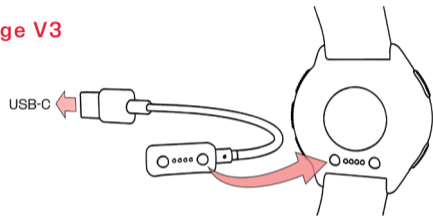


Ladda

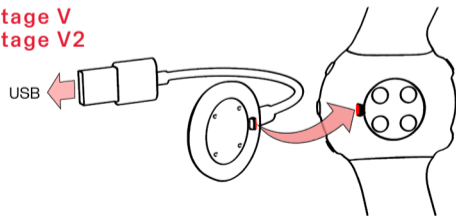
Aktivera och ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabel som levererades i paketet.

Vantage V3



Grit X Grit X Pro

Vantage V Vantage V2



Inställningar

När du har aktiverat klockan väljer du språk och inställningsmetod. Klockan har tre inställningsalternativ:

(**A**) konfigurera på telefonen, (**B**) på datorn eller (**C**) i klockan.

Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**. Du får de senaste uppdateringarna för klockan genom att ställa in det via telefonen eller datorn.

A Konfigurera på din telefon

Du måste parakoppla i Polar Flow app och INTE direkt i telefonens Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din telefon är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. Öppna Polar Flow-appen på din telefon. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på **Start**-knappen.
4. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din telefon. Bekräfta PIN-koden på din klocka och parkopplingen är klar.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen i appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

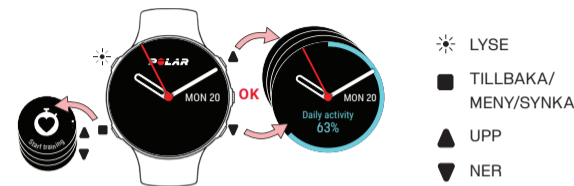
B Ställ in på din dator

1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

Uppdatera alltid firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla klockan uppdaterad. Du får ett meddelande via Flow när det finns en ny version tillgänglig.

Lär känna



Knappfunktioner

- Tryck på **OK** för att bekräfta dina val.
- Bläddra genom klockdisplayerna, träningsvyerna och menyn med **UPP/NER**, flytta genom urvalslistor och jusera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta ihopparring och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knappar.

Pekskärm* (ej tillgänglig på alla modeller)

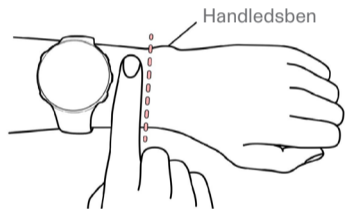
- Tryck på displayen för att välja objekt
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att visa olika klockdisplayer

*Inaktiverad under träning

Bär

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm.



När du inte mäter pulsen ska du lossa armbandets lite för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.

Din klocka är även kompatibel med Polar pulssensor med bröstbälte och med optiska pulssensorer. Du kan köpa en pulssensor som tillbehör. En fullständig lista över sensorer och tillbehör som din klocka är kompatibel med finns på support.polar.com/en.

Träna

1. Ta på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen**, och och bläddra sedan till en sportprofil.
3. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.
4. Klockan har hittat din puls när din puls visas på klockans display.
5. När signalerna har hittats trycker du på **OK** för att starta träningsregistreringen.

Pausa och avsluta träningen

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills Registrering avslutad visas. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

Ta hand om din klocka

Håll din klocka ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

Polar Flow

Synkronisera din klocka med **Polar Flow app** efter träningen för att få en **omedelbar översikt** och feedback på träning, aktivitet och sömn.

Synkronisera dina träningsdata till **Flow-webbtjänsten** med din dator eller via Polar Flow app för att följa dina prestationer, få vägledning och se en **detaljerad analys** av träningsresultat, aktivitet och sömn.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på support.polar.com/en.

Radioutrustningen använder 2,402 – 2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

Polar Precision Prime optisk pulssensor-fusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

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

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.
Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc.

Tillverkad av
Polar Electro Oy
customer-care@polar.com
www.polar.com

Kompatibel med
 **Bluetooth**



17982772.04 SWE 07/2023

Kom igång-guide

Vantage V3

Premium-multisportklocka med GPS

Grit X

Multisportklocka för utomhussporter

Grit X Pro

Premium-multisportklocka för utomhussporter

Vantage V och Vantage V2

Multisportklocka med GPS

Svenska

Läs mer på support.polar.com/en