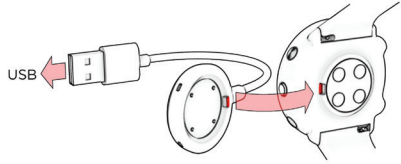


Başlarken

1. **Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için** kutudaki özel kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın.



2. **Saatinizin kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatiniz size kurulum için üç seçenek sunar:

- (A) telefonunuzdan,
- (B) bilgisayarınızdan veya
- (C) saatinizden kurulum.

YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve **TAMAM** düğmesine basarak seçiminizi onaylayın. **A** veya **B** seçeneğini kullanmanızı öneririz.

- i** Saatinizin kurulumunu telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan yaparak saatiniz için en son güncellemeleri alın.

A TELEFONUNUZDAN KURULUM YAPMA

Eşleştirme işlemi telefonunuzun Bluetooth ayarlarından DEĞİL, Polar Flow uygulamasından yapmanız gerekmektedir.

1. **Telefonunuzun internete** bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth®'u açın.
2. **App Store** veya **Google Play**'den **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın. Polar Flow uygulaması saatinizi tanıyıp eşleştirmeyi başlatmanızı ister. **Başlat** düğmesine basın.
4. Telefonunuzdan Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin. Saatinizden PIN kodunu onayladığınızda eşleştirme tamamlanır.
5. **Polar hesabınızla oturum açın** veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamaya kaydolma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinizle eşitlenir.

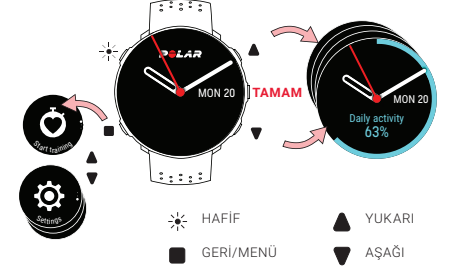
- i** Telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Polar Flow uygulaması çalışıyorsa saatiniz, egzersiz verilerinizi otomatik olarak Polar Flow mobil uygulamasına eşitler. Saatinizin **GERİ** düğmesini basılı tutup egzersiz verilerinizi manuel olarak Polar Flow uygulaması ile eşitleyebilirsiniz.

B BILGISAYARINIZDAN KURULUM YAPMA

1. **flow.polar.com/start** adresine gidin ve **Polar FlowSync** veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Polar Flow web hizmetine kaydolma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

- i** Hem en doğru hem de kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir.
- i** Saatinize yönelik bir cihaz yazılımı güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yüklemenin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir.

Saatiniz hakkında genel bilgiler



FİZİKSEL DÜĞME İŞLEVLERİ

- Seçimleri onaylamak için **TAMAM** düğmesine basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle saat kadranlarına, egzersiz görünümüne ve menüye göz atabilir, seçim listelerinde gezinebilir ve seçtiğiniz bir değeri ayarlayabilirsiniz.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için **GERİ** düğmesini kullanın. Saat görünümünde menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için bu düğmeyi basılı tutun.
- Düğmeleri kilitlemek için **İŞIK** düğmesini basılı tutun.

Bilekten kalp atış hızı

Kalp atış hızının egzersiz sırasında daha doğru şekilde okunabilmesi için saati düzgün şekilde taktığınızdan emin olun:

- Saati bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.



Kalp atış hızınızı ölçmediğiniz zaman hem cildinizin hava alması hem de bilekliğın kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin.

i Saatiniz Polar H10 Kalp atış hızı sensörüyle de uyumludur. Kalp atış hızı sensörünü aksesuar olarak da satın alabilirsiniz. Saatinizle uyumlu sensör ve aksesuarların tam listesini support.polar.com/en adresinde bulabilirsiniz.

Egzersiz başlatma

1. Saatinizi takın ve bilekliği sıkın.
2. **GERİ** düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersiz başlat** seçeneğini seçin ve ardından bir spor profiline gidin.
3. Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzakta durun. GPS uydusu sinyallerini bulmak için saatinizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olma durumunu gösterir.
4. Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
5. Tüm sinyaller bulunduğunda **TAMAM** düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için ilk olarak seansı duraklatıp ardından **Kayıt sonlandırıldı** uyarısı görüntülenene kadar **GERİ** düğmesini basılı tutun.

i Telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Polar Flow uygulaması çalışıyorsa, saatiniz egzersiz verilerinizi otomatik olarak Polar Flow mobil uygulamasına eşitler.

SAATİNİZİN BAKIMI

Saatinizi temiz tutmak için her egzersiz seansı sonrasında suyla yıkayın. Cihazı şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.**

Polar Flow uygulaması ve web hizmeti

Egzersiz sonrasında saatinizi **Flow uygulamasıyla** eşitleyerek egzersizinizi, etkinliğinizin ve uykunuz hakkındaki **bilgilere ve geri bildirimlere anında ulaşabilirsiniz.**

Başarılarınızı takip etmek, yol gösterici bilgiler edinmek ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun **ayrıntılı bir analizini** görebilmek için egzersiz verilerinizi bilgisayarınızdan **Flow web hizmeti** veya Flow uygulaması ile eşitleyin.

Malzemeler ve teknik özellikler hakkında daha fazla bilgiye **support.polar.com/en** adresinde yer alan kullanım kılavuzlarından ulaşabilirsiniz.

Radyo ekipmanı 2.402 - 2.480 GHz ISM frekans bantları ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörünün füzyon teknolojisi, ölçüm hassasiyetini artırmak üzere cihazın bileğinizle temasını ölçmek için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

APP STORE, APPLE INC.'İN HİZMET MARKASIDIR.

ANDROID VE GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.'İN TİCARİ MARKALARIDIR.

ÜRETİCİ:

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FİNLANDİYA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

UYUMLULUK:

 **Bluetooth®**

    /polarglobal

TR 03/2021

POLAR®

**VANTAGE M
VANTAGE M2**

GPS ÇOKLU SPOR SAATİ

Başlangıç Kılavuzu

Daha fazla bilgi için support.polar.com/en adresine göz atın

Türkçe