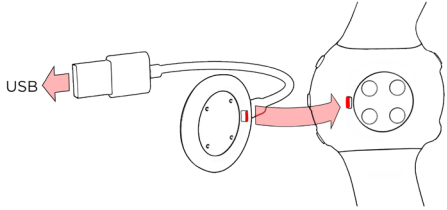


## Başlarken

Harika bir seçim yaptınız, güle güle kullanın! Bu kılavuzda size yeni Polar saatinizi kullanmaya başlarken yapmanız gerekenleri göstereceğiz.

**Dışarı çıkmadan önce lütfen kurulum aşamasında en son cihaz yazılımını indirin.** Mobil cihaz veya bilgisayar üzerinden kurulumu gerçekleştirirken yeni bir sürümün mevcut olması halinde size bir bildirim gönderilecektir.

**1. Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için** kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvaya (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alacağını lütfen unutmayın. Pil tamamen boş değilse TAMAM düğmesini 4 saniye boyunca basılı tutarak saatinizi etkinleştirebilirsiniz.



**2. Saatinizin kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saat size kurulum için üç seçenek sunar: mobil cihazla kurulum (A), bilgisayarla kurulum (B) veya saat üzerinden kurulum (C). **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve **TAMAM** düğmesine basarak seçiminizi doğrulayın. **A** veya **B** seçeneğini kullanmanızı öneririz.

## A MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

Eşleştirmeyi mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarından değil Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

- Mobile cihazınızın internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®** u açın.
- Polar Flow uygulamasını** App Store veya Google Play'den cihazınıza indirin.
- Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın. Flow uygulaması, yakınındaki saati tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Başlat düğmesine dokununuz.
- Bluetooth Eşleştirme İsteğini onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülediğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
- Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin ve TAMAM düğmesine basarak saatinizde gösterilen PIN kodunu onaylayın. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** gösterilir.
- Polar hesabınızla** oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinizle eşitlenir. Saatinizi düzenli olarak Flow uygulamasıyla eşitlemeyi unutmayın.

## B BİLGİSAYARLA KURULUM

- flow.polar.com/start** adresine gidin ve **Polar FlowSync** veri aktarım yazılımını indirip bilgisayarınıza kurunuz.
- Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

- i** Hem en doğru hem de kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir.
- i** **A** ve **B** seçenekleri: Saatiniz için bir cihaz yazılımı güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yükleme tamamlandığında 10 dakikayı bulabilir.

## Saatiniz hakkında genel bilgiler



### FİZİKSEL DÜĞME İŞLEVLERİ

- Seçimleri onaylamak için **TAMAM** düğmesine basın.
- YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle saat kadranlarına, egzersiz görünümüne ve menüye göz atabilir, seçim listelerinde gezinebilir ve seçtiğiniz bir değeri ayarlayabilirsiniz.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için **GERİ** düğmesini kullanın. Saat görünümünde menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için bu düğmeyi basılı tutun.
- Düğmeleri kilitlemek için **IŞIK** düğmesini basılı tutun.

**IŞIK**

**GERİ/MENÜ/ EŞİTLE**

**YUKARI**

**AŞAĞI**

### DOKUNMATİK EKРАН\* (TÜM MODELLERDE MEVCUT DEĞİLDİR)

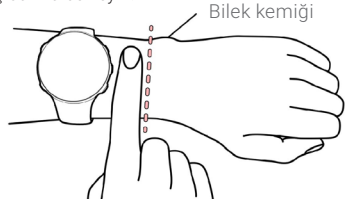
- Öğeleri seçmek için ekrana dokununuz
- Gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın
- Farklı saat kadranlarını görüntülemek için saat görünümünde ekranı sola veya sağa kaydırın

\*Egzersiz seansları esnasında devre dışı bırakılır

## Bilekten kalp atış hızı

Kalp atış hızının egzersiz sırasında daha doğru şekilde okunabilmesi için saati düzgün şekilde taktığınızdan emin olun:

- Saati bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Saatin arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.
- Egzersiz seansına başlamadan önce cildinizin saate alışması için birkaç dakika bekleyin.



Kalp atış hızınızı ölçmediğiniz zaman hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin.

**i** Saatiniz, göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörüyle de uyumludur. Aksesuar olarak bir kalp atış hızı sensörü satın alabilirsiniz. Saatinizle uyumlu sensör ve aksesuarların tam listesini [support.polar.com/en/support/compatibility\\_with\\_my\\_Polar](https://support.polar.com/en/support/compatibility_with_my_Polar) adresinde bulabilirsiniz

## Egzersiz başlatma

1. Saatinizi takın ve bilekliği sıkın.
2. **GERİ** düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersiz başlat** seçeneğini seçin ve ardından bir spor profiline gidin.
3. Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzakta durun. GPS uydusu sinyallerini bulmak için saatinizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olma durumunu gösterir.
4. Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
5. Tüm sinyaller bulunduğunda **TAMAM** düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

### EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için ilk olarak seansı duraklatıp ardından **Kayıt sonlandırıldı** uyarısı görüntülenene kadar **GERİ** düğmesini basılı tutun. Egzersizi durdurduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özeti görürsünüz.

**i** Telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Polar Flow uygulaması çalışıyorsa, saatiniz egzersiz verilerinizi otomatik olarak Polar Flow mobil uygulamasına eşitler.

### SAATİNİZİN BAKIMI

Saatinizi temiz tutmak için her egzersiz seansı sonrasında suyla yıkayın. Cihazı şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.**

## Polar Flow uygulaması ve web hizmeti

### EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMAYLA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin ve uygulamayı kullanarak saatinizi cep telefonunuzla eşleştirin. Egzersiz sonrasında saatinizi Polar Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiziniz, aktiviteniz ve uykunuza dair bilgileri içeren geri bildirim anında ulaşabilirsiniz.

### POLAR FLOW WEB HİZMETİYLE DAHA AYRINTILI ANALİZLER

Bilgisayarınızı veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir, egzersiz sonuçlarınızla etkinlik ve uyku bilgilerinizin ayrıntılı analizini görebilirsiniz.

**Malzemeler ve teknik özellikler hakkında daha fazla bilgiye support.polar.com/en/support adresinde yer alan kullanım kılavuzlarından ulaşabilirsiniz**

Radio ekipmanı 2.402 - 2.480 GHz ISM frekans bantları ve 5 mW maksimum güçle çalışır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörünün füzyon teknolojisi, ölçüm hassasiyetini artırmak üzere cihazın bileğinizle temasını ölçmek için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

APP STORE, APPLE INC.'İN HİZMET MARKASIDIR.

ANDROID VE GOOGLE PLAY GOOGLE INC.'İN TİCARİ MARKALARIDIR.

IOS, ABD VE DİĞER ÜLKELERDE BULUNAN CISCO'NUN TİCARİ MARKASI VEYA TESCİLLİ TİCARİ MARKASIDIR VE LİSANS ALTINDA KULLANILMAKTADIR.

ÜRETİCİ:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

UYUMLU TEKNOLOJİ:



**POLAR®**

**GPS ÇOKLU SPOR SAATİ**

## Başlangıç Kılavuzu

Daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support](https://support.polar.com/en/support) adresine göz atın  
Türkçe