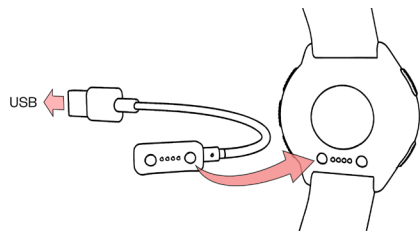


Ładowanie

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.



Pielęgnacja zegarka

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca.

Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.

Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: **(A)** konfiguracja na telefonie, **(B)** na komputerze lub **(C)** bezpośrednio na zegarku. Zalecamy opcję **A**, a instrukcję krok po kroku prezentujemy w poniższym przewodniku. Konfigurując zegarek za pomocą telefonu i przez aplikację Polar Flow będziesz otrzymywać najnowsze aktualizacje. Dodatkowo Twój zegarek zostanie połączony z telefonem.



Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningu i aktywności.

Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z serwisu Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.

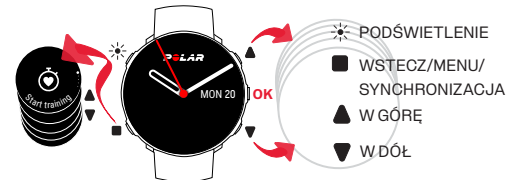
Konfiguracja z poziomu aplikacji Polar Flow i telefonu

Uwaga: połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawić Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z **Internetem**, a transmisja **Bluetooth®** jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Po pobraniu, otwórz aplikację i dotknij **Pierwsze kroki**.
4. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Dotknij przycisku **Początek**.
5. W telefonie zaakceptuj prośbę o połączenie przez Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
6. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

Monitoruj



Podstawowe funkcje przycisków

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ/W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie ekranów, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegarka umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

Wyświetlacz dotykowy* (dostępny w Vantage M3)

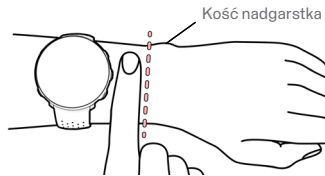
- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne widoki.
- Wybudź wyświetlacz gestem nadgarstka.

*Funkcja niedostępna podczas sesji treningowych

Noszenie

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek na górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Czujnik tętna musi być w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwac.



Od czasu do czasu, dla większej wygody oraz aby umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek.

Twój zegarek jest również kompatybilny z sensorem tętna Polar, który możesz kupić jako dodatkowe akcesorium. Sprawdź listę kompatybilnych sensorów i akcesoriów na stronie support.polar.com/en.

Trening

- Założ zegarek i zapnij pasek.
- Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.

Rozpoczynając sesję treningową na zewnątrz: Odsuń się od wysokich budynków oraz drzew i trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.

- Gdy wyświetli się Twoje tętno i zostaną znalezione wszystkie sygnały, naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrację sesji treningowej.

Wstrzymywanie i kończenie treningu

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej na ekranie zegarka wyświetlone zostanie jej podsumowanie.

Potrzebujesz pomocy?

Odwiedź support.polar.com/en, aby uzyskać dostęp do bardziej szczegółowych instrukcji obsługi, filmów pomocniczych i wskazówek dotyczących rozwiązywania problemów. Skontaktuj się z nami przez czat lub e-mail.

Polar Flow

Analizuj wyniki swoich treningów, aktywność i dane dotyczące snu w każdej chwili z aplikacją Polar Flow lub uzyskaj szczegółowe dane w serwisie internetowym Flow. Pamiętaj, aby regularnie synchronizować i aktualizować swoje dane z serwisem internetowym Polar Flow i aplikacją mobilną.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie support.polar.com/en.

Instrukcje dotyczące wymiany paska są przedstawione w tym wideo: bit.ly/polar-wristband.

Moduł radiowy działa w paśmie(-ach) ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

Technologie biosensorów Polar Elixir wykorzystują bardzo niewielki i bezpieczny ładunek prądu elektrycznego na skórze do sprawdzania kontaktu urządzenia ze skórą w celu zwiększenia dokładności pomiaru.

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

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Kompatybilny z



[/polarglobal](https://www.polar.com)

17984876.02 POL 06/2024



Pierwsze kroki

Vantage M3

Inteligentny zegarek multisportowy

Pacer Pro

Zaawansowany zegarek sportowy z GPS

Pacer

Zegarek sportowy z GPS

Polski

Więcej informacji: support.polar.com/en