn från armbandet innan du tvättar armbandet.**

Du tar enkelt bort sensorn från hållaren genom att trycka genom hålet i hållaren:





## Håll klockans och USB-adaptorns laddningskontakter rena för att garantera problemfri laddning och synkronisering.

Håll sensorns laddningskontakter rena för att effektivt skydda sensorn mot oxidering och annan skada som orsakas av smuts och saltvatten (som svett eller havsvatten).



Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på sensorns eller USB-adaptorns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. Undvik att använda vassa verktyg för rengöring för att undvika repor. **Ladda inte sensorn när den är fuktig.**

## Ta väl hand om den optiska pulssensorn.

Håll området kring den optiska sensorn rent och repfritt. Repor och smuts försämrar den optiska pulsmätningens prestanda.

Undvik att använda parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på det område där du bär sensorn. Om sensorn kommer i kontakt med dessa eller andra kemikalier rengör du den med en mild tvållösning och sköljer den väl under rinnande vatten.

## FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel. Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

**Lämna inte enheten i extrem kyla (under -10 °C) eller värme (över 50 °C) eller i direkt solljus.**

## SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se den begränsade internationella Polar-garantin för mer information.

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök [support.polar.com](https://support.polar.com) och landsspecifika webbsidor.

## SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar Verity Sense är avsedd för pulsmätning. Ingen annan användning avses.

Sensorn ska inte användas för miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du regelbundet rengör sensorn och tvättar armbandet för att undvika hudproblem från ett smutsigt armband.

## STÖRNING UNDER TRÄNING

### Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning

Störningar kan förekomma i närheten av elektriska enheter. Även WLAN-basstationer kan orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga läsningar eller fel i funktionaliteten genom att hålla avstånd till möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter som LED-lampor, motorer och elbromsar kan orsaka störningar.

Om träningsenheten inte fungerar med träningsutrustningen kan det finnas för mycket elektriskt brus för att den trådlösa pulsmätningen ska fungera.

## HÄLSA OCH TRÄNING

Träning kan vara förenat med vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram bör du besvara följande frågor gällande ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av frågorna rekommenderar vi att du rådfrågar läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

- Har du varit fysiskt inaktiv under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt blodkolesterol?
- Tar du medicin för blodtryck eller hjärta?
- Har du tidigare haft andningsproblem?
- Har du symptom på någon sjukdom?
- Återhämtar du dig från en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller annat elektroniskt implantat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan pulsen även påverkas av läkemedel för hjärttillstånd, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning osv., liksom av vissa energidrycker, alkohol och nikotin.

Det är viktigt att du är uppmärksam på kroppens reaktioner när du tränar. **Om du känner oväntad smärta eller utmattning när du tränar bör du avbryta träningen eller fortsätta med lägre intensitet.**

**Obs!** Du kan använda Polar-produkter om du har pacemaker eller annat elektroniskt implantat. Teoretiskt bör det inte vara möjligt för Polar-produkter att orsaka störningar på en pacemaker. I praktiken finns heller inga rapporter om att någon har upplevt störningar. Vi kan dock inte utfärda en officiell garanti för att våra produkter kan användas med alla typer av pacemaker eller andra implantat på grund av variationer i enheterna. Om du är tveksam eller om du känner något oväntat eller ovanligt medan du använder Polar-produkterna bör du kontakta din läkare eller tillverkaren av den elektroniska enheten för att avgöra säkerheten.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med huden eller om du misstänker en allergisk reaktion i samband med att du använde produkten kontrollerar du de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). Om du får en hudreaktion ska du sluta använda produkten och rådfråga läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion.



Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan även orsaka färgfällning från mörkare kläder, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Om du vill att en ljus träningsenhet ska hålla sig fin i många år bör du se till att dina träningskläder inte färgar av sig. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att detta inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kalla förhållanden (-20 °C till -10 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under jackärmen, direkt mot huden.

## VARNING

Denna produkt är inte en leksak. Tillåt inte barn eller husdjur att leka med produkten. Produkten innehåller smådelar som kan utgöra en kvävningsrisk.

## SÅ HÄR ANVÄNDER DU DIN POLAR-PRODUKT PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Datasäkerhetsuppdateringar utförs två år efter en produkts utgångsdatum. Uppdatera din Polar-produkt regelbundet så fort mobilapplikationen Polar Flow eller mjukvaruprogrammet Polar FlowSync informerar dig om att det finns en ny firmware-version tillgänglig.

Träningsdata och andra data som sparats på din Polar-enhet innehåller känsliga uppgifter om dig, som ditt namn, fysisk information, allmän hälsa och plats. Platsdata kan användas för att spåra dig när du är ute och tränar och för att veta vilka dina vanliga rutter är. Av dessa anledningar bör du förvara din enhet med extra försiktighet när du inte använder den.

Om du använder telefonnotiser på din handledsenhet bör du vara medveten om att meddelanden från vissa applikationer kommer att projiceras till skärmen på din handledsenhet. Dina senaste meddelanden syns även från enhetsmenyn. För att vara säker på att dina meddelanden förblir privata bör du undvika att använda funktionen telefonnotiser.

Innan du lämnar över din enhet till en tredje part för att de ska testa den eller för att du ska sälja den, måste du återställa enheten till fabriksinställningar och ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto. En fabriksåterställning kan utföras med mjukvaran FlowSync på din dator. En fabriksåterställning kommer att rensa enhetens minne, och enheten kan inte längre kopplas till dina data. Ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto genom att logga in på Polar Flow-webbtjänsten, välj produkter och klicka på knappen "Ta bort" bredvid den produkt som du vill ta bort.

Samma träningspass lagras också på din mobilenhet med Polar Flow app. För extra säkerhet kan olika säkerhetsförstärkande alternativ aktiveras på din mobilenhet, som stark autentisering och enhetskryptering. Vänd dig till din mobilenhets användarhandbok för att hitta instruktioner om hur dessa alternativ aktiveras.

När du använder Polar Flow-webbtjänsten rekommenderar vi att du använder ett lösenord som består av minst 12 tecken. Om du använder Polar Flow-webbtjänsten på en offentlig dator, kom då ihåg att rensa cacheminnet och sökhistoriken för att hindra att andra får tillgång till ditt konto. Tillåt dessutom inte en dators webbläsare att lagra eller komma ihåg ditt lösenord för Polar Flow-webbtjänsten om det inte är din privata dator.

Alla säkerhetsproblem kan anmälas till [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller till Polars kundsupport.

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

### POLAR VERITY SENSE

Drifftid:

Upp till 20 timmars kontinuerlig träning

	16 dagar vid 1 timmes träning per dag
Batterityp:	45 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Minneskapacitet:	Upp till 600 timmars träning
Bluetooth-räckvidd för överföring:	Upp till 150 m med hållare i öppet intervall Upp till 20 m utan hållare
Drifttemperatur:	-20 °C till +60 °C
Material:	<p><b>Sensor</b></p> <p>ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (rostfritt stål)</p> <p><b>Armband</b></p> <p>Hållare: PA, SUS 316 (rostfritt stål)</p> <p>Armband: 71 % polyester, 29 % spandex</p> <p>Fäste: polyamid</p> <p>Spänne: zinklegering</p> <p>Tvättrådsetikett: 100 % polyester</p> <p><b>Klämma till simglasögonband</b></p> <p>PA, SUS 316 (rostfritt stål)</p> <p><b>Material i USB-adaptorn:</b></p> <p>PC+ABS, SUS 301 (rostfritt stål) guldpläterad</p>
Vattentålighet:	50 m (lämplig vid bad och simning)

Använder trådlös Bluetooth®- och ANT+™-teknik.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

To use FlowSync software you need a computer with Microsoft Windows or Mac operating system with an internet connection and a free USB port.

Check the latest compatibility information from [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

Check the latest compatibility information from [support.polar.com](https://support.polar.com).

### VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta Polar-produkter kan bäras vid simning. Det är dock inga dykinstrument. För att enheten ska behålla vattentåligheten bör du undvika att trycka på enhetens knappar under vatten.

**Polars enheter med handledsbaserad pulsmätning** kan bäras vid simning och bad. De samlar även in dina aktivitetsdata från handledsrörelserna när du simmar. Vid vår testning fann vi dock att pulsmätning på handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi rekommenderar inte pulsmätning på handleden vid simning.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

### LAGSTADGAD INFORMATION



This product is compliant with Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. The relevant Declaration of Conformity and other regulatory information for each product are available at [www.polar.com/en/regulatory\\_information](https://www.polar.com/en/regulatory_information).



This crossed out wheeled bin marking shows that Polar products are electronic devices and are in the scope of Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council on waste electrical and electronic equipment (WEEE) and batteries and accumulators used in products are in the scope of Directive 2006/66/EC of the European Parliament and of the Council of 6 September 2006 on batteries and accumulators and waste batteries and accumulators. These products and batteries/accumulators inside Polar products should thus be disposed of separately in EU countries. Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health also outside the European Union by following local waste disposal regulations and, where possible, utilize separate collection of electronic devices for products, and battery and accumulator collection for batteries and accumulators.

## LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

- Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar product that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase, with the exception of wristbands made of silicone or plastic, which are subject to a guarantee period of one (1) year from the date of purchase.
- The guarantee does not cover normal wear and tear of the battery, or other normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, textile armband or textile or leather wristband, elastic strap (e.g. heart rate sensor chest strap) and Polar apparel.
- The guarantee does also not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
- Guarantee does not cover products which have been purchased second hand.
- During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any authorized Polar Central Service regardless of the country of purchase.
- Guarantee issued by Polar Electro Oy/Inc. does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.
- You should keep the receipt as a proof of purchase!
- Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed by Polar Electro Oy/Inc.

Manufactured by Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2015 certified company.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation and Mac OS is a registered trademark of Apple Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Polar Electro Oy is under license.

## ANSVARFRISKRIVNING

- Informationen i denna handbok ges endast i informationssyfte. Produkter som beskrivs kan ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier med avseende på denna handbok eller med avseende på de produkter som beskrivs häri.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användningen av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

1.0 SV 02/2021