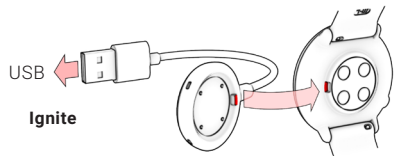
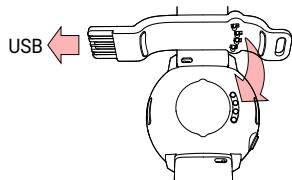


## Så här kommer du igång

1. **Aktivera och ladda din klocka** genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln (Ignite) eller USB-laddningsadaptorn (Unite) som levererades i paketet.



Ignite



Unite

2. **Ställ in din klocka genom att välja språk och inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: konfigurera (A) i din telefon, (B) på din dator eller (C) i din klocka.** Bläddra till alternativen genom att svepa displayen upp eller ner. Tryck på displayen för att bekräfta ditt val. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**.

## A KONFIGURERA PÅ DIN TELEFON

Du måste para i Polar Flow app och INTE i telefonens Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din **telefon** är ansluten till **internet** och aktivera Bluetooth®.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. Öppna Polar Flow-appen på din telefon. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parning. Tryck på **Start**-knappen.
4. Godkänn begäran om Bluetooth-länkning i din telefon. Bekräfta PIN-koden på din klocka och parkopplingen är klar.
5. 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.

- i** Din klocka synkroniserar dina träningsdata med Flow-appen automatiskt om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth och Flow-appen körs. Du kan även synkronisera dina träningsdata manuellt med Polar Flow app genom att trycka och hålla in knappen **TILLBAKA** på din klocka.

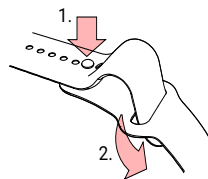
## B STÄLL IN PÅ DIN DATOR

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.

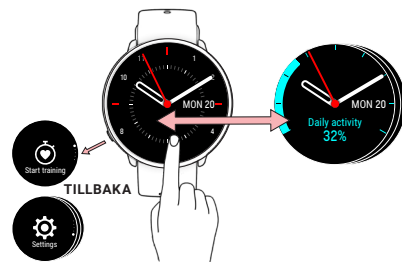
- i** Om det finns en mjukvaru-uppdatering tillgänglig för din klocka rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

## SÅ BÄR DU UNITE-ARMBANDET



1. För in stiftet i hålet.
2. Skjut in resten av bandet undertill.

## Lär känna din klocka

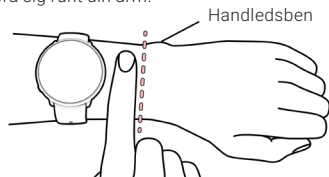


- Tryck på displayen för att bekräfta val och välja objekt.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyerna, tryck och håll in **TILLBAKA**-knappen för att starta länkning och synkronisering.
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att visa olika klockdisplayer. Tryck för att se mer detaljerad information.
- Svep åt vänster eller höger under träningen för att se olika träningsvyer.
- **Unite**: för att ändra färgtemat på klockdisplayen, gå till **Inställningar > Klockinställningar > Klockdisplay**.

## Använda din klocka

Ha klockan tätt sittande på handleden. Så här får du mest exakta pulsavläsningar **under träning**:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt armbandet så att det sitter åt lite mer runt handleden. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm.



Lossa armbandet så att din hud andas när du inte mäter puls eller registrerar sömn.

### 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.**

## Börja träna

1. Ta på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA**-knappen för att gå till huvudmenyn, tryck på **Starta träning** och svep sedan höger eller vänster för att välja sportprofil.
3. Vänta tills din puls visas inom den gröna cirkeln.
4. Tryck på displayen för att börja registrera träningen.

### PAUSA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck på **TILLBAKA**-knappen för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träna genom att trycka på **TILLBAKA** igen. Stoppa träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

### TRÄNA MED GPS:

**Ignite:** 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 och klockan vibrerar när GPS-signalen har hittats.

**Unite:** Anslut din klocka till din telefon för att få GPS-data. Installera Polar Flow app på din mobiltelefon, para den med Unite och ge den tillåtelse att alltid använda telefonens plats. Du måste ha telefonen med dig under träningspasset.

## Polar Flow-app och webbtjänst

Synkronisera din klocka med **Polar Flow app** efter träningen för att få en **omedelbar översikt** och feedback på träning, aktivitet och sömn.

Synkronisera dina träningsdata till **Flow-webbtjänsten** med din dator eller via Polar Flow app för att följa dina prestationer, få vägledning och se en **detaljerad analys** av träningsresultat, aktivitet och sömn.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på [support.polar.com/en/ignite](http://support.polar.com/en/ignite) or [support.polar.com/en/unite](http://support.polar.com/en/unite).

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

Polar Ignites fusionsteknologi i den optiska pulssensorn Polar Precision Prime använder en mycket liten, säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt mot 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.

TILLVERKAD AV  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

17982484.01 SWE 10/2020

KOMPATIBEL MED



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

### GPS TRÄNINGSKLOCKA

## UNITE

### TRÄNINGSKLOCKA

## Kom igång-guide

Läs mer på [support.polar.com/en](http://support.polar.com/en)

Svenska