

**POLAR®**

# POLAR VERITY SENSE



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

<b>İçindekiler</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Verity Sense Kullanım Kılavuzu</b> .....	<b>4</b>
Giriş .....	4
Polar Verity Sense'inizin tüm avantajlarından yararlanın .....	4
Polar Flow uygulaması .....	5
Polar Flow web hizmeti .....	5
<b>Başlarken</b> .....	<b>6</b>
Polar Verity Sense'inizin kurulumu .....	6
Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin .....	6
A Seçeneği: Akıllı telefon ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma .....	6
B Seçeneği: FlowSync aracılığıyla bilgisayarınızla kurulum yapma .....	6
Düğme işlevleri ve LED'ler .....	8
Düğme işlevleri .....	8
LED renkleri ve renklerin anlamları .....	8
Eşleştirme .....	9
Polar Flow uygulaması ile eşleştirme .....	9
Akıllı telefonla eşleştirmeden önce: .....	10
Akıllı telefon ile eşleştirmek için: .....	10
Polar saat ile eşleştirme .....	10
<b>Ayarlar</b> .....	<b>11</b>
Polar Flow uygulamasındaki ayarlar .....	11
Cihaz yazılımını güncelleme .....	12
Akıllı telefon veya tablet ile .....	12
Bilgisayar ile .....	12
Sensörü sıfırlama .....	13
Sensörü fabrika ayarlarına sıfırlamak için .....	13
<b>Egzersiz</b> .....	<b>14</b>
Verity Sense'inizi takma .....	14
Kol bandı ile kolunuza takma .....	14
Yüzücü gözlüğü ile takma .....	14
Sensörü takmak için diğer seçenekler .....	15
Egzersiz modu seçme .....	15
Kalp atış hızı modunda egzersiz .....	16
Kayıt modunda egzersiz .....	17
Yüzme modunda egzersiz .....	18
<b>Polar Flow</b> .....	<b>20</b>
Polar Flow Uygulaması .....	20
Egzersiz verileri .....	20
Görsel paylaşma .....	20
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama .....	20
Polar Flow Web Hizmeti .....	20
Günlük .....	21
Raporlar .....	21
Programlar .....	21
Eşitleme .....	21
Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitleme .....	21
FlowSync kullanarak Flow web hizmeti ile eşitleme .....	21
<b>Önemli bilgiler</b> .....	<b>23</b>
Pil .....	23
Pili şarj etme .....	23
Polar Verity Sense'inizin bakımı .....	24
Verity Sense'inizi temiz tutun .....	24
Saklama .....	25
Servis .....	25

Önlemler .....	25
Egzersiz sırasında sinyal karışması .....	25
Sağlık ve egzersiz .....	25
Uyarı .....	26
Polar ürününüzü güvenle kullanma .....	26
Teknik özellikler .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Polar FlowSync Yazılımı .....	28
Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu .....	28
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....	28
Yasal bilgiler .....	29
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....	29
Sorumluluk Reddi .....	30

# POLAR VERİTY SENSE KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni Polar Verity Sense'inizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Eğitim videoları ve SSS bölümü için [support.polar.com/en/verity-sense](https://support.polar.com/en/verity-sense) adresine gidin.

## GİRİŞ

Yeni Polar Verity Sense'inizi güle güle kullanın!

Polar Verity Sense kolunuzdan veya şakağınızdan kalp atış hızınızı ölçen çok yönlü ve yüksek kaliteli bir optik kalp atış hızı sensörüdür. Kalp atış hızı ölçen göğüs kayışları ve bilekten ölçüm yapan cihazlar için harika bir alternatiftir. Sensörü kol bandı veya yüzücü gözlüğü klipsi ile kullanabilirsiniz. Cildinize temas edecek şekilde herhangi bir yere sıkıca oturtmanız da yeterlidir. Polar Verity Sense maksimum hareket kabiliyeti sağlar ve çok çeşitli sporlarda kullanılabilir. Polar Verity Sense'in öne çıkan bir özelliği de havuzda yüzerken kalp atış hızını, mesafeyi ve tempoyu kaydetmesidir.

Antrenmanlarınızı sensörün dahili belleğine kaydedip daha sonra antrenman verilerinizi akıllı telefonunuza aktarabilir veya sensörü uyumlu bir cihaza bağlayarak antrenman sırasında kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak takip edebilirsiniz.

Polar Verity Sense, verileri Bluetooth® ve ANT+ aracılığıyla aktarır. Sensörü Polar Flow uygulaması başta olmak üzere çoğu popüler fitness uygulamasıyla veya Bluetooth ve ANT+ uyumlu egzersiz cihazlarıyla kullanabilirsiniz. Kalp atış hızınızı aynı anda iki farklı alıcı Bluetooth cihazına ve istediğiniz sayıda ANT+ cihazına aktarabilirsiniz.

Polar Verity Sense, makinede yıkanabilen rahat bir kol bandı ve bir yüzücü gözlüğü klipsi, USB şarj adaptörü ve saklama kesesiyle birlikte gelir.



## POLAR VERİTY SENSE'İNİZİN TÜM AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Verity Sense'in tüm özelliklerinden faydalanmak için sensörü ücretsiz uygulama ve web hizmetimiz olan Polar Flow'a bağlayın. Sensör Polar Flow'a bağlandığında, egzersiz seansınızı yalnızca sensörü kullanarak kaydedebilir ve daha sonra egzersiz verilerinizi Polar Flow uygulamasına veya web hizmetine aktarabilirsiniz. Ayrıca Polar Flow üzerinden sensörünüz için en son güncellemeleri de alacaksınız. Verity Sense'inizi Polar Flow'a bağlamak için sensörü Polar Flow mobil uygulamasıyla veya Polar Flow web hizmeti üzerinden [kurun](#).



## POLAR FLOW UYGULAMASI

App Store® veya Google Play™'den [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Egzersiz sonrasında Verity Sense'inizi uygulamayla eşitleyerek egzersiz sonuçlarınız ve performansınız ile ilgili genel bilgilere ve geri bildirimde anında ulaşın.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Polar Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Bunların tümünü [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.

# BAŞLARKEN

## POLAR VERİTY SENSE'İNİZİN KURULUMU

Verity Sense'inizi kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşsa şarj olma sürecinin başlaması birkaç dakika sürebilir. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Piller](#) bölümüne bakın.



Pili yeterince dolduğunda Verity Sense'inizin etrafındaki tüm uyumlu alıcılar tarafından algılanacağını unutmayın.

### Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin

A. **Akıllı telefonunuzdan:** USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.

B. **Bilgisayarınızdan:** Bilgisayar üzerinden kablolu kurulum daha hızlıdır ve kurulum sırasında Polar Verity Sense'inizi şarj edebilirsiniz, ancak bu işlem için kullanabileceğiniz bir bilgisayarınız olmalıdır. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.



Doğru egzersiz verileri almak için gerekli tüm fiziksel bilgileri tek seferde girerek Polar Verity Sense'iniz için en güncel cihaz yazılımını edinin.

### A SEÇENEĞİ: AKILLI TELEFON VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

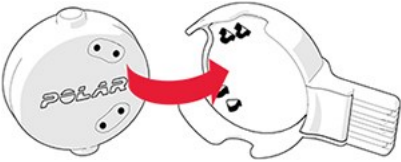


Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından DEĞİL**, Polar Flow uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

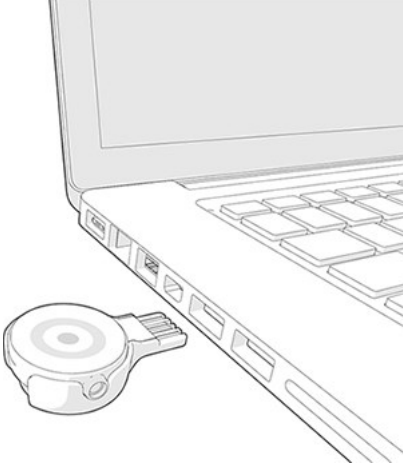
1. Kurulum sırasında Polar Verity Sense'iniz ile akıllı telefonunuzu birbirine yakın tutun.
2. Akıllı telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.
3. Polar Flow uygulamasını App Store veya Google Play'den akıllı telefonunuza indirin.
4. Akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açıp Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun.
5. Düğmeye basarak Polar Verity Sense'i açın.
6. Polar Flow uygulaması, yakınında tuttuğunuzda Polar Verity Sense'i tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Polar Flow uygulamasında **Start** (Başlat) düğmesine dokununuz ve ekrandaki talimatları izleyin.

### B SEÇENEĞİ: FLOWSYNC ARACILIĞIYLA BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. Sensör üzerindeki temas noktalarının USB adaptörüne oturması için sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde USB adaptörüne yerleştirin.



2. USB adaptörünü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.



3. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza yükleyin.
4. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

**Kurulum tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

# DÜĞME İŞLEVLERİ VE LED'LER

Verity Sense'te kullanım durumuna ve basılı tutulduğu süreye bağlı olarak farklı işlevleri olan tek bir düğme bulunur. Düğmenin farklı modlardaki işlevleri ve farklı renklerdeki LED'lerin anlamları için aşağıya bakın.

## DÜĞME İŞLEVLERİ

### Sensörü açma/kapama

- Düğmeye kısa basarak sensörü açın.
- Düğmeyi basılı tutarak sensörü kapatın.

### Egzersiz modunu seçme

- İstenen modun yanındaki LED ışık yanana kadar düğmeye kısa basarak [egzersiz modunu seçin](#).
- Düğmeye kısa basarak hangi modun kilitlendiğini kontrol edebilirsiniz. Yan taraftaki durum LED'i kalp atış hızı modundayken mavi renkte, kayıt modundayken yeşil renkte, yüzme modundayken ise beyaz renkte yanar.

## LED RENKLERİ VE RENKLERİN ANLAMLARI

### Egzersiz modunu seçerken

Egzersiz modunu seçerken yan taraftaki durum LED'i kalp atış hızı modundayken mavi renkte, kayıt modundayken yeşil renkte, yüzme modundayken ise beyaz renkte yanar. Kalp atış hızı ölçümü için kullanılan LED ışıkları, o anda hangi modun seçili olduğunu göstererek doğru egzersiz modunu seçmenize yardımcı olur:



Daha fazla bilgi için bkz. [Egzersiz modu seçme](#).

### Pil durumu

- Pil seviyesi düşük: Kırmızı LED yavaşça yanıp söner
- Pil seviyesi kritik: Kırmızı LED hızlıca yanıp söner

### Şarj olurken pil durumu

Şarj olurken durum LED'i sensörün pil durumunu göstermek için belirli renklerde yanıp söner:





Kırmızı: %0-9

Turuncu: %10-29

Sarı: %30-79

Yeşil: %80-99

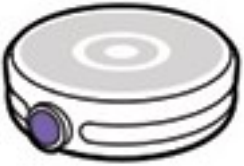
Pil dolduğunda yeşil LED sönmeden yanar.



Akıllı telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa sensör şarj olurken Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Eşitleme sırasında LED mavi renkte yanıp söner.

## Kondisyon testi sırasında

Mor LED iki saniyede bir yanıp söner.



Verity Sense ile Polar Kondisyon testini yapmaya ilişkin talimatlar için [Verity Sense ile Polar Kondisyon Testi](#) destek belgesine bakın.

## Diğer

Eşitleme:	Mavi LED yanıp söner
Cihaz yazılımı güncellemesi:	Mavi LED sönmeden yanar
Hata:	Kırmızı LED yanıp söner

# EŞLEŞTİRME

## POLAR FLOW UYGULAMASI İLE EŞLEŞTİRME

[Polar Verity Sense'inizin kurulumu](#) bölümünde açıklandığı şekilde Polar Verity Sense'inizin kurulumunu bir akıllı telefonla yaptıysanız sensörünüz bu akıllı telefonla zaten eşleştirilmiş demektir.

Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve Polar Verity Sense'inizi Polar Flow uygulaması ile kullanmak istiyorsanız Polar Flow uygulamasıyla eşleştirmeden önce sensörü kayıt modunda veya yüzme modunda kullanarak bir egzersiz seansı gerçekleştirmeniz gerekir.

### Akıllı telefonla eşleştirmeden önce:

- App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth özelliğinin açık ve uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.
- Sensörü **kayıt modunda** veya **yüzme modunda** kullanarak sensörün dahili belleğine en az bir egzersiz seansı kaydettiğinizden emin olun.
- **Android kullanıcıları:** Akıllı telefonun uygulama ayarlarından Polar Flow uygulaması için konumun etkinleştirilmiş olduğundan emin olun.

### Akıllı telefon ile eşleştirmek için:



Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından DEĞİL**, Polar Flow uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. Akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın ve sensörünüzün kurulumunda oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.



**Android kullanıcıları:** Polar Flow uygulamasına uyumlu birden çok Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Polar Verity Sense'i aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Bunu yaptığınızda Polar Flow uygulaması eşleştirme sırasında sensörünüze bağlanacaktır.

2. Düğmeye basarak sensörü açın.
3. Polar Flow uygulaması otomatik olarak Verity Sense'inizi eşleştirmenizi ister. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.



Polar Verity Sense'inizi Polar Flow uygulaması ile kullanmanızı öneririz ancak diğer uygulamalar da kullanılabilir. Sensörünüzü diğer uygulamalarla eşleştirme hakkında bilgi almak için uygulama geliştiricinin talimatlarına bakın.

### POLAR SAAT İLE EŞLEŞTİRME

Özel eşleştirme talimatları için [support.polar.com](https://support.polar.com) adresinden Polar saatinizin kullanım kılavuzuna bakın.

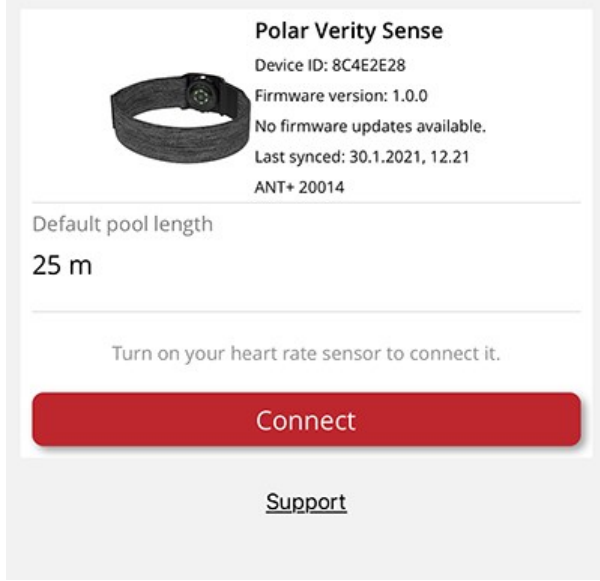
## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ AYARLAR



Polar Flow uygulamasındaki Verity Sense ayarlarını düzenleyebilmeniz için sensörü uygulamayla eşleştirmeniz gerekir. Ayrıntılar için bkz. [Eşleştirme](#).

Polar Flow uygulamasında **Devices** (Cihazlar) bölümüne gidin ve birden fazla Polar cihazınız varsa Polar Verity Sense'i seçin.

Polar Flow uygulamasına bağlamak ve ayarları görüntülemek için sensörü açın.



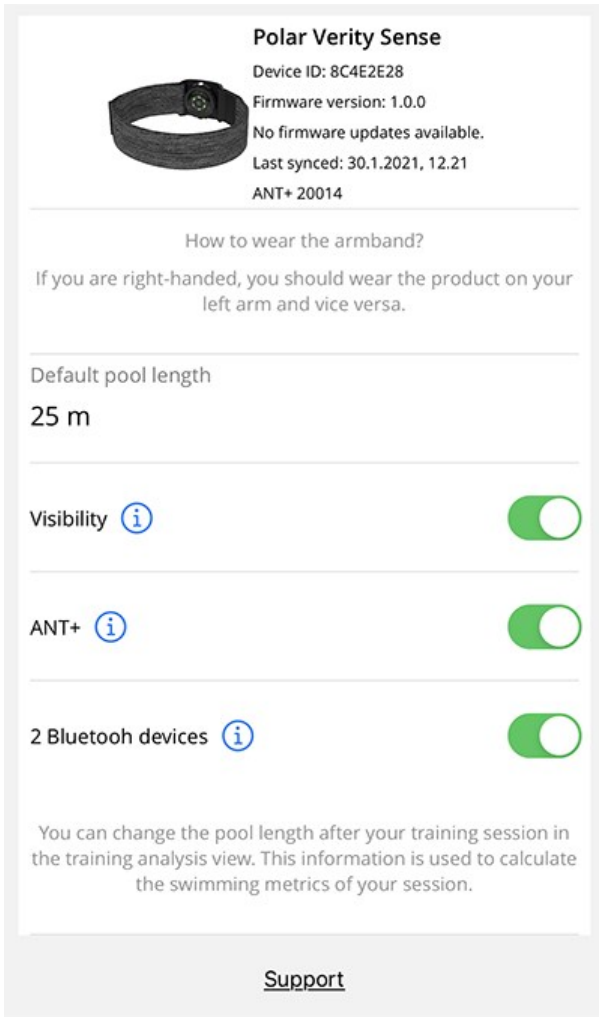
Aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

**Default pool length (Varsayılan havuz uzunluğu):** Yüzme mesafesi ve tempo hesaplamaları için kullanılacak varsayılan havuz uzunluğunu belirleyin. Yüzme seansınızdan sonra havuz uzunluğunu Polar Flow uygulaması egzersiz analizi görünümünden değiştirebileceğinizi ve yüzme ölçümlerinin buna göre güncelleneceğini unutmayın.

**Visibility (Görünürlük):** Sensörünüzü diğer uyumlu cihazlara görünür hale getirmek için görünürlüğü etkinleştirin.

**ANT+:** ANT+ kalp atış hızı aktarımını açın veya kapatın.

**BLE Dual (2 alıcı BLE cihazı):** Sensörünüzün iki alıcı BLE cihazına (ör. Polar saatiniz ve bir spor salonu ekipmanı) aynı anda canlı kalp atış hızı verileri göndermesi için bu seçeneği etkinleştirin.



## CİHAZ YAZILIMINI GÜNCELLEME

Polar Verity Sense'inizi güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, sensörünüzün işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir.



Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, Verity Sense'inizdeki verileriniz Flow hesabınızla eşitlenir.

## AKILLI TELEFON VEYA TABLET İLE

Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız cihaz yazılımını akıllı telefonunuzla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemini kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce sensörünüzü bir güç kaynağına takmanızı öneririz.



Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakika sürebilir.

## BİLGİSAYAR İLE

Yeni bir cihaz yazılımı kullanılabilir olduğunda, Verity Sense'i bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync bir bildirim görüntüler. Cihaz yazılımı güncellemeleri FlowSync aracılığıyla indirilir.

**Cihaz yazılımını güncellemek için:**

1. Sensör üzerindeki temas noktalarının USB adaptörüne oturması için sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde USB adaptörüne yerleştirin.
2. USB adaptörünü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
4. Eşitleme işleminden sonra cihaz yazılımını güncellemek isteyip istemediğiniz sorulur.
5. **Yes** (Evet) seçeneğini belirleyin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (Bu işlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir). Verity Sense'i bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

## SENSÖRÜ SIFIRLAMA

Polar Verity Sense sensörünüzle ilgili sorun yaşıyorsanız sensörü fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz. Sensörü fabrika ayarlarına sıfırladığınızda tüm kişisel veri ve ayarların silineceğini ve kişisel kullanım için daha sonra yeniden kurulum yapmanız gerekeceğini unutmayın. Sensörünüzden Flow hesabınıza eşitlediğiniz hiçbir veri bu işlem sonucunda silinmez.

### SENSÖRÜ FABRİKA AYARLARINA SIFIRLAMAK İÇİN

1. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar FlowSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptörüne yerleştirin. Sensörün ve USB adaptörünün temas noktaları birleşmelidir.
3. FlowSync ayarlarını açın.
4. **Factory Reset** (Fabrika Ayarlarına Sıfırla) düğmesine basın.
5. Eşitleme için Polar Flow uygulamasını kullanıyorsanız akıllı telefonunuzdan eşleştirilen Bluetooth cihazları listesini kontrol edin ve sensör bu listedeyse saatinizi listeden kaldırın.

Ardından telefon veya bilgisayar kullanarak sensör için yeniden [kurulum](#) yapmanız gerekir. Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

# EGZERSİZ

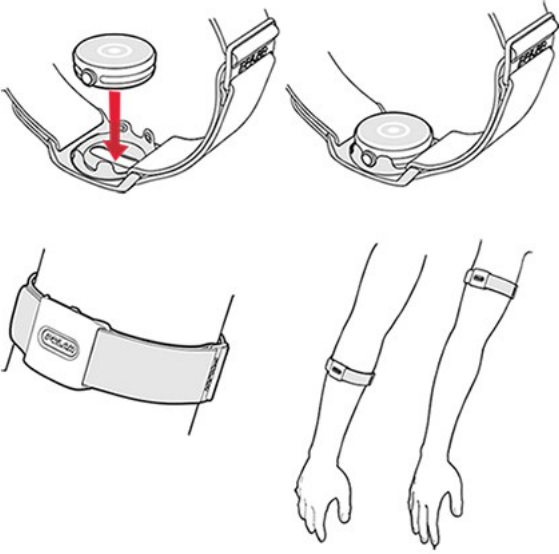
## VERİTY SENSE'İNİZİ TAKMA

Polar Verity Sense, hangi sporu yaparsanız yapın size tam hareket özgürlüğü sağlar. Sensörü kol bandı veya yüzücü gözlüğü klipsi ile kullanabilirsiniz. Cildinize temas edecek şekilde herhangi bir yere sıkıca oturtmanız da yeterlidir.

### KOL BANDI İLE KOLUNUZA TAKMA

Kol bandını kullanırken kalp atış hızınızı doğru şekilde ölçmek için Verity Sense'i bileğinize değil, ön veya üst kolunuza iyice oturacak şekilde takın.

1. Sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde kol bandındaki tutucuya yerleştirin.
2. Kol bandını, sensör kol bandının iç kısmında kalacak ve cildinizle temas edecek şekilde sıkıca takın.
3. Kol bandındaki Verity Sense'i ön veya üst kolunuza etrafına saracak şekilde takın.



### YÜZÜCÜ GÖZLÜĞÜ İLE TAKMA

Özel yüzme moduyla Verity Sense, yüzme havuzunda kalp atış hızınızı, mesafenizi ve temponuzu otomatik olarak kaydeder. Mesafe ve tempo hesaplamalarında belirlenen havuz uzunluğu ve algılanan dönüşler temel alınır. Sensör, entegre bir jiroskop ile dönüşleri algılar. **En doğru yüzme ölçümlerini almak için sensörü aşağıdaki talimatlara uyarak doğru takmanız çok önemlidir. Sensör yanlış takılırsa yüzme egzersiziniz sırasında toplanan veriler hatalı olacaktır.**

1. Sensörü lens kısmı yukarıya bakacak şekilde yüzücü gözlüğü klipsine yerleştirin.
2. Klipsi yüzücü gözlüğünüzün bandına takın. Sensörü **düğme yukarı bakacak şekilde sağ şakağınıza takarak** klipsi yüzücü gözlüğünüzün bandına yerleştirin.



3. Lens cildinizle temas etmelidir. Sensörü şakağınza olabildiğince yakın bir noktaya takmalı, sensör ile cildiniz arasına saç girmemesine dikkat etmelisiniz.

## SENSÖRÜ TAKMAK İÇİN DİĞER SEÇENEKLER

Genel olarak, kendinizi rahat hissettiğiniz ve doğru ölçümler aldığınızı düşündüğünüz her yere Verity Sense'i takabilirsiniz. Sadece sensörün cildinize sıkıca oturduğundan (ör. dar giysiler altında) emin olun. Farklı konumlardaki doğruluğun kişiden kişiye değiştiğini unutmayın.

Sensörü tutucudaki delikten iterek kolayca tutucudan çıkarabilirsiniz.



Alternatif olarak, dilerseniz kol bandını tutucudan çıkarıp yalnızca tutucuyu kullanarak sensörü sporunuz için uygun herhangi bir yere takabilirsiniz.



Lütfen sensörünüzü yerinde tutmanın yanı sıra, kol bantı tutucusunun ve yüzücü gözlüğü klipsinin başka bir işlevi daha olduğunu unutmayın: Bunlar, Bluetooth iletim aralığını önemli ölçüde artıran güçlendirici antenlerdir. En iyi kapsama alanına ihtiyaç duyduğunuzda, sensörü kol bantındaki tutucuda veya yüzücü gözlüğü klipsinde tutun. Bluetooth aktarım aralığı hakkında daha fazla bilgi için bkz. [Teknik özellikler](#).

## EGZERSİZ MODU SEÇME

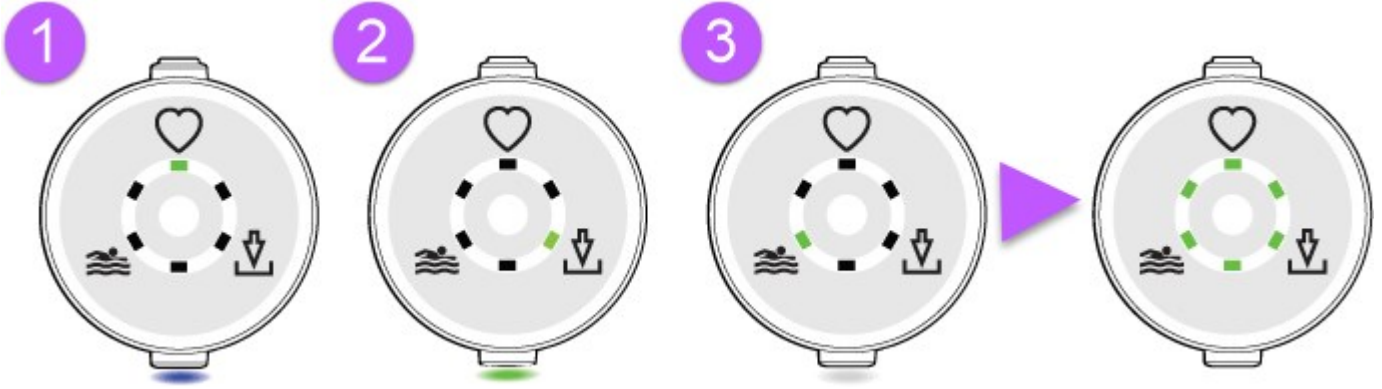
Polar Verity Sense'te üç egzersiz modu bulunur: Kalp atış hızı modu, kayıt modu ve yüzme modu.



Sensörü kayıt veya yüzme modunda kullanmadan önce sensörün Polar Flow hesabınıza bağlanmış olması gerektiğini unutmayın. Bu bağlantı kurulum sırasında oluşturulur. Kurulumu [Verity Sense'inizin kurulumu](#) bölümünde belirtilen şekilde yapmadıysanız sensörü yalnızca kalp atış hızı modunda kullanabilirsiniz.

1. **Kalp atış hızı** modunda sensörü uyumlu bir cihaza veya uygulamaya bağlayabilir ve egzersiz seansınız sırasında kalp atış hızınızı gerçek zamanlı olarak takip edebilirsiniz. Ayrıntılı talimatlar için bkz. [Kalp atış hızı modunda egzersiz](#).
2. **Kayıt modunda** egzersiz seansınızı sensörün dahili belleğinde depolayabilir ve daha sonra egzersiz verilerinizi Polar Flow uygulamasına veya web hizmetine aktarabilirsiniz. Ayrıntılı talimatlar için bkz. [Kayıt modunda egzersiz](#).
3. **Yüzme modunda** sensör, havuzda yüzerken kalp atış hızınızı, mesafenizi ve temponuzu otomatik olarak kaydeder ve depolar. Ayrıntılı talimatlar için bkz. [Yüzme modunda egzersiz](#).

Kullanmak istediğiniz modun yanındaki LED yanana kadar düğmeye kısa basarak sensörü açtıktan sonra modu seçebilirsiniz. Seçiminizi yaptıktan sonra altı LED ışığın hepsinin yanmasını bekleyin. Bu aşamanın ardından sensör ölçüme hazırdır. [Sensörü takip](#) egzersize başlayabilirsiniz. Lütfen modun şu anda kilitli olduğunu unutmayın. Modu yalnızca sensörü kapatıp açarak değiştirebilirsiniz.



## KALP ATIŞ HIZI MODUNDA EGZERSİZ



Varsayılan olarak sensör, kalp atış hızı sinyalinizi aynı anda Bluetooth ve ANT+ yoluyla iletir. Dilerseniz [Polar Flow uygulaması ayarlarından](#) ANT+ ile kalp atış hızı iletimini kapatabilirsiniz. Polar Flow uygulaması ile çift Bluetooth ayarını açıp ardından sensörü aynı anda iki cihazla (ör. uyumlu spor salonu ekipmanı ve Polar saatiniz) kullanabilir ve her iki cihazda da canlı kalp atış hızınızı görebilirsiniz.

Başlamadan önce Verity Sense'in Polar uygulamanız veya saatinizle eşleştirildiğinden emin olun. Ayrıntılar için bkz. [Eşleştirme](#).

1. Düğmeye basarak Verity Sense'i açın.
2. Kalp simgesinin yanındaki LED ışık yanana kadar düğmeye kısa basarak kalp atış hızı modunu seçin. Kalp atış hızı modunu seçerken yan taraftaki durum LED'i mavi renkte yanar.



3. Seçiminizi yaptıktan sonra altı LED ışığın hepsinin yanmasını bekleyin. Bu aşamanın ardından sensör kalp atış hızınızı ölçmeye hazırdır.





4. [Sensörü takın](#) ve Polar saatinizden veya uygulamadan egzersiz seansını başlatın.

Egzersiz seansınızdan sonra Polar egzersiz cihazınızdan veya uygulamadan kaydı durdurabilirsiniz. Işıklar sönene kadar düğmeye basılı tutarak Verity Sense'i kapatın. Egzersiz seansınızın ayrıntılarını görüntülemek için Polar Flow uygulamasıyla veya web hizmetiyle saatinizi eşitleyin.

## KAYIT MODUNDA EGZERSİZ



Polar Verity Sense ile bir egzersiz seansını kaydedebilmeniz için kaydolmanız ve sensörünüzün Polar Flow hesabınıza bağlı olması gerekir. Bu bağlantı kurulum sırasında oluşturulur. Ayrıntılar için bkz. [Polar Verity Sense'inizin kurulumu](#).

1. Düğmeye basarak Verity Sense'i açın.
2. Ok simgesinin yanındaki LED ışık yanana kadar düğmeye kısa basarak kayıt modunu seçin. Kayıt modunu seçerken yan taraftaki durum LED'i yeşil renkte yanar.



3. Seçiminizi yaptıktan sonra altı LED ışığın hepsinin yanmasını bekleyin. Bu aşamanın ardından sensör kalp atış hızınızı ölçmeye hazırdır.



4. [Sensörü takın](#) ve egzersiz seansınıza başlayın.

Egzersiz seansınızdan sonra, ışıklar sönene kadar düğmeye basarak kaydı durdurabilirsiniz. Egzersiz seansınızın ayrıntılarını görüntülemek için Polar Flow uygulamasıyla ve web hizmetiyle egzersiz seansınızı eşitleyin.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa kaydı durdurduğunuzda sensör otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.



Kayıt modunda kullanıldığında, egzersiz seansları **Diğer iç mekan** spor profili altında depolanır. Polar Flow uygulamasında spor profili simgesine dokunarak spor profilini değiştirebilirsiniz.

## YÜZME MODUNDA EGZERSİZ



Polar Verity Sense ile yüzme seansı kaydedebilmeniz için kaydolmanız ve sensörünüzün Polar Flow hesabınıza bağlı olması gerekir. Bu bağlantı kurulum sırasında oluşturulur. Ayrıntılar için bkz. [Polar Verity Sense'inizin kurulumu](#).

Özel yüzme moduyla Verity Sense, yüzme havuzunda kalp atış hızınızı, mesafenizi ve tempoınızı otomatik olarak kaydeder. Mesafe ve tempo hesaplamalarında belirlenen havuz uzunluğu ve algılanan dönüşler temel alınır. Sensör, entegre bir jiroskop ile yüzme dönüşlerini algılar. **En doğru yüzme ölçümlerini almak için sensörü doğru takmanız çok önemlidir.** Talimatlar için bkz. [Verity Sense'inizi takma](#).

1. Düğmeye basarak Verity Sense'i açın.
2. Yüzme simgesinin yanındaki LED ışık yanana kadar düğmeye kısa basarak yüzme modunu seçin. Yüzme modunu seçerken yan taraftaki durum LED'i beyaz renkte yanar.



3. Seçiminizi yaptıktan sonra altı LED ışığın hepsinin yanmasını bekleyin. Bu aşamanın ardından sensör kalp atış hızınızı ölçmeye hazırdır.



4. [Sensörü takın](#) ve egzersiz seansınıza başlayın.



Egzersiz seansınızdan sonra, ışıklar sönene kadar düğmeye basarak kaydı durdurabilirsiniz. Egzersiz seansınızın ayrıntılarını görüntülemek için Polar Flow uygulamasıyla veya web hizmetiyle egzersiz seansınızı eşitleyin.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa kaydı durdurduğunuzda sensör otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.



Gerekirse yüzme seansınızdan sonra havuz uzunluğunu Polar Flow uygulaması egzersiz analizi görünümünden değiştirebilirsiniz. Yüzme ölçümleriniz değişikliklere göre güncellenecektir.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİ

Canlı kalp atış hızı takibi ile egzersiz yapın, rotanızı takip edin ve her antrenmanınız için kişiselleştirilmiş geri bildirimler alın. Daha fazla bilgi için [Recording training sessions with Polar Flow app](#) destek belgesine bakın.

Polar Flow uygulamasıyla hem geçmiş hem de planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde haftalık egzersiz özetlerinizi görün. Ayrıca Görsel paylaşma özelliği ile egzersizinizin öne çıkan anlarını arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

### GÖRSEL PAYLAŞMA

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi en yaygın sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa, egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarını paylaşma](#)

## POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ile birlikte Polar Flow uygulamasını kullanarak [sensörünüzün kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin.

Yeni bir mobil cihaz (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce cihazı sensörünüzle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa egzersiz sonrasında sensörünüzü kapattığınızda sensör otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir.

Polar Flow uygulamasını kullanmak, sensörünüzdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#) ziyaret edin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Bilgisayarınızla [Verity Sense'inizi kurmak](#) için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresini ziyaret edin. Bu adreste, sensörünüz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemini bir mobil cihazda Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

## GÜNLÜK

**Günlük** bölümünde planlanmış egzersiz seanslarınızı (egzersiz hedefleri) görebilir ve geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

## RAPORLAR

**Raporlar** alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

## PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağlı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

## EŞİTLEME

Bluetooth bağlantısı ile Verity Sense'inizden Polar Flow uygulamasına kablosuz olarak veri aktarabilirsiniz. Dilerseniz USB bağlantı noktası ve FlowSync yazılımını kullanarak Verity Sense'inizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. Verity Sense'inizle Polar Flow uygulaması arasında veri eşitlemek için bir Polar hesabınız olması gerekir. Doğrudan Verity Sense'inizden web hizmetine veri eşitlemek istiyorsanız Polar hesabının yanı sıra FlowSync yazılımına ihtiyacınız vardır. Verity Sense'i kurduysanız bir Polar hesabınız var demektir. Ayrıca Verity Sense'inizi bilgisayar kullanarak kurduysanız bilgisayarınızda da FlowSync yazılımı var demektir.

Verilerinizi Verity Sense'iniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında mümkün olduğunca eşitlemeyi ve güncel tutmayı unutmayın.

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASIYLA EŞİTLEME

Eşitleme yapmadan önce şunlardan emin olun:

- Bir Polar hesabınız ve Polar Flow uygulamanız olmalıdır.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliği açık, uçak/uçuş modu kapalı olmalıdır.
- Sensörünüzü mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Polar hesabınızla Polar Flow uygulamasında oturum açın.
2. Düğmeye basarak sensörü açın.



Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa egzersiz seansı kaydını durdurduğunuzda sensör otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir.

Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek almak için [Polar Flow uygulaması ürün desteği sayfasına](#) gidin.

## FLOWSYNC KULLANARAK FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. Eşitleme yapmaya çalışmadan önce [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine giderek yazılımı indirin ve yükleyin.

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptörüne yerleştirin. Sensörün ve USB adaptörünün temas noktaları birleşmelidir.
2. USB adaptörünü bilgisayarın USB bağlantı noktasına takın. FlowSync yazılımının çalıştığından emin olun.
3. FlowSync penceresi bilgisayarınızda açılır ve eşitleme başlar.
4. Tamamlandığında "Completed" (Tamamlandı) mesajı görüntülenir.

Verity Sense'inizi bilgisayarınıza her takışınızda, Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değişmiş olabilecek tüm ayarlarınızı eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa masaüstü simgesini kullanarak (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) FlowSync yazılımını başlatın. Her cihaz yazılımı güncellemesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.



Sensörünüz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde bazı ayarları değiştirirseniz ayarları sensörünüze aktarmak için FlowSync yazılımındaki "Synchronize" (Eşitle) düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı hakkında daha fazla bilgi ve destek almak için [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

# ÖNEMLİ BİLGİLER

## PİL

Polar, ürünün kullanım ömrünün sonunda, atıkların çevre ve insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla yerel atık bertarafı düzenlemelerine uymanızı ve mümkünse elektronik cihazları ayrı olarak bertaraf etmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

## PİLİ ŞARJ ETME



Pili şarj etmeden önce lütfen Verity Sense'in şarj girişinde ve USB şarj adaptöründe nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi nazikçe silerek temizleyin. Sensörü ıslakken şarj etmeyin.



Pili 0 °C/+32 °F altındaki ya da +40 °C/+104 °F üzerindeki sıcaklıklarda veya USB bağlantı noktası ıslakken şarj etmeyin.

USB şarj adaptörünü, adaptörü güç kaynağına bağlamadan **önce** sensöre takın.  
USB şarj adaptörünü, sensör bağlı **değilken** güç kaynağına takılı bırakmayın.

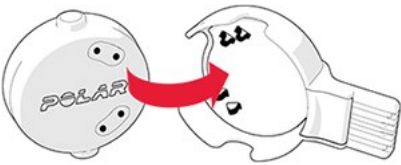
Verity Sense'in içinde şarj edilebilir bir pil bulunmaktadır. Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB şarj adaptörünü kullanın.

Pili prize takarak şarj edebilirsiniz. Prize takarak şarj ederken bir USB güç adaptörü kullanın (Ürünle birlikte verilen adaptörü kullanmayın). Eğer bir USB güç adaptörü kullanıyorsanız adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).

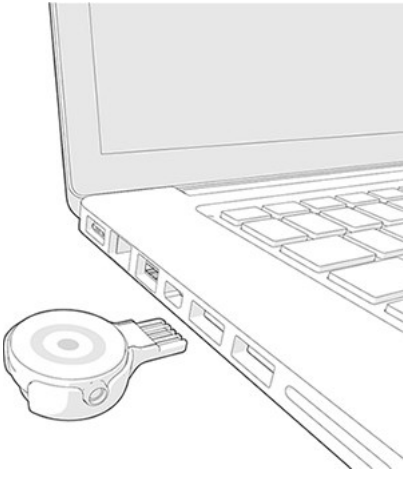


Bilgisayarınızı kullanarak şarj etmek için Verity Sense'i bilgisayarınıza takın. Şarj ederken aynı zamanda FlowSync eşitlemesi de yapabilirsiniz.

1. Sensörü, lens yukarı bakacak şekilde USB adaptörüne yerleştirin. Sensörün ve USB adaptörünün temas noktaları birleşmelidir.



2. USB adaptörünü bilgisayarın USB bağlantı noktasına veya duvara monte bir USB prize takın.



Pil tamamen boşsa şarj olma sürecinin başlaması birkaç dakika sürebilir.



Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın, bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

## POLAR VERİTY SENSE'İNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar Verity Sense de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize ve cihazı en yüksek performansla kullanmanıza yardımcı olacak, şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

### VERİTY SENSE'İNİZİ TEMİZ TUTUN

Sensörü her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla durulayın. Sensör suya dayanıklıdır, elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz. Gerektiğinde sensörü hafif bir sabun ve su solüsyonu ile temizleyin. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Kol bandını her egzersiz seansından sonra ılık musluk suyuyla durulayın. Kol bandını çamaşır makinesinde yıkayabilirsiniz. Ayrıntılı yıkama talimatları için kol bandınızın üzerindeki etikete bakın. Yıkama torbası kullanmanızı öneririz. Çamaşır suyu veya yumuşatıcı kullanmayın.

### Yıkamadan önce sensörü kol bandından çıkarmayı unutmayın.

Sensörü tutucudaki delikten iterek kolayca tutucudan çıkarabilirsiniz:



### Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için sensörünüzün şarj girişlerini ve USB adaptörünü temiz tutun.

Sensörünüzü oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için sensörünüzün şarj girişlerini temiz tutun.





Şarj etmeden önce lütfen sensörünüzün şarj girişinde ve USB adaptöründe nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi nazikçe silerek temizleyin. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın. **Sensörü ıslakken şarj etmeyin.**

### **Optik kalp atış hızı sensörüne özen gösterin**

Optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun ve temiz tutun. Çizikler ve kir, optik kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Sensörü taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanmaktan kaçınin. Sensör bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse sensörü hafif sabunlu su ile yıkayıp akan suyun altında güzelce durulayın.

### **SAKLAMA**

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmuyun. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksınız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

**Cihazı aşırı soğukta (-10 °C/14 °F altında) ve sıcakta (50 °C/120 °F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.**

### **SERVİS**

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisine bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan web sitelerini ziyaret edin.

## **ÖNLEMLER**

Polar Verity Sense, kalp atış hızınızı ölçmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Sensör, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

Kirlenmiş kol bandından kaynaklı cildinizde oluşabilecek sorunları önlemek için sensörü ve kol bandını düzenli olarak yıkamanızı öneririz.

### **EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI**

#### **Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı**

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz yerel ağ) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli frenler gibi elektronik veya elektrikli parçaları olan egzersiz ekipmanları, sinyal karışmasına neden olabilir.

Egzersiz cihazı çalışmıyorsa kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrik sinyalinin karışmasına yol açıyor olabilir.

### **SAĞLIK VE EGZERSİZ**

Egzersiz bir miktar risk içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp rahatsızlığı, tansiyon, psikolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer cihazlara uygunluğu konusunda söz konusu cihazların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissederseniz güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışın veya vücuda yerleştirilen ilgili elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik reaksiyondan şüpheleniyorsanız [Teknik Özellikler](#) bölümünde listelenen malzemeleri kontrol edin. Cildiniz herhangi bir reaksiyon verirse ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar Müşteri Hizmetleri'ne de bilgi verin.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Benzer şekilde koyu renkli giysilerinizden çıkan renkler de daha açık renkli egzersiz aletlerinin lekelenmesine neden olabilir. Açık renkli egzersiz cihazlarınızın yıllarca ilk günkü gibi kalmalarını sağlamak için lütfen egzersiz sırasında giydiğiniz giysilerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk hava koşullarında egzersiz yapıyorsanız (-20 °C ila -10 °C/-4 °F ila 14 °F) egzersiz cihazınızı ceketinizin kolunun altına, doğrudan cildinizin üzerine takmanızı öneririz.

## UYARI

Bu ürün oyuncak değildir. Çocukların veya evcil hayvanların bu ürünle oynamasına izin vermeyin. Bu ürün, boğulma tehlikesi oluşturabilecek küçük parçalar içerir.

## POLAR ÜRÜNÜNÜZÜ GÜVENLE KULLANMA

Polar, ürünün satışından itibaren müşterilerine minimum [beş yıl boyunca ürün destek hizmeti sunar](#). Ürün destek hizmeti kapsamında Polar cihazlarının gerekli cihaz yazılımı güncellemeleri ve kritik zafiyetler için düzeltmeler yer alır. Polar, bilinen zafiyetlerin yayılımını sürekli olarak takip eder. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulamasında ya da Polar FlowSync bilgisayar yazılımında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Egzersiz seansı verileri ve Polar cihazınıza kaydedilen diğer veriler adınız, fiziksel bilgileriniz, genel sağlığınız ve konumunuz gibi hassas bilgileri içerir. Konum verileri, egzersiz için dışarı çıktığınızda sizi takip etmek ve normal rotalarınızı bulmak için kullanılır. Bu nedenlerden dolayı, kullanmadığınızda cihazınızı saklarken ekstra dikkatli olun.

Bilek cihazınızda telefon bildirimlerini kullanıyorsanız belirli uygulamalardan gelen mesajların bilek cihazınızın ekranında görüneceğini unutmayın. Ayrıca son mesajlarınız cihaz menüsünden görüntülenebilir. Özel mesajlarınızın gizliliğini korumak adına telefon bildirimleri özelliğini kullanmaktan kaçınin.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, bilgisayarınızdaki FlowSync uygulamasından yapılabilir. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Aynı egzersiz seansları ayrıca Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda da depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Güvenlikle ilgili tüm sorunları security(a)polar.com e-posta adresine veya Polar Müşteri Hizmetlerine bildirebilirsiniz.

## TEKNİK ÖZELLİKLER

### POLAR VERİTY SENSE

Çalışma süresi:	30 saate kadar kesintisiz egzersiz Günde 1 saatlik egzersiz ile 16 gün
Pil tipi:	45 mAh Li-po şarj edilebilir pil
Bellek kapasitesi:	600 saate kadar egzersiz
Bluetooth aktarım aralığı:	Açık kapsama alanında tutucu ile 150 m'ye kadar Tutucu olmadan 20 m'ye kadar
Çalışma sıcaklığı:	-20 °C ila +60 °C/-4 °F ila 140 °F
Malzemeler:	<b>Sensör</b> ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Paslanmaz çelik) <b>Gri kol bandı</b> Tutucu: PA, SUS 316 (Paslanmaz çelik) Kol bandı: %71 Polyester, %29 Spandeks Bağlayıcı: PU kaplamalı örgü kumaş + naylon cırt cırt Toka: Çinko alaşımı Bakım etiketi: %100 Polyester <b>Siyah ve Koyu Kırmızı kol bandı</b> Tutucu: PA11 (biyolojik bazlı), SUS 316 (Paslanmaz çelik)

Kol bandı: %94 Geri dönüştürülmüş polyester, %6 Spandeks

Bağlayıcı: PU kaplamalı örgü kumaş + naylon cırt cırt

Toka: Çinko alaşımı

Bakım etiketi: %100 Polyester

### Yüzücü gözlüğü klipsi

PA, SUS 316 (Paslanmaz çelik)

### USB adaptörü malzemeleri

PC+ABS, SUS 301 (Paslanmaz çelik) Altın kaplama

Su geçirmezlik:

50 m (Banyoda kullanım ve yüzme için uygundur)

Kablosuz Bluetooth® ve ANT+™ teknolojilerini kullanır.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com adresine göz atın](http://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMA UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com adresine göz atın](http://support.polar.com).

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Polar ürünlerinin çoğu yüzerken takılabilir. Ancak bu ürünler dalış aracı değildir. Su geçirmezlik özelliğini korumak için su altındayken cihaz düğmelerine basmayın.

**Bilekten kalp atış hızı ölçümü özellikli Polar cihazları** yüzerken ve banyoda kullanım için uygundur. Yüzdüğünüz sırada bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplamaya devam ederler. Öte yandan testlerimiz sonucunda bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını tespit ettik. Bu nedenle yüzme egzersizi için bilekten kalp atış hızı ölçümünü önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncına işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
---------------------------	---	---------------------------	--	------------------------------	----------------------------

IPX7 su geçirmezliği	Tamam	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	Tamam	Tamam	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	Tamam	Tamam	Tamam	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

## YASAL BİLGİLER



Bu ürün, 2014/53/AB, 2011/65/AB ve 2015/863/AB sayılı Direktiflere uygundur. Her ürüne ilişkin ilgili Uygunluk Bildirimi ve diğer düzenleyici bilgiler [www.polar.com/en/regulatory\\_information\\_adresinde](http://www.polar.com/en/regulatory_information_adresinde) mevcuttur.



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve atık elektrikli ve elektronik ekipmanlara (AEEE) ilişkin 2012/19/AB sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin, piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörlere ilişkin 6 Eylül 2006 tarihli ve 2006/66/AT sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

## SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı uluslararası garanti sağlar. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünler için garanti Polar Electro, Inc. tarafından sağlanır.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (ör. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti ayrıca ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zarar, kayıp, masraf veya harcamaları kapsamaz.
- Garanti ikinci el olarak satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından sağlanan garanti, müşterinin yürürlükteki ilgili ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki temel haklarını ve satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı olan haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!

- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından pazarlamaya sunulduğu ülkeler ile sınırlı tutulacaktır.

Polar Electro Oy tarafından üretilmiştir. Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandiya [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy, ISO 9001:2015 sertifikalı bir şirkettir.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Bu kılavuzun hiçbir kısmı öncesinde Polar Electro Oy'un yazılı izni olmadan herhangi bir biçim veya şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan isim ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan ® simgesi ile gösterilen isim ve logolar Polar Electro Oy'un kayıtlı ticari markalarıdır. Windows Microsoft Corporation şirketinin ve Mac OS Apple Inc. şirketinin kayıtlı ticari markasıdır. Bluetooth® kelime işareti ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait kayıtlı ticari markalardır. Bu işaretler Polar Electro Oy tarafından lisans altında kullanılır.

## SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzdaki materyaller sadece bilgi amaçlıdır. Kılavuzda tanımlanan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy, bu kılavuzla ve burada belirtilen ürünlerle ilgili herhangi bir beyanda ya da garantide bulunmamaktadır.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı, tesadüfi, arızı veya özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

1.1 TR 05/2023