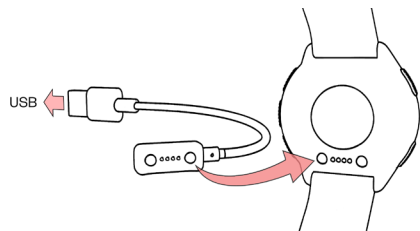


## Lading

For å aktivere og lade klokken kobler du den til en strømførende USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken.



### Ta vare på klokken

Rengjør klokken ved å skylle den under rennende vann etter hver treningsøkt. Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. **Ikke lad klokken når den er våt.**

## Oppsett

Når du har aktivert klokken, velger du språk og metode for å konfigurere den. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: **(A)** oppsett med telefonen, **(B)** datamaskinen eller **(C)** klokken din. Vi anbefaler alternativ **A** og gir instruksjoner for dette alternativet i denne veiledningen. Hvis du konfigurerer klokken på telefonen med Polar Flow-appen, får du de nyeste oppdateringene for klokken din, og under oppsettet blir klokken også koblet til telefonen.



Bla til ønsket alternativ med **OPP/NED**, og bekreft valget ditt med **OK**.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata, er det viktig at du er nøye med innstillingene under oppsettet.

For å holde klokken oppdatert må du alltid oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Du får beskjed via Flow når en ny versjon er tilgjengelig.

## Oppsett med en telefon og Polar Flow-appen

Merk at må utføre tilkoblingen i Polar Flow-appen og IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen.

1. Kontroller at telefonen er koblet til **Internett**, og slå på **Bluetooth®**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra **App Store** eller **Google Play**.
3. Når den er lastet ned, åpner du appen og trykker på **Kom i gang**.
4. Flow-appen registrerer klokken din og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen. Bekreft PIN-koden som vises på klokken, så er tilkoblingen utført.
6. **Logg deg på** med **Polar-kontoen** din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med klokken.

## Gjør deg kjent



### Knappefunksjoner

- Trykk på **OK** for å bekrefte valg.
- Bla gjennom visningene og menyen med **OPP/NED**, bla gjennom valglister, og juster en valgt verdi.
- Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med **TILBAKE**. I tidsvisning trykker du på **TILBAKE** for å gå til menyen. Trykk på og hold inne knappen for å starte tilkobling og synkronisering.
- Trykk på og hold inne **LYS** for å låse tastene.

### Berøringsdisplay\* (tilgjengelig i Vantage M3)

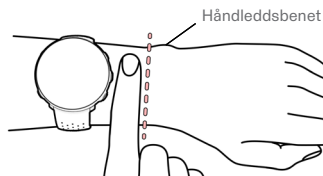
- Trykk på displayet for å velge elementer.
- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen.
- Sveip til venstre eller høyre i tidsvisning for å se forskjellige visninger.
- Aktiver displayet med en håndleddsbevegelse.

\*Deaktivert under treningsøkter

## Bruk

Pass på at du har klokken riktig på for å få nøyaktige pulsmålinger under trening:

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
- Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden må være i kontakt med huden hele tiden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen.



Innimellom bør du løsne litt på reimen for å la huden puste og gjøre det mer komfortabelt.

Klokken er også kompatibel med Polars pulssensorer og pulsbelter, som kan kjøpes som tilbehør. Se en fullstendig liste over kompatible sensorer og tilbehør på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trening

1. Ha på deg klokken, og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE** for å gå til hovedmenyen, velg **Start treningen**, og bla deretter til ønsket sportsprofil.

**Når du starter en utendørs treningsøkt:** Gå bort fra høye bygninger og trær, og hold klokken i ro med displayet rettet oppover for å fange opp GPS-satellittsignalene. Sirkelen rundt GPS-ikonet blir grønt når GPS-funksjonen er klar.

3. Når pulsen din vises og alle signaler er funnet, trykker du på **OK** for å starte registreringen av treningsøkten.

### Pause/stopp treningen

Trykk på **TILBAKE** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **OK** for å gjenoppta treningen. Du stopper treningsøkten ved å trykke på og holde inne **TILBAKE** mens økten er satt på pause inntil **Registrering avsluttet** vises. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på klokken etter at du har avsluttet treningen.

## Trenger du hjelp?

Gå til [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) for mer detaljerte brukerhåndbøker, støttevideoer og feilsøkningsveiledning. Kontakt oss på chat eller e-post.

## Polar Flow

Analyser treningsresultater, aktivitet og søvn i Flow-appen når du er på farten, og mer detaljert på Flow-nettjenesten. Husk å synkronisere regelmessig med Polar Flow for å holde dataene oppdatert på klokken, nettjenesten og appen.

Informasjon om materialer og tekniske spesifikasjoner er tilgjengelig i brukerhåndboken på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Se denne videoen for å lære hvordan du skifter reim: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 5 mW maksimumseffekt.

Biomålingsteknologien Polar Elixir tilfører huden en svært liten og ufarlig strømmengde for å måle kontakten mellom apparatet og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

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

App Store er et tjenestemerke for Apple Inc.  
Android og Google Play er varemerker for Google Inc.

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

Kompatibel med  
 **Bluetooth**



17984879.02 NOR 06/2024

## Startveiledning

### Vantage M3

Smart sportsklokke

### Pacer Pro

Avansert sportsklokke med GPS

### Pacer

Sportsklokke med GPS

Norsk

Finn ut mer på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)