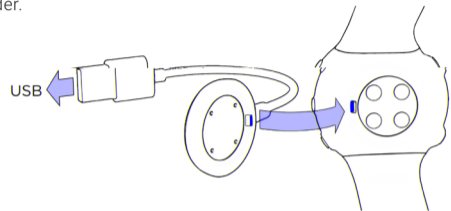


## Aan de slag

1. **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.



2. **Stel je horloge in** door je taal en de installatiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor het installeren: **(A)** 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.

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

## 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.

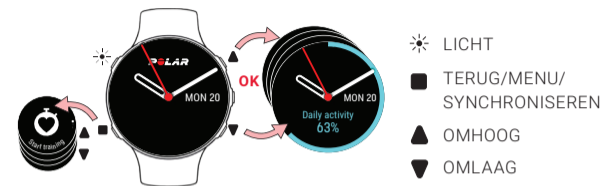
## B INSTALLEREN VIA JE COMPUTER

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.

**i** Als er een update voor de firmware van je horloge beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens het installeren bij te werken. Deze update kan tot tien minuten in beslag nemen.

**i** Je horloge synchroniseert je trainingsgegevens automatisch met de Polar Flow app als je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app op je telefoon geopend is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig synchroniseren met de Polar Flow app door de knop TERUG op je horloge ingedrukt te houden.

## Je horloge leren 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)

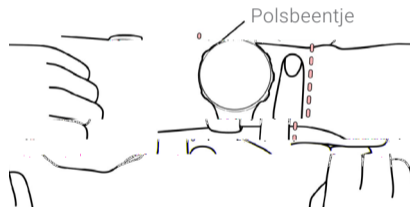
- Tik op het display om items te kiezen.
- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende displayweergaven te bekijken

\*Uitgeschakeld tijdens trainingssessies

## Hartslagmeting aan de pols

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

## Start training

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 app en webservice

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.

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

ANDROID EN GOOGLE PLAY ZIJN HANDELSMERKEN VAN GOOGLE INC.

IOS IS EEN HANDELSMERK OF GEREgistREERD HANDELSMERK VAN CISCO IN DE VS EN ANDERE LANDEN EN WORDT ONDER LICENTIE GEBRUIKT.

GEFABRICEERD DOOR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982762.03 NLD 7/2021

COMPATIBEL MET



# GPS MULTISPORTHORLOGE

## Beknopte handleiding

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

Nederlands