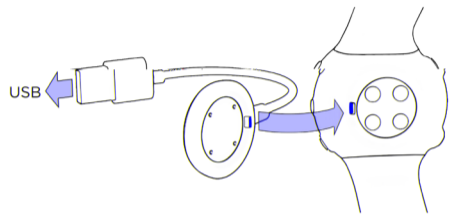


Jak zacząć

1. Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.



2. Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji zegarka: **(A)** na telefonie, **(B)** na komputerze lub **(C)** bezpośrednio na zegarku. Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ / W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.

A KONFIGURACJA Z TELEFONU

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a **NIE** ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z **Internetem**, a transmisja **Bluetooth®** jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.
4. W telefonie zaakceptuj żądanie nawiązania połączenia Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
5. **Zaloguj się** na **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Save and sync (zapisz i synchronizuj)**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

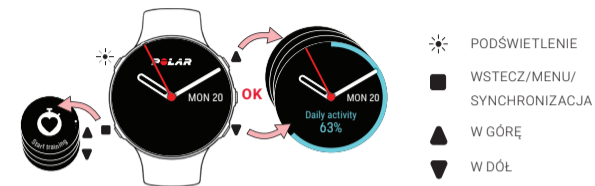
B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

i Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

i Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona. Możesz również zsynchronizować dane treningowe z aplikacją Polar Flow ręcznie, naciskając i przytrzymując przycisk **WSTECZ** zegarka.

Poznaj swój zegarek



PODSTAWOWE FUNKCJE PRZYCSKÓW

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ / W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

WYŚWIETLACZ DOTYKOWY* (NIE JEST DOSTĘPNY WE WSZYSTKICH MODELACH)

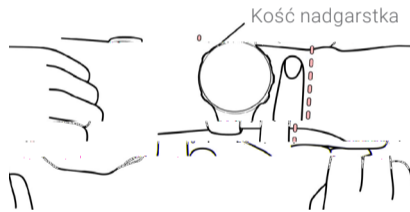
- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać treści
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne tarcze zegarka.

*Funkcja niedostępna podczas sesji treningowych

Pomiar tętna z nadgarstka

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu.



Aby zapewnić sobie większą wygodę oraz umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek, gdy tętno nie jest mierzone.



Twój zegarek jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar. Nadajnik na klatkę piersiową dostępny jest w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie support.polar.com/en/compatibility

Rozpoczynanie treningu

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
3. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmienia kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
4. Wyświetlanie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
5. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej na ekranie zegarka wyświetlone zostanie jej podsumowanie.

PIELĘGNACJA ZEGARKA

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdej sesji treningowej. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, czy na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i wilgoć. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

Aplikacja i serwis internetowy Polar Flow

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z **aplikacją Polar Flow**, aby uzyskać **natychmiastowy podgląd** danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Flow** za pomocą komputera lub aplikacji Polar Flow, aby obserwować swoje osiągnięcia, otrzymywać wskazówki i korzystać ze **szczegółowej analizy** rezultatów treningu, aktywności oraz snu.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie support.polar.com/en

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402-2,480 GHz, a maksymalna moc 5 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

IOS TO ZNAK TOWAROWY LUB ZAREJESTROWANY ZNAK TOWAROWY FIRMY CISCO W STANACH ZJEDNOCZONYCH I INNYCH KRAJACH WYKORZYSTYWANY NA LICENCJI.

WYPRODUKOWANY PRZEZ
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

17982768.03 POL 07/2021

KOMPATYBILNY Z



ZEGAREK SPORTOWY GPS

Pierwsze kroki

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę

support.polar.com/en

Polski