

## Einführung & Setup

# Polar-Geräte mit Carity verbinden (Android)

Diese Anleitung führt Sie Schritt für Schritt durch den Verbindungsprozess Ihres Polar-Geräts mit Carity über die **Polar Flow App** und **Health Connect**

## 1. Das Verbindungsprinzip verstehen

Polar-Geräte **verbinden sich nicht direkt** mit Carity. Stattdessen erfolgt die Synchronisation über:



**Polar Flow App** → Erfasst Daten von Ihrem Polar-Gerät.



**Health Connect** → Überträgt Daten von Polar Flow zu Carity.

Um eine ordnungsgemäße Synchronisierung sicherzustellen, müssen **alle erforderlichen Berechtigungen und Einstellungen aktiviert sein**.

**Wo finde ich Health Connect:** Auf **Android 14+** ist **Health Connect direkt in die Systemeinstellungen integriert** und keine separate App.

Alternativ können Sie direkt über **Carity** darauf zugreifen:

**Info** → **Daten verwalten** → **Meine Daten in Health Connect**



## 2. Vorbereitung Ihres Android-Smartphones für die Verbindung

Bevor Sie Ihr Polar-Gerät koppeln, stellen Sie sicher, dass Ihr Smartphone diese **Anforderungen** erfüllt:



**Android 14.0 oder höher**



**Health Connect in den Systemeinstellungen verfügbar**



**Polar Flow App installiert und Konto registriert** → Verfügbar im **Google Play Store**



**Bluetooth aktiviert**

---

## 3. Koppeln Ihres Polar-Geräts mit der Polar Flow App

1. Öffnen Sie die **Polar Flow App** auf Ihrem Smartphone.
2. **Registrieren** Sie ein neues Konto (falls Sie dies noch nicht getan haben).
3. Tippen Sie auf „**Einstellungen**“ → „**Geräte**“.
4. **Wählen Sie zwischen Sensor oder Uhr.**
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die **Kopplung abzuschließen.**

◆ Einige Modelle verfügen über **integriertes GPS**, während andere auf die **Polar Flow App** für GPS-Daten angewiesen sind. Stellen Sie sicher, dass **GPS-Tracking in den Einstellungen aktiviert** ist.

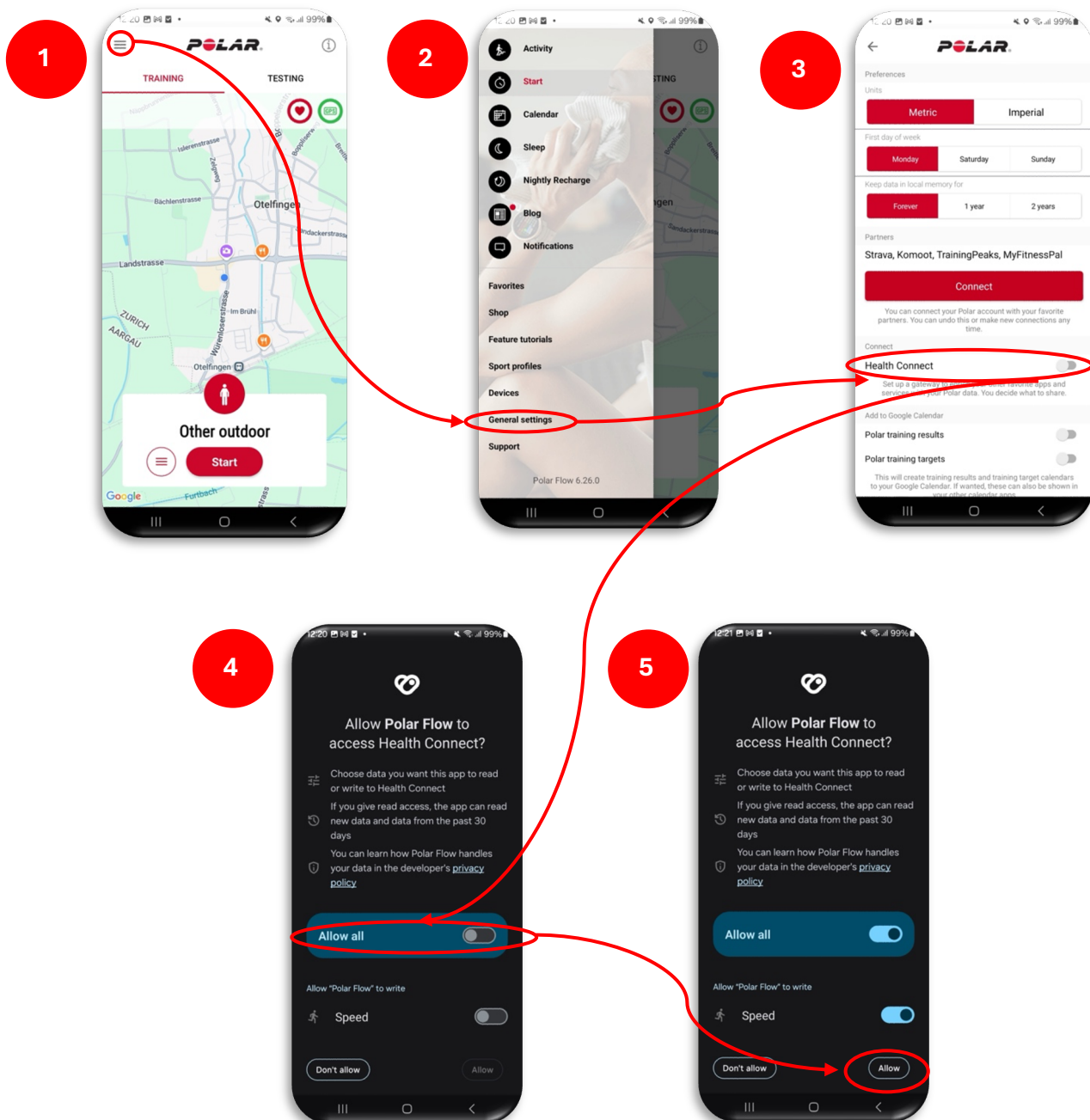
**Falls Sie Probleme bei der Kopplung haben - nutzen Sie den Support-Link in der Polar Flow App. Alternativ finden Sie Ihr spezifisches Polar-Benutzerhandbuch unter:**  
<https://support.polar.com/>

## 4. Aktivieren der Datensynchronisierung zwischen Polar Flow und Health Connect

Nachdem Ihr Polar-Gerät mit **Polar Flow** verbunden wurde, müssen Sie die Freigabe der Daten für **Health Connect** aktivieren.

1. Öffnen Sie die **Polar Flow App**
2. Gehen Sie zum **Hauptmenü (1)** → **Allgemeine Einstellungen (2)** → **Health Connect (3)**.
3. Aktivieren Sie **alle Datenberechtigungen (4 & 5)**.

💡 **Polar Flow fordert keine Berechtigungen automatisch an. Sie müssen diese manuell aktivieren.**



## 5. Verbindung von Health Connect mit Carity

Sobald **Polar Flow mit Health Connect** verknüpft ist, müssen Sie Carity den Zugriff auf Ihre Gesundheitsdaten erlauben. Dies geschieht normalerweise automatisch während des **"Wearable hinzufügen"**-Prozesses in der Carity-App.

Wir empfehlen jedoch, zusätzlich eine weitere Berechtigung zu erteilen, indem Sie **Schritt 4 und 5** der folgenden Anweisungen ausführen. Diese Berechtigung wird vom **Android-System standardmäßig nicht angefordert**, ermöglicht aber eine reibungslosere Nutzung der Carity-App.

Falls Probleme bei der Geräteverbindung in der Carity-App auftreten, können Sie die Berechtigungen direkt in den Telefoneinstellungen aktivieren:

1. Öffnen Sie Carity: **Profil** → **Info** → **Daten verwalten** → **Meine Daten in Health Connect**
2. Tippen Sie auf: **App-Berechtigungen** → **Carity**
3. Aktivieren Sie **alle Berechtigungen**.
4. Nachdem alle Berechtigungen aktiviert wurden: Gehen Sie erneut zu **Health Connect** → **App-Berechtigungen** → **Carity** → **Zusätzlicher Zugriff**. Aktivieren Sie den **Hintergrunddatenzugriff**.
5. Carity benötigt **Zugriff auf die Trainingsroute**, um die **6-Minuten-Gehstrecke** berechnen zu können. Wir empfehlen, diese Berechtigung auf **„Immer erlauben“** zu setzen, sodass Sie nicht nach jeder Trainingseinheit erneut zustimmen müssen. Gehen Sie dazu in **Health Connect** → **App-Berechtigungen** → **Carity** → **Zusätzlicher Zugriff** → **Zugriff auf Trainingsrouten** → **Immer erlauben**.

 **Ihr Polar-Gerät ist jetzt vollständig mit Carity verbunden!**

---

## 6. Zusätzliche Berechtigungen erteilen

Um eine reibungslose Datenübertragung sicherzustellen, müssen **die folgenden Berechtigungen aktiviert werden:**

### **Standortberechtigungen (Erforderlich für GPS und Datensynchronisierung)**

Polar-Geräte **benötigen Standortzugriff**, auch wenn sie kein integriertes GPS haben.

1. Öffnen Sie die **Einstellungen** Ihres Telefons und suchen Sie nach der Polar Flow App.
2. Gehen Sie zu **Berechtigungen** und suchen Sie **Standort**.
3. Wählen Sie unbedingt **„Immer erlauben“**.

### **Hintergrundaktivität (Erforderlich für kontinuierliche Synchronisierung)**

Um Datenverluste zu vermeiden, aktivieren Sie die **Hintergrundaktivität** für die Polar Flow App und die Carity App:

1. Öffnen Sie die **Einstellungen** und suchen Sie nach der **Polar Flow App**.
2. Gehen Sie zu den **Battereeinstellungen** → **Hintergrundaktivität erlauben**.
3. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die **Carity App**.

*Hinweis: Auf verschiedenen Smartphones befinden sich diese Einstellungen möglicherweise an unterschiedlichen Stellen. Falls Sie sie nicht finden können, verwenden Sie die globale Suchfunktion (Lupen-Symbol) in den Einstellungen Ihres Smartphones. Ohne diese Einstellung kann die Synchronisierung beim Sperren des Telefons unterbrochen werden.*

---

## 7. Durchführung eines Test-Workouts (Erforderlich für die erste Synchronisation)

Um sicherzustellen, dass die Datenübertragung korrekt funktioniert, **führen Sie ein Test-Workout durch:**

### A. Geräte mit Bildschirm

#### 1. Starten Sie ein Training direkt auf Ihrer Polar-Uhr:

- Halten Sie die **OK-Taste** gedrückt, um in den **Vortrainingsmodus** zu gelangen.
- Wählen Sie Ihr **Sportprofil** und warten Sie, bis die Herzfrequenz- und GPS-Signale erkannt werden.
- Drücken Sie **OK**, um die Trainingseinheit zu starten.

#### 2. Nach Abschluss des Workouts:

- Beenden Sie die Sitzung **auf Ihrem Polar-Gerät**.
- Synchronisieren Sie Ihre Uhr mit der **Polar Flow App**, um die Trainingsdaten hochzuladen.


### B. Geräte ohne Bildschirm

#### 1. Starten Sie ein Training über die Polar Flow App (da diese Geräte kein eigenes Display haben):

- Öffnen Sie die **Polar Flow App** auf Ihrem Smartphone.
- Navigieren Sie zu **Training starten** und wählen Sie ein **Sportprofil**.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr **Polar-Gerät mit Ihrem Telefon verbunden ist**.
- Tippen Sie auf **"Start"**, um die Aufzeichnung zu beginnen.

#### 2. Nach Abschluss des Workouts:

- Tippen Sie auf **"Pause"** und anschließend auf **"Stopp"** in der Polar Flow App.
- Speichern Sie die Sitzung, um die Trainingsdaten hochzuladen.

 Ohne ein aufgezeichnetes Training kann Carity Ihr Polar-Gerät nicht erkennen.

---

## 8. Häufige Probleme & Fehlerbehebung

### Trainingsdaten werden nicht mit Carity synchronisiert

- ✔ Überprüfen Sie, ob Health Connect die Berechtigung hat, auf Daten aus Polar Flow zuzugreifen.
  - ✔ Stellen Sie sicher, dass die Trainings in Polar Flow gespeichert sind, bevor Sie die Synchronisation starten.
  - ✔ Aktualisieren Sie die Daten manuell im Carity-Tab "Profil".
  - ✔ Versuchen Sie, Ihr Smartphone und Ihr Polar-Gerät neu zu starten.
- 

### Herzfrequenz- oder GPS-Daten fehlen

- ✔ Stellen Sie sicher, dass das **GPS-Tracking** in der Polar Flow App **aktiviert ist**.
  - ✔ Falls Sie ein **Polar-Gerät ohne integriertes GPS** verwenden, stellen Sie sicher, dass die **Standortdienste Ihres Telefons** aktiviert sind.
  - ✔ **Tragen Sie Ihr Polar-Gerät eng am Handgelenk**, um genauere Herzfrequenzmessungen zu erhalten.
- 

## 9. Zusammenfassung der Schritte

1. **Installieren Sie die Polar Flow App & stellen Sie sicher, dass Health Connect aktiviert ist**
2. **Erteilen Sie Standortberechtigungen & erlauben Sie Hintergrundaktivität**
3. **Koppeln Sie Ihr Polar-Gerät mit der Polar Flow App**
4. **Verbinden Sie Polar Flow mit Health Connect & erteilen Sie die erforderlichen Berechtigungen**
5. **Verknüpfen Sie Health Connect mit Carity**

- 6. Führen Sie ein Test-Workout durch, um die erste Synchronisation zu ermöglichen**