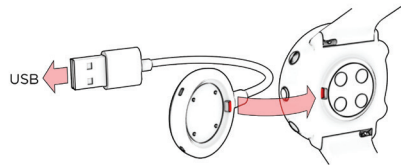


Kako začeti

1. **Da aktivirate in napolnite uro**, jo s priloženim kablom priključite v napajanje USB-vhod ali USB-polnilnik.



2. **Za nastavev ure** izberite jezik in način nastavitve. Ura vam omogoča tri možnosti nastavitve:

- (A) nastavev na telefonu,
- (B) nastavev na računalniku ali
- (C) nastavev na uri.

Z gumbom **GOR/DOL** izberite možnost, ki vam najbolj ustreza, ter potrdite izbiro z gumbom **OK** (V redu).

Priporočamo možnost **A** ali **B**

- i** Z namestitvijo na telefonu ali računalniku pridobite najnovejše posodobitve za vašo uro.

A NASTAVITEV NA TELEFONU

Povezovanje morate opraviti v aplikaciji Polar Flow in NE v nastavitvah za povezavo Bluetooth na vašem telefonu.

1. Prepričajte se, da ima vaš **telefon** vzpostavljeno **internetno povezavo** in da je vklopljena funkcija Bluetooth®.
2. Prenesite **aplikacijo Polar Flow** iz trgovine **App Store** ali **Google Play**.
3. Odprite aplikacijo Flow na svojem telefonu. Aplikacija Flow prepozna vašo uro in vas vpraša, ali jo želite povezati. Pritisnite gumb **Start (Začetek)**.
4. Sprejmite zahtevo za povezovanje Bluetooth na mobilnem telefonu. Potrdite kodo PIN na svoji uri in povezovanje je zaključeno.
5. **Vpišite se** s svojim **računom Polar** ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev v aplikaciji.

Ko ste zaključili z nastavitvami, pritisnite na **Save and sync (Shrani in sinhroniziraj)** in nastavitve bodo sinhronizirane z vašo uro.

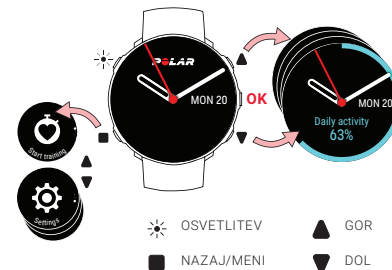
- i** Ura se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj dosega omrežja Bluetooth in je aplikacija Flow vklopljena. Svoje podatke treninga lahko sinhronizirate tudi ročno z aplikacijo Flow, tako da pritisnete in držite gumb **BACK (NAZAJ)** na svoji uri.

B NASTAVITEV NA RAČUNALNIKU

1. Obiščite **flow.polar.com/start** in si v računalnik prenesite ter namestite programsko opremo **Polar FlowSync** za prenos podatkov.
2. Vpišite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev v spletni storitvi Polar Flow.

- i** Da bi bili vaši podatki o aktivnosti in treningu čim bolj točni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni.
- i** Če je za uro na voljo posodobitev vdelane programske opreme, priporočamo, da jo med namestitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.

Spoznajte svojo uro



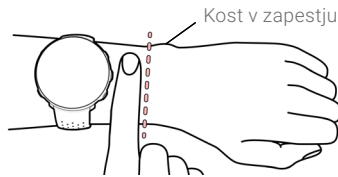
FUNKCIJE GUMBOV

- Pritisnite gumb **OK** (V redu), da potrdite svoje izbire.
- Brskajte po pogledih vadbe in meniju z gumboma **GOR/DOL**, pomikajte se po seznamih izbir ter prilagodite izbrano vrednost.
- Za vračanje, premor in zaustavitev uporabite gumb **NAZAJ**. V časovnem pogledu pritisnite gumb **NAZAJ**, da vstopite v meni, nato pa pritisnite in držite za začetek združevanja.
- Pritisnite in držite gumb **OSVETLITEV** za zaklepanje gumbov.

Merjenje srčnega utripa na zapestju

Za zagotavljanje natančnega prikaza srčnega utripa med treningom se prepričajte, da uro pravilno nosite:

- Uro nosite na zgornjem delu zapestja, najmanj za debelino enega prsta stran od zapestne kosti.
- Zapestni pašček trdno namestite na zapestje. Senzor na hrbtne strani mora biti stalno v stiku z vašo kožo, ura pa se ne sme premikati.



Če ne merite srčnega utripa, zapestnico nekoliko zrahljajte, da je bolj ohlapna in da vaša koža lahko diha.

i Ura je združljiva tudi s tehnologijo senzorja srčnega utripa POLAR H10 s pasom za pritrditev okrog prsi. Senzor srčnega utripa lahko dokupite. Celoten seznam senzorjev in dodatkov, s katerimi je združljiva vaša ura, vam je na voljo na support.polar.com/en.

Prični vadbo

1. Namestite si uro na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. Pritisnite **BACK** (NAZAJ), da vstopite v meni, izberite **Start training** (Prični vadbo), nato pa poiščite ustrezeni športni profil.
3. Pojdite na prosto ter se umaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite nepremično s prikazovalnikom obrnjenim navzgor, da najde satelitski signal GPS. Krog okrog ikone GPS bo postal zelen, ko je GPS nared.
4. Ura je zaznala vaš srčni utrip, ko je ta prikazan na zaslonu.
5. Ko so najdeni vsi potrebni signali, pritisnite gumb **V REDU**, da pričnete z beleženjem vadbe.

ZAČASNA PREKINITEV IN ZAKLJUČEK VADBE

Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb **NAZAJ**. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb **V REDU**. Za zaključek vadbe med začasno prekinitvijo pritisnite in držite gumb **NAZAJ**, dokler se ne izpiše **Beleženje končano**.

i Ura se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth, in aplikacija Flow se zažene.

SKRIBITE ZA SVOJO URO

Uro očistite tako, da jo po vsaki vadbi sperete pod tekočo vodo. Pred polnjenjem ure se prepričajte, da na njenih kontaktih za polnjenje in na kontaktih polnilnega kabla ni vlage, prahu ali umazanije. Nežno pobrišite morebitne nečistoče ali vlago. **Ne polnite ure, če je mokra.**

Polar Flow

Po treningu sinhronizirajte uro z **aplikacijo Flow** in si zagotovite **takojšen vpogled** ter povratne informacije o svojem treningu, aktivnosti in spanju.

Podatke o treningu prek računalnika sinhronizirajte s **spletno storitvijo Flow** in si zagotovite pregled svojih dosežkov, navodila za vadbo ter **podrobno analizo** svojih rezultatov treninga, aktivnosti in spanca.

Informacije o materialih in tehničnih specifikacijah so na voljo v navodilih za uporabo na strani support.polar.com/en.

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz in z močjo največ 5 mW.

Tehnologija optičnega senzorja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja na koži zelo majhno in varno količino električnega toka, ki meri stik med napravo in vašim zapestjem, da poveča natančnost.

APP STORE JE SERVISNA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.

ANDROID IN GOOGLE PLAY STA BLAGOVNI ZNAMKI DRUŽBE GOOGLE INC.

IZDELUJE

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINSKA

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

ZDRUŽLJIVO S



POLAR®

VANTAGE M VANTAGE M2

URA ZA VEČ ŠPORTOV Z GPS

Priročnik za začetek uporabe

Izvedite več na support.polar.com/en

Slovenščina

SLV 03/2021