

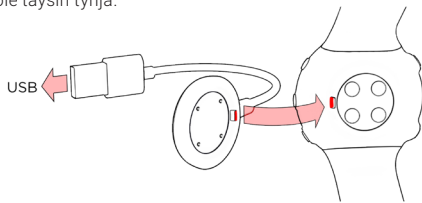
Aloittaminen

Onnittelut erinomaisesta valinnasta! Tässä oppaassa sinua ohjeistetaan uuden Polar kellosi käyttöönotossa.

Lataa kelloon uusin laiteohjelmisto asetusten määrittämisen aikana.

Saat ilmoituksen, jos uusi versio on saatavilla, kun määrität asetukset mobiililaitteella tai tietokoneella.

1. Käynnistä ja lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla. Muista kohdistaa johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella). Huomaa, että latausanimaation ilmestyminen näyttöön kestää hetken. Voit aktivoida kellon myös pitämällä OK-painiketta painettuna neljän sekunnin ajan, jos akku ei ole täysin tyhjä.



2. Määritä kellon asetukset valitsemalla kellon kieli ja haluamasi menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** mobiililaitteella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** kellosta. Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla ja vahvista valintasi **OK**-painikkeella. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**.

A KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Polar Flow -sovelluksessa, EI mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.

1. Varmista, että **mobiililaitteesi** on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus** mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play-kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus mobiililaitteessasi. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-painiketta.
4. Kun Bluetooth-yhdistämispyyntö vahvistusviesti tulee mobiililaitteen näyttöön, tarkista, että mobiililaitteessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi ja vahvista PIN-koodi kellossasi painamalla OK-painiketta. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
6. **Kirjaudu Polar-tiliisi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi. Muista synkronoida kellosi ja Flow-sovellus säännöllisesti.

B KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync**-tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

i Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.

i Vaihtoehdot **A** ja **B**: Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Tämä voi kestää enintään 10 minuuttia.

Tutustu kelloosi



TÄRKEIMMÄT NÄPPÄINTOIMINNOT

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa kellotauluja, treeninäkymiä ja valikoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-painiketta painettuna.

☀ VALO

■ TAKAISIN/
VALIKKO/
SYNKRONOINTI

▲ YLÖS

▼ ALAS

KOSKETUSNÄYTTÖ* (EI SAATAVILLA KAIKISSA MALLEISSA)

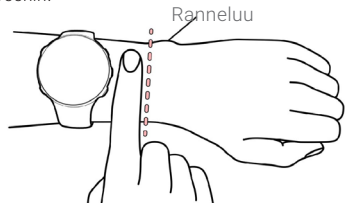
- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas
- Näet eri kellotaulut pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa

*Ei käytössä treenin aikana

Ranteesta mitattava syke

Kello mittaa sykelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.
- Anna ihosi tottua kelloon muutaman minuutin ajan, ennen kuin aloitat treenin.



Kun et mittaa sykettä, löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.

i Kello on yhteensopiva myös kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellosi kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa support.polar.com/fi/compatibility

Aloita treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Palaa päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.
3. Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalin. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.
4. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

TREENIN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-painiketta. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.

i Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Polar Flow -sovellus on käynnissä.

KELLON HUOLTAMINEN

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu

HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDELLÄ SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

Saat Polar Flow -sovelluksen App Store- tai Google Play -kaupasta. Sovelluksen avulla voit yhdistää kellosi puhelimeesi. Synkronoi kello ja Polar Flow -sovellus treenin jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

TARKEMPI ANALYYSI POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Synkronoi harjoitustiedot Flow-verkkopalveluun tietokoneella tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa support.polar.com/fi

Radiolaitte käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

APP STORE ON APPLE INC:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKEJÄ.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA, JA SITÄ KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA.

VALMISTAJA

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
PUH. 08 5202 100
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

YHTEENSOPIVA:



17982770.00 FIN 1/2020

POLAR®

GPS-KELLO MULTISPORT-TREENEIHIN

Pikaopas

Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi

Suomi