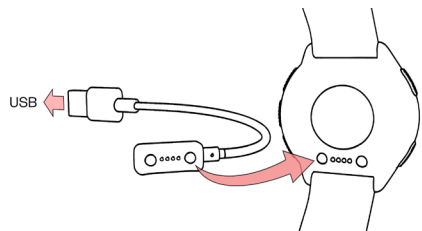


## Зарядка

Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля.



## Уход за часами

Для поддержания чистоты часов после каждой тренировки промывайте их под проточной водой. Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Аккуратно протрите загрязненный или влажный участок. **Не заряжайте часы, если они влажные.**

## Настройка

Включив часы, выберите язык и способ настройки. Часы можно настроить тремя способами: настройка (A) на телефоне, (B) на компьютере или (C) на часах. Мы рекомендуем вариант A: инструкции вы найдете в этом руководстве. Настроив часы на телефоне с помощью приложения Polar Flow, вы получите последние обновления для часов. Кроме того, во время настройки будет выполнено сопряжение часов с телефоном.



Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **OK**.

Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по тренировкам и активности важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

Для поддержания часов в обновленном состоянии следите за тем, чтобы прошивка была обновлена при наличии новой версии (вы получите уведомление о появлении новой версии во Flow).

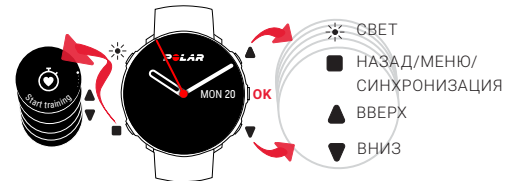
## Настройка через телефон или с помощью приложения Polar Flow

Обратите внимание, что вам необходимо выполнить сопряжение в приложении Polar Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего телефона.

1. Убедитесь, что ваш телефон подключен к **Интернету** и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Загрузите **приложение Polar Flow** из **App Store** или **Google Play**.
3. После загрузки откройте приложение и коснитесь **Начало работы**.
4. Приложение Polar Flow распознает ваши часы и предложит начать сопряжение. Коснитесь **Начало**.
5. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на телефоне. Подтвердите ПИН-код на часах, и сопряжение будет выполнено.
6. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки в приложении.

По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**.

## Познакомьтесь с устройством



## Функции основных кнопок

- Нажмите **OK**, чтобы подтвердить выбор.
- Просматривайте экраны и меню с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**, перемещайтесь по спискам и регулируйте выбранное значение.
- Возвращайтесь, делайте паузу и останавливайте тренировку с помощью кнопки **НАЗАД**. В режиме отображения времени нажмите **НАЗАД**, чтобы войти в меню, нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию.
- Нажмите и удерживайте **СВЕТ** для блокировки кнопок.

## Сенсорный дисплей\* (доступен в Vantage M3)

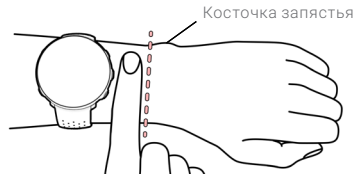
- Коснитесь дисплея для выбора элемента.
- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Смахните влево или вправо в режиме отображения времени для просмотра различных циферблатов.
- Чтобы вывести дисплей из спящего режима, поверните запястье.

\* Отключен во время тренировок.

## Как носить

Для получения точных показаний ЧСС во время тренировки необходимо правильно носить часы:

- Носите часы чуть выше запястья, отступив как минимум на ширину пальца вверх от косточки.
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик с обратной стороны устройства должен быть в постоянном контакте с кожей, при этом часы не должны скользить по руке.



Периодически немного ослабляйте браслет, чтобы вам было комфортней и кожа могла дышать.

Часы также совместимы с датчиками ЧСС Polar, которые можно приобрести в качестве дополнительных устройств. Полный список совместимых датчиков и дополнительных устройств представлен на сайте [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## На тренировке

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите **НАЗАД** для входа в основное меню и выберите **Начать тренировку**, а затем перейдите в спортивный профиль.

**Перед началом тренировки на открытом воздухе:** Для обнаружения сигнала спутников GPS отойдите подальше от высоких зданий и деревьев и держите часы ровно, экраном вверх. Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым.

3. Когда появится ЧСС и все сигналы будут обнаружены, нажмите **ОК**, чтобы начать запись тренировки.

### Пауза и остановка тренировки

Нажмите **НАЗАД**, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите **ОК**. Чтобы остановить тренировку, во время паузы нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** до появления сообщения **Запись завершена**. Вы получите сводный отчет о тренировке на часы сразу же после окончания занятия.

### Нужна помощь?

Зайдите на страницу [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en), чтобы получить доступ к более подробным руководствам пользователя, учебным видео и инструкциям по устранению неполадок. Свяжитесь с нами, используя чат или электронную почту.

## Polar Flow

С помощью приложения Polar Flow вы сможете просмотреть результаты тренировки, данные об активности и сне прямо на ходу, а для более детального анализа используйте онлайн-сервис Polar Flow. Помните о необходимости регулярно синхронизировать часы с онлайн-сервисом и мобильным приложением Polar Flow, чтобы поддерживать актуальность данных.

Информацию о материалах и технические характеристики можно узнать в руководстве пользователя на странице [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Инструкции по замене браслета представлены в этом видео: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Радиооборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальной мощности 5 мВт.

Биосенсорные технологии Polar Elixir используют очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу для измерения контакта между устройством и запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

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

App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Android и Google Play являются торговыми марками Google Inc.

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

Совместимы с



17984877.02\_RUS\_06/2024



## Руководство по началу работы

### Vantage M3

Умные часы для мультиспорта

### Pacer Pro

Усовершенствованные спортивные часы с GPS

### Pacer

GPS-часы для спорта

Русский

Узнайте больше на сайте [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)