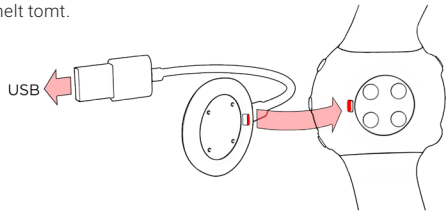


Komma igång

Grattis till ditt toppenval! I den här guiden går vi igenom de första stegen för att börja använda din nya Polar klocka.

Innan du ger dig ut, ladda ner en uppdaterad firmware under installationen. Du får ett meddelande ifall en ny version finns tillgänglig när du installerar på en mobil enhet eller med en dator.

1. Aktivera och ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött). Observera att det kan ta en stund innan laddningsanimeringen visas på displayen. Du kan också aktivera din klocka genom att hålla in OK i 4 sekunder om batteriet inte är helt tomt.



2. Ställ in din klocka genom att välja språk och önskad inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: inställning (A) med en mobilenhet, (B) med en dator eller (C) från klockan. Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**.

A STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

Observera att du måste göra ihoppningen 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 i din mobilenhet. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja ihoppning. Tryck på Start-knappen.
4. När bekräftelsemeddelandet Begäran om Bluetooth-parning visas i din mobilenhet ska du kontrollera att koden som visas i din mobilenhet överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din mobilenhet och bekräfta pinkoden i din klocka genom att trycka på OK. **Parning klar** visas när parkopplingen är slutförd.
6. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkroniseras dina inställningar med din klocka. Kom även ihåg att synkronisera din klocka med Flow regelbundet.

B STÄLL IN MED EN DATOR

1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

i För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

i Alternativen **A** och **B**: Om det finns en mjukvaru-uppdatering tillgänglig för din klocka rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

Lär känna din klocka



KNAPPFUNKTIONER

- Tryck på **OK** för att bekräfta dina val.
- Bläddra genom klockdisplayerna, träningsvyerna och menyn med **UPP/NER**, flytta genom urvalslistor och jusera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta ihoppning och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knappar.

☀ LYSE

■ TILLBAKA/
MENY/SYNKA

▲ UPP

▼ NER

PEKSKÄRM* (EJ TILLGÄNGLIG PÅ ALLA MODELLER)

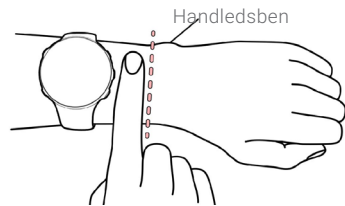
- Tryck på displayen för att välja objekt
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att visa olika klockdisplayer

*Inaktiverad under träning

Pulsmätning på handleden

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm.
- Låt huden anpassa sig till klockan i några minuter innan du börjar ett träningspass.



När du inte mäter pulsen ska du lossa armbandets lite för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.

- i** Din klocka är även kompatibel med Polar pulssensor med bröstbälte. Du kan köpa en pulssensor som tillbehör. En lista över sensorer och tillbehör som din klocka är kompatibel med finns på support.polar.com/en/compatibility

Börja träna

1. Ta på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen**, och och bläddra sedan till en sportprofil.
3. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.
4. Klockan har hittat din puls när din puls visas på klockans display.
5. När signalerna har hittats trycker du på **OK** för att starta träningsregistreringen.

PAUSA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck på **TILLBAKA** för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

- i** Din klocka synkroniserar dina träningsdata med Flow-appen automatiskt om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth och Flow-appen körs.

TA HAND OM DIN KLOCKA

Håll din klocka ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

Polar Flow-app och webbtjänst

SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN

Hämta Polar Flow-appen från App Store eller Google Play, och använd appen föra att koppla ihop din klocka med mobilen. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter träningen och få en snabb överblick och feedback på träning, aktiviteter och sömn.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST FÖR MER DETALJERAD ANALYS

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med din dator eller via Flow-appen. På webbtjänsten kan du följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på support.polar.com/en

Radioutrustningen använder 2,402 – 2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

Polar Precision Prime optisk pulssensor-fusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

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 I ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

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

17982772.00 SWE 1/2020

KOMPATIBEL MED



GPS MULTISPORTKLOCKA

Kom igång-guide

Mer information finns på
support.polar.com/en

Svenska