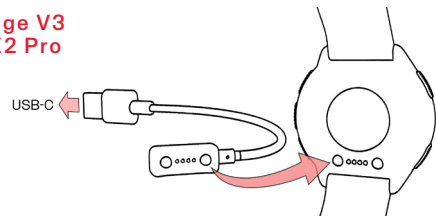


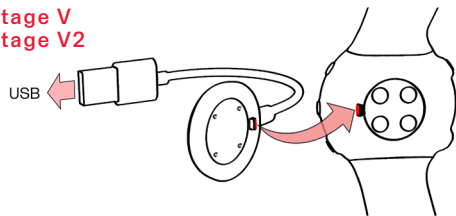
## Ładowanie

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.

Vantage V3  
Grit X2 Pro



Grit X  
Grit X Pro  
Vantage V  
Vantage V2



## Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: (A) konfiguracja na telefonie, (B) na komputerze lub (C) bezpośrednio na zegarku. Zalecamy opcję A, a instrukcję krok po kroku prezentujemy w poniższym przewodniku. Konfigurując zegarek za pomocą telefonu i przez aplikację Polar Flow będziesz otrzymywać najnowsze aktualizacje. Dodatkowo Twój zegarek zostanie połączony z telefonem.



Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningu i aktywności.

Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z serwisu Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.

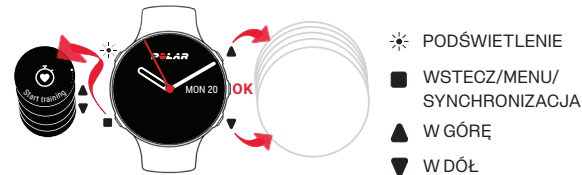
## Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu

Uwaga: połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z **Internetem**, a transmisja **Bluetooth®** jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Uruchom aplikację Polar Flow na telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.
4. W telefonie zaakceptuj prośbę o połączenie przez Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
5. **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.

## Podstawy



### Podstawowe funkcje przycisków

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **UP/DOWN** umożliwiają przeglądanie ekranów, 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.

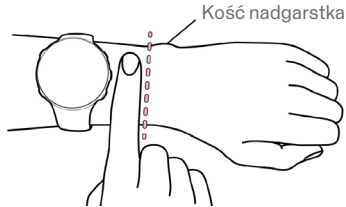
### Wyświetlacz dotykowy (Funkcja niedostępna podczas treningu)

- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne widoki.
- Przesuń palcem z góry na dół wyświetlacza na ekranie zegara, aby rozwinąć **Menu szybkich ustawień**.

## Noszenie

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. Tylne sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu.



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

Twój zegarek jest również kompatybilny z opaską na klatkę piersiową Polar oraz z optycznymi sensorami tętna. Sensor tętna można kupić jako akcesorium. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trening

- Założ zegarek i zapnij pasek.
- Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.

**Rozpoczynając sesję treningową na zewnątrz:** Odsuń się od wysokich budynków oraz drzew i 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.

- Wyświetlenie informacji o tętnie oznacza, że zegarek znalazł sygnał tętna.
- 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, naciśnij i 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.

### Pielęgnacja zegarka

Zalecamy mycie zegarka po każdej sesji treningowej pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

## Polar Flow

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z **aplikacją Polar Flow**, aby uzyskać **natychmiastowy podgląd** danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Flow** za pomocą komputera lub aplikacji Polar Flow, aby obserwować swoje osiągnięcia, otrzymywać wskazówki i korzystać ze **szczegółowej analizy** rezultatów treningu, aktywności oraz snu.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

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

W ramach technologii bioczuJNIKÓW Polar Elixir oraz optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Kontakt urządzenia z nadgarstkiem umożliwia zwiększenie dokładności pomiaru.

Model: Vantage V3: 5P, Grit X2 Pro: 5S, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Kompatybilny z  
 Bluetooth®

 /polarglobal

17982768.06 POL 01/2024

**POLAR**®

## Pierwsze kroki

### Vantage V3

Multisportowy zegarek klasy premium z GPS

### Grit X2 Pro

Outdoorowy zegarek sportowy klasy premium

### Grit X

Outdoorowy zegarek sportowy

### Grit X Pro

Outdoorowy zegarek sportowy klasy premium

### Vantage V i Vantage V2

Zegarek do wielu dyscyplin sportu z GPS

Polski

Więcej informacji: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)