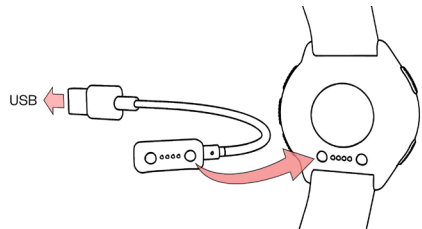


## Lataaminen

**Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.



### Kellon huoltaminen

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

## Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottonenettelmä. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** puhelimella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** suoraan kellossa Suosittelemme vaihtoehtoa **A** ja sitä koskevat ohjeet löytyvät tästä oppaasta. Kun määrität kellon asetukset puhelimesi käyttäen Polar Flow -sovellusta, kellosi yhdistetään puhelimeesi ja saat uusimmat päivitykset kelloosi.



Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-napeilla ja vahvista valintasi **OK**-napilla.

Saat mahdollisimmat tarkat ja yksilölliset tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönoton yhteydessä.

Pidä kello ajan tasalla päivittämällä sen laiteohjelmisto aina, kun uusi versio tulee saataville. Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

## Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksella, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Storesta** tai **Google Play Kaupasta**.
3. Kun olet ladannut sovelluksen, avaa se ja napauta **Aloita nyt**.
4. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta **Aloita**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämisspyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
6. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkataan kelloosi.

## Tutustu kelloosi



### Tärkeimmät näppäintoiminnot

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa näkymiä ja valikkoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-napeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-nappia. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen ja synkkaus pitämällä nappia painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-nappia painettuna.

### Kosketusnäyttö\* (Vantage M3:ssa)

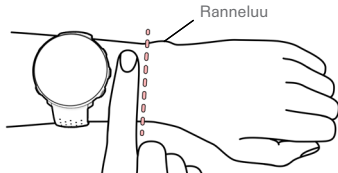
- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä.
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Näet eri näkymät pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.
- Herätä näyttö rannetta liikuttamalla.

\* Ei käytössä treenin aikana

## Käyttö

Kello mittaa sykkelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, eikä kello saa liikkua ranteen ympärillä.



Löysennä ranneketta välillä, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.

Kello on yhteensopiva myös lisävarusteena ostettavan Polar-sykesensorin kanssa. Katso kaikki yhteensopivat sensorit ja lisävarusteet osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi).

## Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.

**Kun aloitat ulkotreenin:** Siirry pois korkeiden rakennusten ja puiden luota, ja pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.

3. Kun sykkeesi näkyy ja kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**-nappia.

### Treenin keskeyttäminen ja lopettaminen

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-nappia. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-nappia. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-nappia painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.

## Kaipaatko apua?

Osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi) on yksityiskohtaisia käyttöohjeita, tukivideoita ja vianmääritysohjeita. Ota meihin yhteyttä chatissa tai sähköpostitse.

## Polar Flow

Voit analysoida treenituloksiasi, aktiivisuuttasi ja untasi pikaisesti Polar Flow -sovelluksessa ja syvällisemmin Flow-verkkopalvelussa. Muista säännöllisesti synkronoida kellosi Polar Flow'n kanssa, niin tietosi pysyvät ajan tasalla kellossasi, mobiilisovelluksessa ja verkkopalvelussa.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi).

Katso videolta rannekkeen vaihto-ohjeet: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Radiolaitte käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueetta, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Polar Elixir™ -biomittausteknologiat mittaavat erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

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

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.

Android ja Google Play ovat Google Inc.:n tavaramerkkejä.

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

Yhteensopiva:



## Pikaopas

### Vantage M3

Älykäs urheilukello

### Pacer Pro

Edistyksellinen GPS-urheilukello

### Pacer

GPS-urheilukello

Suomi

Lue lisää osoitteesta [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi)