

Collegare un dispositivo Polar a Carity (Android)

Questa guida ti aiuterà passo dopo passo a collegare il tuo dispositivo Polar a Carity tramite **Polar Flow** e **Health Connect**.

1. Comprendere il processo di connessione

I dispositivi Polar **non si connettono direttamente** a Carity. Invece, la sincronizzazione avviene tramite:



Polar Flow App → Raccoglie i dati dal tuo dispositivo Polar.

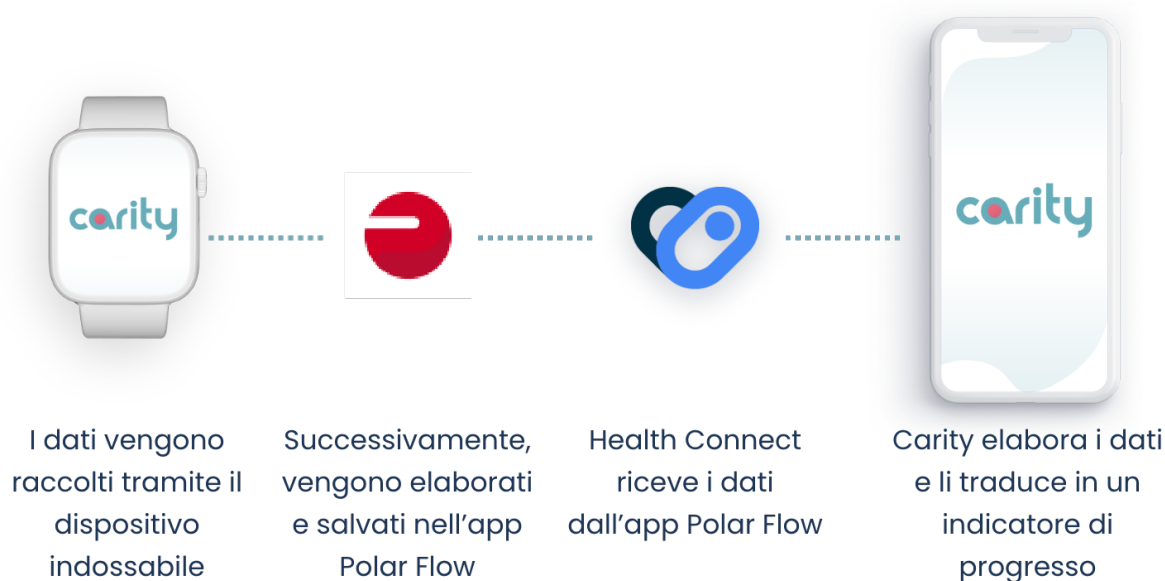


Health Connect → Trasferisce i dati da Polar Flow a Carity.

Per garantire una corretta sincronizzazione, **è necessario attivare tutte le autorizzazioni e impostazioni necessarie**.

Dove si trova Health Connect: Su **Android 14+**, **Health Connect è integrato direttamente nelle impostazioni di sistema** e non è un'app separata.

In alternativa, è possibile accedervi direttamente tramite **Carity: Info** → **Gestisci i tuoi dati** → **I miei dati in Health Connect**



2. Preparazione del telefono Android per la connessione

Prima di associare il tuo dispositivo Polar, assicurati che il tuo telefono soddisfi questi **requisiti**:



Android 14.0 o superiore



Health Connect disponibile nelle impostazioni di sistema



Polar Flow App installata e account registrato → Disponibile su **Google Play Store**



Bluetooth attivato

3. Associare il tuo dispositivo Polar all'app Polar Flow

1. Apri l'app **Polar Flow** sul tuo telefono.
2. **Registra** un nuovo account (se non lo hai già fatto).
3. Tocca "**Impostazioni**" → "**Dispositivi**".
4. **Scegli tra sensore o orologio.**
5. Segui le istruzioni sullo schermo per **completare l'associazione.**

◆ *Alcuni modelli dispongono di GPS integrato, mentre altri si affidano all'app Polar Flow per raccogliere i dati GPS. Assicurati che il tracciamento GPS sia attivato nelle impostazioni.*

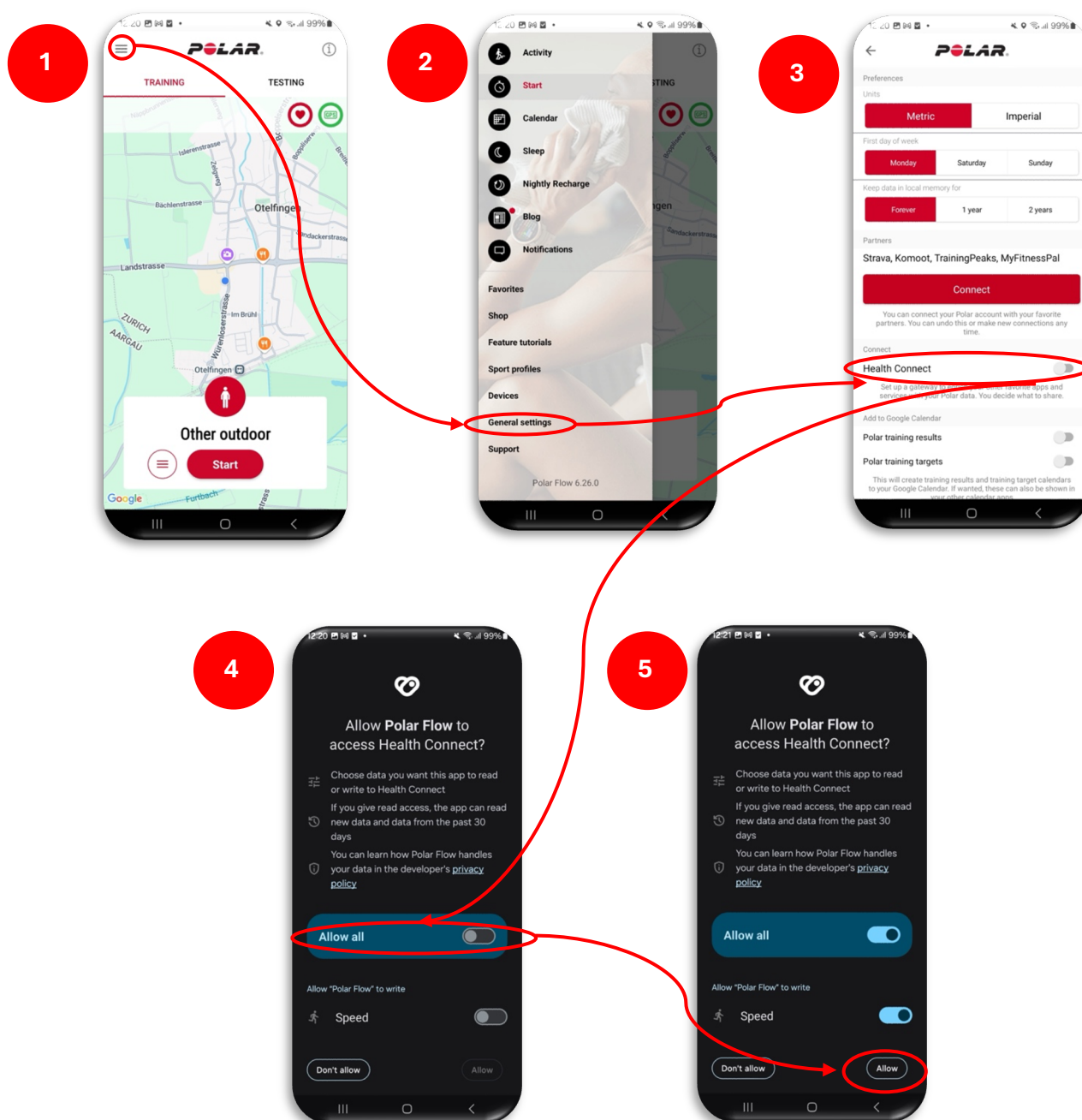
Se hai difficoltà nell'associare il tuo dispositivo Polar consulta il link di supporto nell'app Polar Flow. In alternativa, puoi trovare il manuale esatto del tuo modello Polar su: <https://support.polar.com/>

4. Abilitare la sincronizzazione dei dati tra Polar Flow e Health Connect

Ora che il tuo dispositivo Polar è connesso a **Polar Flow**, devi autorizzarlo a condividere i dati con **Health Connect**.

1. Apri l'app **Polar Flow**.
2. Vai al **menu principale (1)** → **Impostazioni generali (2)** → **Health Connect (3)**.
3. Attiva **tutte le autorizzazioni per i dati (4 & 5)**.

💡 **Polar Flow non richiede automaticamente le autorizzazioni, quindi devi abilitarle manualmente.**



5. Collegamento di Health Connect a Carity

Dopo aver **collegato Polar Flow a Health Connect**, devi autorizzare **Carity** ad accedere ai tuoi dati sanitari. Questo avviene automaticamente durante il processo "**Aggiungi dispositivo**" nell'app Carity. Tuttavia, raccomandiamo di concedere un'autorizzazione aggiuntiva, **completando i passaggi 4 e 5 indicati di seguito**. Questa autorizzazione non viene richiesta automaticamente dal sistema Android, ma aiuta Carity a funzionare in modo più fluido.

Se riscontri problemi nell'associazione del dispositivo nell'app Carity, puoi attivare manualmente le autorizzazioni dalle impostazioni del telefono:

1. Apri Carity: **Profilo** → **Info** → **Gestisci i tuoi dati** → **I miei dati in Health Connect**
2. Tocca: **Autorizzazioni delle app** → **Carity**
3. Abilita tutte le autorizzazioni.
4. Dopo aver abilitato tutte le autorizzazioni: Vai nuovamente a **Health Connect** → **Autorizzazioni delle app** → **Carity** → **Accesso aggiuntivo**. Abilita l'accesso ai dati in background.
5. Carity richiede **l'accesso al percorso** degli esercizi per calcolare la distanza della **camminata di 6 minuti**. Si consiglia di impostarlo su "**Consenti sempre**", in modo da non dover confermare l'autorizzazione dopo ogni sessione. Vai su **Health Connect** → **Autorizzazioni delle app** → **Carity** → **Accesso aggiuntivo** → **Accesso ai percorsi di esercizio** → **Consenti sempre**.

✅ **Ora il tuo dispositivo Polar è completamente connesso a Carity!**

6. Concessione di autorizzazioni aggiuntive

Per garantire un corretto trasferimento dei dati, **concedi le seguenti autorizzazioni**:

📍 **Autorizzazioni di localizzazione (Obbligatorio per GPS e sincronizzazione dei dati)**

- I dispositivi Polar **richiedono l'accesso alla localizzazione**, anche se non dispongono di GPS integrato..
1. Apri le **impostazioni** del telefono e cerca l'app Polar Flow.
 2. Vai su **Autorizzazioni** e trova l'opzione **Localizzazione**.
 3. Seleziona "**Consenti sempre**".

Attività in background (Necessaria per la sincronizzazione continua)

Per evitare la perdita di dati, attiva **l'attività in background** per Polar Flow e Carity:

1. Apri le **impostazioni** e cerca l'app **Polar Flow**.
2. Vai alle impostazioni della **batteria** → **Consenti attività in background**.
3. Ripeti l'operazione per l'app **Carity**

Nota: A seconda del modello di telefono, queste impostazioni possono trovarsi in posizioni diverse. Se hai difficoltà a trovarle, utilizza la funzione di ricerca globale (icona della lente d'ingrandimento) nelle impostazioni del telefono. Senza questa autorizzazione, la sincronizzazione potrebbe interrompersi quando il telefono è bloccato.

7. Eseguire un allenamento di prova (Obbligatorio per la prima sincronizzazione)

Per garantire il corretto trasferimento dei dati, **eseguire un allenamento di prova**:

A. Dispositivi con schermo

1. **Avvia un allenamento direttamente dal tuo orologio Polar:**
 - Tieni premuto il **pulsante OK** per entrare nella modalità **pre-allenamento**.
 - Seleziona il tuo **profilo sportivo** e attendi il rilevamento del segnale della frequenza cardiaca e del GPS.

- **Premi OK** per avviare la sessione di allenamento.

2. **Dopo aver completato l'allenamento:**

- Termina la sessione sul tuo **dispositivo Polar**.
- Sincronizza l'orologio con l'app **Polar Flow** per caricare i dati dell'allenamento..

B. Dispositivi senza schermo

1. **Avvia un allenamento tramite l'app Polar Flow** (poiché questi dispositivi non hanno un'interfaccia):

- Apri l'app **Polar Flow** sul tuo telefono..
- Vai su **Avvia allenamento** e seleziona un **profilo sportivo**.
- Assicurati che il tuo **dispositivo Polar sia connesso** al telefono.
- Tocca "Avvia" per iniziare la registrazione..

2. **Dopo aver completato l'allenamento:**

- Tocca "**Pausa**", quindi "**Stop**" nell'app Polar Flow.
- Salva la sessione per caricare i dati dell'allenamento.

 *Senza un allenamento registrato, Carity non può rilevare il tuo dispositivo Polar..*

8. Problemi comuni e risoluzione dei problemi

I dati dell'allenamento non si sincronizzano con Carity

- ✔ **Controlla che Health Connect abbia il permesso di accedere ai dati da Polar Flow.**
 - ✔ **Assicurati che gli allenamenti siano salvati in Polar Flow prima della sincronizzazione.**
 - ✔ **Aggiorna manualmente i dati nella scheda "Profilo" di Carity.**
 - ✔ **Prova a riavviare il telefono e il dispositivo Polar.**
-

Dati della frequenza cardiaca o GPS mancanti

- ✓ Assicurati che il tracciamento GPS sia attivato nell'app Polar Flow.**
 - ✓ Se utilizzi un dispositivo Polar senza GPS integrato, verifica che i servizi di localizzazione del telefono siano attivi.**
 - ✓ Indossa il dispositivo Polar aderente al polso per migliorare la precisione della misurazione della frequenza cardiaca.**
-

9. Riepilogo dei passaggi

- 1. Installa l'app Polar Flow e assicurati che Health Connect sia attivato**
- 2. Abilita i permessi di localizzazione e l'attività in background**
- 3. Associa il tuo dispositivo Polar all'app Polar Flow**
- 4. Collega Polar Flow a Health Connect e concedi le autorizzazioni necessarie**
- 5. Collega Health Connect a Carity**
- 6. Esegui un allenamento di prova per la prima sincronizzazione**