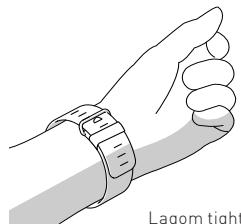


## Så här bär du produkten

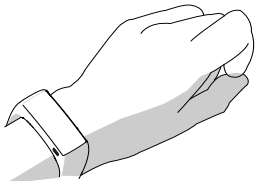
A370 mäter kontinuerligt pulsen från din handled under dagliga aktiviteter och träningspass. Hitta en bekväm passform för handleden och följ dessa tips för att få korrekta pulsavläsningar.

Vid dagliga aktiviteter ska du bära klockan på handleden, **ovanför handledsbenet**. Placera INTE aktivitetsklockan på handledsbenet. Bandet kan sitta lite löst så länge sensorn på baksidan vidrör din hud och håller sig på plats när du rör dig.

Dra åt bandet lite när du startar ett träningspass så att sensorn inte flyttas när du tränar. Armbandet ska inte heller sitta åt på ett obekvämt sätt. Kom ihåg att lossa armbandet efter träningen för att klockan ska sitta mer bekvämt.



Lagom tight



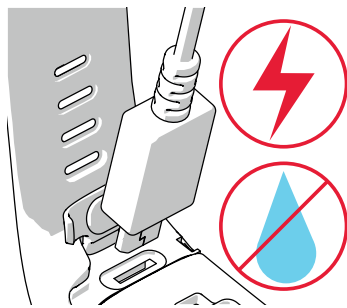
## Skötsel av din A370

Tvätta A370 och din handled dagligen för att undvika hudirritationer. Torka handleden och armbandet innan du tar på dig klockan igen. Ta av aktivitetsmätaren emellanåt för att låta din hud andas.

Efter bad i havsvatten eller kraftig svettning ska USB-porten sköljas under rinnande vatten och låt USB-porten torka genom att lämna luckan öppen tills den är ordentligt torr.

**Koppla inte i A370 (för laddning eller synkronisering) när USB-porten är fuktig.**

Att ladda en fuktig enhet skadar USB-porten. Anslut den därför inte, inte ens till din dator för synkronisering när den ännu inte är torr.



## Tekniska specifikationer

BATTERITYP	100 MAH LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR	INTERN OPTISK
VATTENRESISTENS	30 M
MATERIAL	ARMBAND: SILIKON, ROSTFRITT STÅL, POLYBUTYLENTEREFTALAT, GLASFIBER; ENHET: TERMOPLASTISK POLYURETAN AKRYLONITRILBUTADIENSTYREN, GLASFIBER, POLYKARBONAT, ROSTFRITT STÅL, GLAS

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.

ANDROID OCH GOOGLE PLAY ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

IOS ÄR ETT VARUMÄRKE ELLER REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR CISCO I USA OCH ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

TILLVERKAD AV

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBEL MED  




**POLAR**®

**POLAR A370**  
**AKTIVITETSKLOCKA**  
**MED HANDLEDSBASERAD**  
**PULSMÄTNING**

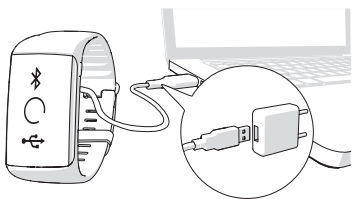
**Kom igång-guide**

Mer information finns på [support.polar.com/en/A370](http://support.polar.com/en/A370)

## Så här kommer du igång

Du kan välja att installera din nya Polar A370 antingen med **(A)** en mobilenhet eller **(B)** en dator, beroende på vilket som är mest bekvämt för dig. A370 är i fabriksläge och aktiveras vid installationen. För att få så exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata som möjligt är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

Anslut din A370 till en USB-port eller en USB-laddare med en micro USB-kabel av standardformat. Det kan ta några minuter för din A370 att aktiveras. Låt din A370 laddas under installationen.

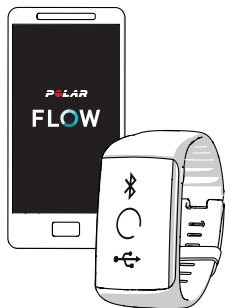


**i** Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din A370 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

## **A** STÄLL IN MED EN MOBIL ENHET OCH POLAR FLOW-APPEN.

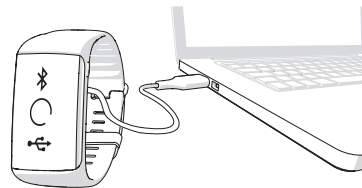
Observera att du måste göra parkopplingen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din **mobilenhet** är ansluten till **Internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från App Store eller Google Play på din mobilenhet.
3. Öppna Flow-appen på din mobila enhet.
4. Flow-appen känner att din A370 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparning. Godkänn begäran om ihopparning och **ange Bluetooth ihopparningskod som visas på A370-displayen i Flow-appen**.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt konto. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten med appen.
6. När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synkronisera** så synkroniseras dina inställningar till din A370.



## **B** STÄLL IN VIA EN DATOR

1. Gå till **flow.polar.com/start** och installera **Polar FlowSync** dataöverföringsprogram till din dator.
2. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt konto. Vi guidar dig genom registrerings- och inställningsprocessen via webbtjänsten.



## Lär känna din A370

- Du kan slå på displayen genom att vrida handleden eller genom att trycka på knappen på sidan.
- Bläddra genom menyn genom att svepa upp eller ner på pekskärmen.
- Välj i menyn genom att trycka på objekten.
- Tryck på knappen på sidan för att gå bakåt i menyn.
- Om du vill ändra klockdisplay trycker du och håller på displayen i 2 sekunder i klockfunktionen och sveper sedan uppåt eller nedåt. Tryck sedan åter på displayen när du har gjort ditt val.
- Tryck och håll knappen intryckt i klockfunktionen tills du ser **Söker** för att påbörja synkronisering med Polar Flow-appen eller för att para ihop en tillbehörsenhet

