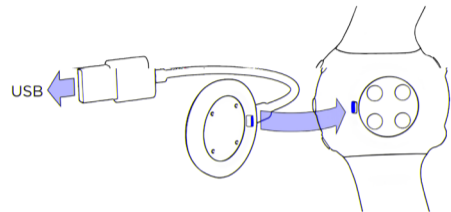


## Как начать работу

1. Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля.



2. Чтобы настроить ваши часы, выберите ваш язык и способ настройки. Часы можно настроить тремя способами: настройка (А) на телефоне, (В) на компьютере или (С) на часах. Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **ОК**. Мы рекомендуем варианты **А** или **В**.

Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по тренировкам и активности важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

## А НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОН

Вам необходимо выполнить сопряжение в приложении Polar Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего телефона.

1. Убедитесь, что ваш телефон подключен к **Интернету** и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Загрузите **приложение Polar Flow** из **App Store** или **Google Play**.
3. Откройте приложение Polar Flow на вашем телефоне. Приложение Flow распознает ваши часы поблизости и предложит начать подключение к ним. Нажмите кнопку **Старт**.
4. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на вашем телефоне. Подтвердите pin-код на часах, и сопряжение будет выполнено.
5. **Войдите** в свою учетную запись **Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**.

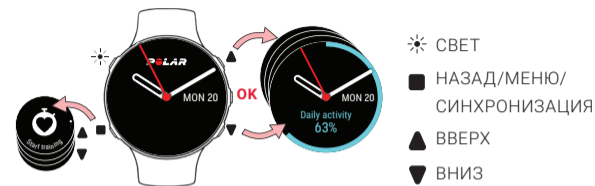
## В НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу **flow.polar.com/start** и установите программу **Polar FlowSync** на компьютер.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса Polar Flow по выполнению входа и настройки.

**i** Если для ваших часов доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

**i** Часы автоматически синхронизируются с мобильным приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, и приложение работает. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные с приложением Flow вручную, нажав и удерживая на часах кнопку **НАЗАД**.

## Знакомство с часами



### ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ КНОПОК

- Нажмите **ОК**, чтобы подтвердить выбор.
- Просматривайте циферблаты, режимы тренировки и меню с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**, перемещайтесь по спискам и регулируйте выбранное значение.
- Возвращайтесь, делайте паузу и останавливайте тренировку с помощью кнопки **НАЗАД**. В режиме отображения времени нажмите **НАЗАД**, чтобы войти в меню, нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию.
- Нажмите и удерживайте **СВЕТ** для блокировки кнопок.

### СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ\* (ДОСТУПЕН НЕ ВО ВСЕХ МОДЕЛЯХ)

- Коснитесь дисплея для выбора элемента.
- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Смахните влево или вправо в режиме отображения времени для просмотра различных циферблатов часов.

\* Отключен во время тренировок.

## Измерение ЧСС на запястье

Для получения точных показаний ЧСС во время тренировки необходимо правильно носить часы:

- Носите часы чуть выше запястья, отступив как минимум на ширину пальца вверх от косточки.
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик, расположенный на обратной стороне часов, должен постоянно соприкасаться с кожей, а часы необходимо закрепить так, чтобы они не двигались на руке.



Если частоту пульса измерять не нужно, немного ослабьте браслет: так вам будет комфортнее, а ваша кожа сможет дышать.



Часы также совместимы с датчиком ЧСС Polar с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений можно купить отдельно. Полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с вашими часами, приведен на странице [support.polar.com/en/compatibility](https://support.polar.com/en/compatibility)

## Начало тренировки

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите **НАЗАД** для входа в основное меню и выберите **Начать тренировку**, а затем перейдите в спортивный профиль.
3. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Для обнаружения сигнала спутников GPS держите часы ровно, экраном вверх. Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым.
4. Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится частота пульса.
5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите **ОК**, чтобы начать запись тренировки.

### ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите **НАЗАД**, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите **ОК**. Чтобы остановить тренировку, во время паузы нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** до появления сообщения **Запись завершена**. Вы получите сводный отчет о своей тренировке на ваши часы сразу же после окончания занятия.

### УХОД ЗА ЧАСАМИ

Для поддержания чистоты часов после каждой тренировки промывайте их под проточной водой. Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. **Не заряжайте часы, если они влажные.**

## Приложение и онлайн-сервис Polar Flow

Синхронизируйте часы с **приложением Polar Flow** после занятия и **мгновенно получайте сводные данные** и обратную связь о тренировке и активности, а также о качестве сна.

Синхронизируйте тренировочные данные с **онлайн-сервисом Polar Flow** с помощью компьютера или через приложение Polar Flow, чтобы отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать **детальный анализ** ваших результатов тренировки, активности и сна.

**Информацию о материалах и технические характеристики можно узнать в руководстве пользователя на странице [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)**

Радио-оборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 5 мВт.

Технология сочетания оптических датчиков ЧСС Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПАНИИ APPLE INC.

ANDROID И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ GOOGLE INC.

IOS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ КОМПАНИИ CISCO В США И В ДРУГИХ СТРАНАХ И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПО ЛИЦЕНЗИИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

17982769.03 RUS 7/2021

СОВМЕСТИМЫ С



# GPS-ЧАСЫ ДЛЯ МУЛЬТИСПОРТА

## Руководство по началу работы

Узнайте больше на сайте [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Русский