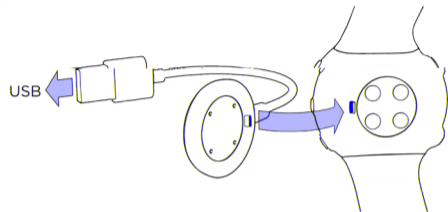


## Prvé použitie

1. **Na aktiváciu a nabitie hodínok** ich zapojte do napájaného portu USB alebo nabíjačky USB pomocou špeciálneho kábla dodaného s hodinkami.



2. **Ak chcete hodinky nastaviť**, najprv vyberte jazyk a spôsob nastavenia. Hodinky poskytujú tri možnosti nastavenia: nastavenie **(A)** v telefóne, **(B)** počítači alebo **(C)** hodinkách. Pomocou tlačidiel **HORE/DOLE** prejdite na požadovanú možnosť a výber potvrdíte stlačením tlačidla **OK**. Odporúčame možnosť **A** alebo **B**.

Ak chcete, aby boli údaje o vašom tréningu a aktivite čo najpresnejšie a personalizované, je dôležité vykonať nastavenia dôkladne.

## A NASTAVENIE V TELEFÓNE

Párovanie musíte vykonať v aplikácii Polar Flow, NIE v nastaveniach funkcie Bluetooth v telefóne.

1. Uistite sa, že telefón je pripojený k **internetu**, a zapnite funkciu **Bluetooth®**.
2. Stiahnite si **aplikáciu Polar Flow** z obchodu **App Store** alebo **Google Play**.
3. Otvorte aplikáciu Flow v telefóne. Aplikácia Flow rozpozná vaše hodinky a vyzve vás na spustenie párovania. Ťuknite na tlačidlo **Spustiť**.
4. Prijmite výzvu na spárovanie pomocou funkcie Bluetooth v telefóne. Potvrďte PIN kód na hodinkách a párovanie je dokončené.
5. **Prihláste sa** pomocou svojho **úctu Polar** alebo si vytvorte nový. Pokyny na registráciu a nastavenie sa zobrazia priamo v aplikácii.

Po dokončení nastavení ťuknite na tlačidlo **Uložiť a synchronizovať** a nastavenia sa synchronizujú s hodinkami.

## B NASTAVENIE V POČÍTAČI

1. Prejdite na stránku **flow.polar.com/start** a stiahnite a nainštalujte si do počítača softvér na prenos údajov **Polar FlowSync**.
2. Prihláste sa pomocou svojho účtu Polar alebo si vytvorte nový. Pokyny na registráciu a nastavenie sa zobrazia priamo vo webovej službe Polar Flow.

**i** Ak je pre vaše hodinky k dispozícii aktualizácia firmvéru, odporúčame, aby ste ju nainštalovali počas nastavenia. Jej dokončenie môže trvať najviac 10 minút.

**i** Hodinky automaticky synchronizujú tréningové údaje s mobilnou aplikáciou Flow, ak je váš telefón v dosahu funkcie Bluetooth a aplikácia Flow je spustená. Tréningové údaje môžete s aplikáciou Flow synchronizovať aj manuálne stlačením a podržaním tlačidla **SPÄŤ** na hodinkách.

## Zoznámenie sa s hodinkami



☀ SVETLO

■ SPÄŤ/PONUKA/  
SYNCHRONIZÁCIA

▲ HORE

▼ DOLE

### HLAVNÉ FUNKCIE TLAČIDIEL

- Tlačidlo **OK** slúži na potvrdenie výberu.
- Tlačidlá **HORE/DOLE** slúžia na prechádzanie ciferníkmi, tréningovými zobrazeniami a ponukou, posúvanie sa výberovými zoznamami a úpravu zvolenej hodnoty.
- Tlačidlo **SPÄŤ** slúži na návrat, pozastavenie a ukončenie. V zobrazení času stlačením tlačidla **SPÄŤ** vstúpite do ponuky, jeho stlačením a podržaním spustíte párovanie a synchronizáciu.
- Stlačením a podržaním tlačidla **SVETLO** uzamknete tlačidlá.

### DOTYKOVÝ DISPLEJ\* (NIE JE DOSTUPNÝ NA VŠETKÝCH MODELOCH)

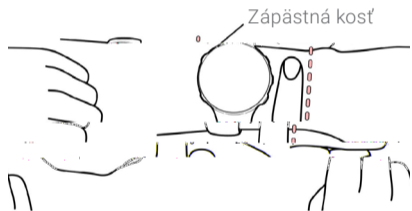
- Ťuknutím na displej vyberiete položky.
- Potiahnutím prstom hore alebo dole sa posúvate v zobrazení.
- Potiahnutím prstom doľava alebo doprava v zobrazení času zobrazíte rôzne ciferníky hodínok.

\* Deaktivované počas tréningov.

## Meranie tepovej frekvencie na zápästí

Ak chcete mať počas tréningu k dispozícii presné hodnoty tepovej frekvencie, dbajte na to, aby ste hodinky nosili správne:

- Hodinky noste na vrchu zápästia minimálne vo vzdialenosti šírky prsta od zápästnej kosti.
- Pevne si utiahnite remienok okolo zápästia. Snímač na zadnej strane sa musí neustále dotýkať kože a hodinky by sa na ruke nemali pohybovať.



Keď nemeriate tepovú frekvenciu, remienok trochu uvoľnite, aby ste sa cítili pohodlnejšie a koža mohla dýchať.

**i** Hodinky sú kompatibilné aj so snímačmi tepovej frekvencie Polar s hrudnými pásmi. Snímač tepovej frekvencie si môžete zakúpiť ako príslušenstvo. Kompletný zoznam snímačov a príslušenstva kompatibilných s vašimi hodinkami nájdete na stránke [support.polar.com/en/compatibility](https://support.polar.com/en/compatibility).

## Začatie tréningu

1. Nasadíte si hodinky a utiahnete remienok.
2. Stlačte tlačidlo **SPÄŤ** na vstup do hlavnej ponuky, vyberte možnosť **Začať tréning** a potom vyhľadajte príslušný športový profil.
3. Vyjdite von a postavte sa čo najďalej od vysokých budov a stromov. Držte hodinky nehybne s displejom otočeným nahor, aby ste zachytili satelitné signály GPS. Keď je GPS pripravené, kruh okolo ikony GPS sa zmení na zelený.
4. Keď sa zobrazí vaša tepová frekvencia, znamená to, že hodinky ju zachytili.
5. Keď sa našli všetky signály, stlačte tlačidlo **OK** na začatie záznamu tréningu.

### POZASTAVENIE A UKONČENIE TRÉNINGU

Stlačením tlačidla **SPÄŤ** pozastavíte tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo **OK**. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte a podržte tlačidlo **SPÄŤ**, keď je tréning pozastavený, až kým sa nezobrazí hlásenie **Záznam sa skončil**. Ihneď po ukončení tréningu sa na hodinkách zobrazí súhrn tréningu.

### STAROSTLIVOSŤ O HODINKY

Hodinky udržiavajte čisté tak, že ich po každom tréningu opláchnete pod tečúcou vodou. Pred nabíjaním sa uistite, že na nabíjacích kontaktoch hodínok a kábla nie je žiadna vlhkosť, prach ani nečistoty. Prípadné nečistoty alebo vlhkosť opatrne utrite. **Keď sú hodinky mokré, nenabíjajte ich.**

## Aplikácia a webová služba Polar Flow

Po tréningu môžete hodinky synchronizovať s **aplikáciou Flow** a získať **okamžitý prehľad** a informácie o svojom tréningu, aktivite a spánku.

Tréningové údaje môžete synchronizovať aj s **webovou službou Flow** pomocou počítača alebo aplikácie Flow, čo vám umožní sledovať dosiahnuté ciele, získať odporúčania a zobrazíť **podrobnú analýzu** svojich tréningových výsledkov, aktivity a spánku.

**Informácie o materiáloch a technické špecifikácie sú dostupné v používateľskej príručke na stránke [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).**

Rádiové zariadenie pracuje vo frekvenčných pásmach ISM 2,402 až 2,480 GHz s maximálnym výkonom 5 mW.

Technológia fúzneho optického snímača tepovej frekvencie Polar Precision Prime používa veľmi malé, bezpečné množstvo elektrického prúdu, ktorý sa aplikuje na kožu na meranie kontaktu zariadenia so zápästím, čím sa zvyšuje presnosť.

APP STORE JE OCHRANNÁ ZNÁMKA PRE SLUŽBU SPOLOČNOSTI APPLE INC.

ANDROID A GOOGLE PLAY SÚ OCHRANNÉ ZNÁMKY SPOLOČNOSTI GOOGLE INC.

IOS JE OCHRANNÁ ZNÁMKA ALEBO REGISTROVANÁ OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLOČNOSTI CISCO V USA A ĎALŠÍCH KRAJINÁCH A POUŽÍVA SA NA ZÁKLADE LICENCIE.

VÝROBCA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FÍNSKO  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

17982757.02 SK 10/2020

KOMPATIBILNÉ S



**POLAR**®

**UNIVERZÁLNE ŠPORTOVÉ  
HODINKY S GPS**

**Návod na prvé použitie**

Ďalšie informácie nájdete na stránke [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Slovensky