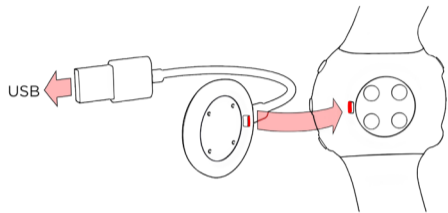


## Kasutamise alustamine

- 1. Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit.



- 2. Kella seadistamiseks** valige keel ja seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: **(A)** telefonist, **(B)** arvutist või **(C)** kellast. Valige nuppude **UP/DOWN** abil enda jaoks mugavaim variant ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**. Soovitame kasutada varianti **A** või **B**.

Kõige täpsemate individuaalsete treeningu ja aktiivsuse andmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed andmed.

## **A** TELEFONIST SEADISTAMINE

Sidumine tuleb teostada Polar Flow rakenduses, MITTE telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veenduge, et teie telefon on **internetiga** ühendatud ning lülitage **Bluetooth®** sisse.
2. Laadige **App Store'ivõi Google Play** poest alla **Polar Flow rakendus**.
3. Avage Flow rakendus oma telefonis. Flow rakendus tuvastab teie kella ja palub teil selle rakendusega siduda. Puudutage nuppu **Start**.
4. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumissetepanekuga. Kinnitage kella ekraanil PIN-kood. Sidumine on tehtud.
5. **Logige sisse** oma **Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanile kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsku **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

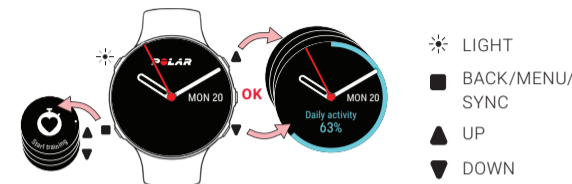
## **B** ARVUTIST SEADISTAMINE

1. Minge aadressile **flow.polar.com/start** ja installige **Polar FlowSynci** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

**i** Kui kella jaoks on saadaval püsivara värskendus, soovitame selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.

**i** Kui teie telefon on Bluetoothi levialas ja Flow mobiilirakendus on käivitatud, sünkroonitakse treeningu andmed mobiilirakendusega automaatselt. Treeningute andmeid on võimalik ka käsitsi Flow rakendusega sünkroonida. Selleks vajutatage pikalt nuppu BACK.

## Kellaga tutvumine



### NUPPUDE PÕHIFUNKTSIOONID

- Valikute kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**.
- Kellakuvade, treeningvaadete, menüü ja valikute sirvimiseks ning sätete määramiseks kasutage nuppe **UP/DOWN**.
- Eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu **BACK**. Kui soovite kellaaja vaates olles siseneda menüüsse, vajutage nuppu **BACK**. Sidumise ja sünkroonimise alustamiseks vajutage nuppu pikemalt.
- Nuppude lukustamiseks vajutage pikalt nuppu **LIGHT**.

### PUUTEKRAAN\* (AINULT VALITUD MUDELITEL)

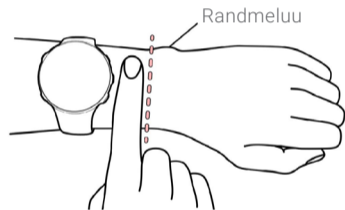
- Üksuste valimiseks puudutage ekraani.
- Menüü sirvimiseks libistage sõrmega üles või alla.
- Erinevate kellakuvade vaatamiseks libistage kellaja vaates olles sõrmega paremale või vasakule.

\*Treeningute ajal puutekraani kasutada ei saa.

## Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine

Täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks veenduge, et kannate kella õigesti:

- Kandke kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
- Pange kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema ning kell ei tohiks randmel liikuda.



Kui te südame löögisagedust parasjagu ei mõõda, laske kellarihm veidi lõdvemaks, et teil oleks mugavam ja et nahk saaks hingata

 Kella on võimalik kasutada ka Polari rindkerevööga südame löögisageduse anduriga. Sellise anduri saate eraldi juurde soetada. Kellaga ühilduvate andurite ja lisaseadmete täieliku nimekirja leiata aadressilt [support.polar.com/en/compatibility](https://support.polar.com/en/compatibility).

## Treeningu alustamine

1. Pange kell käe peale ja pingutage kellarihma.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu **BACK**. Seejärel valige **Start training** ja meelepärane spordiprofiil.
3. Minge õue ja veenduge, et läheduses ei oleks kõrgeid hooneid ega puid. Satelliitide signaalide püüdmiseks hoidke kella paigal nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPS-i ikooni ümbritsev ring rohelisteks.
4. Kui kell on teie südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.
5. Kui kõik signaalid on leitud, vajutage treeningu alustamiseks nuppu **OK**

### TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu **BACK**. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu **OK**. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu **BACK**, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Recording ended**. Kohe pärast treeningu lõpetamist kuvatakse kella ekraanil treeningu kokkuvõte.

### KELLA EEST HOOLITSEMINE

Kella puhtana hoidmiseks loputage seda jooksva vee all pärast igat treeningut. Enne laadimist veenduge, et kella laadimiskontaktide ega kaabli pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg.**

## Polar Flow rakendus ja veebiteenus

Pärast treeningut sünkroonige kell **Flow rakendusega**. Nii saate oma treeningute, aktiivsuse ja une kohta **kohest tagasisidet**.

Sünkroonige oma treeningu andmed arvuti või Flow rakenduse abil **Flow veebikeskkonda**, et jälgida oma edusamme, saada juhiseid ning **analüüsida üksikasjalikult** oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und.

### Infot materjalide ja tehniliste andmete kohta leiata kasutusjuhendist aadressil [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Raadioseadmetikul on 2,402–2,480 GHz ISM sagedusriba(d) ja 5 mW maksimumvõimsus.

Polar Precision Prime'i optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.

ANDROID JA GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRGID.

IOS ON ETTEVÕTTE CISCO REGISTREERITUD KAUBAMÄRK USA-S JA MUUDES RIIKIDES NING SEDA KASUTATAKSE LITSENTSI ALUSEL.

TOOTJA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
SOOME  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**  
17982757.02 EST 10/2020

ÜHILDUB



# GPS-IGA MULTISPOORDIKELL

## Alustamisjuhend

Täiendavat teavet leiata aadressilt [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Eesti