



# POLAR VERITY SENSE



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYS

<b>Sisälllys</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Verity Sense -käyttöohje</b> .....	<b>4</b>
Esittely .....	4
Ota kaikki irti Polar Verity Sensestä .....	5
Polar Flow -sovellus .....	6
Polar Flow -verkkopalvelu .....	6
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>7</b>
Polar Verity Sengen käyttöönotto .....	7
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen .....	7
Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella .....	7
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella ja FlowSync-ohjelmalla .....	7
Painiketoiminnot ja LED-valot .....	9
Painiketoiminnot .....	9
LED-värit ja niiden merkitykset .....	9
Yhdistäminen .....	11
Yhdistäminen Polar Flow -sovellukseen .....	11
Ennen kuin yhdistät puhelimen: .....	11
Puhelimen yhdistäminen: .....	11
Yhdistäminen Polar-kelloon .....	12
<b>Asetukset</b> .....	<b>13</b>
Asetukset Polar Flow -sovelluksessa .....	13
Laitteohjelmiston päivittäminen .....	14
Puhelimella tai tabletilla .....	15
Tietokoneen kautta .....	15
Sensorin tehdasasetusten palauttaminen .....	15
Tehdasasetusten palauttaminen .....	15
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>17</b>
Verity Sengen käyttäminen .....	17
Käyttö käsivarressa käsivarsihihnan avulla: .....	17
Käyttö uimalasien kanssa .....	17
Muita sensorin käyttötapoja .....	18
Treenitilan valinta .....	19
Treenaaminen syketilassa .....	20
Treenaaminen tallennustilassa .....	21
Treenaaminen uintitilassa .....	22
<b>Polar Flow</b> .....	<b>24</b>
Polar Flow -sovellus .....	24
Harjoitustiedot .....	24
Kuvanjako .....	24
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen .....	24
Polar Flow -verkkopalvelu .....	25

Päiväkirjassasi .....	25
Raportit .....	25
Ohjelmat .....	25
Synkronointi .....	26
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksen kanssa .....	26
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	26
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>28</b>
Akku .....	28
Akun lataaminen .....	28
Polar Verity Sengen huoltaminen .....	30
Verity Sengen pitäminen puhtaana .....	30
Säilytys .....	31
Huolto .....	31
Huomioitavaa .....	31
Häiriöt treenin aikana .....	32
Terveys ja treenaaminen .....	32
Varoitus .....	33
Polar-tuotteen turvallinen käyttö .....	33
Tekniset tiedot .....	34
Polar Verity Sense .....	34
Polar FlowSync -ohjelma .....	35
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	35
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	35
Lakisääteiset tiedot .....	37
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	37
Vastuunrajoitus .....	38

# POLAR VERITY SENSE -KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen Polar Verity Sense -sensoriisi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä on osoitteessa [support.polar.com/fi/verity-sense](https://support.polar.com/fi/verity-sense).

## ESITTELY

Onnittelut Polar Verity Sensen valinnasta!

Polar Verity Sense on monipuolinen ja laadukas optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Se tarjoaa hyvän vaihtoehdon rinnan ympärille kiinnitettävälle sykevyölle ja sykkeen mittaamiselle ranteesta. Sitä voi käyttää käsivarsihihnassa, uimalasien hihnakiinnikkeessä tai missä tahansa kohdassa, jossa se on napakasti ihoa vasten. Polar Verity Sense mahdollistaa täyden liikkumisen vapauden ja sopii lukuisiin eri urheilulajeihin. Kaiken lisäksi Polar Verity Sense tallentaa sykkeen, matkan ja vauhdin, kun uit uima-altaassa.

Voit tallentaa treenisi sensorin sisäiseen muistiin ja siirtää treenitiedot jälkikäteen puhelimeesi tai voit yhdistää sykesensorin yhteensopivaan laitteeseen ja seurata sykettä reaaliajassa treenisi aikana.

Polar Verity Sense siirtää dataa Bluetoothiin® ja ANT+:n kautta. Voit käyttää sensoria lukuisten johtavien fitness-sovellusten, kuten Polar Flow -sovelluksen, sekä Bluetooth- ja ANT+-yhteensopivien treenilaitteiden kanssa. Voit lähettää syketietosi samanaikaisesti kahteen vastaanottavaan Bluetooth-laitteeseen ja rajattomaan määrään ANT+-laitteita.

Polar Verity Sensen mukana tulevat mukava konepestävä käsivarsihihna, uimalasien hihnakiinnike, USB-lataussovitin ja säilytyspussi.



## OTA KAIKKI IRTI POLAR VERITY SENSESTÄ

Saat Verity Sensestä kaiken irti, kun yhdistät sen ilmaiseen Polar Flow -sovellukseemme ja -verkkopalveluumme. Kun sensori on yhdistetty Polar Flow'hun, voit tallentaa treenisi sensorilla ja siirtää harjoitustiedot jälkikäteen Flow-sovellukseen tai -verkkopalveluun. Saat myös sensorin uusimmat päivitykset Polar Flow'n kautta. Voit yhdistää Verity Sensen Polar Flow'hun [määrittämällä sen asetukset](#) Polar Flow - mobiilisovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa.



## POLAR FLOW -SOVELLUS

Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store®- tai Google Play™-kaupasta. Synkronoi Verity Sense ja Flow-sovellus treenin jälkeen, niin saat yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksestasi samantien.

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai Polar Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, katsoa ohjeita ja tarkistaa treenitulostesi tarkat tiedot. Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ALOITTAMINEN

## POLAR VERITY SENSEN KÄYTTÖÖNOTTO

Akku kannattaa ladata ennen Verity Senseen käyttämistä. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latauksen alkamiseen voi mennä monta minuuttia. Tarkemmat tiedot akun lataamisesta on kohdassa [Akut](#).



Huomaa, että kun Verity Senseen akussa on riittävästi virtaa, laite ilmoittaa itsestään kaikille lähistöllä oleville yhteensopiville rannelaitteille.

### KÄYTTÖÖNOTTOVAIHTOEHDON VALITSEMINEN

A. **Puhelimella:** Asennus mobiililaitteen avulla on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta, jossa on USB-portti, mutta se saattaa kestää kauemmin. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

B. **Tietokoneella:** Käyttöönotto on tietokoneen ja liitäntäjohtojen avulla nopeampaa, ja voit ladata Polar Verity Senseen samanaikaisesti, mutta tarvitset tietokoneen. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.



Täytä kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tiedot kerralla ja lataa Polar Verity Senseen uusin laiteohjelmisto.

### VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO PUHELIMELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

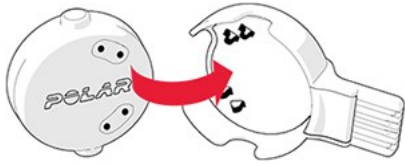


Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Polar Flow -sovelluksessa, **El puhelimen Bluetooth-asetuksissa**.

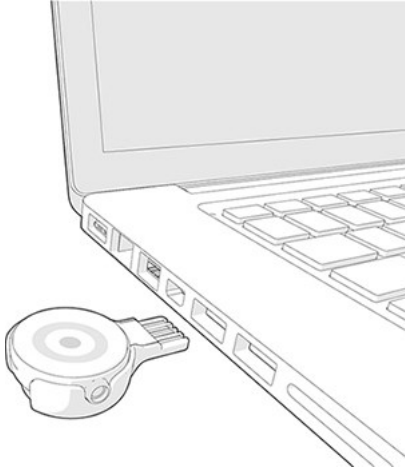
1. Pidä Polar Verity Sense ja puhelin lähekkäin käyttöönnoton ajan.
2. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.
3. Lataa Polar Flow -sovellus puhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla tai luo uusi tili.
5. Kytke Polar Verity Sense päälle painamalla painiketta.
6. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan Polar Verity Senseen ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Polar Flow -sovelluksen **Aloita**-painiketta ja seuraa näytön ohjeita.

### VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA JA FLOWSYNC-OHJELMALLA

1. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain.



2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin.



3. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
4. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Verkkopalvelu antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa varten.

**Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa treenaamisen. Pidä hauskaa!**

## PAINIKETOIMINNOT JA LED-VALOT

Verity Sensessä on yksi painike, jonka toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen ja sen mukaan, kuinka pitkään sitä painetaan. Alla on kuvaukset painikkeen toiminnoista eri tiloissa ja eriväristen LED-valojen merkityksistä.

### PAINIKETOIMINNOT

#### Kytke sensori päälle / pois päältä

- Kytke sensori päälle painamalla painiketta lyhyesti.
- Kytke sensori pois päältä pitämällä painiketta painettuna.

#### Valitse treenitila

- [Valitse treenitila](#) painamalla painiketta lyhyin painalluksin, kunnes halutun treenitilan viereinen LED-valo syttyy.
- Lukitun treenitilan voi tarkistaa painamalla painiketta lyhyesti. Sivulla oleva LED-tilavalo on sininen syketilassa, vihreä tallennustilassa ja valkoinen uintitilassa.

### LED-VÄRIT JA NIIDEN MERKITYKSET

#### Treenitilan valinnan aikana

Treenitilan valinnan aikana sivulla oleva LED-tilavalo on sininen syketilassa, vihreä tallennustilassa ja valkoinen uintitilassa. Sykemittaukseen käytettävät LED-valot opastavat myös oikean treenitilan valinnassa osoittamalla, mikä tila on valittuna:



Katso lisätietoja kohdasta [Treenitilan valinta](#).

#### Akun tila

- Akun varaus heikko: punainen LED vilkkuu hitaasti
- Akun varaus kriittinen: punainen LED vilkkuu nopeasti

### Akun tila latauksen aikana

LED-tilavallo vilkkuu latauksen aikana tietyn värisenä ja kertoo näin sensorin akun tilan:



Punainen: 0–9 %

Oranssi: 10–29 %

Keltainen: 30–79 %

Vihreä: 80–99 %

Vihreä LED palaa jatkuvasti, kun akku on täynnä.



Sensori synkronoi tiedot automaattisesti Polar Flow -sovellukseen latauksen aikana, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. LED vilkkuu sinisenä synkronoinnin aikana.

### Kuntotestin aikana

Violetti LED vilkkuu kahden sekunnin välein.





Katso ohjeet Polar-kuntotestin suorittamiseen Verity Sensen kanssa tukidokumentista [Polar-kuntotesti Verity Sensen kanssa](#).

## Muut

Synkronointi:	Sininen LED vilkkuu
Laiteohjelmiston päivittäminen:	Sininen LED palaa jatkuvasti
Virhe:	Punainen LED vilkkuu

## YHDISTÄMINEN

### YHDISTÄMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSEEN

Jos määritit Polar Verity Sensen asetukset puhelimella luvussa [Polar Verity Sensen käyttöönotto](#) esitetyllä tavalla, se on jo yhdistetty puhelimeesi.

Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää Polar Verity Senseä Polar Flow -sovelluksen kanssa, sinun on tehtävä yksi treeni käyttämällä sensoria tallennus- tai uintitilassa ennen kuin voit yhdistää sen Flow-sovellukseen.

#### ENNEN KUIN YHDISTÄT PUHELIMEN:

- Lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta.
- Varmista, että puhelimesi on Bluetooth päällä ja ettei laite ole lentotilassa.
- Varmista, että olet tallentanut vähintään yhden treenin sensorin sisäiseen muistiin käyttämällä sensoria [tallennus-](#) tai [uintitilassa](#).
- **Android-käyttäjät:** varmista, että olet antanut Polar Flow -sovellukselle sijaintisi käyttöoikeuden puhelimen sovellusasetuksissa.

#### PUHELIMEN YHDISTÄMINEN:



Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Polar Flow -sovelluksessa, **El puhelimen Bluetooth-asetuksissa**.

1. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimessa ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla, jotka loit sensorin asetusten määrittämisen yhteydessä.



**Android-käyttäjät:** Jos käytössäsi on useita Flow-sovelluksen kanssa yhteensopivia Polar-laitteita, varmista, että olet määrittänyt Verity Senseen aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus muodostaa yhteyden sensoriin.

2. Kytke sensori päälle painamalla painiketta.
3. Flow-sovellus kehottaa sinua automaattisesti yhdistämään Verity Senseen. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi.



Suosittellemme käyttämään Polar Verity Senseä Polar Flow -sovelluksen kanssa, mutta myös muiden sovellusten käyttö on mahdollista. Katso tarkemmat tiedot sensorin yhdistämisestä muihin sovelluksiin sovelluksen kehittäjän ohjeista.

## YHDISTÄMINEN POLAR-KELLOON

Lue tarkemmat yhdistämisohteet Polar-kellosi käyttöohjeesta osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com).

# ASETUKSET

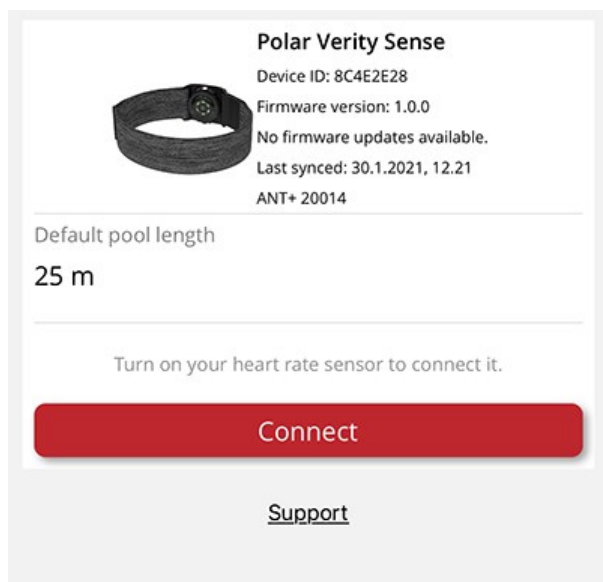
## ASETUKSET POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA



Verity Sense on yhdistettävä Polar Flow -sovellukseen ennen kuin sen asetuksia voi muokata sovelluksessa. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Yhdistäminen](#).

Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Verity Sense, jos sinulla on useita Polar-laitteita.

Kun kytket sensorin päälle, se muodostaa yhteyden Polar Flow -sovellukseen ja voit tarkastella asetuksia.




Voit muokata seuraavia asetuksia:

**Altaan oletuspituus:** Aseta altaan oletuspituus, jota käytetään uintimatkan ja -vauhdin laskemiseen. Huomaa, että voit muuttaa altaan pituutta uintitreenin jälkeen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun Treenianalyysi-näkymässä. Uintitilastot päivitetään vastaavasti.

**Näkyvyys:** Valitse Näkyvyys, jos haluat sensorin näkevän muille yhteensopiville laitteille.

**ANT+:** Ota ANT+ :n sykesignaalin lähetys käyttöön tai pois käytöstä.

**2 vastaanottavaa BLE-laitetta:** Valitse tämä, jos haluat sensorin lähettävän reaaliaikaista sykedataa samanaikaisesti kahteen vastaanottavaan BLE-laitteeseen, kuten Polar-kelloon ja kuntosalilaitteeseen.



**Polar Verity Sense**  
Device ID: 8C4E2E28  
Firmware version: 1.0.0  
No firmware updates available.  
Last synced: 30.1.2021, 12.21  
ANT+ 20014

---

How to wear the armband?  
If you are right-handed, you should wear the product on your left arm and vice versa.

---

Default pool length  
25 m

---

Visibility ⓘ

---

ANT+ ⓘ

---

2 Bluetooth devices ⓘ

You can change the pool length after your training session in the training analysis view. This information is used to calculate the swimming metrics of your session.

[Support](#)

## LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Muista päivittää Polar Verity Sensen laiteohjelmisto aina kun uusi versio on saatavilla, jotta sensori pysyy ajan tasalla ja toimii mahdollisimman hyvin. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat sensorin toimintaa.



Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. Verity Sensessä olevat tiedot synkronoidaan Flow-tilillesi ennen laiteohjelmiston päivittämistä.

## PUHELIMELLA TAI TABLETILLA

Voit päivittää laiteohjelmiston puhelimen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. Sensori kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.



Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

## TIETOKONEEN KAUTTA

FlowSync ilmoittaa uusista laiteohjelmistopäivityksistä, kun Verity Sense liitetään tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

### Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin.
3. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
4. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
5. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (asennus voi kestää jopa 10 minuuttia). Odota laiteohjelmistopäivityksen valmistumista ennen kuin irrotat Verity Sensen tietokoneesta.

## SENSORIN TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

Jos Polar Verity Sense -sensorissa esiintyy ongelmia, voit palauttaa sensorin tehdasasetukset. Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset sensorista. Laitteen asetukset on tämän jälkeen määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten. Kaikki sensorista Flow-tilillesi synkronoidut tiedot säilyvät tallessa.

### TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain.
3. Avaa asetukset FlowSync-ohjelmassa.
4. Paina **Tehdasasetusten palauttaminen** -painiketta.

5. Jos synkronoit sensorin Flow-sovelluksella, poista sensori puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on mukana luettelossa.

Tämän jälkeen sensorin [asetukset on määritettävä](#) uudelleen joko matkapuhelimen tai tietokoneen avulla. Muista käyttää asetusten määrittämisessä samaa Polar-tiliä kuin ennen laitteen nollaamista.

# HARJOITTELU

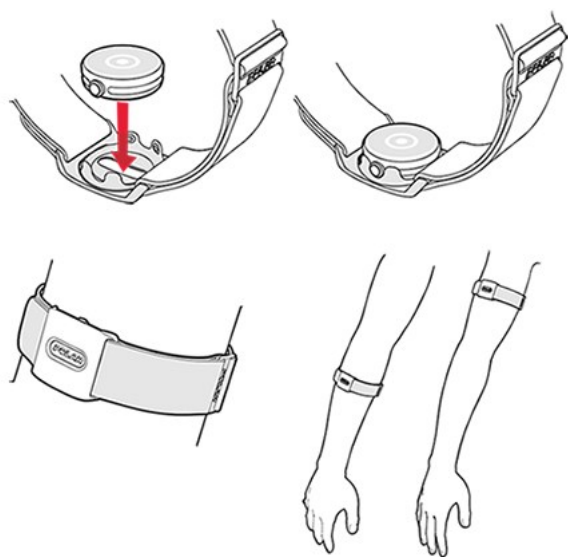
## VERITY SENSEN KÄYTTÄMINEN

Voit Polar Verity Senseä käytön aikana liikkua täysin vapaasti joka lajissa. Sitä voi käyttää käsivarsihihnassa, uimalasien hihnakiinnikkeessä tai missä tahansa kohdassa, jossa se on napakasti ihoa vasten.

### KÄYTTÖ KÄSIVARRESSA KÄSIVARSIIHNNAN AVULLA:

Sykkeen tarkka mittaaminen käsivarsihihnan kanssa edellyttää Verity Senseä napakkaa kiinnitystä kyynärvarteen tai olkavarteen. Älä pidä sitä ranteessa.

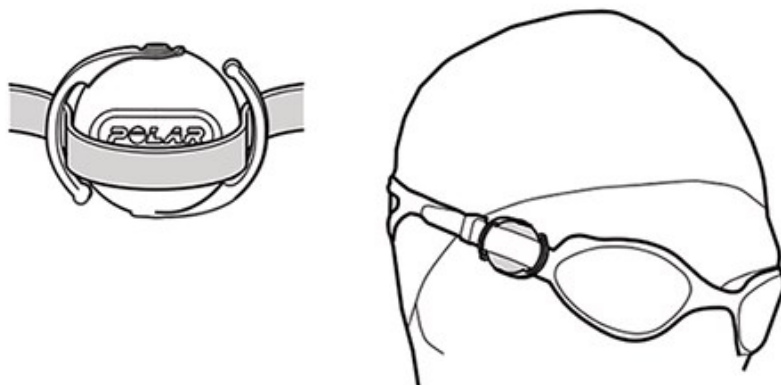
1. Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.
2. Kiinnitä käsivarsihihna niin, että sensori on hihnan sisäpuolella napakasti ihoa vasten.
3. Pidä Verity Senseä käsivarsihihnassa kyynärvarressasi tai olkavarressasi.



### KÄYTTÖ UIMALASIEN KANSSA

Verity Sense tallentaa sykkeen, matkan ja vauhdin automaattisesti uima-altaassa erityisen uintitilan avulla. Matka- ja vauhtilaskelmat perustuvat asetettuun altaan pituuteen ja havaittuihin käännöksiin. Sensori havaitsee käännökset integroidun gyroskoopin avulla. **Jotta uintitilastot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sensoria on tärkeää käyttää alla olevien ohjeiden mukaisesti. Jos sensoria käytetään väärin, laitteen keräämät uintitiedot ovat virheellisiä.**

1. Aseta sensori uimalasien hihnakiinnikkeeseen linssi ylöspäin.
2. Kiinnitä kiinnike uimalasien hihnaan siten, että sensori on **oikeaa ohimoa vasten ja painike on ylöspäin**.



3. Linssin on oltava kosketuksissa paljaaseen ihoon ohimolla. Kiinnitä sensori mahdollisimman kauas ohimolle varmistaen, ettei sensorin ja ihon väliin jää hiuksia.

## MUITA SENSORIN KÄYTTÖTAPOJA

Verity Senseä voi yleisesti ottaen pitää missä tahansa kohdassa, jossa se tuntuu mukavalta ja jossa se antaa tarkat lukemat. Varmista vain, että sensori on napakasti ihoa vasten esimerkiksi tiukkojen vaatteiden alla. Huomaa, että sen tarkkuus eri kohdissa vaihtelee yksilökohtaisesti.

Sensorin voi irrottaa kiinnikkeestä helposti painamalla sitä kiinnikkeessä olevan aukon kautta.



Voit myös halutessasi irrottaa käsivarsihihnan pidikkeestä ja kiinnittää sensorin pelkällä pidikkeellä lajisi kannalta sopivaan paikkaan.



Huomaa, että käsivarsihihnan pidikkeellä ja uimalasien hihnakiinnikkeellä on sensorin kiinnittämisen lisäksi myös toinen tarkoitus: ne toimivat antennivahvistimina, jotka laajentavat Bluetooth-yhteyden toiminta-aluetta huomattavasti. Jos tarvitset parhaan



mahdollisen kantaman, pidä sensoria käsivarsihinnan pidikkeessä tai uimalasien hihnakiinnikkeessä. Katso lisätietoja Bluetooth-yhteyden toiminta-alueesta kohdasta [Tekniset tiedot](#).

## TREENITILAN VALINTA

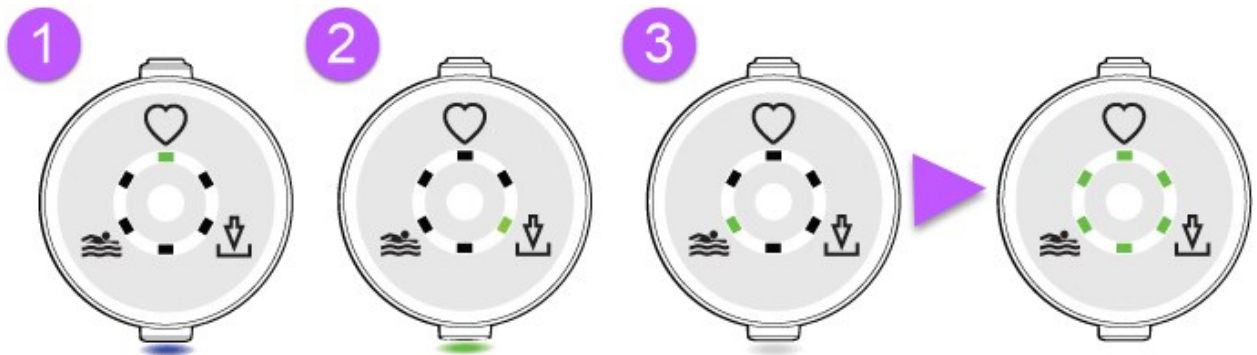
Polar Verity Sensessä on kolme treenitilaa: syketila, tallennustila ja uintitila.



Huomaa, että sensori on yhdistettävä Polar Flow -tiliin ennen kuin sitä voi käyttää tallennus- tai uintitilassa. Tämä tehdään käyttöönoton aikana. Jos et ole tehnyt käyttöönottoa kohdan [Verity Sensen käyttöönotto](#) ohjeiden mukaisesti, sensoria voi käyttää vain syketilassa.

1. **Syketilassa** voi yhdistää sensorin yhteensopivaan laitteeseen tai sovellukseen ja seurata sykettä reaaliajassa treenin aikana. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Treenaaminen syketilassa](#).
2. **Tallennustilassa** voi tallentaa treenin sensorin sisäiseen muistiin ja siirtää harjoitustiedot jälkikäteen Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Treenaaminen tallennustilassa](#).
3. **Uintitilassa** sensori tallentaa sykkeen, matkan ja vauhdin automaattisesti, kun uit altaassa. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Treenaaminen uintitilassa](#).

Kun olet kytkenyt sensorin päälle, voit valita tilan painamalla painiketta lyhyin painalluksin, kunnes halutun treenitilan viereinen LED-valo syttyy. Kun olet valinnut tilan, odota kunnes kaikki kuusi LED-valoa syttyvät. Sensori on nyt valmis mittaamaan tietoja – [kiinnitä se](#) ja aloita treenaaminen. Huomaa, että tila on nyt lukittu ja sen voi vaihtaa vain kytkemällä sensorin pois päältä ja takaisin päälle.



## TREENAAMINEN SYKETILASSA



Sensori lähettää sykesignaalia oletuksena samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-yhteyden kautta. Halutessasi voit ottaa ANT+:n sykesignaalin lähetyksen pois käytöstä [Polar Flow -sovelluksen asetuksissa](#). Polar Flow -sovelluksessa voi ottaa myös Bluetooth-kaksoisasetuksen käyttöön, minkä jälkeen sensoria voi käyttää kahden laitteen kanssa yhtä aikaa. Ne voivat olla esimerkiksi yhteensopiva kuntosalilaite ja Polar-kello. Tällöin näet reaaliaikaisen sykkeesi molemmissa laitteissa.

Varmista ennen aloittamista, että Verity Sense on yhdistetty Polar-sovellukseen tai -kelloon. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Yhdistäminen](#).

1. Kytke Verity Sense päälle painamalla painiketta.
2. Valitse syketila painamalla painiketta lyhyin painalluksin, kunnes sydänkuvakkeen viereinen LED-valo syttyy. Kun valitset syketilan, sivulla oleva LED-tilavallo muuttuu siniseksi.



3. Kun olet valinnut tilan, odota kunnes kaikki kuusi LED-valoa syttyvät. Sensori on nyt valmis mittaamaan sykettäsi.



4. [Kiinnitä sensori](#) ja aloita treeni Polar-kellosta tai -sovelluksesta.

Treenin jälkeen voit lopettaa tallennuksen Polar-treenilaitteesta tai -sovelluksesta. Kytke sensori pois päältä pitämällä painiketta painettuna, kunnes valot sammuvat. Synkronoi kello Polar Flow -sovelluksen tai -verkkopalvelun kanssa, niin näet treenin tarkat tiedot.

## TREENAAMINEN TALLENNUSTILASSA



Ennen kuin voit tallentaa treenin Polar Verity Sensellä, se on rekisteröitävä ja yhdistettävä Polar Flow -tiliin. Tämä tehdään käyttöönoton aikana. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Polar Verity Sensen käyttöönotto](#).

1. Kytke Verity Sense päälle painamalla painiketta.
2. Valitse tallennustila painamalla painiketta lyhyin painalluksin, kunnes nuolikuvakkeen viereinen LED-valo syttyy. Kun valitset tallennustilan, sivulla oleva LED-tilavallo muuttuu vihreäksi.



3. Kun olet valinnut tilan, odota kunnes kaikki kuusi LED-valoa syttyvät. Sensori on nyt valmis mittaamaan sykettäsi.



4. [Kiinnitä sensori](#) ja aloita treeni.

Treenin jälkeen voit lopettaa tallennuksen pitämällä painiketta painettuna, kunnes valot sammuvat. Synkronoi sitten treenisi Polar Flow -sovellukseen ja -verkkopalveluun, niin näet sen yksityiskohtaiset tiedot.



Sensori synkronoi tiedot Flow-sovellukseen automaattisesti, kun lopetat tallentamisen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Katso lisätietoja kohdasta [Synkronointi](#).



Tallennustilaa käytettäessä treenit tallennetaan **Muu sisäliikunta** -lajiprofiiliin. Voit vaihtaa lajiprofiilia napauttamalla lajiprofiilikuvaketta Polar Flow -sovelluksessa.

## TREENAAMINEN UINTITILASSA



Ennen kuin voit tallentaa uintitreenin Polar Verity Sensellä, se on rekisteröitävä ja yhdistettävä Polar Flow -tiliin. Tämä tehdään käyttöönoton aikana. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Polar Verity Sensen käyttöönotto](#).

Verity Sense tallentaa sykkeen, matkan ja vauhdin automaattisesti uima-altaassa erityisen uintitilan avulla. Matka- ja vauhtilaskelmat perustuvat asetettuun altaan pituuteen ja havaittuihin käännöksiin. Sensori havaitsee käännökset uinnin aikana sisäänrakennetun gyroskoopin avulla. **Jotta uintitilastot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sensoria on tärkeää käyttää oikein.** Katso ohjeet kohdasta [Verity Sensen käyttäminen](#).

1. Kytke Verity Sense päälle painamalla painiketta.
2. Valitse uintitila painamalla painiketta lyhyin painalluksin, kunnes uintikuvakkeen viereinen LED-valo syttyy. Kun valitset uintitilan, sivulla oleva LED-tilavallo muuttuu valkoiseksi.



3. Kun olet valinnut tilan, odota kunnes kaikki kuusi LED-valoa syttyvät. Sensori on nyt valmis mittaamaan sykettäsi.



4. [Kiinnitä sensori](#) ja aloita treeni.



Treenin jälkeen voit lopettaa tallennuksen pitämällä painiketta painettuna, kunnes valot sammuvat. Synkronoi sitten treenisi Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun, niin näet sen tarkat tiedot.



Sensori synkronoi tiedot Flow-sovellukseen automaattisesti, kun lopetat tallentamisen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Katso lisätietoja kohdasta [Synkronointi](#).



Voit tarvittaessa muuttaa altaan pituusasetusta uintitreinin jälkeen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun Treenianalyysi-näkymässä. Uintitilastot päivitetään vastaavasti.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet Polar Flow -mobiilisovelluksessa välittömästi visuaalisen esityksen harjoitus- ja aktiivisuustiedoistasi. Voit myös suunnitella treenejä sovelluksen avulla.

### HARJOITUSTIEDOT

Hyödynnä treenissä reaaliaikaisia syketietoja, seuraa reittiäsi ja kulkemaasi matkaa sekä tarkastele henkilökohtaista palautetta jokaisesta treenistäsi. Katso lisätietoja tukidokumentista [Treenien tallentaminen Polar Flow -sovelluksella](#).

Voit Polar Flow -sovelluksen avulla katsoa aiempien ja suunniteltujen treeniesi tiedot helposti.

Katso pikayhteenvetoja treeneistäsi ja analysoi suoritustesi yksityiskohtia saman tien. Näet treenisi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi. Voit myös jakaa parhaat suoritukset ystävilleesi kuvanjakotoiminnolla.

### KUVANJAKO

Flow-sovelluksen kuvanjakotoiminnon avulla voit jakaa kuvia harjoitustiedoistasi yleisimmissä sosiaalisen median palveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa. Voit jakaa joko olemassa olevan kuvan tai ottaa uuden ja muokata sitä lisäämällä siihen harjoitustietosi. Jos käytit treenin aikana GPS-tallennusta, voit myös jakaa kuvan treenireitistäsi.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -sovellus | Valokuvien jakaminen treenitulosten ohessa](#)

## POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Voit [määrittää sensorin asetukset](#) mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella.

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, laite on yhdistettävä sensoriin. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Sensori synkronoi tiedot Flow-sovellukseen automaattisesti, kun sammutat sen treenin jälkeen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun.

Polar Flow -sovelluksen käyttö on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot sensorista verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoimisesta on kohdassa [Synkronointi](#).

Flow-sovelluksen ominaisuuksia koskevia lisätietoja ja ohjeita on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa voit suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksesi.

Voit [määrittää Verity Sensen asetukset](#) tietokoneella osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla tiedot synkronoidaan sensorin ja verkkopalvelun välillä. Voit luoda myös verkkopalvelun käyttäjätilin. Jos määritit asetukset mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella, voit kirjautua Flow-verkkopalveluun asetusten määrittämisen yhteydessä luomillasi tunnuksilla.

## PÄIVÄKIRJASSASI

**Päiväkirjasta** näet suunnitellut treenisi (treenitavoitteesi) ja voit tarkastella aiempia treenituloksiasi.

## RAPORTIT

**Raportit**-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

Treeniraportit ovat kätevä tapa seurata edistymistä pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportissa näytettävän lajin. Mukautetulla ajanjaksolla voit valita sekä ajanjakson että lajin. Valitse raportin ajanjakso ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

## OHJELMAT

Polar-juoksuohjelma räätälöidään tavoitettasi varten. Se perustuu Polar-sykealueisiin, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi ja treenitaustasi. Älykäs ohjelma mukautuu kehityksesi perusteella. Saatavilla on Polar-juoksuohjelmat 5 km:n ja 10 km:n matkoille, puolimaratonille ja maratonille. Ohjelmissa on kahdesta viiteen juoksuharjoitusta viikossa. Mikä voisi olla helpompaa!

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow](http://support.polar.com/fi/tuki/flow).

## SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot Verity Sensestä Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth-yhteydellä. Voit myös synkronoida Verity Senseen Polar Flow -verkkopalveluun käyttämällä USB-porttia ja FlowSync-ohjelmaa. Tietojen synkronoiminen Verity Senseen ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot Verity Sensestä suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos olet määrittänyt Verity Senseen asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos määritit Verity Senseen asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida Verity Sense, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

### SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että

- Sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- Mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- Olet yhdistänyt sensorin ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen Polar-tilisi tunnuksilla.
2. Kytke sensori päälle painamalla painiketta.



Sensori synkronoi tiedot Flow-sovellukseen automaattisesti, kun lopetat treenin tallentamisen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun.

Polar Flow -sovelluksen käyttöä koskevia tuki- ja lisätietoja on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

### SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) sekä lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain.
2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
3. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
4. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot Verity Sensestä Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdolliset muutetut asetukset aina kun liität sen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.



Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa sensorin ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset sensoriin painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow](https://support.polar.com/fi/tuki/flow).

Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/FlowSync](https://support.polar.com/fi/tuki/FlowSync).

# TÄRKEITÄ TIETOJA

## AKKU

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöön päätyttyä minimoit jätteiden haitat ympäristölle ja ihmisten terveydelle noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä erillistä elektroniikkaromun keräystä mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

## AKUN LATAAMINEN

Verity Sensessä on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 500 kertaa, ennen kuin akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.



Varmista ennen lataamista, ettei Verity Sensen ja USB-lataussovittimen latauskoskettimissa ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä lataa sensoria sen ollessa märkä.



Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötilassa tai USB-portin ollessa märkä. Kiinnitä USB-lataussovitin sensoriin **ennen** kuin kytket sovittimen virtalähteeseen. Älä jätä USB-lataussovitinta kiinni virtalähteeseen **ilman** sensoria.

Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-lataussovittimen avulla tietokoneen USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistorasiasta. Jos lataat akun seinäpistorasiasta, käytä USB-virtasovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen).

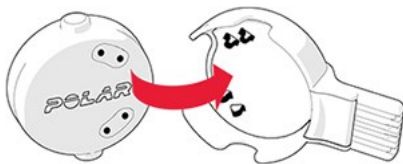
Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-virtasovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" tai "CE").



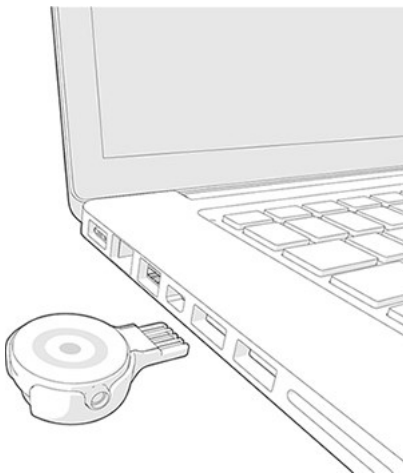
**i** Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

Voit ladata Verity Sensen liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida sen FlowSync-ohjelman kanssa.

1. Aseta sensori USB-sovittimeen niin, että linssi on ylöspäin ja sensorin ja USB-sovittimen koskettimet ovat vastakkain.



2. Kytke USB-sovitin tietokoneen USB-porttiin tai USB-seinäpistokkeeseen.



Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latauksen alkamiseen voi mennä monta minuuttia.



Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään.

## POLAR VERITY SENSEN HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar Verity Sense on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

### VERITY SENSEN PITÄMINEN PUHTAANA

Huuhtelee sensori jokaisen treenin jälkeen haalealla vesijohtovedellä. Sensori on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevalla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia. Puhdista sensori tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Huuhtelee käsivarsihihna jokaisen treenin jälkeen haalealla vesijohtovedellä. Käsivarsihihnan voi pestä pesukoneessa. Tarkista pesuohjeet käsivarsihihnan lapusta. Suosittelemme käyttämään pesupussia. Älä käytä valkaisu- tai huuhteluainetta.

### Muista irrottaa sensori käsivarsihihnasta ennen pesua.

Sensorin voi irrottaa kiinnikkeestä helposti painamalla sitä kiinnikkeessä olevan aukon kautta:



### Pidä sensorin latauskoskettimet ja USB-sovitin puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.

Pidä sensorin latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat sensoria hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa.



Varmista ennen lataamista, ettei sensorin ja USB-sovittimen latauskoskettimissa ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä



käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotta laite ei naarmuunnu. **Älä lataa sensoria sen ollessa märkä.**

### **Huolehdi optisesta sykesensorista.**

Pidä optisen sensorin alue puhtaana ja suojaa sitä naarmuilta. Naarmut ja lika heikentävät optisen sykkeen mittauksen tarkkuutta.

Älä käytä hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta siinä kohdassa ihoa, jossa pidät sensoria. Jos sensori joutuu kosketuksiin näiden tai muiden kemikaalien kanssa, pese se miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtele se huolellisesti juoksevan veden alla.

### **SÄILYTYS**

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen. On suositeltavaa pitää harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

**Älä jätä laitetta äärimmäisen kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.**

### **HUOLTO**

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta [support.polar.com](https://support.polar.com) ja maakohtaisilta sivustoilta.

### **HUOMIOITAVAA**

Polar Verity Sense on tarkoitettu sykkeen mittaamiseen. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Sensoria ei saa käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Suosittellemme pesemään sensorin ja käsivarsihihnan säännöllisesti likaisen käsivarsihihnan aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

## HÄIRIÖT TREENIN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja.

Jos treenilaite ei toimi harjoituslaitteiden kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen.

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

Treenaamiseen saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Huomaa, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomautus:** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa.

Tietoja ilmenneistä häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat ihoreaktioita, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin tai rannekkeen pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Se saattaa myös irrottaa väriä tummista vaatteista ja näin mahdollisesti värjätä vaaleampia treenilaitteita. Jotta vaalea treenilaitte pysyy monta vuotta siistinä, varmista, ettei treenivaatteistasi irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos treenaat kylmissä olosuhteissa (-20...-10 °C), suosittelemme pitämään treenilaitetta takin hihan alla suoraan ihoa vasten.

## VAROITUS

Tämä tuote ei ole lelu. Älä anna lasten tai lemmikkieläinten leikkiä tuotteella. Tuote sisältää pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

## POLAR-TUOTTEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ

Tietoturvapäivityksiä on saatavilla kaksi vuotta tuotteen ilmoitetun päättymispäivän jälkeen. Päivitä Polar-tuotteesi säännöllisesti ja mahdollisimman pian siitä, kun Polar Flow -mobiilisovellus tai Polar FlowSync -tietokoneohjelma ilmoittaa saatavilla olevasta uudesta laiteohjelmistoversiosta.

Treenitiedot ja muut Polar-laitteelle tallennetut tiedot sisältävät sinua koskevia arkaluonteisia tietoja, kuten nimesi, fyysiset tietosi, yleiset terveystietosi ja sijaintisi. Sijaintitietoja voidaan käyttää paikantamiseesi, kun treenaat ulkona, ja tavallisten reittiesi selvittämiseen. Säilytä siksi laitetta erittäin huolellisesti, kun et käytä sitä.

Huomaa, että jos käytät puhelimen ilmoituksia rannelaitteessasi, tiettyjen sovellusten viestit näytetään rannelaitteen näytössä. Uusimmat viestit voidaan lukea myös laitteen valikosta. Jos haluat varmistaa yksityisten viestiesi luottamuksellisuuden, vältä käyttämästä Puhelimen ilmoitukset -toimintoa.

Ennen kuin annat laitteen kokeiluun kolmannelle osapuolelle tai myyt sen, palauta laitteen tehdasasetukset ja poista laite Polar Flow -tililtä. Tehdasasetukset voidaan palauttaa tietokoneen

FlowSync-ohjelmalla. Tehdasasetusten palauttaminen tyhjentää laitteen muistin, eikä laitetta voida enää yhdistää tietoihisi. Jos haluat poistaa laitteen Polar Flow -tililtä, kirjaudu Polar Flow -verkkopalveluun, valitse tuotteet ja napsauta poistettavan tuotteen vieressä olevaa **Poista**-painiketta.

Samat treenit on tallennettu myös mobiililaitteeseesi Polar Flow -sovelluksella. Voit ottaa mobiililaitteessasi käyttöön erilaisia turvallisuutta parantavia ominaisuuksia, kuten vahvan tunnistautumisen ja laitteen salauksen. Katso ominaisuuksien käyttöönottoa koskevat ohjeet mobiililaitteesi käyttöohjeesta.

Suosittellemme käyttämään Polar Flow -verkkopalvelussa salasanaa, joka on vähintään 12 merkkiä pitkä. Jos käytät Polar Flow -verkkopalvelua julkisella tietokoneella, muista tyhjentää välimuisti ja selaushistoria, jotta muut henkilöt eivät pääse tilillesi. Älä myöskään salli tietokoneen selaimen tallentaa tai muistaa Polar Flow -verkkopalvelun salasanaasi, ellei kone ole omasi.

Ilmoita tietoturvaongelmista osoitteeseen [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) tai Polar-asiakaspalveluun.

## TEKNISET TIEDOT

### POLAR VERITY SENSE

Käyttöaika:	Jopa 20 tuntia jatkuvaa treeniä  16 päivää, kun treenaat tunnin päivässä
Akkutyyppi:	45 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Muistin kapasiteetti:	Jopa 600 tuntia treeniä
Bluetooth-yhteyden toiminta-alue:	Jopa 150 m pidikkeen kanssa avoimella alueella  Jopa 20 m ilman pidikettä
Käyttölämpötila:	-20...60 °C
Materiaalit:	<b>Sensori</b>  ABS, ABS + GF, PMMA, SUS 316 (ruostumaton teräs)  <b>Käsivarsihihna</b>  Pidike: PA, SUS 316 (ruostumaton teräs)

	<p>Käsivarsihihna: 71 % polyesteriä, 29 % elastaania</p> <p>Kiinnike: polyamidi</p> <p>Solki: sinkkiseos</p> <p>Pesumerkki: 100 % polyesteriä</p> <p><b>Uimalasien hihnakiinnike</b></p> <p>PA, SUS 316 (ruostumaton teräs)</p> <p><b>USB-sovittimen materiaalit</b></p> <p>PC+ABS, SUS 301 (ruostumaton teräs) kullattu</p>
Vesitiiviys:	50 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Käyttää langatonta Bluetooth®- ja ANT+™-teknologiaa.

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac-käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti.

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uinnin aikana. Ne eivät kuitenkaan ole sukellustietokoneita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla vesitiiviiden varmistamiseksi.

**Ranteesta sykettä mittaavat Polar-laitteet** soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uidessa. Olemme kuitenkin havainneet testeissä, että ranteesta

tehtävä sykkeen mittausta ei toimi optimaalisesti vedessä, joten emme voi suositella ranteesta tehtävää sykkeen mittausta uimisen aikana.

Kelloteollisuudessa vesitiiviyys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviyys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529**-standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiivyyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyyskategoria tuotteen takakannesta ja vertaa sitä seuraavaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva vedessä liikkumisen aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Kylpeminen ja uiminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviyysominaisuudet
Vesitiiviyys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviyys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vedenkestävä 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

## LAKISÄÄTEISET TIEDOT

	Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a> .
	Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

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

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

1.0 FI 02/2021