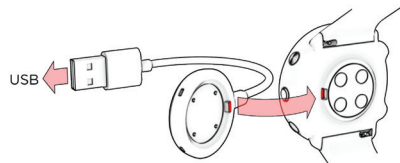


## Pierwsze kroki

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



2. **Aby skonfigurować zegarek**, wybierz swój język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji:

- (A) konfiguracja przez telefon,
- (B) konfiguracja przez komputer oraz
- (C) konfiguracja przez zegarek.

Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ** / **W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**.

- i** Pobieraj najnowsze aktualizacje zegarka konfigurując go za pomocą telefonu lub komputera.

## A KONFIGURACJA Z TELEFONU

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawić 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 w telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.
4. W telefonie zaakceptuj żądanie nawiązania połączenia Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
5. **Zaloguj się na konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Save and sync (zapisz i synchronizuj)**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

- i** Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona. Możesz również zsynchronizować dane treningowe z aplikacją Polar Flow ręcznie, naciskając i przytrzymując przycisk **WSTECZ** zegarka.

## B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

- i** Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najbardziej dokładne, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.

- i** Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

## Poznaj swój zegarek



### PODSTAWOWE FUNKCJE PRZYCISKÓW

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ** / **W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, 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 **PODSWIETLENIE** powoduje zablokowanie przycisków.

## Pomiar tętna z nadgarstka

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek na górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Czujnik tętna musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać.



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



Twój zegarek jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar H10. Nadajnik na klatkę piersiową jest dostępny jako akcesorium. Sprawdź listę sensorów i akcesoriów, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Rozpoczynanie treningu

1. Załóż zegarek i zapnij mocniej pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
3. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. 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.
4. Wyświetlanie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
5. 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, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

### PIELĘGNACJA ZEGARKA

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, czy 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.**

## Aplikacja i serwis internetowy 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).

Instrukcje dotyczące wymiany paska są przedstawione w tym wideo: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

Zakres częstotliwości w paśmie ISM wynosi 2,402 – 2,480 GHz, a maksymalna moc – 5 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

WYPRODUKOWANY PRZEZ

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, FINLANDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

KOMPATYBILNY Z



/polarglobal

17984876.00 POL 12/2020

**POLAR**®

**VANTAGE M**  
**VANTAGE M2**

**ZEGAREK SPORTOWY GPS**

## Poradnik wprowadzający

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Polski