



# POLAR VERITY SENSE



用户手册

# 目录

目录	2
<b>Polar Verity Sense 用户手册</b>	<b>4</b>
简介	4
充分利用 Polar Verity Sense	4
Polar Flow 应用	5
Polar Flow 网络服务	5
<b>入门指南</b>	<b>6</b>
设置 Polar Verity Sense	6
选择一种设置方法	6
方法 A: 利用手机和 Polar Flow 应用进行设置	6
方法 B: 利用电脑通过 FlowSync 进行设置	6
按钮功能和 LED 灯	8
按钮功能	8
LED 灯的颜色及其含义	8
配对	9
与 Polar Flow 应用配对	9
在与手机配对前:	10
若要与手机进行配对:	10
与 Polar 手表配对	10
<b>设置</b>	<b>11</b>
Polar Flow 应用中的设置	11
更新固件	12
利用手机或平板电脑	12
利用电脑	12
重置传感器	13
要将传感器重置为出厂设置	13
<b>训练</b>	<b>14</b>
佩戴 Verity Sense	14
使用臂带戴在手臂上	14
与游泳镜配合佩戴	14
佩戴传感器的其他方式	15
选择训练模式	15
心率模式下的训练	16
记录模式下的训练	17
游泳模式下的训练	18
<b>Polar Flow</b>	<b>20</b>
Polar Flow 应用	20
训练数据	20
图像分享	20
开始使用 Polar Flow 应用	20
Polar Flow 网络服务	20
日记	21
报告	21
计划	21
同步	21
与 Flow 移动应用同步	21
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步	22
<b>重要信息</b>	<b>23</b>
电池	23
为电池充电	23

Polar Verity Sense 保养 .....	24
保持 Verity Sense 清洁 .....	24
存放 .....	25
检修 .....	25
注意事项 .....	25
训练期间的干扰 .....	25
健康与训练 .....	25
警告 .....	26
如何安全使用 Polar 产品 .....	26
技术规格 .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Polar FlowSync Software .....	28
Polar Flow mobile application compatibility .....	28
Polar 产品的防水性 .....	28
法规信息 .....	29
Limited International Polar Guarantee .....	29
免责声明 .....	30

# POLAR VERITY SENSE 用户手册

此用户手册可帮助您开始使用新的 Polar Verity Sense。如需观看视频教程或查看常见问题解答，请访问 [support.polar.com/zh-hans/verity-sense](https://support.polar.com/zh-hans/verity-sense)。

## 简介

感谢您购买新的 Polar Verity Sense!

Polar Verity Sense 是一款高品质多功能光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。它是取代心率胸带和手腕型心率设备的不二之选。您可以将它与臂带、游泳镜带夹配合使用，也可以将它紧贴在皮肤上使用。Polar Verity Sense 让您可以最大限度地自由运动，适用于各种不同的运动项目。Polar Verity Sense 的一大主要特色是当您在泳池中游泳时，可以记录您的心率、距离和配速。

您可以将自己的锻炼情况记录在传感器的内部存储空间中，然后再将锻炼数据传输到手机上，您也可以将它连接到兼容设备，在锻炼过程中实时跟踪心率。

Polar Verity Sense 通过 Bluetooth® 和 ANT+ 传输数据。您可以将传感器与 Polar Flow 应用等众多优秀的健身应用，以及与 Bluetooth 和 ANT+ 兼容的训练装置配合使用。您可以将心率数据同时传输至两台不同的 Bluetooth 接收设备，以及任意数量的 ANT+ 设备。

Polar Verity Sense 配有舒适的可机洗臂带、游泳镜带夹、USB 充电适配器和储存袋。



## 充分利用 POLAR VERITY SENSE

要充分利用 Verity Sense 的功能，将其连接到我们免费的 Polar Flow 应用和网络服务。将传感器连接到 Polar Flow 后，您可以单独使用传感器记录训练，并在以后将训练数据传输到 Polar Flow 应用或网络服务。您还可以通过 Polar Flow 获得传感器的最新更新。要将 Verity Sense 连接到 Polar Flow，请通过 Polar Flow 移动应用或 Polar Flow 网络服务 [进行设置](#)。



## POLAR FLOW 应用

从 App Store® 或 Google Play™ 获取 [Polar Flow 应用](#)。训练后，将 Verity Sense 与应用同步并获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈。

## POLAR FLOW 网络服务

利用电脑上的 FlowSync 软件或通过 Polar Flow 应用将您的训练数据同步至 [Polar Flow 网络服务](#)。在网络服务中，您可规划训练、跟踪成绩、获得指导，并可查看关于训练结果的详细分析。请在 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 上查看所有这些信息。

# 入门指南

## 设置 POLAR VERITY SENSE

我们建议您在开始使用 Verity Sense 前对电池进行充电。如果电池完全耗尽，可能需要几分钟才能开始充电。查看 [电池](#)，了解电池充电的详细信息。



请注意，当您的 Verity Sense 电池具有足够的电量时，会向附近的所有兼容接收器通知它的存在。

### 选择一种设置方法

**A. 在您的手机上:** 如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。

**B. 在您的电脑上:** 采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对 Polar Verity Sense 进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。



一次填写准确训练数据所需的所有身体详细信息，并获取 Polar Verity Sense 的最新固件。

### 方法 A: 利用手机和 POLAR FLOW 应用进行设置

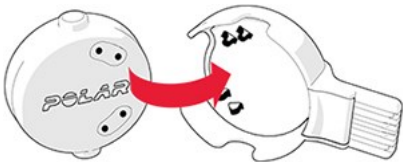


请注意，您必须在 Polar Flow 应用中进行配对，而不是在手机的 **Bluetooth** 设置中。

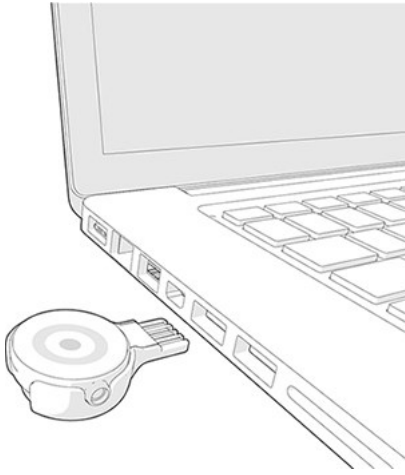
1. 在设置期间保持 Polar Verity Sense 与手机相互靠近。
2. 请确保您的手机连接至互联网，并打开 Bluetooth。
3. 请从手机上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用。
4. 在手机上打开 Polar Flow 应用并登录 Polar 账户或创建新账户。
5. 按下按钮以打开 Polar Verity Sense。
6. Polar Flow 应用会识别附近的 Polar Verity Sense，并提示您开始配对。轻触 Polar Flow 应用上的 **开始** 按钮并按照屏幕上的说明进行操作。

### 方法 B: 利用电脑通过 FLOWSYNC 进行设置

1. 将传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点相接触。



2. 把 USB 适配器插入您电脑的 USB 端口。



3. 登录 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 并将 Polar FlowSync 数据传输软件安装到电脑上。
4. 登录 Polar 账户或创建新账户。我们将引导您完成网络服务内的注册和设置。

在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！

# 按钮功能和 LED 灯

Verity Sense 配有一个按钮，根据使用情况和按下时长具有不同功能。参见下文，了解按钮在不同模式下的功能以及不同颜色 LED 的含义。

## 按钮功能

### 打开/关闭传感器

- 短按按钮可打开传感器。
- 按住按钮可关闭传感器。

### 选择训练模式

- [要选择训练模式](#)，请短按按钮进行切换，直至所需模式旁的 LED 灯亮起。
- 您可通过短按按钮来查看已锁定的训练模式。侧边的状态 LED 灯在心率模式下亮蓝色，在记录模式下亮绿色，在游泳模式下亮白色。

## LED 灯的颜色及其含义

### 选择训练模式时

选择训练模式时，侧边的状态 LED 灯在心率模式下亮蓝色，在记录模式下亮绿色，在游泳模式下亮白色。用于心率测量的 LED 灯也可通过指示当前选择的模式指导您选择正确的训练模式：



有关更多信息，请参见[选择训练模式](#)。

### 电池状态

- 电池电量低：红色 LED 灯缓慢闪烁
- 电池电量极低：红色 LED 灯快速闪烁

### 充电时的电池状态

充电时，状态 LED 灯闪烁特定颜色以指示传感器的电池状态：





红色: 0-9%

橙色: 10-29%

黄色: 30-79%

绿色: 80-99%

电池充满时, 绿色 LED 灯常亮。



如果您的手机处于 Bluetooth 覆盖范围内, 传感器会在充电期间自动与 Polar Flow 应用同步。LED 灯在同步过程中闪烁蓝色。

### 在体能测试期间

紫色 LED 灯每两秒闪烁一次。



有关使用 Verity Sense 执行 Polar 体能测试的说明, 请参见支持文件[使用 Verity Sense 进行 Polar 体能测试](#)。

### 其他

正在同步:	蓝色 LED 灯闪烁
正在更新固件:	蓝色 LED 灯常亮
错误:	红色 LED 灯闪烁

## 配对

### 与 POLAR FLOW 应用配对

如果您已按照[设置 Polar Verity Sense](#)章节中的说明通过手机完成 Polar Verity Sense 的设置, 则 Polar Verity Sense 已与手机配对。

如果您使用电脑进行设置，并希望将 Polar Verity Sense 与 Polar Flow 应用配合使用，则需要在记录模式或游泳模式下使用传感器完成一次训练，然后才能将 Polar Verity Sense 与 Flow 应用配对。

#### 在与手机配对前：

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Polar Flow 应用。
- 确保手机已开启 Bluetooth 功能，并且未开启飞行模式。
- 确保您已在 [记录模式](#) 或 [游泳模式](#) 下使用传感器将至少一次训练记录到传感器的内部存储器中。
- **Android 用户**：确保在手机的应用设置中为 Polar Flow 应用启用定位。

#### 若要与手机进行配对：



请注意，您必须在 Polar Flow 应用中进行配对，而不是在手机的 **Bluetooth** 设置中。

1. 在手机上，打开 Polar Flow 应用并使用您在设置传感器时创建的 Polar 账户登录。



**Android 用户**：如果您在使用兼容 Polar Flow 应用的多个 Polar 设备，请确保您已将 Verity Sense 选为 Flow 应用中的活动设备。这样，Polar Flow 应用将在配对时连接您的传感器。

2. 按下按钮打开传感器。
3. Polar Flow 应用将自动提醒您与 Verity Sense 配对。在手机上接受 Bluetooth 配对请求。



我们建议将 Polar Verity Sense 与 Polar Flow 应用组合使用，但您也可使用其他应用。有关将传感器与其他应用配对的信息，请参见应用开发人员说明。

#### 与 POLAR 手表配对

请访问 [support.polar.com](https://support.polar.com)，查看 Polar 手表的用户手册，以获得具体的配对说明。

# 设置

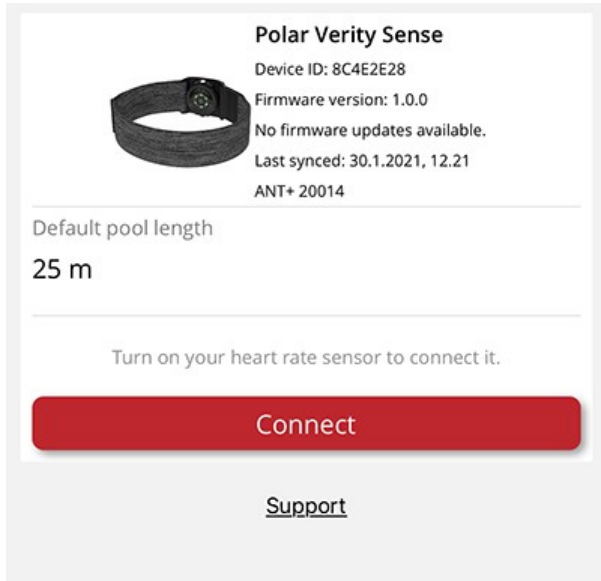
## POLAR FLOW 应用中的设置



在 Polar Flow 应用中编辑 Verity Sense 设置之前，请将传感器与应用配对。如需了解详情，请参见[配对](#)。

如果您拥有多个 Polar 设备，转到 Polar Flow 应用中的[设备](#)并选择 Polar Verity Sense。

打开传感器，将其与 Polar Flow 应用连接并查看设置。



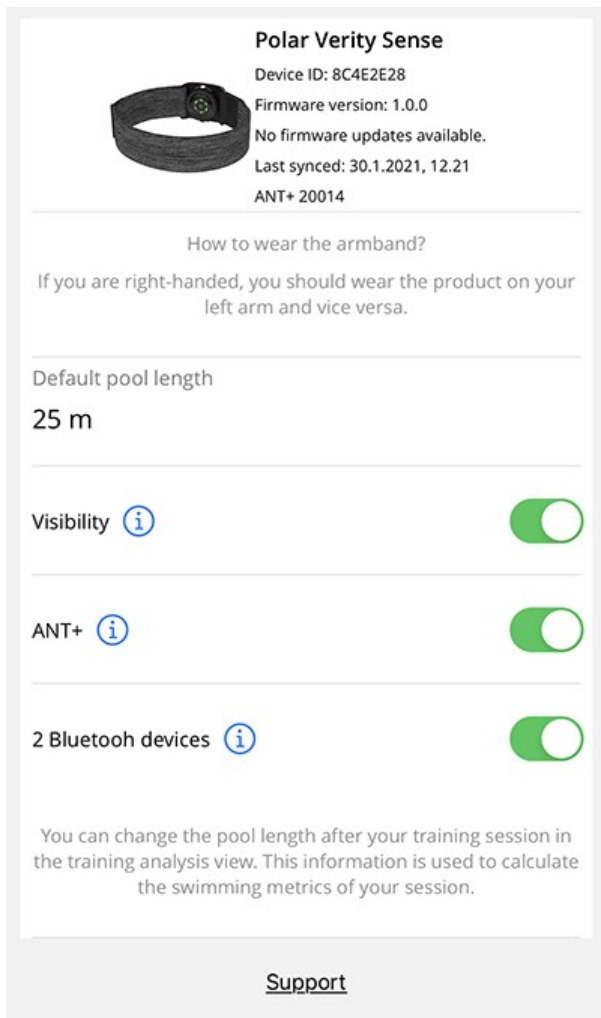
您可以编辑以下设置：

**默认泳池长度：**设置用于游泳距离和配速计算的默认泳池长度。请注意，游泳训练结束后，您可通过 Polar Flow 应用和网络服务中的训练分析视图更改泳池长度，而游泳指标将相应地更新。

**可见性：**选择可见性，让其他兼容设备能够搜索到您的传感器。

**ANT+：**开启或关闭 ANT+ 心率传输功能。

**2 个 BLE 接收设备：**选择此选项，可让您的传感器同时向两个 BLE 接收设备发送实时心率数据，例如您的 Polar 手表和健身器材。



## 更新固件

若要让 Polar Verity Sense 保持在最新状态并获得最佳性能，请务必确保在有新版本固件可用时及时更新固件。执行固件更新是为了提高传感器的性能。



您不会因固件更新而丢失任何数据。开始更新前，Verity Sense 中的数据已同步至您的 Flow 账户。

### 利用手机或平板电脑

如果使用 Polar Flow 移动应用，您可利用手机来更新固件。该应用会通知您是否有更新可用，并指导您进行更新。我们建议在开始更新前先将传感器插入电源，以确保更新操作无误。



根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

### 利用电脑

任何时候若有新的固件版本可用，当您将传感器连接至电脑时，FlowSync 会通知您。固件更新将通过 FlowSync 下载。

要更新固件：

1. 将传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点相接触。
2. 把 USB 适配器插入您电脑的 USB 端口。
3. FlowSync 开始同步数据。
4. 同步后，系统会要求您更新固件。
5. 选择**是**。随即开始安装新固件(最多可能需要 10 分钟)。请等待固件更新完成，然后再将 Verity Sense 从电脑中拔出。

## 重置传感器

如果您的 Polar Verity Sense 传感器出现问题，可以将传感器重置为出厂设置。请注意，将传感器重置为出厂设置，会将传感器上的所有个人数据和设置清空，您需要重新设置传感器才可供您个人使用。您从传感器同步至 Flow 账户上的所有数据均安全。

### 要将传感器重置为出厂设置

1. 进入 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，下载 Polar FlowSync 数据传输软件，并将其安装到您的电脑上。
2. 将传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点相接触。
3. 在 FlowSync 中打开设置。
4. 按下**出厂重置**按钮。
5. 若要使用 Polar Flow 应用进行同步，请在手机上查看已配对的 Bluetooth 设备列表，如果传感器在该列表中，则将其移除。

现在，您需要通过移动设备或电脑重新**设置**传感器。记住，在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

# 训练

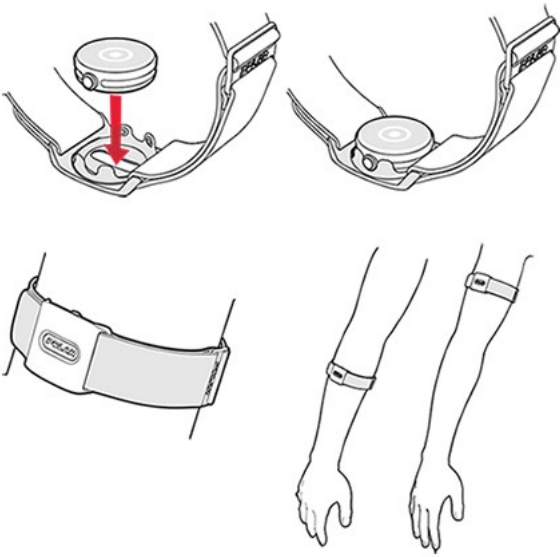
## 佩戴 VERITY SENSE

Polar Verity Sense 可让您在进行任何运动时实现完全自由移动。您可以将它与臂带、游泳镜带夹配合使用，也可以将它紧贴在皮肤上使用。

### 使用臂带戴在手臂上

要在使用臂带时准确测量心率，您需要将 Verity Sense 紧紧戴在您的前臂或上臂上，而不是手腕上。

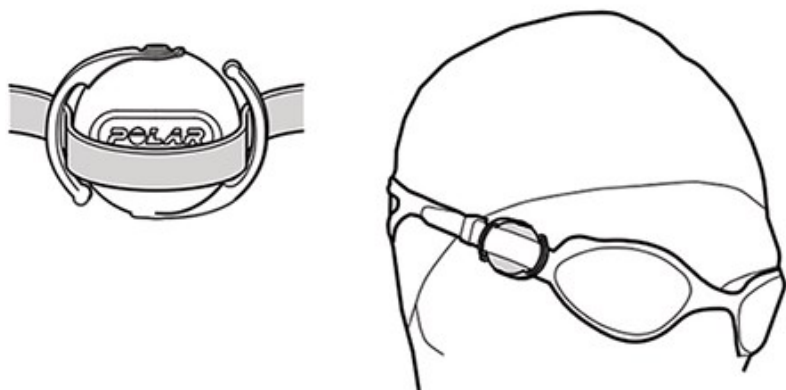
1. 将传感器放入臂带固定器中，让 LED 感应器朝上。
2. 佩戴臂带，使传感器位于臂带下方，紧贴皮肤。
3. 将臂带中的 Verity Sense 戴在前臂或上臂周围。



### 与游泳镜配合佩戴

当您在泳池中游泳时，Verity Sense 会根据特定的游泳模式，自动记录您的心率、距离和配速。距离和配速计算基于设定的泳池长度和检测到的趟数。传感器通过集成式陀螺仪检测趟数。**要获得最准确的游泳指标，必须按照以下说明正确佩戴传感器。如果传感器佩戴不当，则收集到的游泳数据会存在错误。**

1. 将传感器放入游泳镜带夹中，让 LED 感应器朝上。
2. 将夹子夹到游泳镜带上。将夹子固定到游泳镜带上，使传感器位于右太阳穴上并使按钮朝上。



3. LED 感应器应该接触到太阳穴部位的皮肤。传感器应尽可能固定在太阳穴处，以避免传感器和皮肤之间有头发。

## 佩戴传感器的其他方式

通常，佩戴 Verity Sense 时舒适且可获取准确读数即可。请确保传感器紧贴在皮肤上，例如紧身衣下。请注意，不同位置的准确度因人而异。

您可以通过从固定器的孔中推出传感器，轻松将其从固定器上拆下。



或者，如果您愿意，可从固定器中拆下臂带，单独使用固定器将传感器固定到适合您运动的任何部位。



请注意，除正确固定传感器外，臂带固定器和游泳镜带夹还有另一个功能：用作增益天线，可显著增加 Bluetooth 的传输范围。当您需要最大可能传输范围时，请将传感器放在其臂带固定器或游泳镜带夹中。有关 Bluetooth 传输范围的详细信息，请参见[技术规格](#)。

## 选择训练模式

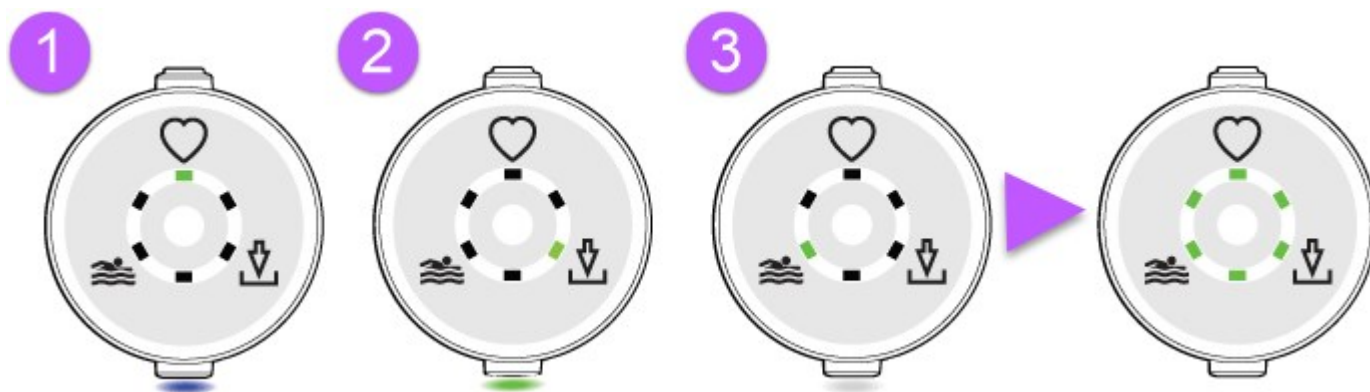
Polar Verity Sense 拥有三种训练模式：心率模式、记录模式和游泳模式。



请注意，在记录模式或游泳模式下使用传感器前，需要将传感器连接到您的 Polar Flow 账号。该操作已在设置期间完成。如果您没有按照[设置 Verity Sense](#)中的说明完成设置，则只能在心率模式下使用传感器。

1. 在**心率模式**下，您可以将传感器连接到兼容的设备或应用，在训练期间实时追踪您的心率。有关详细说明，请参见[心率模式下的训练](#)。
2. 在**记录模式**下，您可以将训练信息存储到传感器的内部存储器中，并在以后将训练数据传输至 Polar Flow 应用或网络服务。有关详细说明，请参见[记录模式下的训练](#)。
3. 在**游泳模式**下，当您在泳池中游泳时，传感器会自动记录并存储您的心率、距离和配速。有关详细说明，请参见[游泳模式下的训练](#)。

在打开传感器后，您可以通过短按按钮进行切换，直至要使用模式旁的 LED 灯亮起，来选择训练模式。选择完成后，等待所有六个 LED 灯全部亮起。然后，传感器就可以进行测量 - 请[佩戴](#)并开始训练。请注意，该模式现已锁定，如需更换其他模式，请重启传感器。



## 心率模式下的训练



传感器默认同时通过 Bluetooth 和 ANT+ 传输您的心率信号。如需要，您可以在 [Polar Flow 应用设置](#) 中关闭 ANT+ 心率传输。利用 Polar Flow 应用，您还可以打开双 Bluetooth 设置，然后将传感器同时与两个设备(例如，与兼容的健身设备和 Polar 手表)配合使用，您可以在两个设备中查看您的实时心率。

在开始之前，确保 Verity Sense 已与您的 Polar 应用或手表配对。如需了解详情，请参见[配对](#)。

1. 按下按钮以打开 Verity Sense。
2. 短按按钮进行切换，直至心形图标旁的 LED 灯亮起，以选择心率模式。选中心率模式时，侧边的状态 LED 灯亮蓝色。





3. 选择完成后，等待所有六个 LED 灯全部亮起。然后，传感器就可以测量您的心率。



4. [佩戴传感器](#)并使用 Polar 手表或应用开始训练。

完成训练后，您可以通过 Polar 训练装置或应用来停止记录。通过按住按钮关闭 Verity Sense，直至 LED 灯熄灭。将您的手表与 Polar Flow 应用和网络服务同步，以查看训练详情。

## 记录模式下的训练



使用 Polar Verity Sense 记录训练前，需要注册并链接到 Polar Flow 账户。该操作已在设置期间完成。有关详细信息，请参见[设置 Verity Sense](#)。

1. 按下按钮以打开 Verity Sense。
2. 短按按钮进行切换，直至箭头图标旁的 LED 灯亮起，以选择记录模式。选中记录模式时，侧边的状态 LED 灯亮绿色。



3. 选择完成后，等待所有六个 LED 灯全部亮起。然后，传感器就可以测量您的心率。



4. [佩戴传感器](#)并开始训练。

完成训练后，您可以通过按下按钮直到 LED 灯熄灭来停止记录。然后，将您的训练同步到 Polar Flow 应用和网络服务，以查看训练详情。



如您的手机处于 Bluetooth 覆盖范围内，当您停止记录时，传感器会自动与 Polar Flow 应用同步。参见 [同步](#)，了解更多信息。



用于记录模式时，训练存储在 **其他室内活动** 内容下。您可通过点击 Polar Flow 应用中的运动内容图标更改运动内容。

## 游泳模式下的训练



使用 Polar Verity Sense 记录游泳训练前，需要注册并链接到 Polar Flow 账户。该操作已在设置期间完成。有关详细信息，请参见 [设置 Verity Sense](#)。

当您在泳池中游泳时，Verity Sense 会根据特定的游泳模式，自动记录您的心率、距离和配速。距离和配速计算基于设定的泳池长度和检测到的趟数。传感器通过集成式陀螺仪检测游泳趟数。**要获得最准确的游泳指标，必须正确佩戴传感器。**有关说明，参见 [佩戴 Verity Sense](#)。

1. 按下按钮以打开 Verity Sense。
2. 短按按钮进行切换，直至游泳图标旁的 LED 灯亮起，以选择游泳模式。选中游泳模式时，侧边的状态 LED 灯亮白色。



3. 选择完成后，等待所有六个 LED 灯全部亮起。然后，传感器就可以测量您的心率。



4. [佩戴传感器](#)并开始训练。



完成训练后，您可以通过按下按钮直到 LED 灯熄灭来停止记录。然后，将您的训练同步到 Polar Flow 应用或网络服务，以查看训练详情。



如果您的手机处于 Bluetooth 覆盖范围内，当您停止记录时，传感器会自动与 Polar Flow 应用同步。参见 [同步](#)，了解更多信息。



如有必要，您可在游泳训练结束后，通过 Polar Flow 应用和网络服务中的训练分析视图更改泳池长度设置，而游泳指标将相应地更新。

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW 应用

在 Polar Flow 移动应用中，您可以看到训练和活动数据的即时可视化阐释。您也可以在该应用中规划训练。

### 训练数据

您可在训练时看到当前心率、追踪您的路线和距离并获得每次训练的个性化反馈。有关更多信息，请参见 [使用 Polar Flow 应用记录训练课](#)。

利用 Polar Flow 应用，您可以轻松访问过去和计划训练的信息。

获取训练的快速概览，并即时全方位分析您的表现。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您也可通过图像分享功能与好友分享您的训练亮点。

### 图像分享

通过 Polar Flow 应用的图像分享功能，您可以在 Facebook 和 Instagram 等最常用的社交媒体渠道上分享图像与训练数据。您可以分享现有照片，也可以拍摄新照片并使用您的训练数据对其进行自定义。如果您在训练课期间有 GPS 记录，也可以分享训练路线的快照。

如需观看影片，请点击以下链接：

[Polar Flow 应用 | 带照片分享训练结果](#)

## 开始使用 POLAR FLOW 应用

您可以使用移动设备和 Polar Flow 应用来 [设置传感器](#)。

若要开始使用 Polar Flow 应用，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。

在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与传感器配对。参见 [配对](#) 了解更多细节。

如您的手机处于 Bluetooth 覆盖范围内，当您在训练后关闭传感器时，其会自动与 Polar Flow 应用同步。如果您的手机可连接互联网，您的训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。

使用 Polar Flow 应用是将传感器中的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见 [同步](#)。

有关 Flow 应用功能的更多信息和说明，请访问 [Polar Flow 应用产品支持页面](#)。

## POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细规划和分析训练，并进一步了解您的表现。

您可以通过电脑在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 上 [设置 Verity Sense](#)。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在传感器与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。如果您使用移动设备和 Polar Flow 应用进行设置，您可以利用在设置期间创建的密码登录 Flow 网络服务。

## 日记

在 **Diary**(日记) 中，您可以查看您规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果。

## 报告

在 **Reports**(报告) 中，您可以了解自己的进步情况。

训练报告是一种关注您长期训练进展的简单方法。在周度、月度、年度报告中，您可以选择所报告的运动。在自定义时段中，您可以同时选择时段和运动。从下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按下车轮图标，选择您要在报告曲线图中查看的数据。

## 计划

Polar 跑步计划针对您的目标量身打造，以 Polar 心率区为基础，同时考虑了您的个人特点和训练背景。此计划相当智能，它会根据您的进步情况持续调整。Polar 跑步计划适用于 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松活动，并根据计划每星期由两到五个跑步练习组成。该计划极其简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/zh-hans/support/Flow](https://support.polar.com/zh-hans/support/Flow)。

## 同步

您可以通过 Bluetooth 连接以无线方式将数据从 Verity Sense 传输到 Polar Flow 应用。或者，您可以使用 USB 端口和 FlowSync 软件，将 Verity Sense 与 Polar Flow 网络服务同步。若要在 Verity Sense 与 Polar Flow 应用之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如果您想要将 Verity Sense 上的数据直接同步到网络服务，除了 Polar 账户，您还需要 FlowSync 软件。如果您已设置 Verity Sense，则已创建 Polar 账户。如果您使用计算机设置 Verity Sense，则需要在计算机上安装 FlowSync 软件。

请记住，无论您身在何处，都可以在 Verity Sense、网络服务和移动应用之间同步并保持最新数据。

### 与 FLOW 移动应用同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Polar Flow 应用。
- 您的移动设备已开启 Bluetooth 功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将传感器与移动设备配对。有关更多信息，请参见 [配对](#)。

同步数据：

1. 使用 Polar 账户登录 Polar Flow 应用。
2. 按下按钮打开传感器。



如果您的手机处于 Bluetooth 覆盖范围内，当您停止记录训练时，传感器会自动与 Polar Flow 应用同步。如果您的手机可连接互联网，您的训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。

有关使用 Polar Flow 应用的支持以及更多信息，请访问 [Polar Flow 应用产品支持页面](#)。

## 通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要将数据同步至 Flow 网络服务，您需要使用 FlowSync 软件。请前往 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，下载并安装，然后尝试同步。

1. 将传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点相接触。
2. 把 USB 适配器插入电脑的 USB 端口。确保 FlowSync 软件正在运行。
3. FlowSync 窗口在您的计算机上打开，且同步开始。
4. 完成时将显示已完成。

每次将 Verity Sense 插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步未自动开始，从桌面图标 (Windows) 或从应用程序文件夹 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次固件更新可用时，FlowSync 将通知您，并请求您安装。



如果您在传感器插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按下 FlowSync 上的同步按钮以便将设置传输到传感器。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/zh-hans/support/Flow](https://support.polar.com/zh-hans/support/Flow)。

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/zh-hans/support/FlowSync](https://support.polar.com/zh-hans/support/FlowSync)。

# 重要信息

## 电池

在产品使用寿命结束时，Polar 鼓励您遵守当地的废弃物处理法规，并在可能的情况下利用电子设备分类收集，将废弃物对环境和人类健康的可能影响降到最低。不要将本产品作为未分类的城市垃圾处理。

## 为电池充电

Verity Sense 内置一块可充电电池。可充电电池的充电循环次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 500 多次的充放电。充电循环次数还会因使用及工作条件而异。



在充电前，请确保您的 Verity Sense 和 USB 充电适配器的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。传感器沾了水时，不要充电。



当温度低于 0 °C/ +32 °F 或高于 +40 °C/ +104 °F 或 USB 端口潮湿时，请勿为电池充电。将 USB 充电适配器连接到电源之前，请先将该适配器连接至传感器。请勿在**未连接**传感器的情况下将 USB 充电适配器连接到电源。

使用产品套件中随附的 USB 充电适配器，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。您也可以通过壁式插座给电池充电。当通过壁式插座充电时，使用 USB 电源适配器(不包含在产品套件中)。

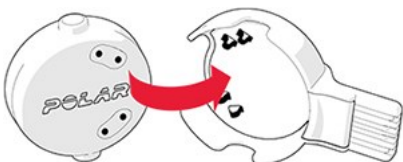
You can charge the battery via a wall outlet. When charging via a wall outlet, use a USB power adapter (not included in the product set). If you use a USB power adapter, make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. Only use an adequately safety approved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



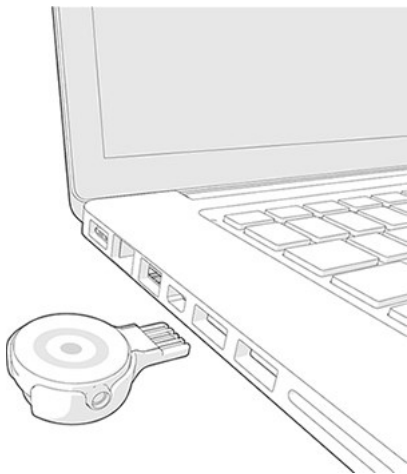
Do not charge Polar products with a 9 volt charger. Using a 9 volt charger can damage your Polar product.

要用电脑给 Verity Sense 充电，只需将 Verity Sense 插入电脑，在充电的同时，您可以将其与 FlowSync 同步。

1. 将传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点相接触。



2. 将 USB 适配器插入电脑的 USB 端口或 USB 电源壁式插座。



如果电池完全耗尽，可能需要几分钟才能开始充电。



请勿长时间使电池处于完全放电状态或者一直处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

## POLAR VERITY SENSE 保养

与其他电子设备一样，Polar Verity Sense 应保持清洁并细心保养。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免在充电或同步过程中出现问题。

### 保持 VERITY SENSE 清洁

每次训练后用微温的自来水冲洗传感器。传感器防水，您可在自来水下冲洗，不会损坏电子部件。必要时使用温和的肥皂水清洁传感器。切勿使用酒精或任何研磨材料(钢丝球或清洁剂)。

每次训练后用微温的自来水冲洗臂带。您可以使用洗衣机清洗臂带。请查看臂带上的标签，了解详细的清洗说明。我们建议使用洗衣袋。请勿使用漂白剂或衣物柔顺剂。

**切记在清洗前将传感器从臂带上拆下。**

您可以通过从固定器的孔中推出传感器，轻松将其从固定器上拆下。



**保持传感器及 USB 充电适配器的充电触点清洁，以确保充电和同步顺畅。**

保持传感器充电触点清洁，以有效地保护传感器，避免出现氧化及灰尘和盐水(例如，汗水或海水)导致的其他损坏。





在充电前，请确保传感器和 USB 适配器的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。**传感器沾了水时，不要充电。**

## 保养光学心率传感器

保持光学传感器清洁且无刮痕。刮痕与灰尘会降低光学心率测量效果。

在佩戴传感器的部位，避免使用香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂。如果传感器接触到这些产品或任何其他化学产品，请用温和的肥皂水清洗传感器，并用流水彻底冲洗干净。

## 存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中或安装在自行车底座上。建议在存放训练装置时使其处于部分或完全充电的状态。在存放时电池会缓慢流失电量。如果您将存放训练装置数月，建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

请勿将设备放在极冷(低于  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ )和极热(高于  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ )或阳光直射的地方。

## 检修

在两年的保障/保修期前，我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见 Polar 全球有限保修。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 [support.polar.com](http://support.polar.com) 和具体国家和地区的网站。

## 注意事项

Polar Verity Sense 专用于测量心率。不用于或暗示用于其他用途。

该传感器不应用于获取要求专业或行业精度的环境测量值。

我们建议您定期清洗传感器与臂带，以避免脏污的臂带造成皮肤问题。

## 训练期间的干扰

### 电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件(如 LED 显示器、马达和电动制动器)的训练设备可能产生杂散的干扰信号。

如果该训练设备无法与所述训练装置一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。

## 健康与训练

训练可能存在某些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题上，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。

**注意！** 如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能正式保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而产生过敏反应，请检查[技术规格](#)中列出的材料。如果您出现任何皮肤反应，请停止使用本产品并咨询您的医生。同时请将您的皮肤反应告知 Polar 客户服务中心。



潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成心率传感器或腕带的表面脱色，这可能会弄脏浅色衣服。它也可能导致更深的颜色从衣服脱落，进而弄脏浅色训练装置。要使浅色训练装置在未来几年内保持光亮，请确保训练时所穿的衣服不会掉色。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。如果您在寒冷的环境（-20°C 至 -10°C 或 -4°F 至 14°F）下训练，我们建议您将训练装置直接戴在外套袖子下的皮肤上。

## 警告

本产品不是玩具。请不要让儿童或宠物玩耍本产品。本产品包含细小部件，可能有导致窒息的危险。

## 如何安全使用 POLAR 产品

数据安全更新是从宣布的产品生命周期结束之日起两年后执行。请定期更新 Polar 产品，一旦 Polar Flow 移动应用程序或 Polar FlowSync 计算机软件通知您有新的固件版本可用，即可进行更新。

保存在 Polar 设备上的训练数据和其他数据包含有关您的敏感信息，如您的姓名、身体信息、整体健康状况和位置。位置数据可用于在外出训练时跟踪您，并识别您平常的训练路线。出于这些原因，在不使用设备的情况下存放设备时要格外小心。

如果您在腕部设备上使用手机通知，请注意，来自某些应用程序的消息将反映在腕部设备显示屏上。您的最新消息也可以从设备菜单中查看。为了确保您的私人信息的机密性，请不要使用手机通知功能。

在将设备移交给第三方进行测试或出售之前，必须对设备执行出厂重置，并从 Polar Flow 帐户中删除设备。可以使用计算机上的 FlowSync 软件执行出厂重置。出厂重置将清除设备内存，并且设备无法再链接到您的数据。要从 Polar Flow 帐户中删除设备，请登录 Polar Flow 网络服务，选择产品并单击要删除的产品旁边的“删除”按钮。

相同的训练也通过 Polar Flow 应用程序存储在您的移动设备上。为了提高安全性，可以在移动设备上启用各种增强安全性的选项，如强身份验证和设备加密。有关启用这些选项的说明，请参阅移动设备的用户手册。

在使用 Polar Flow 网络服务时，我们建议使用长度不少于 12 个字符的密码。如果在公共计算机上使用 Polar Flow 网络服务，请务必清除缓存和浏览历史记录，以防他人访问您的帐户。此外，如果您并非使用自己的私人计算机，切勿允许计算机的浏览器存储或记住您的 Polar Flow 网络服务密码。

如有任何安全问题，请通过 [security@polar.com](mailto:security@polar.com) 或向 Polar 客户服务中心报告。

## 技术规格

### POLAR VERITY SENSE

运行时间：	长达 20 小时的连续训练  每天训练 1 小时可运行 16 天
电池类型：	45 mAh 锂聚合物充电电池
内存容量：	高达 600 小时的训练
Bluetooth 传输范围：	在开放空间内，带固定器时高达 150 米  无固定器时高达 20 米
工作温度：	-20 °C 到 +60 °C / -4 °F 到 140 °F
材质：	<b>传感器</b>  ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316( 不锈钢)  <b>臂带</b>  固定器：PA、SUS 316( 不锈钢)  臂带：71% 聚酯纤维、29% 天然橡胶  扣件：聚酰胺  搭扣：锌合金  保养标签：100% 聚酯纤维  <b>游泳镜带夹</b>  PA、SUS 316( 不锈钢)  <b>USB 适配器材料</b>

PC+ABS、SUS 301( 不锈钢) 镀金

防水性: 50 米( 适用于洗澡和游泳)

采用无线 Bluetooth® 和 ANT+™ 技术。

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

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

## POLAR FLOW MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

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

## POLAR 产品的防水性

大部分 Polar 产品可在游泳时佩戴。不过，这些产品并非潜水工具。为了保持防水性，请勿在水下按此设备的按钮。

**具有手腕型心率测量功能的 Polar 设备**适用于洗澡和游泳。它们在您游泳时也能从您的手腕动作收集您的活动数据。不过，根据我们的测试，我们发现手腕型心率测量功能在水中不能达到最佳效果，因此我们建议在游泳时不要使用手腕型心率测量功能。

在手表行业，防水性能一般用米表示，也即水深特定米数时的静态水压。Polar 也使用了该指标体系。Polar 产品的防水性根据国际 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 标准进行测试。每款具有防水标识的 Polar 设备在交付承受水压之前都会经过测试。

Polar 产品根据防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别，并与下表对照。请注意，这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

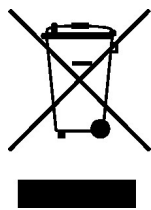
在进行任何水下活动时，由于水下移动而产生的动态水压都要大于静态水压。这就意味着在水下移动产品便会让它承受更大比静止状态下更大的压力。

在产品背后标记	溅水、汗、雨滴等。	洗澡和游泳	戴换气装置的轻装潜水 (没有氧气筒)	水肺潜水 (有氧气筒)	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	不要使用高压清洗机清洗。防止溅水、雨滴等 参考标准: IEC60529.
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 参考标准: IEC60529.
防水性 防水性 20/30/50 米 适合游泳	确定	确定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 参考标准: ISO22810.
防水性 100 米	确定	确定	确定	-	水下常用，但不用于水肺潜水 参考标准: ISO22810.

## 法规信息



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



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

## LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

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

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

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

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

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

# 免责声明

- 本手册中的资料仅供参考。由于制造商持续进行研发计划，手册中描述的产品如有变更，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、附带、后果性或特定损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

1.0 ZH-CN 02/2021