

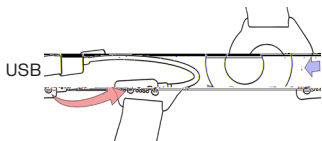
## Ladda

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

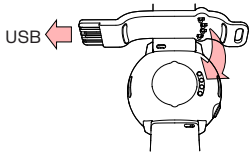
**Ignite**  
**Ignite 2**



**Ignite 3**



**Unite**



## Inställningar

När du har aktiverat klockan väljer du språk och inställningsmetod. Klockan har tre alternativ för konfiguration: **(A)** konfigurera på telefonen, **(B)** på datorn eller **(C)** på klockan. Gå till alternativen genom att svepa upp eller ner på displayen. Tryck på displayen för att bekräfta ditt val. Vi rekommenderar alternativ **A**. Instruktioner finns i den här guiden. När du konfigurerar klockan på telefonen med Polar Flow-appen får du de senaste uppdateringarna för klockan, och under konfigurationen parkopplas klockan med telefonen.

### Konfigurera på telefonen

Du måste parkoppla i Polar Flow-appen och INTE direkt i telefonens Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att **telefonen** är ansluten till **internet** och aktivera Bluetooth®.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. När nedladdningen är färdig öppnar du appen och trycker på **Kom igång**.
4. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parkopplingen. Tryck på **Starta**.

5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i telefonen. Bekräfta PIN-koden på klockan. Sedan är parkopplingen klar.
6. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt konto. Vi guidar dig genom registreringen och konfigurationen i appen.

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

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 en ny version är tillgänglig.

## Behöver du hjälp?

På [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) finns användarhandböcker, supportvideor och felsökningsvägledning i mer detalj. Kontakta oss via chatt eller e-post.

## Lär känna



### Svep:

- åt vänster eller höger i klockfunktionen för att se olika klockdisplayer eller under träning för att se träningsvyer
- uppåt eller nedåt för att bläddra

### Tryck på displayen:

- för att bekräfta val och välja objekt
- för att se mer information bakom klockdisplayerna.

### Tryck på knappen:

- i klockfunktionen för att öppna menyn
- för att gå tillbaka, pausa och stoppa
- tryck och håll in för att parkoppla och synkronisera

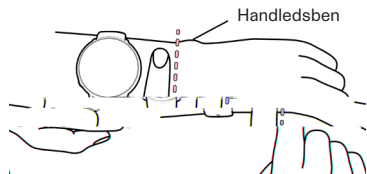
Bakgrundsbelysningen slås automatiskt på när du vrider handleden för att titta på klockan.

Ignite 3: **Knacka på skärmen** med fingrarna för att lagra en varvtid under träningen.

## Bär

Ha klockan tätt sittande på handleden. Så här får du mest exakta pulsavläsningar **under träning**:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt armbandet så att det sitter åt lite mer runt handleden. Sensorn på baksidan måste ligga an mot huden och klockan ska inte kunna röra sig på armen.



Lossa armbandet så att din hud kan andas när du inte mäter puls eller registrerar sömn.

### Ta hand om din klocka

Håll klockan ren genom att skölja av 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.**

## Träna

1. Ta på dig klockan och dra åt armbandet.
2. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn, tryck på **Börja träna** och svep sedan åt höger eller vänster för att välja en sportprofil.
3. Vänta tills din puls visas inom den gröna cirkeln och tryck sedan på displayen för att starta träningsregistreringen.

### Pausa och avsluta träningen

Tryck på knappen för att pausa ditt träningspass. Tryck på displayen för att fortsätta träna. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in knappen i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

### Träna med GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellit signaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön och klockan vibrerar när GPS-signalen har hittats.

**Unite:** Anslut din klocka till din telefon för att få GPS-data. Installera Polar Flow app på din mobiltelefon, parkoppla den med Unite och ge den tillåtelse att alltid använda telefonens plats. Du måste ha telefonen med dig under träningspasset.

## Polar Flow

Analysera träningsresultat, aktivitet och sömn snabbt med Polar Flow-appen och på djupet i Flow-webbtjänsten. Vi rekommenderar att du synkroniserar klockan minst en gång i veckan med Polar Flow för att hålla dina data uppdaterade mellan klockan, webbtjänsten och mobilappen var du än befinner dig.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Instruktioner för hur du byter armband finns i denna video: [bit.ly/polar-wrist-band](https://bit.ly/polar-wrist-band).

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: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

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

Tillverkad av  
Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Kompatibel med



17985027.03 SWE 09/2024



## Kom igång-guide

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS-aktivitetsklocka

### Unite

Träningsklocka

Svenska

Learn more at [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)