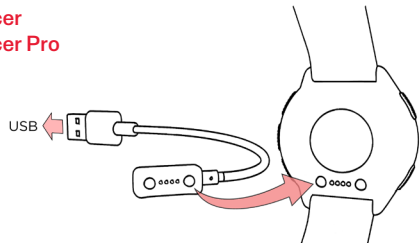


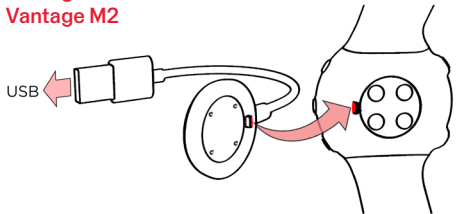
## Lataaminen

**Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.

**Pacer  
Pacer Pro**



**Vantage M  
Vantage M2**



## Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottomenetelmä. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla:

- (A) puhelimella
- (B) tietokoneella
- (C) kellossa.

Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-napeilla ja vahvista valintasi **OK**-napilla. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**. Saat uusimmat päivitykset määrittämällä kellon asetukset puhelimella tai tietokoneella.

### A Asetusten määrittäminen puhelimella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, Ei puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store-** tai **Google Play -**kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimessasi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta **Aloita**-nappia.

4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
5. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kellosi.

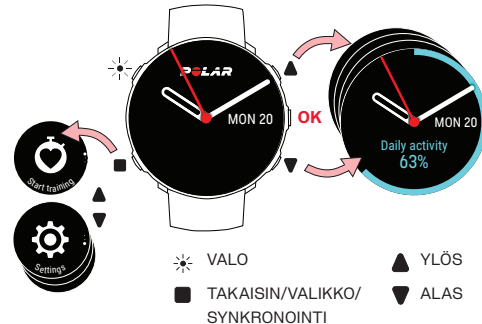
### B Asetusten määrittäminen tietokoneella

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

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

Pidä kellosi ajan tasalla päivittämällä kellon laiteohjelmisto aina, kun uusi versio on saatavilla. Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

## Tutustu kelloosi



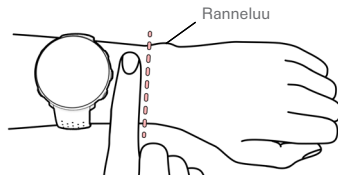
### Tärkeimmät näppäintoinnit

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

## Käyttö

Kello mittaa sykkelukemat 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 yhteydessä ihoon, eikä kello saa liikkua ranteen ympärillä.



Löysennä ranneketta välillä, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.



Kello on yhteensopiva myös lisävarusteena ostettavan Polar-sykesensorin kanssa. Katso kaikki yhteensopivat sensorit ja lisävarusteet osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi).

## Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia, 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-satelliittisignaali. 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**-nappia. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-nappia. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-nappia painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

### 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

Voit analysoida treenituloksiasi, aktiivisuuttasi ja untasi pikaisesti Polar Flow -sovelluksessa ja syvällisemmin Flow-verkkopalvelussa. Muista säännöllisesti synkronoida kellosi Polar Flow'n kanssa, niin tietosi pysyvät ajan tasalla kellossasi, mobiilisovelluksessa ja verkkopalvelussa.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi).

Katso videolta rannekkeen vaihto-ohjeet: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

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.

Malli: Pacer: 5A, Pacer Pro 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.

Android ja Google Play ovat Google Inc.:n tavaramerkkejä.

Valmistaja

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE

customer@polar.com

[www.polar.com/fi](https://www.polar.com/fi)

17984878.01 FIN 02/2022

Yhteensopiva:



/polarglobal



## Aloitusopas

### Pacer Pro

Edistynyt GPS-juoksukello

### Pacer

GPS-juoksukello

### Vantage M ja Vantage M2

GPS-multisportkello

Suomi

Lue lisää osoitteesta [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi)