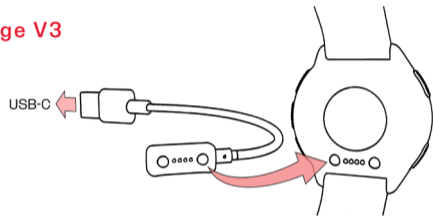


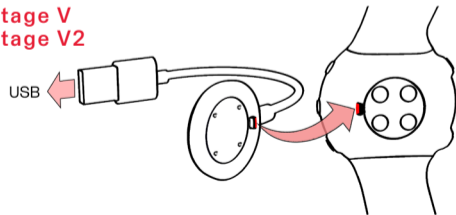
## Opladen

**Activeer je horloge en laad het op** door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader.

### Vantage V3



### Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



## Installeren

Na het activeren van je horloge kies je je taal en de installatiemethode. Het horloge geeft je drie opties voor het installeren:

(A) installeren op je smartphone, (B) op je computer of (C) op je horloge.

Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**. We raden je aan optie **A** of **B** te kiezen. Ontvang altijd de laatste updates voor je horloge door dit in te stellen op je smartphone of op je computer.

### A Installeren via je smartphone

Het koppelen dient in de Polar Flow app uitgevoerd te worden, dus NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone.

1. Zorg dat je smartphone een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
2. Download de **Polar Flow app** in de **App Store** of **Google Play**.
3. Open de Polar Flow app op je smartphone. De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
4. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
5. **Meld je aan** met je **Polar account** of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en het installeren.

Nadat je de instellingen hebt gedaan, tik je op **Opslaan en synchroniseren** en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.

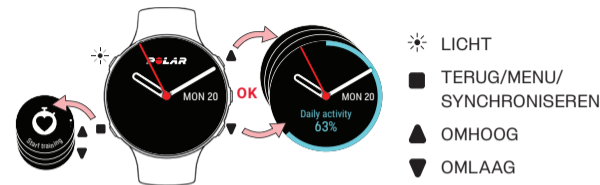
### B Installeren via je computer

1. Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en het installeren.

Voor de meest nauwkeurigste en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden. Je wordt via Flow op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is.

## Leer je horloge kennen



### Knopfuncties

- Druk op **OK** om keuzes te bevestigen.
- Blader door de display- en trainingsweergaven en het menu met **OMHOOG/OMLAAG**, blader door keuzelijsten en pas een gekozen waarde aan.
- Ga terug, pauzeer en stop met **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd deze knop ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Houd **LICHT** ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.

### Touchdisplay\* (niet op alle modellen beschikbaar)

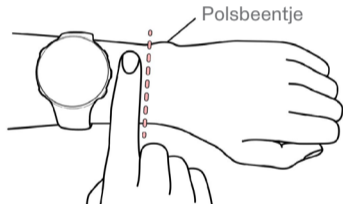
- Tik op het display om items te kiezen.
- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende displayweergaven te bekijken.

\*Uitgeschakeld tijdens trainingssessies

## Dragen

Zorg ervoor dat je het horloge op de juiste manier draagt, zodat je tijdens de training nauwkeurige hartslagmetingen krijgt:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en je polsbeentje.
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je arm kunnen schuiven.



Maak de polsband wat losser als je je hartslag niet meet, zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen.

Je horloge is ook compatibel met Polar hartslagsensoren met borstband en met optische hartslagsensoren. Je kunt een hartslagsensor kopen als accessoire. Op [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) vind je een volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires voor je horloge.

## Trainen

1. Doe het horloge om en maak de polsband voldoende strak vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel.
3. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer GPS klaar is.
4. Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
5. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op **OK** om de registratie van je training te starten.

### Training pauzeren en stoppen

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren. Druk op **OK** om de training te hervatten. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop **TERUG** ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

### Onderhoud van je horloge

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan of douche. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

## Polar Flow

Synchroniseer je horloge na de training met de **Polar Flow app** en je krijgt **direct een overzicht** van en feedback over je training, activiteit en je slaap.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de **Flow webservice** via je computer of de Polar Flow app om je prestaties te volgen, begeleiding te krijgen en een **gedetailleerde analyse** van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap te bekijken.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzingen op [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2.402 - 2.480 GHz met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

Model: Vantage V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

App Store is een servicemerk van Apple Inc.  
Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

Manufactured by  
Polar Electro Oy  
[customer-care@polar.com](mailto:customer-care@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Compatibel met  
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17982762.04 NLD 07/2023

## Beknopte handleiding

### Vantage V3

Premium multisporthorloge met GPS

### Grit X

Outdoor multisporthorloge

### Grit X Pro

Premium outdoor multisporthorloge

### Vantage V en Vantage V2

Multisporthorloge met GPS

Nederlands

Lees meer op [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)