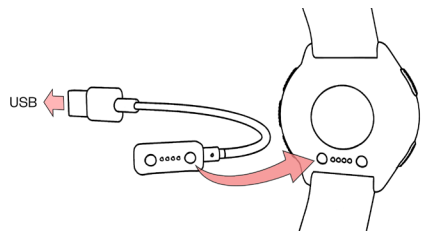


Opladen

Activeer je horloge en laad het op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader.



Onderhoud van je horloge

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan of douche. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil zit op de oplaadpunten van je horloge en de kabel. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

Instellen

Na het activeren van je horloge kies je je taal en de instelmethode. Het horloge geeft je drie opties voor het instellen: **(A)** instellen via je smartphone, **(B)** via je computer of **(C)** op je horloge. We raden je aan optie **A** te kiezen en geven hiervoor instructies in deze handleiding. Als je je horloge via je smartphone instelt met de Polar Flow app, krijg je de nieuwste updates voor je horloge. Tijdens het instellen wordt je horloge ook gekoppeld aan je telefoon.



Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden. Je wordt via Polar Flow op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is.

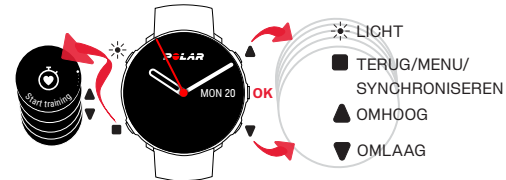
Instellen via een smartphone en de Polar Flow app

Let op: gebruik de Polar Flow app om de koppeling uit te voeren, dus **NIET** de Bluetooth-instellingen van je smartphone.

- Zorg dat je smartphone een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
- Download de **Polar Flow app** uit de **App Store** of **Google Play**.
- Nadat je de app hebt gedownload, open je de app en tik je op **Aan de slag**.
- De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
- Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
- Meld je aan** met je **Polar-account** of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

Nadat je je horloge hebt ingesteld, tik je op **Opslaan en synchroniseren**. Je instellingen worden gesynchroniseerd naar je horloge.

Leer je horloge kennen



Knopfuncties

- Druk op **OK** om keuzes te bevestigen.
- Blader door de weergaven en het menu met **OMHOOG/OMLAAG**, blader door keuzelijsten en pas een gekozen waarde aan.
- Ga terug, pauzeer en stop met **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd deze knop ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Houd **LICHT** ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.

Touch display* (beschikbaar in Vantage M3)

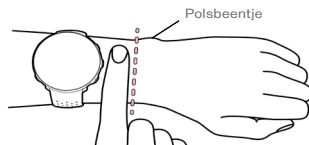
- Tik op het display om items te kiezen.
- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende weergaven te bekijken.
- Activeer het scherm door je pols te bewegen.

*Uitgeschakeld tijdens trainingssessies

Dragen

Zorg ervoor dat je het horloge op de juiste manier draagt, zodat je tijdens de training nauwkeurige hartslagmetingen krijgt:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en het polsbeentje.
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je arm heen en weer kunnen schuiven.



Maak de polsband af en toe wat losser zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen.

Je horloge is ook compatibel met de Polar hartslagsensors die je als accessoires kunt kopen. Bekijk de volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires op support.polar.com/en.

Trainen

1. Doe het horloge om en maak de horlogeband strak genoeg vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel.

Als je begint aan een trainingssessie in de buitenlucht: Zorg dat je niet te dicht in de buurt bent van hoge gebouwen en bomen en houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer de GPS gereed is.

3. Als je hartslag wordt weergegeven en alle signalen zijn gevonden, druk je op **OK** om te starten met de registratie van je training.

Training pauzeren en stoppen

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren. Druk op **OK** om de training te hervatten. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop **TERUG** ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

Hulp nodig?

Ga naar support.polar.com/en voor meer gedetailleerde gebruiksaanwijzingen, ondersteunende video's en richtlijnen voor het oplossen van problemen. Je kunt ook contact met ons opnemen via chat of e-mail.

Polar Flow

Analyseer je trainingsresultaten, activiteit en slaap onderweg met de Flow app. Voor diepgaande analyses ga je naar de Flow webservice. Vergeet niet je horloge regelmatig te synchroniseren met Polar Flow om je gegevens up-to-date te houden tussen je horloge, de mobiele app en de webservice.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzing op support.polar.com/en.

Bekijk deze video voor instructies over het verwisselen van de polsband: bit.ly/polar-wristband.

De zendapparatuur werkt binnen de 2402 - 2480 GHz ISM frequentiebanden met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Elixir-biosensingtechnologieën maken gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact tussen het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

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

App Store is een servicemerk van Apple Inc.

Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

Gefabriceerd door
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Compatibel met



17984872.02 NLD 06/2024



Beknopte handleiding

Vantage M3

Multisport smartwatch

Pacer Pro

Geavanceerd sporthorloge met GPS

Pacer

Sporthorloge met GPS

Nederlands

Lees meer op support.polar.com/en