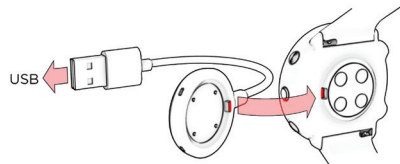


Kasutamise alustamine

1. **Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit.



2. **Kella seadistamiseks** valige keel ja seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust:

- (A) telefonist,
- (B) arvutist,
- (C) kellast.

Valige nuppude **UP/DOWN** abil enda jaoks mugavaim variant ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**.

Soovitame kasutada varianti **A** või **B**.

- i** Uusimate värskenduste hankimiseks seadistage kell telefonist või arvutist.

A TELEFONIST SEADISTAMINE

Sidumine tuleb teostada Polar Flow rakenduses, MITTE telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veenduge, et teie telefon on **Internetiga** ühendatud, ning lülitage **Bluetooth®** sisse.
2. Laadige **App Store**'i või **Google Play** poest alla **Polar Flow rakendus**.
3. Avage Flow rakendus oma telefonis. Flow rakendus tuvastab teie kella ja palub teil selle rakendusega siduda. Puudutage nuppu **Start**.
4. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega. Kinnitage kella ekraanil PIN-kood. Sidumine on tehtud.
5. **Logige sisse** oma **Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsku **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

- i** Kui teie telefon on Bluetoothi levialas ja Flow mobiilirakendus on käivitatud, sünkroonitakse treeningu andmed mobiilirakendusega automaatselt. Treeningute andmeid on võimalik ka käsitsi Flow rakendusega sünkroonida. Selleks vajutage pikalt nuppu **BACK**.

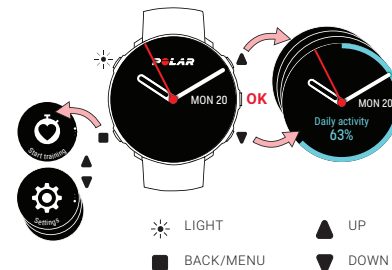
B ARVUTIST SEADISTAMINE

1. Minge aadressile **flow.polar.com/start** ning laadige alla ja installige **Polar FlowSynci** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

- i** Kõige täpsemate individuaalsete treeningu ja aktiivsuse andmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed andmed.

- i** Kui kella jaoks on saadaval püsivara värskendus, soovitame selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.

Kellaga tutvumine



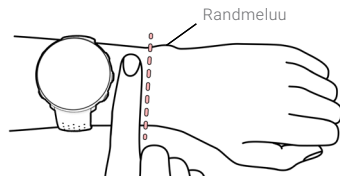
NUPPUDE PÕHIFUNKTSIOONID

- Valikute kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**.
- Kellakuvade, treeningvaadete, menüü ja valikute sirvimiseks ning sätete määramiseks kasutage nuppe **UP/DOWN**.
- Eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu **BACK**. Kui soovite kellaaja vaates olles siseneda menüüsse, vajutage nuppu **BACK**. Sidumise ja sünkroonimise alustamiseks vajutage nuppu pikemalt.
- Nuppude lukustamiseks vajutage pikalt nuppu **LIGHT**.

Randmelt mõõdetav südamelöögisagedus

Täpsete südamelöögisageduse näitude saamiseks veenduge, et kannate kella õigesti:

- Kandke kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
- Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning kell ei tohiks randmel liikuda.



Kui te südamelöögisagedust parasjagu ei mõõda, laske randmerihm veidi lõdvemaks, et teil oleks mugavam ja nahk saaks hingata.



Kella on võimalik kasutada ka Polar H10 rindkerevööga südamelöögisageduse anduriga. Sellise anduri saate eraldi juurde soetada. Kellaga ühilduvate andurite ja lisaseadmete täieliku nimekirja leiате aadressilt support.polar.com/en.

Treeningu alustamine

1. Pange kell käe peale ja pingutage randmerihma.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu **BACK**. Seejärel valige **Start training** ja meelepärane spordiprofiil.
3. Minge õue ning eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Signaalide otsimise ajal kandke kella nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPS-i ikooni ümbritsev ring roheliseks.
4. Kui kell on teie südamelöögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.
5. Kui kõik signaalid on leitud, vajutage treeningu alustamiseks nuppu **OK**

TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu **BACK**. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu **OK**. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu **BACK**, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Recording ended**.

KELLA HOOLDAMINE

Kella puhtana hoidmiseks loputage seda jooksva vee all pärast igat treeningut. Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg.**

Polar Flow rakendus ja veebikeskkond

Pärast treeningut sünkroonige kell **Flow rakendusega**. Nii saate oma treeningute, aktiivsuse ja une kohta **kohest tagasisidet**.

Sünkroonige oma treeninguandmed arvuti või Flow rakenduse abil **Flow veebikeskkonda**, et jälgida oma edusamme, saada juhiseid ning **analüüsida üksikasjalikult** oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und.

Infot materjalide ja tehniliste andmete kohta leiате kasutusjuhendist aadressil support.polar.com/en.

Randmerihma vahetamiseks vaadake seda videot: bit.ly/polar-wristband

Raadioseadmetikul on 2,402–2,480 GHz ISM sagedusriba(d) ja 5 mW maksimumvõimsus.

Polar Precision Prime'i optilise südamelöögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.

ANDROID JA GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRGID.

TOOTJA

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, SOOME

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

EST 12/2020

ÜHILDUB



/polarglobal

POLAR®

VANTAGE M VANTAGE M2

GPS-IGA MULTISPORTIKELL

Alustamisjuhend

Täiendavat teavet leiате aadressilt support.polar.com/en.

Eesti