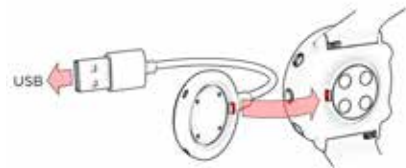


Så här kommer du igång

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



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 det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**.

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



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.

A KONFIGURERA PÅ DIN TELEFON

Du måste parakoppla i Polar Flow app och INTE direkt 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 parakoppling. Tryck på **Start**-knappen.
4. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din telefon. Bekräfta PIN-koden på din klocka och parakopplingen är klar.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen i appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkroniseras dina inställningar med din klocka.



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

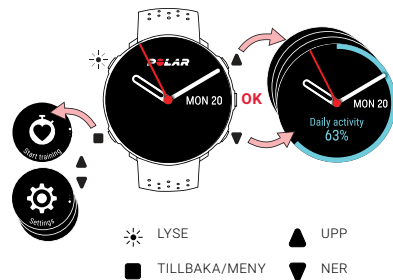
1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

C KONFIGURERA PÅ DIN KLOCKA

Justera värdena med **UPP/NER** och bekräfta valen med **OK**. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, ska du trycka på **TILLBAKA** tills du kommer till inställningen som du vill ändra.

När du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Det är viktigt att du gör inställningarna senare via alternativ **A** eller **B** för att få de senaste uppdateringarna till din klocka. I Flow kan du också se en mer detaljerad analys av din träning och följa din utveckling.

Lär känna din Vantage M



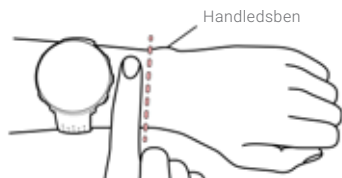
KNAPPFUNKTIONER

- 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.

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 på armen.



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



Din klocka är också kompatibel med Polar H10 pulssensor med bröstband. Du kan köpa en pulssensor som ett separat tillbehör. Det finns en fullständig lista med sensorer och accessoarer som din klocka är kompatibel med på support.polar.com/en/vantage-m.

Börja träna

1. Ta på dig klockan och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen**, 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.

SKÖTSEL AV DIN VANTAGE M

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

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/vantage-m.

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband och 3,1 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.

TILLVERKAD AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED



17983704.01 SWE 10/2020

POLAR®

VANTAGE M

MULTISPORTKLOCKA MED GPS

Kom igång-guide

Läs mer på support.polar.com/en/vantage-m

Svenska