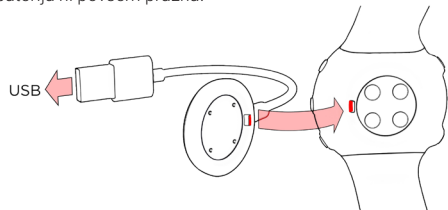


Za začetek

Čestitamo vam ob vaši odlični izbiri! V tem priročniku vas bomo vodili skozi prve korake uporabe vaše nove ure Polar.

Pred se odpravite ven, si med namestitvijo prenesite zadnjo različico programske opreme Firmware. Če je na voljo nova različica, boste o tem obveščeni med namestitvijo s prenosnim telefonom ali računalnikom.

1. Da aktivirate in napolnite uro, jo s priloženim kablom priključite v napajana USB-vrata ali USB-polnilnik. Kabel magnetno zaskoči na mestu, vendar se prepričajte, da ja rob kabla poravnan z režo na vaši uri (označeno z rdečo). Upoštevajte, da traja nekaj časa, da se na prikazovalniku prikaže animacija polnjenja. Svojo uro lahko prebudite tudi tako, da pritisnete in za 4 sekunde držite gumb OK, če baterija ni povsem prazna.



2. Za nastavev ure, izberite jezik in priljubljeni način nastavitve. Ura vam ponudi tri možnosti nastavitve: nastavev (**A**) prek mobilne naprave, (**B**) računalnika ali (**C**) ure. Z gumbom **GOR/DOL** izberite možnost, ki vam najbolj ustreza, ter potrdite izbiro z gumbom **V REDU**. Priporočamo možnost **A** ali **B**.

A NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

Upoštevajte, da morate združevanje opraviti prek aplikacije Flow in ne prek nastavev za Bluetooth na vaši mobilni napravi.

1. Prepričajte se, da ima vaša **mobilna naprava** vzpostavljeno **internetno** povezavo in da je vklopljena funkcija **Bluetooth®**.
2. Prenesite si **aplikacijo Polar Flow** iz trgovine App Store ali Google Play na vašo mobilno napravo.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow. Aplikacija Flow prepozna vašo uro v bližini in od vas zahteva, da jo povežete. Dotaknite se gumba Start.
4. Ko se na mobilni napravi pojavi sporočilo za potrditev zahteve za povezovanje prek tehnologije Bluetooth preverite, ali je koda na vaši mobilni napravi enaka kodi na vaši uri.
5. Sprejmite zahtevo za povezovanje prek tehnologije Bluetooth na svoji mobilni napravi in potrdite PIN kodo na uri s pritiskom na OK. Ko je povezovanje zaključeno se prikaže sporočilo **Povezovanje zaključeno**.
6. **Vpišite se** s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev aplikacije.

Ko ste zaključili z nastavitvami, tapnite **Shrani in sinhroniziraj** in vaše nastavitve bodo sinhronizirane z vašo uro. Svojo uro redno sinhronizirajte z aplikacijo Flow.

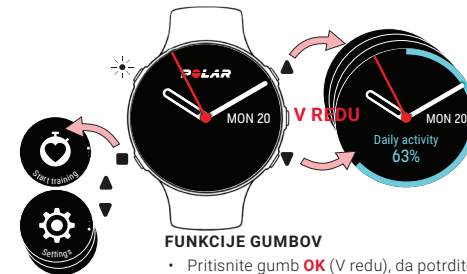
B NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Pojdite na **flow.polar.com/start** ter si v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo **Polar FlowSync** za prenos podatkov.
2. Vpišite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev s spletno storitvijo Polar Flow.

i Da bi bili podatki o vaši vadbi in dejavnosti čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni.

i Možnosti **A** in **B**: Če je za uro na voljo posodobitev vdelane programske opreme, priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.

Spoznajte svojo uro



FUNKCIJE GUMBOV

- Pritisnite gumb **OK** (V redu), da potrdite svoje izbire.
- Brskajte po prikazih ure, vpogledih v trening in meniju z gumboma **NAVZGOR/NAVZDOL**, pomikajte se po seznamih izbir ter prilagodite izbrano vrednost.
- Za vračanje, premor in zaustavev uporabite gumb **NAZAJ**. V časovnem pogledu pritisnite gumb **NAZAJ**, da vstopite v meni, nato pa pritisnite in držite za začetek združevanja.
- Pritisnite in držite gumb **OSVETLITEV** za zaklepanje gumbov.

☀ OSVETLITEV

■ NAZAJ/MENI/
SINHRONIZIRAJ

▲ GOR

▼ DOL

ZASLON NA DOTIK* (NI NA VOLJO Z VSEMI MODELI)

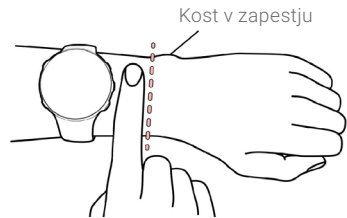
- Tapnite na zaslon, da izberete zelene elemente.
- Podrsajte gor ali dol za listanje.
- Podrsajte levo ali desno v časovnem pogledu, da si ogledate različne prikaze ure.

*Onemogočeno med vadbo

Merjenje srčnega utripa na zapestju

Za zagotavljanje natančnega prikaza srčnega utripa med treningom se prepričajte, da uro pravilno nosite:

- Uro nosite na zgornjem delu zapestja, najmanj za debelino enega prsta stran od zapestne kosti.
- Zapestni pašček trdno namestite na zapestje. Senzor na hrbtni strani mora biti stalno v stiku z vašo kožo, ura pa se ne sme premikati.
- Preden začnete z vadbo, naj se koža nekaj minut privaja na uro.



Če ne merite srčnega utripa, zapestnico nekoliko zrahljajte, da je bolj ohlapna in da vaša koža lahko diha.

i Vaša ura je združljiva s senzorjem srčnega utripa Polar skupaj s pasom za pritrditev na prsni koš. Senzor srčnega utripa lahko dokupite. Celoten seznam senzorjev in dodatkov, s katerimi je združljiva vaša ura, vam je na voljo na support.polar.com/en/support/compatibility_with_my_Polar

Prični vadbo

1. Namestite si uro na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. Pritisnite **BACK** (NAZAJ), da vstopite v meni, izberite **Start training** (Prični vadbo), nato pa poiščite ustrezni športni profil.
3. Pojdite na prosto ter se umaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite nepremično s prikazovalnikom obrnjenim navzgor, da najde satelitski signal GPS. Krog okrog ikone GPS bo postal zelen, ko je GPS nared.
4. Ura je zaznala vaš srčni utrip, ko je ta prikazan na zaslonu.
5. Ko so najdeni vsi potrebni signali, pritisnite gumb **V REDU**, da pričnete z beleženjem vadbe.

ZAČASNA PREKINITEV IN ZAKLJUČEK VADBE

Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb **NAZAJ**. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb **V REDU**. Za zaključek vadbe med začasno prekinitvijo pritisnite in držite gumb **NAZAJ**, dokler se ne izpiše **Beleženje končano**. Na uri bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo.

i Ura se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth, in aplikacija Flow se zažene.

SKRBITI ZA SVOJO URO

Uro očistite tako, da jo po vsaki vadbi sperete pod tekočo vodo. Pred polnjenjem ure se prepričajte, da na njenih kontaktih za polnjenje in na kontaktih polnilnega kabla ni vlage, prahu ali umazanije. Nežno pobrišite morebitne nečistoče ali vlago. **Ne polnite ure, če je mokra.**

Aplikacija in spletna storitev Polar Flow

OGLED PREGLEDA VADBENIH PODATKOV PREK MOBILNE APLIKACIJE

Aplikacijo Polar Flow lahko poiščete v trgovini App Store ali Google Play in jo povežete s svojo mobilno napravo. Po treningu sinhronizirajte uro z aplikacijo Flow in si zagotovite takojšen vpogled ter povratne informacije o svojem treningu, aktivnosti in spanju.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW ZA PODROBNEJŠO ANALIZO

Prek računalnika ali aplikacije Flow sinhronizirajte svoje vadbene podatke s spletno storitvijo Flow. Spletna storitev vam omogoča, da sledite svojim dosežkom, prejmete navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca.

Informacije o materialih in tehničnih specifikacijah so na voljo v navodilih za uporabo na strani support.polar.com/en/support

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz in z močjo največ 5 mW.

Tehnologija optičnega senzorja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja na koži zelo majhno in varno količino električnega toka, ki meri stik med napravo in vašim zapestjem, da poveča natančnost.

APP STORE JE SERVISNA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.
ANDROID IN GOOGLE PLAY STA BLAGOVNI ZNAMKI DRUŽBE GOOGLE INC.
IOS JE BLAGOVNA ZNAMKA ALI REGISTRIRANA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE CISCO V ZDA IN DRUGIH DRŽAVAH, NJENA UPORABA PA JE UREJENA Z LICENCO.

IZDELUJE
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL. +358 8 5202 100
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

ZDRUŽLJIVO S
 Bluetooth®

/polarglobal

POLAR®

VEČNAMENSKA ŠPORTNA URA Z GPS

Priročnik za začetek uporabe

Izvedite več na support.polar.com/en/support

Slovenščina