



# POLAR VERITY SENSE



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Verity Sense Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>4</b>
Einführung .....	4
Nutze alle Möglichkeiten deines Polar Verity Sense .....	5
Polar Flow App .....	5
Polar Flow Webservice .....	5
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>6</b>
Einrichten deines Polar Verity Sense .....	6
Wähle eine Option für die Einrichtung .....	6
Option A: Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App .....	6
Option B: Einrichtung mit einem Computer über FlowSync .....	6
Tastenfunktionen und LEDs .....	8
Tastenfunktionen .....	8
LED-Farben und ihre Bedeutung .....	8
Kopplung .....	10
Koppeln mit der Polar Flow App .....	10
Vor dem Koppeln eines Smartphones .....	10
So koppelst du ein Smartphone: .....	10
Koppeln mit einer Polar Uhr .....	10
<b>Einstellungen</b> .....	<b>11</b>
Einstellungen in der Polar Flow App .....	11
Aktualisieren der Firmware .....	12
Mit Smartphone oder Tablet .....	12
Mit einem Computer .....	12
Zurücksetzen des Sensors .....	13
So setzt du den Sensor auf die Werkseinstellungen zurück .....	13
<b>Training</b> .....	<b>14</b>
Anlegen des Verity-Sense .....	14
Tragen am Arm mit dem Armband .....	14
Verwendung mit einer Schwimmbrille .....	14
Andere Optionen zum Tragen des Sensors .....	15
Trainingsmodus wählen .....	15
Training im Herzfrequenz-Modus .....	16
Training im Aufzeichnungsmodus .....	17
Training im Schwimmmodus .....	18
<b>Polar Flow</b> .....	<b>20</b>
Polar Flow App .....	20
Trainingsdaten .....	20
Bild teilen .....	20
Verwenden der Polar Flow App .....	20
Polar Flow Webservice .....	21
Tagebuch .....	21
Berichte .....	21
Programme .....	21
Synchronisierung .....	21
Synchronisieren mit der mobilen Flow App .....	22
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync .....	22
<b>Wichtige Informationen</b> .....	<b>24</b>
Akku .....	24
Laden des Akkus .....	24

Pflege deines Polar Verity Sense .....	25
Halte deinen Verity Sense sauber .....	25
Aufbewahrung .....	26
Service .....	26
Wichtige Hinweise .....	27
Störungen während des Trainings .....	27
Gesundheit und Training .....	27
Warnung .....	28
So schützt du deine Daten bei der Verwendung des Polar Produkts .....	28
Technische Daten .....	29
Polar Verity Sense .....	29
Polar FlowSync Software .....	30
Polar Flow mobile application compatibility .....	30
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	30
Rechtliche Informationen .....	31
Limited International Polar Garantie .....	31
Haftungsausschluss .....	32

# POLAR VERITY SENSE GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar Verity Sense vertraut zu machen. Video-Lernprogramme und häufig gestellte Fragen (FAQs) findest du auf [support.polar.com/de/verity-sense](https://support.polar.com/de/verity-sense).

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Verity Sense!

Der Polar Verity Sense ist ein vielseitiger und hochwertiger optischer Pulssensor, der den Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist eine praktische Alternative zu Herzfrequenz-Sensoren mit Brustgurt und Wearables am Handgelenk. Verwende ihn mit dem Armband oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen oder platziere ihn einfach eng anliegend direkt auf deiner Haut. Polar Verity Sense sorgt für maximale Bewegungsfreiheit und funktioniert bei zahlreichen Sportarten. Der Polar Verity Sense erfasst den Puls, die Distanz und das Tempo beim Schwimmen im Schwimmbad.

Die Trainingsdaten können im internen Speicher des Sensors gespeichert und anschließend auf dein Smartphone übertragen werden. Oder verbinde den Sensor mit einem kompatiblen Gerät, um deinen Puls während der Trainingseinheit in Echtzeit zu sehen.

Polar Verity Sense übermittelt Daten über Bluetooth® und ANT+. Du kannst den Sensor mit zahlreichen führenden Fitness-Apps, einschließlich der Polar Flow App, sowie mit Bluetooth und „ANT+“-kompatiblen Trainingsgeräten verwenden. Du kannst deine Pulswerte gleichzeitig an zwei verschiedene Bluetooth-Empfangsgeräte sowie beliebig viele ANT+-Geräte übertragen.

Der Polar Verity Sense wird mit einem komfortablen, maschinenwaschbaren Armband, Befestigungsklammer für Schwimmbrillen, USB-Ladeadapter und Aufbewahrungstasche geliefert.



# NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES POLAR VERITY SENSE

Um die Funktionen von Verity Sense voll nutzen zu können, verbinde ihn mit Polar Flow, unserer kostenlosen App und unserem kostenlosen Webservice. Wenn der Sensor mit Polar Flow verbunden ist, kannst du deine Trainingseinheit mit dem Sensor aufzeichnen und danach deine Trainingsdaten an die Polar Flow App oder den Webservice übermitteln. Du erhältst auch die neuesten Updates für deinen Sensor über Polar Flow. Um deinen Verity Sense mit Polar Flow zu verbinden, [richte ihn](#) mit der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice ein.



## POLAR FLOW APP

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen Verity Sense nach dem Training mit der App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse ansehen. All dies findest du auf [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ERSTE SCHRITTE

## EINRICHTEN DEINES POLAR VERITY SENSE

Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen Verity Sense in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akkus](#).



Beachte, dass dein Verity Sense bei ausreichendem Akkuladestand für alle kompatiblen Empfänger in der Nähe sichtbar ist.

### WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG

**A. Auf deinem Smartphone:** Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

**B. Auf deinem Computer:** Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen Polar Verity Sense gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.



Gib alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal ein und lade die neueste Firmware für deinen Polar Verity Sense herunter.

### OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM SMARTPHONE UND DER POLAR FLOW APP

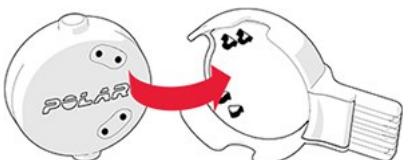


Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Polar Flow App und **NICHT** in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen musst.

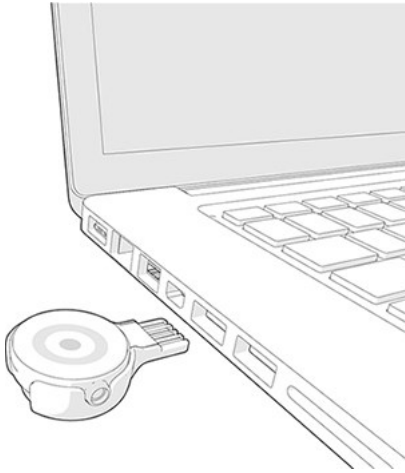
1. Halte während der Einrichtung dein Smartphone und den Polar Verity Sense nahe beieinander.
2. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.
3. Lade die Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Smartphone herunter.
4. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone und melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto.
5. Schalte den Polar Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
6. Die Polar Flow App erkennt deinen in der Nähe befindlichen Polar Verity Sense und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Tippe auf die Schaltfläche **Start** in der Polar Flow App und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

### OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER ÜBER FLOWSYNC

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren.



2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.



3. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und installiere die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware auf deinem Computer.
4. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

# TASTENFUNKTIONEN UND LEDS

Der Verity Sense hat eine Taste, die je nach Situation und je nachdem, wie lange sie gedrückt wird, unterschiedliche Funktionen besitzt. Unten siehst du, welche Funktionen die Taste in verschiedenen Modi hat und was die verschiedenfarbigen LEDs anzeigen.

## TASTENFUNKTIONEN

### Sensor ein-/ausschalten

- Schalte den Sensor ein, indem du die Taste kurz drückst.
- Schalte den Sensor aus, indem du die Taste gedrückt hältst.

### Trainingsmodus wählen

- Wähle den Trainingsmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem gewünschten Modus aufleuchtet.
- Durch kurzes Drücken der Taste kannst du prüfen, welcher Trainingsmodus gesperrt ist. Die Status-LED auf der Seite leuchtet blau auf im Herzfrequenz-Modus, grün im Aufzeichnungsmodus und weiß im Schwimm-Modus.

## LED-FARBEN UND IHRE BEDEUTUNG

### Beim Auswählen des Trainingsmodus

Beim Auswählen des Trainingsmodus leuchtet die Status-LED auf der Seite blau auf im Herzfrequenz-Modus, grün im Aufzeichnungsmodus und weiß im Schwimm-Modus. Die LEDs, die für die Pulsmessung verwendet werden, leiten dich auch bei der Auswahl des richtigen Trainingsmodus an, indem sie anzeigen, welcher Modus aktuell ausgewählt ist:



Weitere Informationen findest du unter [Trainingsmodus wählen](#).

### Akkustatus:

- Akku ist schwach: Rote LED blinkt langsam
- Akkuladestand kritisch: Rote LED blinkt schnell

### Akkustatus beim Laden

Beim Laden blinkt die Status-LED in bestimmten Farben, um den Akkuladestatus des Sensors anzuzeigen:





Rot: 0–9 %

Orange: 10–29 %

Gelb: 30–79 %

Grün: 80–99 %

Die grüne LED leuchtet kontinuierlich, wenn der Akku voll ist.



Der Sensor synchronisiert sich beim Laden automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Die LED blinkt während der Synchronisierung blau.

### Während des Fitnessstests

Lila LED blinkt einmal alle zwei Sekunden.



Anweisungen zur Durchführung des Polar Fitness Tests mit Verity Sense findest du in dem Support-Dokument [Polar Fitness Test mit Verity Sense](#).

### Andere

Synchronisierung:	Blaue LED blinkt
Firmware wird aktualisiert:	Blaue LED ist kontinuierlich an
Fehler:	Red LED blinkt

# KOPPLUNG

## KOPPELN MIT DER POLAR FLOW APP

Wenn du deinen Polar Verity Sense, wie im Kapitel [Einrichten deines Polar Verity Sense](#) beschrieben, mit einem Smartphone eingerichtet hast, wurde er bereits mit deinem Smartphone gekoppelt.

Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen Polar Verity Sense mit der Polar Flow App verwenden möchtest, musst du eine Trainingseinheit mit dem Sensor im Aufzeichnungsmodus oder im Schwimm-Modus durchführen, bevor er mit der Polar Flow App gekoppelt werden kann.

### VOR DEM KOPPELN EINES SMARTPHONES

- Lade die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Smartphone Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Stelle sicher, dass du mit dem [Aufzeichnungsmodus](#) oder [Schwimm-Modus](#) des Sensors mindestens eine Trainingseinheit im internen Speicher des Sensors aufgezeichnet hast.
- **Android-Benutzer:** Stelle sicher, dass in den App-Einstellungen deines Smartphones festgelegt ist, dass die Polar Flow App auf deinen Standort zugreifen darf.

### SO KOPPELST DU EIN SMARTPHONE:



Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Polar Flow App und **NICHT** in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen musst.

1. Öffne auf deinem Smartphone die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an, das du bei der Einrichtung deines Sensors erstellt hast.



**Android-Benutzer:** Wenn du mehrere mit der Polar Flow App kompatible Polar Geräte verwendest, stelle sicher, dass der Verity Sense in der Polar Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Polar Flow App beim Koppeln mit deinem Sensor.

2. Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst.
3. Die Polar Flow App fordert dich automatisch auf, deinen Verity Sense zu koppeln. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.



Wir empfehlen die Verwendung deines Polar Verity Sense mit der Polar Flow App, es können jedoch auch andere Anwendungen verwendet werden. Informationen zur Kopplung deines Sensors mit anderen Anwendungen findest du in der Anleitung des Entwicklers der App.

## KOPPELN MIT EINER POLAR UHR

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung deiner Polar Uhr auf [support.polar.com](https://support.polar.com).

# EINSTELLUNGEN

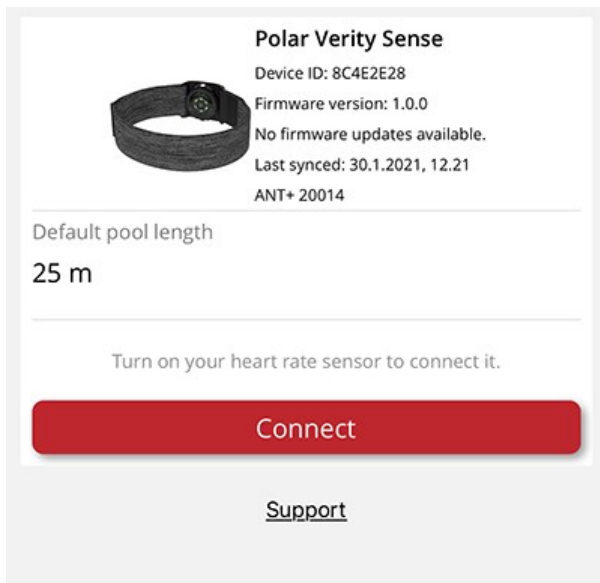
## EINSTELLUNGEN IN DER POLAR FLOW APP



Bevor du die Verity Sense Einstellungen in der Polar Flow App bearbeiten kannst, musst du den Sensor mit der App koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Gehe in der Polar Flow App zu **Geräte** und wähle Polar Verity Sense, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast.

Schalte den Sensor ein, um ihn mit der Polar Flow App zu verbinden und die Einstellungen anzusehen.



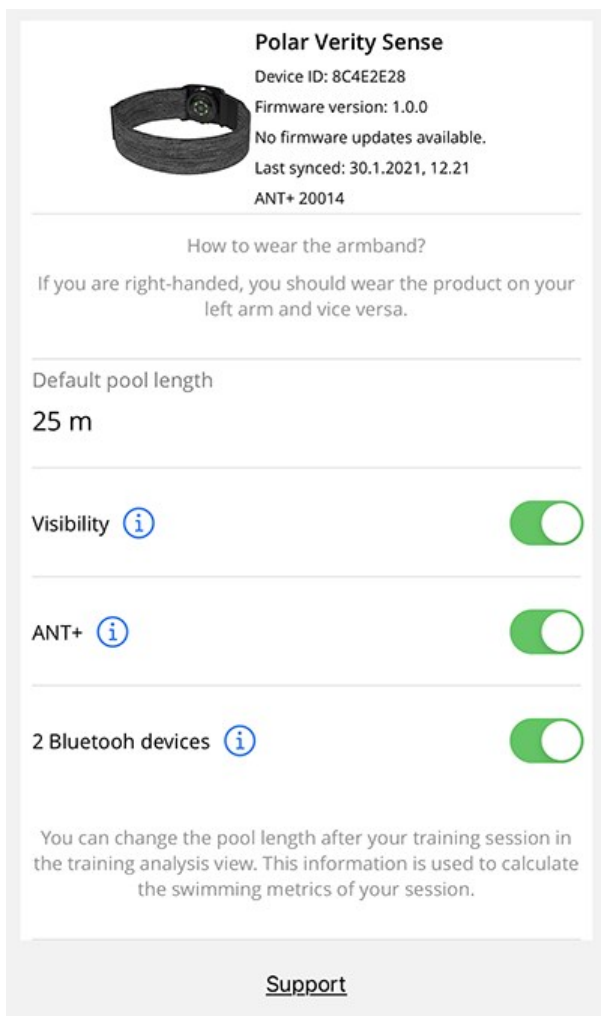
Du kannst folgende Einstellungen bearbeiten:

**Standard-Bahnlänge:** Stelle die Standard-Bahnlänge ein, die für Schwimmdistanz und Tempoberechnungen verwendet werden soll. Beachte, dass du die Bahnlänge nach deiner Schwimmeinheit in der Ansicht der Trainingsanalyse in der Polar Flow App und im Webservice ändern kannst. Die Schwimm-Metriken werden entsprechend aktualisiert.

**Sichtbarkeit:** Wähle Sichtbarkeit, damit dein Sensor für andere kompatible Geräte sichtbar ist.

**ANT+:** Schalte die ANT+ Herzfrequenz-Übertragung ein oder aus.

**2 BLE Empfangsgeräte:** Wenn du dies auswählst, kann dein Sensor die Live-Herzfrequenzdaten gleichzeitig an zwei BLE-Empfangsgeräte senden, zum Beispiel an deine Polar Uhr und an ein Fitnessgerät.



## AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Um deinen Polar Verity Sense auf dem neuesten Stand zu halten und den größtmöglichen Nutzen aus ihm zu ziehen, solltest du die Firmware immer aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Sensors zu verbessern.



Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Verity Sense mit deinem Flow Konto synchronisiert.

### MIT SMARTPHONE ODER TABLET

Du kannst die Firmware mit deinem Smartphone aktualisieren, wenn du die mobile App Polar Flow verwendest. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den Sensor vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.



Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

### MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, sobald du den Verity Sense mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen.

### So aktualisierst du die Firmware:

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an.
3. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
4. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
5. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern). Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den Verity Sense von deinem Computer trennst.

## ZURÜCKSETZEN DES SENSORS

Wenn Probleme mit deinem Polar Verity Sense Sensor auftreten, kannst du den Sensor auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen des Sensors auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen auf deinem Sensor gelöscht werden und du ihn noch einmal für deinen persönlichen Gebrauch einrichten musst! Alle Daten, die du von deinem Sensor auf dein Flow Konto synchronisiert hast, sind sicher.

### SO SETZT DU DEN SENSOR AUF DIE WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCK

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), lade dir die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
3. Öffne die Einstellungen in FlowSync.
4. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.
5. Wenn du die Polar Flow App zum Synchronisieren verwendest, überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne deinen Sensor daraus, wenn er darin angezeigt wird.

Jetzt musst du deinen Sensor erneut [einrichten](#), entweder über dein Smartphone oder einen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

# TRAINING

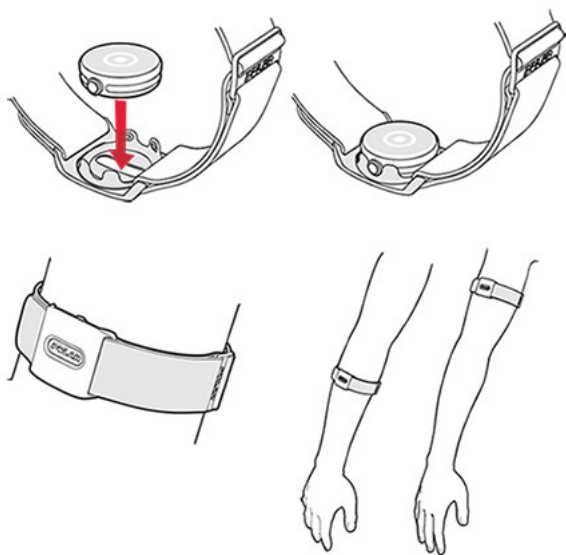
## ANLEGEN DES VERITY-SENSE

Mit dem Polar Verity Sense kannst du dich bei jeder Sportart frei bewegen. Verwende ihn mit dem Armband oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen oder platziere ihn eng anliegend direkt auf deiner Haut.

### TRAGEN AM ARM MIT DEM ARMBAND

Um präzise Pulsmessungen mit der Verwendung des Armbands zu erhalten, musst du den Verity Sense eng anliegend an deinem Unter- oder Oberarm tragen, d. h. nicht am Handgelenk.

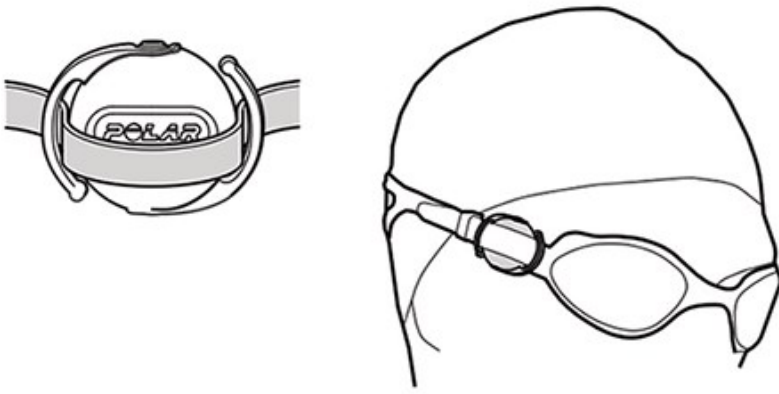
1. Setze den Sensor mit der Linse nach oben in die Armbandhalterung ein.
2. Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt.
3. Trage den Verity Sense im Armband am Unter- oder Oberarm.



### VERWENDUNG MIT EINER SCHWIMMBRILLE

Der Verity Sense erfasst automatisch deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo beim Bahnschwimmen mit dem spezifischen Schwimm-Modus. Die Distanz- und Tempoberechnungen basieren auf der eingestellten Bahnlänge und den erfassten Wendungen. Der Sensor erkennt Wendungen mit einem integrierten Gyroskop. **Um genaueste Schwimm-Metriken zu erhalten, ist es wichtig, dass du den Sensor korrekt trägst, indem du die nachfolgenden Anweisungen befolgst. Wenn der Sensor falsch angelegt ist, werden die vom Schwimmen gesammelten Daten fehlerhaft.**

1. Setze den Sensor mit der Linse nach oben in die Befestigungsklammer für Schwimmbrillen ein.
2. Bringe die Klammer am Band deiner Schwimmbrille an. Positioniere die Klammer an deiner Schwimmbrille so, dass der Sensor **mit der Taste nach oben an der rechten Schläfe anliegt.**



3. Die Linse sollte an deiner Schläfe deine bloße Haut berühren. Befestige den Sensor möglichst weit vorne an deiner Schläfe, ohne dass Haare zwischen den Sensor und deine Haut geraten.

## ANDERE OPTIONEN ZUM TRAGEN DES SENSORS

Generell kannst du den Verity Sense tragen, wo du möchtest, sofern du das Gefühl hast, präzise Messungen zu erhalten. Stelle sicher, dass der Sensor eng und fest auf der Haut ist, z. B. unter enger Kleidung. Beachte, dass die Genauigkeit an verschiedenen Positionen von Person zu Person schwankt.

Du kannst den Sensor leicht von der Halterung nehmen, indem du durch das Loch in der Halterung drückst:



Wenn du möchtest, kannst du das Armband auch von der Halterung abnehmen und nur die Halterung zur Befestigung des Sensors an einer Stelle verwenden, die für deine Sportart günstig ist.



Bitte beachte, dass zusätzlich zum Halten deines Sensors die Armbandhalterung und die Befestigungsklammer für Schwimmbrillen noch eine andere Funktion haben: Sie dienen als Verstärkerantennen, die den Bluetooth-Übertragungsbereich deutlich vergrößern. Wenn du die bestmögliche Reichweite benötigst, belasse den Sensor in der Armbandhalterung oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen. Details zum Bluetooth-Übertragungsbereich findest du in der [technischen Spezifikation](#).

## TRAININGSMODUS WÄHLEN

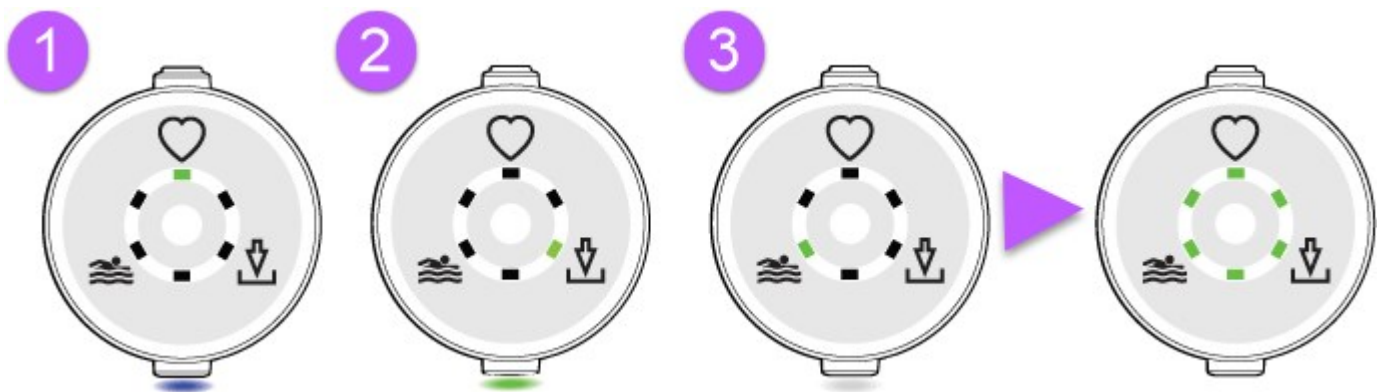
Der Polar Verity Sense verfügt über drei Trainingsmodi: Herzfrequenzmodus, Aufzeichnungsmodus und Schwimmmodus.



Bitte beachte, dass der Sensor mit deinem Polar Flow Konto verbunden werden muss, bevor du ihn im Aufzeichnungs- oder Schwimm-Modus verwenden kannst. Dies erfolgt während der Einrichtung. Wenn du die Einrichtung nicht so durchgeführt hast, wie unter [Einrichten deines Verity Sense](#) beschrieben ist, kannst du den Sensor nur im Herzfrequenz-Modus verwenden.

1. Im **Herzfrequenz-Modus** kannst du den Sensor mit einem kompatiblen Gerät/einer kompatiblen App verbinden und deine Herzfrequenz während der Trainingseinheit in Echtzeit verfolgen. Eine detaillierte Anleitung findest du unter [Training im Herzfrequenz-Modus](#).
2. Im **Aufzeichnungsmodus** kannst du deine Trainingseinheit im internen Speicher des Sensors speichern und deine Trainingsdaten anschließend an die Polar Flow App oder den Webservice übertragen. Eine ausführliche Anleitung findest du unter [Training im Aufzeichnungsmodus](#).
3. Im **Schwimmmodus** erfasst und speichert der Sensor deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo automatisch beim Schwimmen im Pool. Eine ausführliche Anleitung findest du unter [Training im Schwimmmodus](#).

Du kannst den Modus nach dem Einschalten des Sensors wählen, indem du kurz die Taste drückst, bis die LED neben dem Modus, den du verwenden möchtest, leuchtet. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen – [lege ihn einfach an](#) und beginne mit dem Training. Bitte beachte, dass dieser Modus jetzt gesperrt ist und nur geändert werden kann, wenn du den Sensor aus- und wieder einschaltest.



## TRAINING IM HERZFREQUENZ-MODUS



Der Sensor überträgt dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+. Wenn du willst, kannst du die „ANT+“-Übertragung der Herzfrequenz in den [Einstellungen der Polar Flow App](#) ausschalten. Mit der Polar Flow App kannst du auch die Einstellung für duales Bluetooth aktivieren, um den Sensor gleichzeitig mit zwei Geräten zu verwenden, z. B. mit kompatiblen Fitnessgeräten und deiner Polar Uhr. Du siehst dann deine Herzfrequenz in Echtzeit auf beiden Geräten.

Stelle vor dem Start sicher, dass der Verity Sense mit deiner Polar App oder deiner Uhr gekoppelt ist. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Herzfrequenz-Modus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Herzsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Herzfrequenz-Modus leuchtet die Status-LED auf der Seite blau.





3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. Lege den Sensor an und starte die Trainingseinheit von deiner Polar Uhr oder der App aus.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung von deinem Polar Trainingsgerät oder der App beenden. Schalte den Verity Sense aus, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere deine Uhr mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice, um die Details deiner Trainingseinheit anzuzeigen.

## TRAINING IM AUFZEICHNUNGSMODUS



Bevor du eine Trainingseinheit mit dem Polar Verity Sense aufzeichnen kannst, muss er registriert und mit einem Polar Flow Konto verknüpft werden. Dies erfolgt während der Einrichtung. Weitere Informationen findest du unter [Einrichtung deines Verity Sense](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Aufzeichnungsmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Pfeilsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Aufzeichnungsmodus leuchtet die seitliche Status-LED grün.



3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. Lege den Sensor an und starte deine Trainingseinheit.

Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App und dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#).



Bei Verwendung im Aufzeichnungsmodus werden Trainingseinheiten unter dem Sportprofil **Sonstige Indoor** gespeichert. Das Sportprofil kann nach Antippen des Sportprofil-Symbols in der Polar Flow App geändert werden.

## TRAINING IM SCHWIMMODUS



Bevor du eine Schwimmeinheit mit dem Polar Verity Sense aufzeichnen kannst, muss er registriert und mit einem Polar Flow Konto verknüpft werden. Dies erfolgt während der Einrichtung. Weitere Informationen findest du unter [Einrichtung deines Verity Sense](#).

Der Verity Sense erfasst automatisch deine Herzfrequenz, die Distanz und das Tempo beim Bahnschwimmen mit dem spezifischen Schwimm-Modus. Die Distanz- und Tempoberechnungen basieren auf der eingestellten Bahnlänge und den erfassten Wendungen. Der Sensor erkennt Wendungen beim Schwimmen mit einem integrierten Gyroskop. **Um genaueste Schwimm-Metriken zu erhalten, ist es wichtig, dass du den Sensor korrekt trägst.** Eine Anleitung findest du unter [Anlegen deines Verity Sense](#).

1. Schalte den Verity Sense ein, indem du die Taste drückst.
2. Wähle den Schwimmmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem Schwimmsymbol leuchtet. Beim Auswählen des Schwimmmodus leuchtet die seitliche Status-LED weiß.



3. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten. Der Sensor ist dann bereit, deine Herzfrequenz zu messen.



4. [Lege den Sensor an](#) und starte deine Trainingseinheit.



Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung beenden, indem du die Taste gedrückt hältst, bis die Leuchten ausgehen. Synchronisiere dann deine Trainingseinheit mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice, um dir die Details deiner Trainingseinheit anzusehen.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#).



Wenn nötig, kannst du die Einstellung der Bahnlänge nach deiner Schwimmeinheit in der Ansicht der Trainingsauswertung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice ändern. Die Schwimm-Metriken werden entsprechend aktualisiert.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

In der mobilen Polar Flow App kannst du sofort eine visuelle Interpretation deiner Trainings- und Aktivitätsdaten sehen. Du kannst in der App auch dein Training planen.

### TRAININGSDATEN

Trainiere mit Echtzeit-Herzfrequenz, verfolge deine Route und Distanz und erhalte individuelles Feedback zu jeder Trainingseinheit. Weitere Informationen findest du im Begleitdokument [Trainingseinheiten mit der Polar Flow App aufzeichnen](#).

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen.

Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion Bild teilen auch mit deinen Freunden teilen.

### BILD TEILEN

Mit der „Bild teilen“-Funktion der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten darauf über die gängigsten sozialen Netzwerke wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto nehmen oder ein neues aufnehmen und mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn du die GPS-Aufzeichnung während deiner Trainingseinheit eingeschaltet hattest, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Du kannst dir mit dem folgenden Link ein Video ansehen:

[Polar Flow App | Trainingsergebnisse mit einem Foto teilen](#)

### VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deines Sensors](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vornehmen.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Sensor koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Dein Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du ihn nach dem Training abschaltest und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Trainingsdaten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.

Die Verwendung der Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Sensor mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anleitungen zur Funktionen der Polar Flow App findest du auf der [Produkt-Support-Seite der Polar Flow App](#).

# POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren.

Du kannst [deinen Verity Sense](#) mit deinem Computer unter [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) einrichten. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Sensor und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

## TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du deine geplanten Trainingseinheiten (Trainingsziele) und kannst vergangene Trainingsergebnisse noch einmal ansehen.

## BERICHTE

Unter **Berichte** kannst du deine Entwicklung verfolgen.

Trainingsberichte sind praktisch, um deinen Fortschritt im Training über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. In Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Im benutzerdefinierten Zeitraum kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle in den Drop-Down-Listen einen Zeitraum und eine Sportart für einen Bericht und klicke auf das Zahnradsymbol, um auszuwählen, welche Daten du in der Berichtsgrafik ansehen möchtest.

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel auf Basis der Polar Herzfrequenz-Zonen maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich anhand deiner Entwicklung mit der Zeit an. Die Polar Laufprogramme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar und bestehen – abhängig vom Programm – aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Sie sind super einfach!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](http://support.polar.com/de/support/flow).

## SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem Verity Sense drahtlos über eine Bluetooth-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen Verity Sense über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem Verity Sense und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Konto. Wenn du Daten von deinem Verity Sense direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Konto die FlowSync Software. Wenn du deinen Verity Sense eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deinen Verity Sense an einem Computer eingerichtet hast, hast du bereits die FlowSync Software auf deinem Computer.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Verity Sense, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Konto und die Polar Flow App verfügst.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen Sensor mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Melde dich mit deinem Polar Konto bei der Polar Flow App an.
2. Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst.



Der Sensor synchronisiert sich automatisch mit der Polar Flow App, wenn du die Aufzeichnung einer Trainingseinheit stoppst und sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Trainingsdaten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zur [Produktunterstützungsseite der Polar Flow App](#).

## SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.
2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
3. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
4. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Verity Sense mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.



Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der Sensor mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen Sensor zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](http://support.polar.com/de/support/flow).

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/FlowSync](https://support.polar.com/de/support/FlowSync).

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## AKKU

Am Ende der Produktlebensdauer bittet Polar, die möglichen Auswirkungen auf Umwelt und menschliche Gesundheit durch Abfälle zu minimieren; befolge bitte die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

## LADEN DES AKKUS

Der Verity Sense verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 500 Mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.



Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deines Verity Sense und des USB-Ladeadapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade den Sensor nicht, wenn er feucht ist.



Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist. Verbinde den USB-Ladeadapter mit dem Sensor, **bevor** du den Adapter am Strom anschließt. Lasse den USB-Ladeadapter nicht **ohne** den Sensor am Strom angeschlossen.

Verwende den mit dem Produkt-Set gelieferten USB-Ladeadapter, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch an einer Wandsteckdose laden. Wenn du über eine Wandsteckdose lädst, benutze einen USB-Netzadapter (nicht im Produkt-Set enthalten).

You can charge the battery via a wall outlet. When charging via a wall outlet, use a USB power adapter (not included in the product set). If you use a USB power adapter, make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. Only use an adequately safety approved USB power adapter (marked with "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" or "CE").

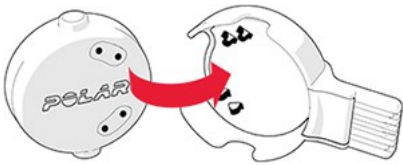


Do not charge Polar products with a 9 volt charger. Using a 9 volt charger can damage your Polar product.

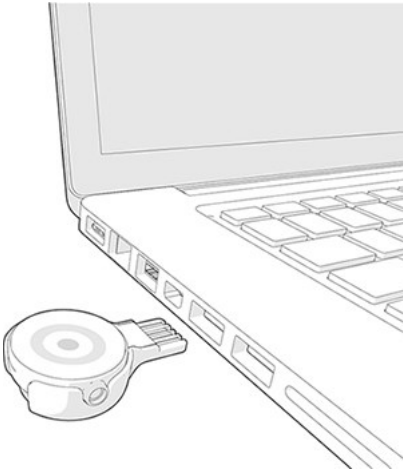
Um mit deinem Computer zu laden, verbinde einfach deinen Verity Sense mit dem Computer; du kannst ihn gleichzeitig mit FlowSync synchronisieren.



1. Setze den Sensor mit dem LED-Kranz nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte des Sensors und des USB-Adapters berühren.



2. Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss eines Computers oder einen USB-Netzadapter an.



Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.



Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll aufgeladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

## PFLEGE DEINES POLAR VERITY SENSE

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar Verity Sense sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

### HALTE DEINEN VERITY SENSE SAUBER

Spüle den Sensor nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Leitungswasser ab. Der Sensor ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen. Reinige den Sensor bei Bedarf mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Spüle das Armband nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Leitungswasser ab. Du kannst das Armband in der Waschmaschine waschen. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Armband. Wir empfehlen die Verwendung eines Waschbeutels. Verwende keine Bleichmittel oder Weichspüler.

### Denke daran, den Sensor vor dem Waschen vom Armband abzunehmen.

Du kannst den Sensor leicht von der Halterung nehmen, indem du durch das Loch in der Halterung drückst:



**Halte die Ladekontakte deines Sensors und des USB-Adapters sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.**

Halte die Ladekontakte deines Sensors sauber, um deinen Sensor vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen.



Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deines Sensors und des USB-Adapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände. **Lade den Sensor nicht, wenn er feucht ist.**

### **Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt**

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich sauber ist und nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der optischen Pulsmessung.

Vermeide es, Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel in dem Bereich zu verwenden, wo du den Sensor trägst. Wenn der Sensor mit diesen oder anderen Chemikalien in Berührung kommt, wasche ihn mit einer milden Seifenwasserlösung ab und spüle ihn sorgfältig unter fließendem Wasser.

## **AUFBEWAHRUNG**

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Trainingsgerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert während der Lagerung langsam an Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

**Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter  $-10\text{ °C}$ ) und Hitze (über  $50\text{ °C}$ ) oder direkter Sonnenstrahlung aus.**

## **SERVICE**

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie von Polar.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [support.polar.com](https://support.polar.com) und auf den länderspezifischen Websites.

# WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Verity Sense wurde entwickelt, um die Herzfrequenz zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Sensor ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, den Sensor und das Armband regelmäßig zu waschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem nicht Trainingsequipment funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Übertragung der Herzfrequenzdaten.

## GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie bestimmte Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Wir können jedoch nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich ist. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Wenn Hautreaktionen auftreten, verwende das Produkt nicht mehr und konsultiere einen Arzt. Informiere außerdem den Polar Kundenservice über deine Hautreaktion



Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Es kann auch dazu führen, dass dunklere Farben von Kleidung abfärben und hellfarbene Trainingsgeräte verfärben. Um ein hellfarbenedes Trainingsgerät über Jahre strahlend zu erhalten, stelle bitte sicher, dass die Kleidung, die du beim Training trägst, nicht abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir, das Trainingsgerät unter dem Ärmel deiner Jacke, direkt auf der Haut zu tragen.

## WARNUNG

Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Tiere nicht mit diesem Produkt spielen lassen. Dieses Produkt enthält Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.

## SO SCHÜTZT DU DEINE DATEN BEI DER VERWENDUNG DES POLAR PRODUKTS

Datensicherheits-Updates werden bis zwei Jahre nach dem angekündigten Ende des Produktlebenszyklus vorgenommen. Bitte aktualisiere dein Polar Produkt regelmäßig und sobald die mobile App Polar Flow oder die Computersoftware Polar FlowSync dich über die Verfügbarkeit einer neuen Firmware-Version informiert.

Daten aus Trainingseinheiten sowie andere Daten, die auf deinem Polar Gerät gespeichert sind, enthalten sensible Daten über dich, beispielsweise deinen Namen, Angaben zu deiner Konstitution, deinem allgemeinen Gesundheitszustand und deinem Standort. Standortdaten können dazu verwendet werden herauszufinden, wo du gerade trainierst und welche Strecken du gewöhnlich läufst. Achte daher darauf, dein Gerät sicher aufzubewahren, wenn du es nicht verwendest.

Wenn du Smart Notifications aktiviert hast, bedenke, dass Nachrichten von bestimmten Anwendungen auf die Anzeige des Geräts an deinem Handgelenk übertragen werden. Deine neuesten Nachrichten können zudem über das Gerätemenü angezeigt werden. Wenn du die Vertraulichkeit deiner privaten Nachrichten sicherstellen möchtest, verzichte auf die Nutzung der Funktion Smart Notifications.

Falls du das Gerät zu Testzwecken an einen Dritten übergibst oder an einen Dritten verkaufst, setze das Gerät vorher auf die Werkseinstellungen zurück und entferne es aus deinem Polar Flow Konto. Das Rücksetzen auf Werkseinstellungen kann mit der Software FlowSync auf deinem Computer durchgeführt werden. Durch das Rücksetzen wird der Gerätespeicher gelöscht und jede Verbindung zwischen dem Gerät und deinen Daten entfernt. Um das Gerät aus deinem Polar

Flow Konto zu entfernen, melde dich beim Polar Flow Webservice an, wähle „Produkte“ aus und klicke auf die Schaltfläche „Entfernen“ neben dem Produkt, das du entfernen möchtest.

Dieselben Trainingseinheiten werden mit der Polar Flow App auch auf deinem Mobilgerät gespeichert. Für zusätzliche Sicherheit können auf deinem Mobilgerät verschiedene Optionen aktiviert werden, die die Sicherheit erhöhen. Dazu gehören die starke Authentifizierung und die Geräteverschlüsselung. In der Gebrauchsanleitung deines Mobilgeräts kannst du nachlesen, wie du diese Optionen aktivierst.

Für die Nutzung des Polar Flow Webservice empfehlen wir die Verwendung eines Passworts, das mindestens 12 Zeichen lang ist. Wenn du den Polar Flow Webservice auf einem öffentlichen Computer verwendest, denke bitte daran, den Cache und den Browserverlauf zu löschen, damit andere Personen nicht auf dein Konto zugreifen können. Willige zudem nicht ein, dass ein Computerbrowser dein Passwort für den Polar Flow Webservice speichert, es sei denn, es handelt sich um deinen privaten Computer.

Sicherheitsprobleme aller Art können dem Polar Kundenservice oder durch eine Mail an [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) gemeldet werden.

## TECHNISCHE DATEN

### POLAR VERITY SENSE

Betriebsdauer:	Bis zu 20 Stunden kontinuierliches Training  16 Tage beim 1 Stunde Training pro Tag
Batterietyp:	Lithium-Polymer-Akku, 45 mAh
Speicherkapazität:	Bis zu 600 Stunden Training
Bluetooth-Übertragungsbereich:	Bis 150 m mit Halterung im offenen Bereich  Bis 20 m ohne Halterung
Betriebstemperatur:	-20 °C bis +60 °C
Materialien:	<b>Sensor</b>  ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Edelstahl)  <b>Armband</b>  Halterung: PA, SUS 316 (Edelstahl)  Armband: 71 % Polyester, 29 % Spandex  Verschluss: Polyamid  Schnalle: Zinklegierung  Pflege-Etikett: 100 % Polyester

### Befestigungsklammer für Schwimmbrillen

PA, SUS 316 (Edelstahl)

### Materialien des USB-Adapters

PC+ABS, SUS 301 (Edelstahl) Vergoldet

Wasserbeständigkeit: 50 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.

## 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](http://support.polar.com).

## POLAR FLOW MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

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

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

**Polar Geräte mit Pulsmessung am Handgelenk** eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Pulsmessung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Pulsmessung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sau-	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
--	---------------------------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

	usw.		erstoffflaschen)		
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

## RECHTLICHE INFORMATIONEN



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](http://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.

## HAFTUNGS AUSSCHLUSS

- Das Material in diesen Handbüchern dient nur Informationszwecken. Änderungen an den beschriebenen Produkten sind vorbehalten, bedingt durch das Programm des Herstellers zur stetigen Weiterentwicklung der Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keine Haftung für dieses Handbuch oder in Bezug auf die darin beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 02/2021