

**POLAR**®

# **POLAR VERITY SENSE**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>Руководство пользователя Polar Verity Sense</b>	<b>4</b>
Введение	4
Используйте все возможности Polar Verity Sense	5
Приложение Polar Flow	5
Онлайн-сервис Polar Flow	5
<b>Начало работы</b>	<b>6</b>
Настройка Polar Verity Sense	6
Выберите вариант настройки	6
Вариант А. Настройка через телефон или с помощью приложения Polar Flow	6
Вариант Б. Настройка через компьютер с помощью программы FlowSync	6
Функции кнопки управления и светодиоды	8
Функции кнопки управления	8
Цвета светодиода и их значение	8
Сопряжение	10
Сопряжение с приложением Polar Flow	10
Перед сопряжением с телефоном:	10
Сопряжение с телефоном:	10
Сопряжение с часами Polar	10
<b>Настройки</b>	<b>11</b>
Настройки в приложении Polar Flow	11
Обновление прошивки	12
С помощью телефона или планшета	12
С помощью компьютера	13
Сброс настроек датчика	13
Как сбросить датчик к заводским настройкам	13
<b>Тренировка</b>	<b>14</b>
Как носить Verity Sense	14
Как носить с наручным ремешком на руке	14
Как носить с очками для плавания	14
Другие варианты ношения датчика	15
Выбор режима тренировки	15
Тренировка в режиме ЧСС	16
Тренировка в режиме записи	17
Тренировка в режиме плавания	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
Приложение Polar Flow	20
Тренировочные данные	20
Публикация изображения	20
Начало работы с приложением Polar Flow	20
Онлайн-сервис Polar Flow	21
Дневник	21
Отчеты	21
Программы	21
Синхронизация	21
Синхронизация с помощью мобильного приложения Polar Flow	22
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	22
<b>Важная информация</b>	<b>24</b>
Аккумулятор	24
Зарядка аккумулятора	24

Уход за Polar Verity Sense .....	25
Поддерживайте датчик Verity Sense в чистоте .....	25
Хранение .....	26
Обслуживание .....	27
Меры предосторожности .....	27
Помехи во время тренировки .....	27
Здоровье и тренировки .....	27
Предупреждение .....	28
Безопасное использование продукта Polar .....	28
Технические характеристики .....	29
Polar Verity Sense .....	29
Программа FlowSync .....	30
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	30
Водостойкость продуктов Polar .....	30
Нормативная информация .....	31
Ограниченная международная гарантия Polar .....	32
Отказ от ответственности .....	32

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR VERITY SENSE

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с новым датчиком Polar Verity Sense. Чтобы посмотреть обучающие видео и часто задаваемые вопросы, перейдите на страницу [support.polar.com/en/verity-sense](http://support.polar.com/en/verity-sense).

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением датчика Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense — это универсальный и высококачественный оптический датчик ЧСС, который измеряет частоту сердечных сокращений на руке или виске. Это отличная альтернатива нагрудным ремням и устройствам для измерения ЧСС на запястье. Его можно использовать с наручным ремешком, клипсой для плавательных очков или просто закрепить на любом участке тела, чтобы датчик плотно прилегал к коже. Polar Verity Sense обеспечивает вам максимальную свободу движений и подходит для самых разных видов спорта. А главное преимущество Polar Verity Sense — это возможность записывать ЧСС, дистанцию и темп во время плавания в бассейне.

Вы можете записать тренировочные данные во внутреннюю память датчика, а позже передать их на свой телефон. Кроме того, датчик можно подключить к совместимому устройству и следить за частотой сердечных сокращений непосредственно во время тренировки.

Polar Verity Sense передает данные с помощью технологий Bluetooth® и ANT+. Вы можете использовать датчик со многими популярными фитнес-приложениями, включая приложение Polar Flow, а также с ANT+ и Bluetooth-совместимыми устройствами для тренировок. Вы можете передавать информацию о своей ЧСС одновременно двум принимающим Bluetooth-устройствам и неограниченному количеству устройств, поддерживающих технологию ANT+.

В комплект к датчику Polar Verity Sense входит удобный наручный ремешок, пригодный для машинной стирки, а также клипса для плавательных очков, USB-адаптер для зарядки и мешочек для хранения.



# ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ POLAR VERITY SENSE

Чтобы использовать возможности Polar Verity Sense по максимуму, подключите датчик к нашему бесплатному приложению и онлайн-сервису Polar Flow. Если датчик подключен к Polar Flow, вы можете записать тренировочные данные, используя только датчик, а позже передать их приложению или онлайн-сервису Polar Flow. С помощью Polar Flow вы сможете также получать последующие обновления для датчика. Чтобы подключить Verity Sense к Polar Flow, [настройте датчик](#) с помощью онлайн-сервиса Polar Flow или приложения Polar Flow.



## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store<sup>®</sup> или Google Play<sup>TM</sup>. Синхронизируйте Verity Sense с приложением после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Синхронизируйте ваши тренировочные данные с [онлайн-сервисом Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Polar Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## НАСТРОЙКА POLAR VERITY SENSE

Перед использованием датчика Verity Sense рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора см. раздел [Аккумуляторы](#).



Обратите внимание, что когда аккумулятор Verity Sense достаточно заряжен, уведомления о нем будут появляться на всех совместимых приемниках proximity.

### ВЫБЕРИТЕ ВАРИАНТ НАСТРОЙКИ

**A. На телефоне.** Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

**B. На компьютере.** Проводная настройка проходит быстрее, и вы можете одновременно заряжать датчик Polar Verity Sense, но вам понадобится компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.



Укажите все физические параметры, необходимые для получения точных тренировочных данных, и обновите прошивку Polar Verity Sense до последней версии.

### ВАРИАНТ А. НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОН ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

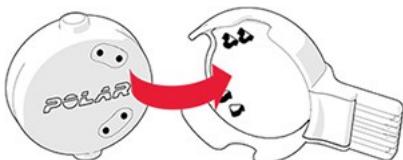


Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Polar Flow, а **НЕ В настройках Bluetooth вашего телефона**.

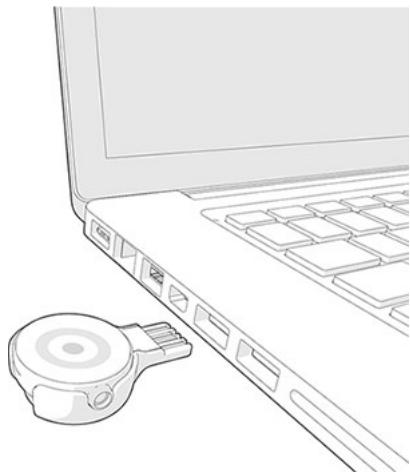
1. Во время настройки держите Polar Verity Sense и телефон близко друг к другу.
2. Убедитесь, что ваш телефон подключен к Интернету и на нем включен Bluetooth.
3. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на свой телефон.
4. Откройте на телефоне приложение Polar Flow и войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую.
5. Включите датчик Polar Verity Sense, нажав кнопку.
6. Приложение Polar Flow распознает находящийся рядом Polar Verity Sense и предложит вам выполнить сопряжение. Нажмите кнопку **Старт** в приложении Polar Flow и следуйте инструкциям на экране.

### ВАРИАНТ Б. НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совместились.



2. Подключите USB-адаптер к компьютеру через USB-порт.



3. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программное обеспечение для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
4. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

**По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!**

# ФУНКЦИИ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ И СВЕТОДИОДЫ

Датчик Verity Sense оснащен одной кнопкой, функции которой различаются в зависимости от ситуации и длительности ее нажатия. Ниже представлена информация о том, какие функции выполняет кнопка в разных режимах, а также что означают различные цвета светодиодов.

## ФУНКЦИИ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

### Включение и выключение датчика

- Датчик включается коротким нажатием кнопки.
- Для выключения датчика нужно нажать и удерживать кнопку.

### Выбор режимов тренировки

- Для выбора режима тренировки переключайте короткими нажатиями кнопки до тех пор, пока не загорится светодиод рядом с желаемым режимом.
- Коротким нажатием кнопки можно проверить, какой режим тренировки заблокирован. Выбранный режим показывает светодиод, расположенный на боковой стороне: синий цвет означает режим ЧСС, зеленый — режим записи и белый — режим плавания.

## ЦВЕТА СВЕТОДИОДА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

### Выбор режима тренировки

При выборе режима тренировки меняются цвета светодиода, расположенного на боковой стороне: синий цвет означает режим ЧСС, зеленый — режим записи и белый — режим плавания. Светодиодные индикаторы, которые используются для измерения ЧСС, также помогут выбрать правильный режим тренировки, указывая текущий режим:



Для получения более подробной информации см. раздел [Выбор режима тренировки](#).

### Статус аккумулятора

- Низкий заряд аккумулятора: красный светодиод медленно мигает.
- Заряд аккумулятора на исходе: красный светодиод быстро мигает.

### Статус аккумулятора во время зарядки

О статусе аккумулятора во время зарядки можно судить по цвету мигающего светодиода:



Красный: 0–9 %

Оранжевый: 10–29 %

Желтый: 30–79 %

Зеленый: 80–99 %

Когда постоянно горит зеленый светодиод, аккумулятор полностью заряжен.



Датчик автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow во время зарядки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Во время синхронизации светодиод мигает синим цветом.

## Во время фитнес-теста

Фиолетовый светодиод вспыхивает каждые две секунды.



Инструкции по проведению фитнес-теста Polar с помощью Verity Sense можно найти в разделе [Фитнес-тест Polar с датчиком Verity Sense](#).

## Другое

Синхронизация: синий светодиод мигает.

Обновление прошивки: синий светодиод горит постоянно.

Ошибка: красный светодиод мигает.

## СОПРЯЖЕНИЕ

### СОПРЯЖЕНИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕМ POLAR FLOW

Если вы настроили датчик Polar Verity Sense с помощью телефона в соответствии с инструкциями раздела [Настройка Polar Verity Sense](#), то сопряжение с телефоном уже выполнено.

Если вы выполняли настройку с помощью компьютера и хотите использовать Polar Verity Sense с приложением Polar Flow, то перед сопряжением с приложением Flow вам необходимо провести одну тренировку, используя датчик в режиме записи или плавания.

#### ПЕРЕД СОПРЯЖЕНИЕМ С ТЕЛЕФОНОМ:

- Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play.
- Убедитесь, что на телефоне включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Убедитесь, что вы записали во внутреннюю память датчика хотя бы одну тренировку, используя датчик в [режиме записи](#) или в [режиме плавания](#).
- **Пользователям Android:** убедитесь в том, что в настройках приложения телефона включена локация для приложения Polar Flow.

#### СОПРЯЖЕНИЕ С ТЕЛЕФОНОМ:



Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Polar Flow, а **НЕ в настройках Bluetooth** вашего телефона.

1. Откройте на телефоне приложение Polar Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке датчика.



**Пользователям Android:** Если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Polar Flow, убедитесь, что вы выбрали Verity Sense в качестве активного устройства в приложении Flow. Это позволит приложению Polar Flow подключиться к вашему датчику при сопряжении.

2. Включите датчик, нажав кнопку.
3. Приложение Polar Flow автоматически предложит вам выполнить сопряжение с датчиком Verity Sense. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на телефоне.



Мы рекомендуем использовать датчик Polar Verity Sense с приложением Polar Flow, но можно использовать и другие приложения. Для получения информации о сопряжении датчика с другими приложениями см. инструкции разработчика приложения.

#### СОПРЯЖЕНИЕ С ЧАСАМИ POLAR

Конкретные инструкции по сопряжению см. в руководстве пользователя ваших часов Polar на веб-сайте [support.polar.com](http://support.polar.com).

# НАСТРОЙКИ

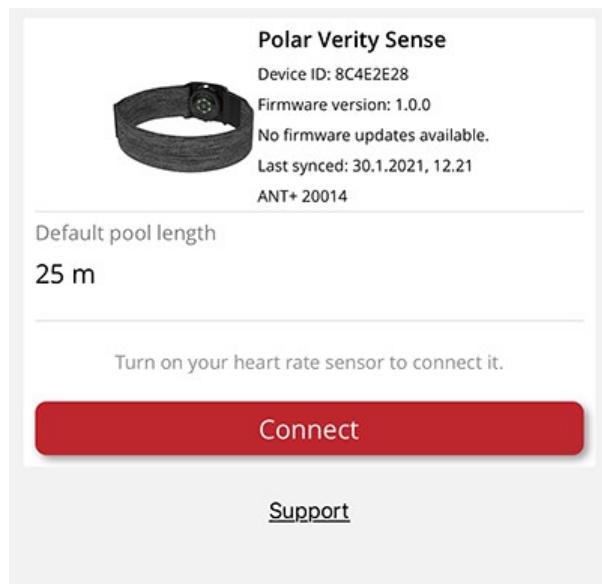
## НАСТРОЙКИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW



Прежде чем менять настройки Verity Sense в приложении Polar Flow, вам нужно выполнить сопряжение датчика с приложением. Для получения подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

В приложении Polar Flow перейдите в **«Устройства»** и выберите Polar Verity Sense, если у вас несколько устройств Polar.

Включите датчик, чтобы подключить его к приложению Polar Flow, и просмотрите настройки.



Вы можете изменить следующие параметры в настройках:

**Длина бассейна по умолчанию:** установите длину бассейна по умолчанию — этот параметр будет использоваться для расчета дистанции и темпа во время плавания. Обратите внимание, что в разделе «Анализ тренировок» приложения или онлайн-сервиса Polar Flow вы можете изменить длину бассейна уже после занятия. При этом показатели плавания будут обновлены.

**Видимость:** выберите видимость, чтобы датчик был виден другим совместимым устройствам.

**ANT+:** включение и выключение передачи ЧСС через ANT+.

**2 принимающих BLE-устройства:** выберите этот параметр, чтобы датчик мог отправлять данные ЧСС двум принимающим BLE-устройствам одновременно в режиме реального времени (например, часам Polar и спортивному оборудованию).

**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](#)

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ

Для поддержания датчика Polar Verity Sense в обновленном состоянии и его максимально эффективной работы следите за тем, чтобы прошивка была обновлена при наличии новой версии. Обновления разрабатываются с целью усовершенствования функционала датчика.



Вы не потеряете данные вследствие обновления прошивки. Перед началом процесса обновления данные с датчика Verity Sense будут синхронизированы с вашей учетной записью Flow.

### С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА

Прошивку можно обновить с помощью телефона, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить датчик к источнику питания до начала процесса обновления.



Беспроводное обновление прошивки может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.

## С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

При подключении датчика к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии прошивки для Verity Sense. Обновление прошивки загружается через программу FlowSync.

### Чтобы обновить прошивку:

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмешались.
2. Подключите USB-адаптер к компьютеру через USB-порт.
3. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
4. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить прошивку.
5. Подтвердите, нажав «**Да**». Новая прошивка будет установлена (это может занять до 10 минут). Дождитесь завершения процесса обновления прошивки и только потом отсоедините Verity Sense от компьютера.

## СБРОС НАСТРОЕК ДАТЧИКА

Если с датчиком Polar Verity Sense возникли проблемы, вы можете выполнить сброс устройства к заводским настройкам. Имейте в виду, что сброс к настройкам по умолчанию приведет к удалению всех личных данных и настроек с датчика, и вам потребуется персонализировать его заново. Все данные, которые вы синхронизировали из датчика на учетную запись Flow, сохранятся.

### КАК СБРОСИТЬ ДАТЧИК К ЗАВОДСКИМ НАСТРОЙКАМ

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программное обеспечение для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
2. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмешались.
3. Откройте настройки в FlowSync.
4. Нажмите кнопку **Сброс к заводским настройкам**.
5. Если вы используете приложение Polar Flow для синхронизации, проверьте список сопряженных Bluetooth-устройств на своем телефоне: если в нем есть датчик, удалите его из списка.

Теперь вам нужно настроить датчик заново либо через мобильный телефон, либо через компьютер. При этом убедитесь, что вы используете ту же учетную запись Polar, которую вы использовали перед сбросом.

# ТРЕНИРОВКА

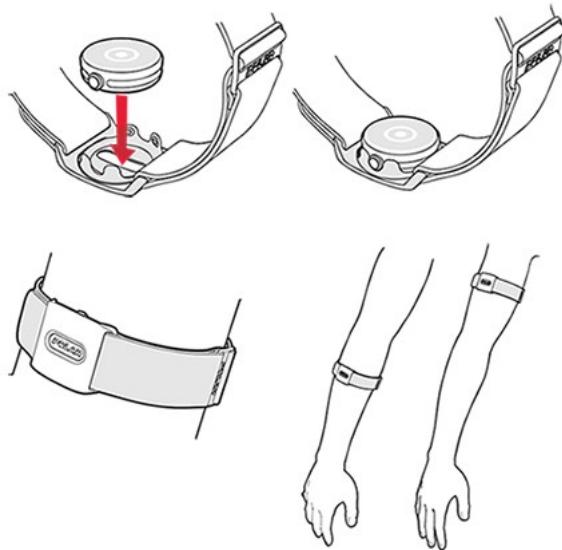
## КАК НОСИТЬ VERITY SENSE

Датчик Polar Verity Sense предоставляет вам полную свободу движений, каким бы видом спорта вы ни занимались. Его можно использовать с наручным ремешком, клипсой для плавательных очков или просто закрепить на любом участке тела, чтобы датчик плотно прилегал к коже.

### КАК НОСИТЬ С НАРУЧНЫМ РЕМЕШКОМ НА РУКЕ

Для точного измерения ЧСС с использованием наручного ремешка необходимо, чтобы датчик Verity Sense был плотно закреплен на предплечье или плече, а не на запястье.

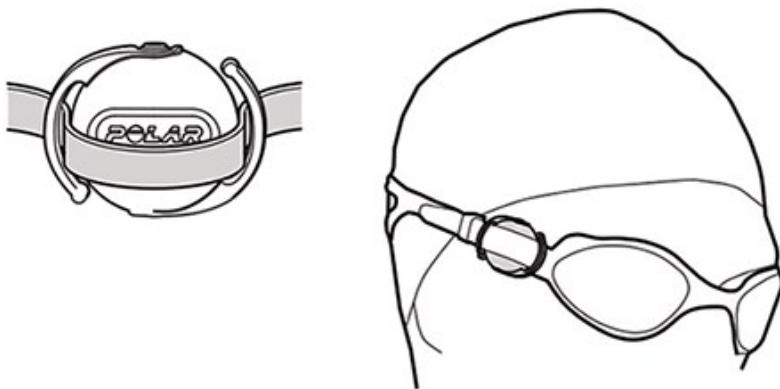
1. Установите датчик в держатель наручного ремешка так, чтобы линза была обращена вверх.
2. Затяните ремешок, чтобы датчик с обратной стороны наручного ремешка плотно прилегал к коже.
3. Носите Verity Sense в наручном ремешке на предплечье или плече.



### КАК НОСИТЬ С ОЧКАМИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

В режиме плавания Verity Sense автоматически записывает данные о ЧСС, дистанции и темпе, когда вы плаваете в бассейне. Дистанция и темп рассчитываются на основании количества поворотов и заданной длины бассейна. Датчик определяет повороты с помощью встроенного гироскопа. **Для получения наиболее точных показателей плавания важно правильно закрепить датчик (инструкции приведены ниже). Если датчик надет неправильно, данные, полученные во время плавания, будут неверными.**

1. Установите датчик в клипсу для плавательных очков так, чтобы линза была обращена вверх.
2. Прикрепите клипсу к ремешку плавательных очков. Закрепите клипсу на ремешке плавательных очков так, чтобы датчик **располагался на правом виске кнопкой вверх**.



- Линза должна соприкасаться с кожей виска. Закрепите датчик как можно плотнее к виску, чтобы волосы не попадали между датчиком и кожей.

## ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ НОШЕНИЯ ДАТЧИКА

Как правило, вы можете носить Verity Sense в любом удобном для вас месте, если считаете, что получаете точные показатели. Просто убедитесь, что датчик плотно прилегает к коже, например под облегающей одеждой. Обратите внимание, что точность показаний, считываемых на разных участках тела, для каждого человека индивидуальна.

Датчик можно легко извлечь из держателя, вытолкнув через отверстие в держателе.



При желании вы можете снять держатель и использовать его без наручного ремешка, закрепив на удобном участке тела там, где позволяет вам ваш вид спорта.

**i** Обратите внимание, что помимо удержания датчика на месте, держатель наручного ремешка и клипса для плавательных очков выполняют и другую функцию: они действуют как усилительные антенны, значительно увеличивая диапазон передачи сигнала Bluetooth. Если вам нужен максимально возможный диапазон, вставьте датчик в клипсу для плавательных очков или в держатель наручного ремешка. Больше информации о диапазоне передачи сигнала Bluetooth можно найти в разделе [Технические характеристики](#).

## ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Polar Verity Sense поддерживает три режима тренировки: режим ЧСС, режим записи и режим плавания.



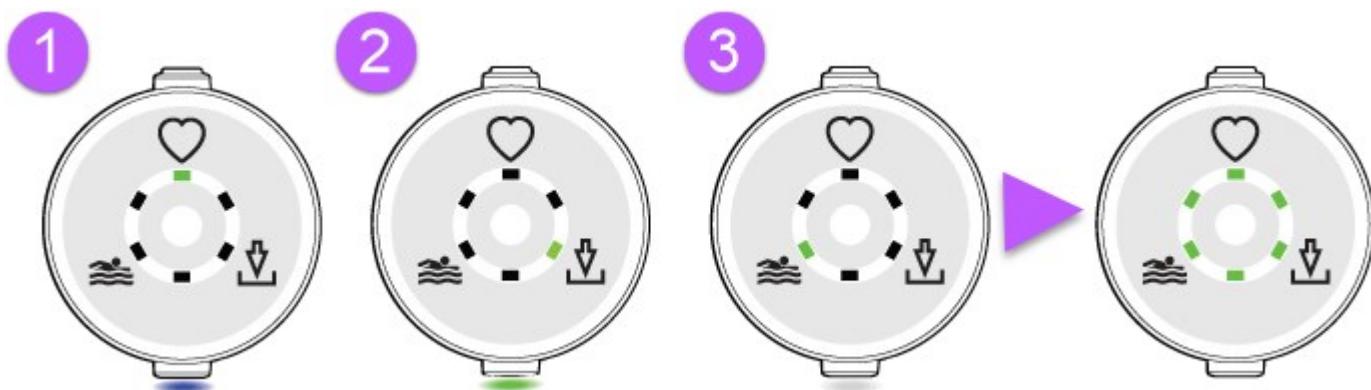
Обратите внимание: перед тем как использовать датчик в режиме записи или плавания, его нужно связать с вашей учетной записью Polar Flow. Это делается в процессе настройки. Если вы не настроили



датчик в соответствии с инструкциями раздела [Настройка Verity Sense](#), то сможете использовать его только в режиме ЧСС.

1. В **режиме ЧСС** вы можете подключить датчик к совместимому устройству или приложению и следить за частотой сердечных сокращений непосредственно во время тренировки. См. подробные инструкции в разделе [Тренировка в режиме ЧСС](#).
2. В **режиме записи** вы можете сохранить тренировочные данные во внутреннюю память датчика, а позже передать их приложению или онлайн-сервису Polar Flow. См. подробные инструкции в разделе [Тренировка в режиме записи](#).
3. В **режиме плавания** датчик записывает и автоматически сохраняет данные о ЧСС, дистанции и темпе, когда вы плаваете в бассейне. См. подробные инструкции в разделе [Тренировка в режиме плавания](#).

Вы можете выбрать режим после включения датчика, переключая короткими нажатиями кнопки до тех пор, пока не загорится светодиод рядом с желаемым режимом. После выбора режима дождитесь, пока загорятся все шесть светодиодов. Датчик готов к измерениям — просто [наденьте его](#) и начните тренировку. Обратите внимание, что теперь режим заблокирован. Чтобы его изменить, нужно выключить датчик и снова включить.



## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ ЧСС



По умолчанию датчик передает сигнал частоты сердечных сокращений одновременно с помощью Bluetooth и ANT+. При желании в [настройках приложения Polar Flow](#) можно отключить передачу сигнала ЧСС через ANT+. С помощью приложения Polar Flow вы также можете включить настройку передачи сигнала с датчика на два Bluetooth-устройства, например на совместимое оборудование спортзала и ваши часы Polar. Так вы сможете видеть свою ЧСС в реальном времени на обоих устройствах.

Перед началом тренировки убедитесь, что вы выполнили сопряжение Verity Sense с часами или приложением Polar. Для получения подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

1. Включите датчик Verity Sense, нажав кнопку.
2. Выберите режим ЧСС, переключая короткими нажатиями кнопки до тех пор, пока не загорится светодиод рядом со значком сердца. При выборе режима ЧСС светодиод, расположенный на боковой стороне, горит синим.



3. После выбора режима дождитесь, пока загорятся все шесть светодиодов. Теперь датчик готов к измерению ЧСС.



4. [Наденьте датчик](#) и начните тренировку на часах или в приложении Polar.

По завершении тренировки вы можете остановить запись данных со своего устройства для тренировок или в приложении Polar. Выключите датчик Verity Sense, нажимая и удерживая кнопку, пока индикаторы не погаснут. Чтобы просмотреть подробную информацию о тренировке, синхронизируйте часы с приложением или онлайн-сервисом Polar Flow.

## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ ЗАПИСИ



Чтобы записывать тренировку с помощью датчика Polar Verity Sense, его нужно вначале зарегистрировать и связать с учетной записью Polar Flow. Это делается в процессе настройки. См. подробную информацию в разделе [Настройка Polar Verity Sense](#).

1. Включите датчик Verity Sense, нажав кнопку.
2. Выберите режим записи, переключая короткими нажатиями кнопки до тех пор, пока не загорится светодиод рядом со значком стрелки. При выборе режима записи светодиод, расположенный на боковой стороне, горит зеленым.



3. После выбора режима дождитесь, пока загорятся все шесть светодиодов. Теперь датчик готов к измерению ЧСС.



4. Наденьте датчик и начните тренировку.

По завершении тренировки вы можете остановить запись, нажимая и удерживая кнопку датчика, пока не погаснут индикаторы. Затем синхронизируйте записанную тренировку с онлайн-сервисом и приложением Polar Flow, чтобы просмотреть подробную информацию о занятии.



Как только вы выключаете запись, датчик автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. См. раздел [Синхронизация](#) для получения дополнительной информации.



При использовании режима записи, тренировки сохраняются в разделе **«Другие занятия в помещении»** спортивного профиля. Вы можете изменить спортивный профиль, коснувшись значка спортивного профиля в приложении Polar Flow.

## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ ПЛАВАНИЯ



Чтобы записывать плавательную тренировку с помощью датчика Polar Verity Sense, его нужно вначале зарегистрировать и связать с учетной записью Polar Flow. Это делается в процессе настройки. См. подробную информацию в разделе [Настройка Polar Verity Sense](#).

В режиме плавания Verity Sense автоматически записывает данные о ЧСС, дистанции и темпе, когда вы плаваете в бассейне. Дистанция и темп рассчитываются на основании количества поворотов и заданной длины бассейна. Датчик определяет повороты в бассейне с помощью встроенного гироскопа. **Для получения наиболее точных показателей плавания важно правильно закрепить датчик.** См. инструкции в разделе [Как носить Verity Sense](#).

1. Включите датчик Verity Sense, нажав кнопку.
2. Выберите режим плавания, переключая короткими нажатиями кнопки до тех пор, пока не загорится светодиод рядом со значком плавания. При выборе режима плавания светодиод, расположенный на боковой стороне, горит белым.



3. После выбора режима дождитесь, пока загорятся все шесть светодиодов. Теперь датчик готов к измерению ЧСС.



4. [Наденьте датчик](#) и начните тренировку.



По завершении тренировки вы можете остановить запись, нажимая и удерживая кнопку датчика, пока не погаснут индикаторы. Затем синхронизируйте записанную тренировку с онлайн-сервисом или приложением Polar Flow, чтобы просмотреть подробную информацию о занятии.



Как только вы выключаете запись, датчик автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. См. раздел [Синхронизация](#) для получения дополнительной информации.



При необходимости в разделе «Анализ тренировок» приложения или онлайн-сервиса Polar Flow вы можете изменить длину бассейна уже после занятия. При этом показатели плавания будут обновлены.

# POLAR FLOW

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

В мобильном приложении Polar Flow можно мгновенно получить визуальную интерпретацию данных о тренировке и активности. В нем также можно планировать тренировки.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

Тренируйтесь, отслеживая свой маршрут, дистанцию и ЧСС в реальном времени и получайте персонализированную обратную связь по каждому занятию. Для получения более подробной информации см. [Recording training sessions with Polar Flow app.](#)

С помощью приложения Polar Flow вы можете легко получить доступ к информации о ваших прошлых и запланированных тренировках.

Получить краткий обзор тренировки и сразу же проанализировать все свои показатели. Просматривать недельные сводки по своим тренировкам в дневнике. С помощью функции «Публикация изображения» вы можете поделиться достижениями своей тренировки с друзьями.

### ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

С помощью функции «Публикация изображения» в приложении Polar Flow можно делиться изображениями со своими тренировочными данными в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться либо существующим фото, либо сделать новое и добавить к нему тренировочные данные. Если во время тренировки на устройстве включена запись GPS, то вы можете также поделиться снимком вашего маршрута.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Приложение Polar Flow | Как делиться результатами тренировки с фото](#)

### НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ POLAR FLOW

Вы можете [настроить датчик](#) с помощью мобильного устройства и приложения Polar Flow.

Перед началом работы с приложением Polar Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play.

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с вашим датчиком. Более подробную информацию можно найти в разделе [Сопряжение](#).

Ваш датчик автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow, как только вы выключите его после тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Если на телефоне есть интернет-соединение, то ваши тренировочные данные будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Polar Flow.

Приложение Polar Flow — это самый простой способ синхронизации тренировочных данных, сохраненных на датчике, с онлайн-сервисом Polar Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

Больше информации и инструкций по функциям приложения Polar Flow представлено на [странице службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

В онлайн-сервисе Polar Flow можно составить план занятия, а также проанализировать все аспекты тренировки и получить подробные данные о своих показателях.

Вы можете [настроить Verity Sense](#) с помощью компьютера, следуя инструкциям на странице [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между датчиком и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Polar Flow, то вы можете войти в онлайн-сервис Polar Flow, используя учетные данные, созданные во время настройки.

## ДНЕВНИК

Функция «**Дневник**» позволяет вам просматривать свои запланированные тренировки (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок.

## ОТЧЕТЫ

Функция «**Отчеты**» дает вам возможность следить за своим прогрессом.

Отчеты по тренировкам — удобный способ отслеживания своих спортивных достижений на протяжении длительного периода. Для получения отчета за неделю, месяц или год вы можете выбрать вид спорта. В настраиваемом периоде можно выбрать как период, так и вид спорта для отчета. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колесика, чтобы выбрать данные для отображения на графике отчета.

## ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar построена так, чтобы вы максимально эффективно двигались к своей цели. Она основана на зонах ЧСС Polar, и в ней учитываются ваши физические параметры и опыт тренировок. Это гибкая программа, которая адаптируется в соответствии с вашим прогрессом в ходе занятий. Программы бега Polar доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов. В зависимости от программы предусмотрено от двух до пяти беговых тренировок в неделю. Это очень просто!

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Polar Flow перейдите на нашем сайте в раздел [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с датчика Verity Sense в приложение Polar Flow по беспроводной сети через соединение Bluetooth. Или же вы можете синхронизировать Verity Sense с онлайн-сервисом Polar Flow, используя USB-порт и программу FlowSync. Для синхронизации данных Verity Sense с приложением Polar Flow у вас должна быть учетная запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные из датчика Verity Sense непосредственно с онлайн-сервисом, то помимо учетной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы выполняли настройку Verity Sense, то создавали учетную запись Polar. Если вы настраивали Verity Sense с помощью компьютера, то на нем уже есть программа FlowSync.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между Verity Sense, онлайн-сервисом и мобильным приложением.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Перед синхронизацией убедитесь, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Polar Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение датчика и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Синхронизация данных:

1. Войдите под своей учетной записью Polar в приложение Polar Flow.
2. Включите датчик, нажав кнопку.

 Датчик автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow, как только вы выключите запись тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Если на телефоне есть интернет-соединение, то ваши тренировочные данные будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Polar Flow.

Для получения технической поддержки и подробной информации по использованию приложения Polar Flow посетите [страницу службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Зайдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совместились.
2. Подключите USB-адаптер к компьютеру через USB-порт. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
3. На компьютере откроется окно FlowSync, и начнется синхронизация.
4. По завершении синхронизации появится сообщение «Завершено».

При каждом подключении Verity Sense к компьютеру программа Polar FlowSync будет передавать ваши данные на онлайн-сервис Polar Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 При изменении настроек в онлайн-сервисе Polar Flow, когда датчик подключен к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на датчик.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Polar Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## АККУМУЛЯТОР

По окончании срока службы продукта компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и, по возможности, сдавать его в пункты утилизации электронных устройств, чтобы минимизировать возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

Verity Sense работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 500 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

 Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов Verity Sense и USB-адаптера для зарядки. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте датчик, если он влажный.

 Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0 °C / +32 °F или выше +40 °C / +104 °F или если USB-порт влажный.

 Подсоединяйте USB-адаптер для зарядки к датчику **перед** подключением адаптера к источнику питания.

 Не оставляйте USB-адаптер для зарядки подключенным к источнику питания, если он **не подсоединен** к датчику.

Для зарядки устройства через USB-порт компьютера в комплект входит USB-адаптер. Кроме того, можно заряжать аккумулятор с помощью розетки. При зарядке через розетку используйте адаптер питания USB (не входит в комплект).

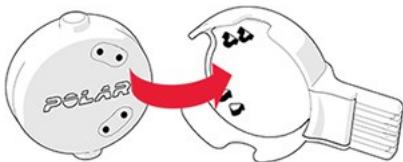
Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный адаптер питания USB (с отметкой «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»).



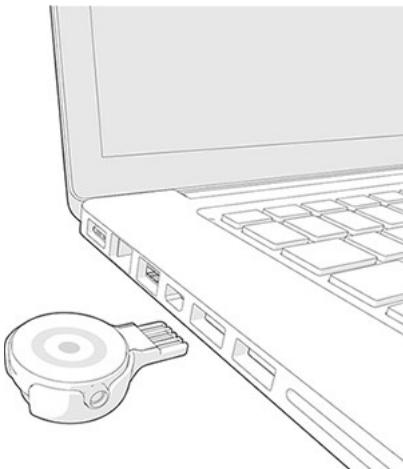
 Не заряжайте изделия Polar зарядным устройством на 9 Вольт. Использование зарядного устройства на 9 Вольт может повредить ваше изделие Polar.

Чтобы зарядить аккумулятор с помощью компьютера, просто подключите Verity Sense к компьютеру. Одновременно с зарядкой вы можете синхронизировать датчик с FlowSync.

1. Установите датчик в USB-адаптер так, чтобы линза была обращена вверх, а контакты на датчике и USB-адаптере совмещались.



2. Подключите USB-адаптер к компьютеру через USB-порт или к розетке с помощью USB-коннектора.



Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут.



Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время и не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора сократится.

## УХОД ЗА POLAR VERITY SENSE

Как и любое электронное устройство, Polar Verity Sense требует регулярной очистки и бережного отношения. Соблюдение инструкций, приведенных ниже, поможет вам выполнить гарантийные обязательства, поддерживать устройство в отличном состоянии, а также избежать проблем, связанных с его зарядкой и синхронизацией.

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДАТЧИК VERITY SENSE В ЧИСТОТЕ

После каждой тренировки промывайте датчик теплой водой из-под крана. Датчик является водостойким, поэтому его можно промывать под проточной водой, не рискуя при этом повредить электронные компоненты. При необходимости очищайте датчик слабым мыльным раствором. Никогда не используйте спирт или абразивные материалы (металлическую мочалку или чистящие химические средства).

Промывайте наручный ремешок теплой водой из-под крана после каждой тренировки. Его можно стирать в стиральной машине. Более подробные инструкции по стирке можно найти на этикетке ремешка. Рекомендуем использовать мешок для стирки. Не используйте отбеливатель или смягчитель ткани.

### **Не забудьте отсоединить датчик от ремешка перед стиркой.**

Датчик можно легко извлечь из держателя, вытолкнув через отверстие в держателе:



### **Поддерживайте контакты зарядных коннекторов датчика и USB-адаптера в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.**

Поддерживайте контакты зарядных коннекторов датчика в чистоте для эффективной защиты датчика от окисления и прочего возможного повреждения, вызванного грязью и соленой водой (например, потом или морской водой).



Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов датчика и USB-адаптера. Протрите загрязненный или влажный участок. Во избежание царапин не используйте для чистки острые предметы. **Не заряжайте датчик, если он влажный.**

### **Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком ЧСС**

Не допускайте царапин и загрязнений в зоне оптического датчика. Царапины и грязь ухудшают точность измерений при оптическом отслеживании ЧСС.

Не наносите духи, лосьон, кремы для загара, солнцезащитные средства или средства от насекомых на тот участок тела, где вы носите датчик. В случае попадания на устройство этих или других химических веществ необходимо вымыть датчик легким мыльным раствором, а затем хорошо промыть под проточной водой.

## **ХРАНЕНИЕ**

Устройство для тренировок следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде). Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

**Не подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже  $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ ) и высоких (выше  $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ ) температур или прямых солнечных лучей.**

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в Ограниченней международной гарантии Polar.

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [support.polar.com](http://support.polar.com) и на сайтах Polar в вашей стране.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Датчик Polar Verity Sense разработан для измерения ЧСС. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Не используйте датчик для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

Мы рекомендуем регулярно мыть датчик и наручный ремешок во избежание проблем с кожей из-за грязного ремешка.

## ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

### Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

Рядом с электрическими устройствами могут возникать помехи. Кроме того, помехи во время занятий с устройством для тренировок могут создавать базовые станции беспроводных локальных сетей. Чтобы избежать неустойчивых показаний или неправильного функционирования устройства, отойдите от возможных источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными или электрическими компонентами, такими как светодиодные дисплеи, двигатели или электрические тормоза, может вызывать посторонние случайные сигналы.

Если устройство для тренировок не работает с тренировочным оборудованием, возможно, слишком много электрощумов для корректного беспроводного измерения ЧСС.

## ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед началом регулярных занятий по программе тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся вашего состояния здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем перед началом программы тренировки проконсультироваться с врачом.

- Вы не занимались регулярной физической активностью в течение последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете какие-либо лекарства для сердца или кровяного давления?
- У вас возникали проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какой-либо болезни?
- В настоящее время вы восстанавливаетесь после тяжелой болезни или лечения?
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?

- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо интенсивности тренировки на ЧСС также могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, кровяного давления, психологических состояний, астмы, нарушений дыхания и пр., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

В процессе тренировки важно следить за реакцией своего тела. **Если во время занятия вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость, рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Примечание:** если у вас имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, вы можете использовать продукты Polar. Теоретически продукты Polar не могут вызывать помехи для кардиостимулятора. На практике не поступало сообщений о том, что кому-то приходилось когда-либо сталкиваться с такими помехами. Однако из-за разнообразия доступных устройств мы не можем дать официальную гарантию совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами. Если вы сомневаетесь или испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь к производителю имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность использования продукта в вашем конкретном случае.

Если у вас аллергия на какое-либо вещество при его контакте с кожей, или если вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте материалы, перечисленные в [Технических характеристиках](#). В случае появления кожной реакции прекратите использование продукта и обратитесь к врачу. Также сообщите в Службу поддержки Polar о реакции вашей кожи.

Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Это может также привести к выцветанию более темного цвета с одежды и загрязнению светлых устройств для тренировок. Для сохранения первоначальной светлой окраски устройства для тренировок не носите линяющую одежду во время занятий. Нанося на кожу духи, лосьон, крем для загара, солнцезащитное средство или средство от насекомых, убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Если вы тренируетесь в холодную погоду (при температуре от -20 °C до -10 °C / -4 °F — 14 °F), рекомендуем носить устройство для тренировок непосредственно на коже, прикрывая сверху рукавом куртки.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Это изделие не игрушка. Не разрешайте детям или домашним животным с ним играть. Опасность удушения: продукт содержит мелкие компоненты.

## БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА POLAR

Обновления безопасности данных дополнительно производятся в течение двух лет после объявленной даты окончания срока действия продукта. Продукт Polar следует обновлять регулярно, а также сразу после сообщения о наличии новой версии прошивки, полученного от мобильного приложения Polar Flow или программного обеспечения Polar FlowSync на компьютере.

Данные тренировки и другие сведения, сохраненные на устройстве Polar, включают в себя вашу конфиденциальную личную информацию (имя, физические параметры, общее состояние здоровья и

местоположение). Данные о местоположении могут использоваться для отслеживания вас во время тренировок и для определения ваших обычных маршрутов. Поэтому соблюдайте особую осторожность при хранении устройства, когда оно не используется.

Если вы получаете уведомления с телефона на своем наручном устройстве, имейте в виду, что сообщения от определенных приложений будут отображаться на дисплее браслета. Ваши последние сообщения также можно просмотреть из меню устройства. Чтобы обеспечить конфиденциальность личных сообщений, не пользуйтесь функцией уведомлений с телефона.

Перед передачей устройства третьей стороне для тестирования или перед продажей необходимо выполнить сброс к заводским настройкам и удалить устройство из учетной записи Polar Flow. Сброс к заводским настройкам можно выполнить с помощью программного обеспечения FlowSync на компьютере. Сброс к заводским настройкам очистит память устройства, и оно больше не будет связано с вашими данными. Чтобы удалить устройство из учетной записи Polar Flow, войдите в онлайн-сервис Polar Flow, выберите продукты и нажмите кнопку «Удалить» рядом с продуктом, который вы хотите удалить.

Те же самые тренировки также сохраняются на вашем мобильном устройстве с приложением Polar Flow. Дополнительно на мобильном устройстве можно включить различные опции для повышения безопасности, такие как строгая аутентификация и шифрование. Подробные инструкции можно найти в руководстве пользователя мобильного устройства.

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow мы рекомендуем использовать пароль длиной не менее 12 символов. Если вы пользовались онлайн-сервисом Polar Flow на общедоступном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотра, чтобы другие пользователи не могли получить доступ к вашей учетной записи. Кроме того, не разрешайте браузеру сохранять или запоминать пароль для онлайн-сервиса Polar Flow, если это не ваш личный компьютер.

О любых проблемах, связанных с безопасностью, можно сообщить по адресу security(a)polar.com или в службу поддержки Polar.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### POLAR VERITY SENSE

Время работы:	До 20 часов непрерывной работы  16 дней при ежедневных тренировках длительностью 1 час
Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 45 мА/ч
Объем памяти:	До 600 часов тренировок
Диапазон передачи сигнала Bluetooth:	До 150 м с держателем на открытом воздухе  До 20 м без держателя
Рабочая температура:	от -20 °C до +60 °C / от -4 °F до 140 °F
Материалы:	<b>Датчик</b>  АБС-пластик, АБС-пластик+стеклопластик, ПММА, SUS 316 (нержавеющая сталь)

## **Наручный ремешок**

Держатель: полиамид, SUS 316 (нержавеющая сталь)

Наручный ремешок: 71 % полиэстер, 29 % спандекс

Застежка: полиамид

Пряжка: цинковый сплав

Этикетка по уходу: 100 % полиэстер

## **Клипса для плавательных очков**

Полиамид, SUS 316 (нержавеющая сталь)

## **Материалы USB-адаптера**

Поликарбонат+АБС-пластик, SUS 301 (нержавеющая сталь) с позолоченным напылением

Водостойкость: 50 м (пригоден для купания и плавания)

Использует беспроводные технологии Bluetooth® и ANT+™.

## **ПРОГРАММА FLOWSYNC**

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом.

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW**

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **ВОДОСТОЙКОСТЬ ПРОДУКТОВ POLAR**

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Чтобы устройство оставалось водостойким, не нажимайте на его кнопки под водой.

**Устройства Polar с функцией измерения ЧСС на запястье** пригодны для купания и плавания. Они будут собирать данные об активности на основании движений вашего запястья в том числе во время плавания. Однако в результате проведения тестов мы обнаружили, что измерение ЧСС на запястье в воде работает хуже, поэтому мы не рекомендуем использовать этот способ измерений для плавания.

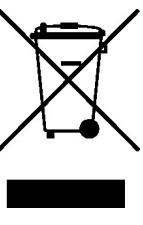
Для часов класс водостойкости обычно указывается в метрах, что означает давление статичной воды на этой глубине. В устройствах Polar используется такой же принцип. Водостойкость продуктов Polar тестируется в соответствии со стандартом Международной электротехнической комиссии **ISO 22810** или **IEC60529**. Перед продажей каждое водостойкое устройство Polar испытывается гидравлическим давлением.

Продукция Polar подразделяется на четыре категории водостойкости. Посмотрите категорию водостойкости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с данными таблицы, приведенной ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Во время любой физической активности под водой динамическое давление, создаваемое движущейся водой, выше статического давления. Это означает, что при движении устройства под водой оно подвержено большему давлению, чем если бы оно было неподвижно.

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водостойкости
Водостойкость класса IPX7	OK	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, каплей дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водостойкость класса IPX8	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водостойкость Водостойкость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водостойкость на 100 метров	OK	OK	OK	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	Продукция соответствует директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: <a href="http://www.polar.com/ru/regulatory_information">www.polar.com/ru/regulatory_information</a> .
	Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.

# ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.
- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены подержанными.
- На протяжении гарантийного периода можно отремонтировать или заменить изделие в любом авторизованном главном сервисном центре Polar независимо от того, в какой стране оно было приобретено.
- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.
- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки.
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизведение любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной товарной маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предпрятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

## ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Материал, представленный в данном руководстве, носит исключительно информационный характер. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления вносить изменения в описываемую продукцию в рамках программы постоянного развития.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не дает никаких заверений или гарантий в отношении данного руководства или описанной в нем продукции.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.