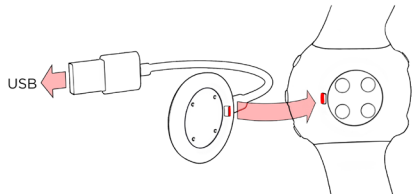


Pierwsze kroki

Gratulujemy świetnego wyboru! W tym poradniku przedstawiamy pierwsze kroki, które musisz wykonać, aby zacząć korzystać ze swojego nowego zegarka Polar.

Pamiętaj, aby przed zakończeniem konfiguracji pobrać najnowszą wersję oprogramowania sprzętowego. Wykonując konfigurację za pomocą urządzenia mobilnego lub komputera zostaniesz powiadomiony o dostępności nowej wersji.

- 1. Aby uruchomić i naładować zegarek**, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla, który znajduje się w zestawie. Kabel zostanie ustawiony w odpowiednim miejscu za pomocą magnesów. Upewnij się, że występ na kablu jest dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono). Pamiętaj, że może upłynąć pewien czas zanim na wyświetlaczu pojawi się animacja ładowania. Możesz też wybudzić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk OK przez 4 sekundy, jeśli bateria nie jest całkowicie rozładowana.



- 2. Aby skonfigurować zegarek**, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: z poziomu urządzenia mobilnego (A), z poziomu komputera (B) lub z poziomu zegarka (C). Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ** / **W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**.

A KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

Pamiętaj, że łączenie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Flow, a NIE z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.

1. Upewnij się, że Twoje **urządzenia mobilne** jest połączone z **internetem**, ii włącz Bluetooth®.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu App Store lub Google Play na swoje urządzenie mobilne.
3. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym. Aplikacja Flow rozpozna zegarek znajdujący się w pobliżu i wyświetli komunikat z pytaniem o rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk Start.
4. Gdy na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat Żądanie łączenia Bluetooth, sprawdź, czy kod na urządzeniu mobilnym jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
5. Zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth na urządzeniu mobilnym i potwierdź kod PIN pokazany na zegarku, wciskając OK. Po zakończeniu łączenia wyświetlany jest komunikat **Łączenie gotowe**.
6. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem. Pamiętaj o regularnej synchronizacji zegarka z aplikacją Polar Flow.

B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

- i** Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.
- i** Sposoby **A i B**: Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

Poznaj swój zegarek



PODSTAWOWE FUNKCJE PRZYCISKÓW

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ** / **W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.



WYŚWIETLACZ DOTYKOWY* (NIE JEST DOSTĘPNY WE WSZYSTKICH MODELACH)

- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać treści
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne tarcze zegarka.

*Funkcja niedostępna podczas sesji treningowych

Pomiar tętna z nadgarstka

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu.
- Pozwól skórze na dopasowanie się do zegarka, zanim rozpoczniesz sesję treningową.



Aby zapewnić sobie większą wygodę oraz umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek, gdy tętno nie jest mierzone.

i Twój zegarek jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar. Nadajnik na klatkę piersiową dostępny jest w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie support.polar.com/en/compatibility

Rozpoczynanie treningu

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
3. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
4. Wyświetlanie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
5. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej na ekranie zegarka wyświetlone zostanie jej podsumowanie.

i Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona.

PIELĘGNACJA ZEGARKA

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdej sesji treningowej. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, czy na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i wilgoć. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

Aplikacja i serwis internetowy Polar Flow

BŁYSKAWICZNY PRZEGLĄD DANYCH TRENINGOWYCH W APLIKACJI MOBILNEJ

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play i połącz zegarek z telefonem za pomocą tej aplikacji. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją Polar Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W SERWISIE POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą komputera lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie support.polar.com/en

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402-2,480 GHz, a maksymalna moc 5 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

IOS TO ZNAK TOWAROWY LUB ZAREJESTROWANY ZNAK TOWAROWY FIRMY CISCO W STANACH ZJEDNOCZONYCH I INNYCH KRAJACH WYKORZYSTYWANY NA LICENCJI.

WYPRODUKOWANY PRZEZ
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL. +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

17982768.00 POL 1/2020

KOMPATYBILNY Z
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

POLAR®

ZEGAREK SPORTOWY GPS

Pierwsze kroki

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę

support.polar.com/en

Polski