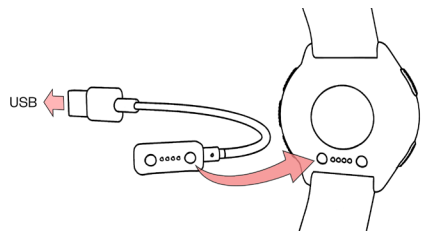


Ladda

Aktivera och ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabel som levererades i paketet.



Ta hand om din klocka

Håll klockan ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

Inställningar

När du har aktiverat klockan väljer du språk och konfigurationsmetod. Klockan har tre konfigurationsalternativ: **(A)** konfigurera på telefonen, **(B)** på datorn eller **(C)** i klockan. Vi rekommenderar alternativ **A**. Instruktioner finns i den här guiden. När du konfigurerar klockan på telefonen med Polar Flow-appen får du de senaste uppdateringarna för klockan, och under konfigurationen parkopplas klockan med telefonen.



Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**.

För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under konfigurationen.

Uppdatera alltid firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla klockan uppdaterad. Du får ett meddelande via Flow när det finns en ny version tillgänglig.

Konfigurera med en telefon och Polar Flow-appen

Du måste parkoppla i Polar Flow-appen och **INTE** i telefonens Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din telefon är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. När nedladdningen är färdig öppnar du appen och trycker på **Kom igång**.
4. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parkopplingen. Tryck på **Starta**.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i telefonen. Bekräfta PIN-koden på klockan. Sedan är parkopplingen klar.
6. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt konto. Vi guidar dig genom registreringen och konfigurationen i appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka**, så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

Lär känna



Knappfunktioner

- Tryck på **OK** för att bekräfta dina val.
- Bläddra genom vyerna och menyn med **UPP/NER**, gå igenom listorna och justera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I tidsvyn trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta parkoppling och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knapparna.

Pekskärm* (tillgänglig i Vantage M3)

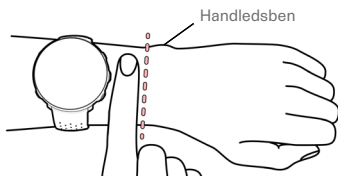
- Tryck på displayen för att välja objekt.
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i tidsvyn för att se olika vyer.
- Väck skärmen med en handledsgest.

*Inaktiverad under träningspass

Bär

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot huden och klockan ska inte kunna röra sig på armen.



Lossa armbandet lite grann då och då för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.

Din klocka är även kompatibel med Polar pulssensorer som du kan köpa som tillbehör. Visa en fullständig lista över kompatibla sensorer och tillbehör på support.polar.com/en.

Träna

1. Ta på dig klockan och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till en sportprofil.

När du startar ett träningspass utomhus: Var inte i närheten av höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitsignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.

3. När din puls visas och alla signaler har hittats, tryck på **OK** för att börja spela in träningspasset.

Pausa och avsluta träningen

Tryck på **TILLBAKA** för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

Behöver du hjälp?

På support.polar.com/en finns användarhandböcker, supportvideor och felsökningsvägledning i mer detalj. Kontakta oss via chatt eller e-post.

Polar Flow

Analysera träningsresultat, aktivitet och sömn snabbt med Polar Flow-appen och på djupet i Flow-webbtjänsten. Kom ihåg att synkronisera klockan regelbundet med Polar Flow för att hålla dina data uppdaterade mellan klockan, webbtjänsten och mobilappen var du än befinner dig.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på support.polar.com/en.

Instruktioner för hur du byter armband finns i denna video: bit.ly/polar-wristband.

Radioutrustningen använder 2,402 – 2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

Polar Elixir biomätningsteknik använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med handleden i syfte att förbättra noggrannheten.

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

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.

Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc.

Tillverkad av
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Kompatibel med
 **Bluetooth**



Kom igång-guide

Vantage M3

Smart multisportklocka

Pacer Pro

Avancerad sportklocka med GPS

Pacer

Sportklocka med GPS

Svenska

Läs mer på support.polar.com/en