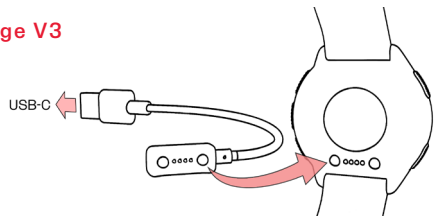


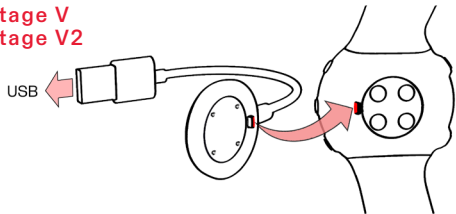
Lataaminen

Käynnistä ja lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.

Vantage V3



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottomenetelmä. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla:

(A) puhelimella, (B) tietokoneella tai (C) suoraan kellossa

Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS/ALAS**-napeilla ja vahvista valintasi **OK**-napilla. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**. Saat uusimmat päivitykset määrittämällä kellon asetukset puhelimella tai tietokoneella.

A Asetusten määrittäminen puhelimella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store-** tai **Google Play -**kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta **Aloita**-painiketta.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
5. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi.

B Asetusten määrittäminen tietokoneella

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

Saat mahdollisimmat tarkat ja yksilölliset tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönoton yhteydessä.

Pidä kello ajan tasalla päivittämällä sen laiteohjelmisto aina, kun uusi versio tulee saataville. Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

Tutustu kelloosi



- ☀ VALO
- TAKAISIN/
VALIKKO/
SYNKRONOINTI
- ▲ YLÖS
- ▼ ALAS

Tärkeimmät näppäintoinnot

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa kellotauluja, treeninäkymiä ja valikoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-painiketta painettuna.

Kosketusnäyttö* (ei saatavilla kaikissa malleissa)

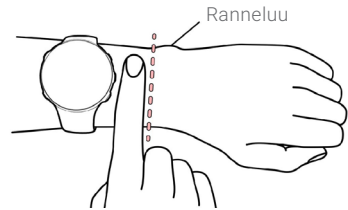
- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas
- Näet eri kellotaulut pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa

*Ei käytössä treenin aikana

Käyttö

Kello mittaa sykelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä, löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.

Kello on yhteensopiva myös sykevyöllä varustettujen Polar-sykesensorien ja optisten sykesensorien kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellon kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa support.polar.com/fi.

Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Palaa päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.
3. Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.
4. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

TREENIN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-painiketta. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.

KELLON HUOLTAMINEN

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

Polar Flow

Synkronoi kello ja **Polar Flow** -sovellus treenin jälkeen, niin saat **välittömästi yhteenvedon** ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Synkronoi harjoitustiedot **Flow-verkkopalveluun** tietokoneella tai Flow-sovelluksella. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet **yksityiskohtaiset tiedot** treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa support.polar.com/fi.

Radiolaitte käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

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

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.
Android ja Google Play ovat Google Inc.:n tavaramerkkejä.

Valmistaja
Polar Electro Oy
customer@polar.com
www.polar.com

Yhteensopiva:



17982770.04 FIN 07/2023



Pikaopas

Vantage V3

GPS:ää käyttävä premium-tason multisport-urheilukello

Grit X

Outdoor-urheilukello

Grit X Pro

Premium-tason outdoor-urheilukello

Vantage V ja Vantage V2

GPS:ää käyttävä multisport-urheilukello

Suomi

Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi