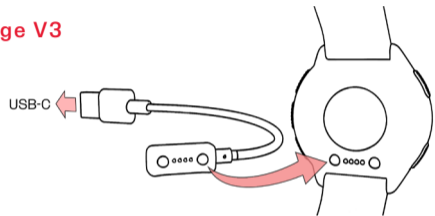


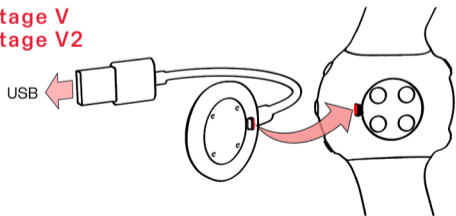
## Ładowanie

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.

### Vantage V3



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



## Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji:

(A) konfiguracja na telefonie, (B) na komputerze lub (C) bezpośrednio na zegarku.

Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**. Konfigurując zegarek za pomocą telefonu lub komputera możesz pobrać najnowsze aktualizacje jego oprogramowania.

### A Konfiguracja z telefonu

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z **Internetem**, a transmisja **Bluetooth®** jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.
4. W telefonie zaakceptuj żądanie nawiązania połączenia Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.

5. **Zaloguj się** na **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Save and sync (zapisz i synchronizuj)**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

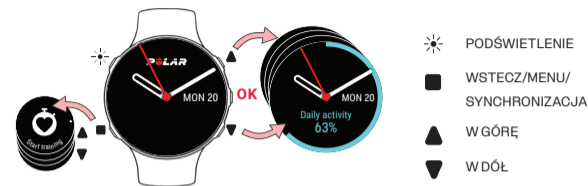
### B Konfiguracja z poziomu komputera

1. Wejdź na stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningu i aktywności.

Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z serwisu Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.

## Podstawy



### Podstawowe funkcje przycisków

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ / W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

### Wyświetlacz dotykowy\* (nie jest dostępny we wszystkich modelach)

- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać treści.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne tarcze zegarka.

\*Funkcja niedostępna podczas sesji treningowych

## Noszenie

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylne sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu.



Aby zapewnić sobie większą wygodę oraz umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek, gdy tętno nie jest mierzone.

Twój zegarek jest również kompatybilny z opaską na klatkę piersiową Polar oraz z optycznymi sensorami tętna. Sensor tętna można kupić jako akcesorium. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trening

- Załóż zegarek i zapnij pasek.
- Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
- Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
- Wyświetlanie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
- Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

### Wstrzymywanie i kończenie treningu

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej na ekranie zegarka wyświetlone zostanie jej podsumowanie.

### Pielęgnacja zegarka

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdej sesji treningowej. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, czy na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i wilgoć. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

## Polar Flow

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z **aplikacją Polar Flow**, aby uzyskać **natychmiastowy podgląd** danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Flow** za pomocą komputera lub aplikacji Polar Flow, aby obserwować swoje osiągnięcia, otrzymywać wskazówki i korzystać ze **szczegółowej analizy** rezultatów treningu, aktywności oraz snu.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402-2,480 GHz, a maksymalna moc 5 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

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

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.  
Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Kompatybilny z  
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17982768.04 POL 07/2023

## Poradnik wprowadzający

### Vantage V3

Zegarek klasy premium do wielu dyscyplin sportu z GPS

### Grit X

Outdoorowy zegarek sportowy

### Grit X Pro

Outdoorowy zegarek sportowy klasy premium

### Vantage V i Vantage V2

Zegarek do wielu dyscyplin sportu z GPS

Polski

Więcej informacji: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)