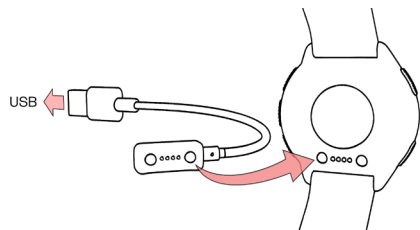


## Nabíjení

**Abyste hodinky aktivovali a nabili,** připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému portu USB nebo k nabíječe USB.



### Péče o hodinky

Udržujte hodinky v čistotě a po každém tréninku je omyjte pod tekoucí vodou. Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.**

## Průvodce instalací

Po aktivování hodinek zvolte jazyk a způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení: na telefonu (A), na počítači (B) nebo na hodinkách (C). Doporučujeme možnost A a v této příručce uvádíme pokyny. Nastavením hodinek v telefonu pomocí aplikace Polar Flow získáte nejnovější aktualizace hodinek a během nastavení budou hodinky spárovány s telefonem.



Vyberte si požadovanou možnost pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**.

Chcete-li dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější údaje o tréninku a aktivitě, dbejte na to, aby bylo nastavení přesné.

Chcete-li, aby byly hodinky aktuální a fungovaly co nejlépe, aktualizujte firmware vždy, když je k dispozici nová verze. O dostupnosti nové verzi vás bude informovat služba Flow.

## Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow

Upozorňujeme, že spárování musíte provést v aplikaci Polar Flow, NIKOLI v nastavení Bluetooth ve vašem telefonu.

1. Zajistěte, aby byl telefon připojen k **internetu**, a zapněte **Bluetooth®**.
2. Stáhněte si **aplikaci Polar Flow** z obchodu **App Store** nebo **Google Play**.
3. Po stažení otevřete aplikaci a klepněte na **Zahájit nastavení**.
4. Aplikace Polar Flow rozpozná hodinky a vybídne vás ke spárování. Klepněte na **Zahájit**.
5. Přijměte v telefonu žádost o spárování zařízení Bluetooth. Na hodinkách potvrďte kód PIN a párování se dokončí.
6. **Přihlaste se** pomocí svého **účtu u Polaru**, nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením v aplikaci.

Po dokončení nastavení klepněte na **Uložit a synchronizovat** a nastavení se synchronizuje do hodinek.

## Seznamte se s hodinkami



### Základní funkce tlačítek

- Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko **OK**.
- Procházejte náhledy a nabídku tlačítky **NAHORU/DOLŮ**, procházejte seznamy možností a upravujte zvolené hodnoty.
- K návratu, pozastavení a zastavení tréninku slouží tlačítko **ZPĚT**. V časovém náhledu stiskněte tlačítko **ZPĚT** pro vstup do nabídky, pro spuštění párování a synchronizace jej stiskněte a podržte.
- K uzamčení tlačítek stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ**.

### Dotykový displej\* (k dispozici u Vantage M3)

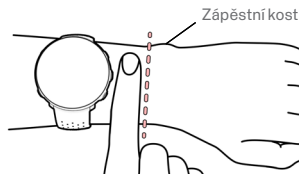
- Položky vyberte klepnutím na displej
- Posunujte zobrazení potahováním nahoru nebo dolů.
- Chcete-li zobrazit různé náhledy, potáhněte zobrazení času doleva nebo doprava
- Displej můžete probudit pohybem zápěstí.

\*Blokováno během tréninků

## Nošení

Chcete-li při tréninku získat přesné údaje o tepové frekvenci, hodinky musí být správně připnuté:

- Hodinky noste na horní straně zápěstí nejméně na šířku prstu od zápěstní kosti.
- Řemínek utáhněte pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat pokožky a hodinky by se neměly na paži pohybovat.



Čas od času trochu řemínek povolte, aby bylo nošení pohodlnější a pokožka mohla dýchat.

Hodinky jsou kompatibilní také se snímačem tepové frekvence Polar, který můžete zakoupit jako příslušenství. Kompletní seznam kompatibilních snímačů a příslušenství naleznete na stránkách [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trénink

1. Nasaďte si hodinky a utáhněte řemínek.
2. Stisknutím tlačítka **ZPĚT** přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte sportovní profil.

**Při zahájení venkovního tréninku:** Běžte dál od vysokých budov a stromů a držte hodinky v klidu displejem vzhůru, dokud nezachytí signál GPS. Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikony GPS se zobrazí zeleně.

3. Po zobrazení tepové frekvence a nalezení všech signálů spusťte záznam tréninku stisknutím tlačítka **OK**.

### Pozastavení a ukončení tréninku

Pro pozastavení tréninku stiskněte tlačítka **ZPĚT**. Chcete-li v tréninku pokračovat, stiskněte tlačítka **OK**. Pro ukončení tréninku při jeho pozastavení stiskněte a podržte tlačítka **ZPĚT**, dokud se nezobrazí text **Záznam ukončen**. Ihned po skončení tréninku budete mít na hodinkách k dispozici souhrnná data.

## Potřebujete pomoc?

Navštivte [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) a získajte přístup k podrobnějším uživatelským příručkám, videím s podporou a návodům k řešení problémů. Kontaktujte nás prostřednictvím chatu nebo e-mailu.

## Polar Flow

Na cestách můžete pomocí aplikace Polar Flow analyzovat své tréninkové výsledky, aktivitu a spánek. Podrobněji se jimi můžete zabývat ve webové službě Flow. Nezapomínejte hodinky pravidelně synchronizovat se službou Polar Flow, abyste měli aktuální data v hodinkách, mobilní aplikaci i webové službě.

Informace o použitých materiálech a technické specifikace naleznete v uživatelské příručce na stránce [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Pokyny k výměně řemínku naleznete v tomto videu: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Rádiové zařízení pracuje ve frekvenčním pásmu ISM 2,402–2,480 GHz s maximálním výkonem 5 mW.

Technologie snímání biologických funkcí Polar Elixir využívají velice malé a bezpečné množství elektrického proudu k měření kontaktu zařízení a zápěstí za účelem zvýšení přesnosti.

Model: Vantage M3: 6B, Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B

App Store je značka služby společnosti Apple Inc.

Android a Google Play jsou ochranné známky společnosti Google Inc.

Výrobce  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Kompatibilní s



17984875.02 CZE 06/2024



## Návod pro první použití

### Vantage M3

Chytré multisportovní hodinky

### Pacer Pro

Pokročilé sportovní hodinky s GPS

### Pacer

Sportovní hodinky s GPS

Čeština

Další informace najdete na stránce [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)