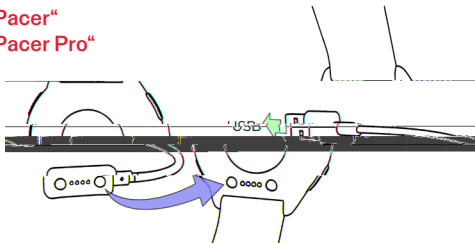


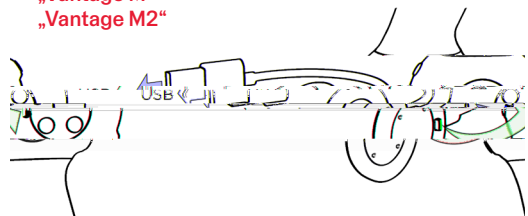
## Įkrovimas

Laikrodį pažadinsite ir įkrausite prijungę prie maitinamo USB lizdo arba USB įkroviklio su specialiu laidu, kurį rasite pakuotėje.

„Pacer“  
„Pacer Pro“



„Vantage M“  
„Vantage M2“



## Nustatymas

Pažadinę laikrodį, pasirinkite kalbą ir nustatymo būdą. Laikrodį galima nustatyti trimis būdais:

- A** naudojant telefoną,
- B** naudojant kompiuterį arba
- C** pačiame laikrodyje.

Pasirinkite jums patogiausią būdą spausdami **AUKŠTYN** arba **ŽEMYN** ir patvirtinkite pasirinkimą spausdami **GERAI**. Rekomenduojame naudoti **A** arba **B** būdą. Nustatydami laikrodį telefone arba kompiuteryje galėsite įdiegti naujausius atnaujinimus.

### A Nustatymas naudojant telefoną

Įrenginius turite susieti naudodami programą „Polar Flow“, o NE telefono „Bluetooth“ nustatymų skiltyje.

1. Patikrinkite, ar telefonas prijungtas prie **interneto** ir jame įjungtas **Bluetooth®** ryšys.
2. Atsisiųskite **programą „Polar Flow“** iš **App Store** arba **Google Play**.
3. Telefone atidarykite programą „Flow“. Programa „Flow“ atpažįsta laikrodį ir paragina pradėti susiejimo procesą. Palieskite mygtuką **Start** (pradžią).
4. Telefone priimkite „Bluetooth“ susiejimo užklausą. Laikrodyje patvirtinkite PIN kodą ir susiejimas bus baigtas.

5. **Prisijunkite** prie savo „Polar“ paskyros arba susikurkite ją. Programoje išsamiai paaiškinsime, kaip prisiregistruoti ir nustatyti laikrodį.

Kai visi nustatymai paruošti, paspauskite **Save and sync** (išsaugoti ir sinchronizuoti). Tada nustatymai bus sinchronizuoti su laikrodžiu.

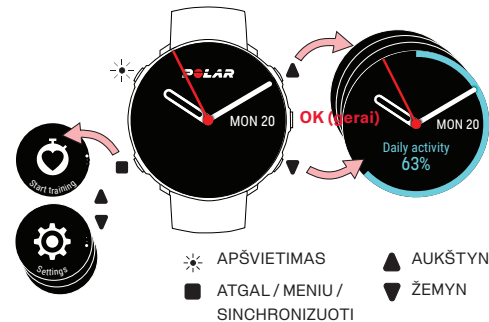
### B Nustatymas naudojant kompiuterį

1. Eikite į svetainę **flow.polar.com/start** ir į kompiuterį atsisiųskite bei jame įdiekite duomenų perdavimo programinę įrangą **Polar FlowSync**.
2. Prisijunkite prie savo „Polar“ paskyros arba susikurkite naują. „Polar Flow“ žiniatinklio paslaugos svetainėje išsamiai paaiškinsime, kaip prisiregistruoti ir nustatyti laikrodį.

Tam, kad gautumėte tiksliausių asmeninių treniruočių ir aktyvumo duomenis, svarbu tiksliai sukonfigūruoti nustatymus.

Jei norite, kad laikrodis būtų atnaujintas, visada atnaujinkite jo programinę aparatinę įrangą, kai tik atsiranda nauja versija. Kai nauja versija bus pasiekama, programoje „Flow“ gausite pranešimą.

## Susipažinkite su laikrodžiu



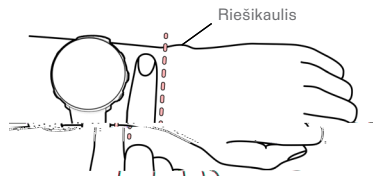
### Pagrindinės mygtukų funkcijos

- Paspauskite **GERAI** ir patvirtinkite pasirinkimus.
- Peržiūrėkite laikrodžio ciferblatus, treniruotės rodimus ir meniu, naudodami mygtukus **AUKŠTYN** arba **ŽEMYN**, naršykite pasirinkimo sąrašus ir koreguokite pasirinktą vertę.
- Grįžkite, sustabdykite ir baikite, paspausdami mygtuką **ATGAL**. Atvėrę laiko rodinį paspauskite **ATGAL**. Palaikę nuspaustą šį mygtuką pradėsite susiejimo ir sinchronizavimo procesą.
- Palaikę nuspaustą mygtuką **APŠVIETIMAS** užraskinsite mygtukus.

## Dėvėjimas

Tam, kad treniruojantis būtų tiksliai matuojamas pulso dažnis, įsitikinkite, kad laikrodį dėvėte teisingai.

- Laikrodį sekite ant riešo, bent vieno piršto atstumu nuo riešikaulio.
- Stipriai suveržkite apyrankę aplink riešą. Laikrodžio nugarėlėje esantis jutiklis turi betarpiškai liestis su jūsų oda, o pats laikrodis ant rankos neturėtų judėti.



Kartais šiek tiek atlaisvinkite apyrankę, kad ji neveržtų rankos ir oda galėtų kvėpuoti.



Šis laikrodis veikia ir su „Polar“ pulso jutikliais, kuriuos galima įsigyti kaip priedus. Visą suderinamų jutiklių ir priedų sąrašą rasite adresu [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Treniruotės

1. Užsidėkite laikrodį ir susiveržkite apyrankę.
2. Paspauskite **ATGAL** ir pasirodys pagrindinis meniu. Tada pasirinkite **Start training** (pradėti treniruotis) ir išsirinkite reikiamą sporto šakos profilį.
3. Išeikite į lauką ir pasitraukite toliau nuo aukštų pastatų ar medžių. Laikrodžio nejudinkite ir jo ekraną laikykite atsuktą į viršų, kad būtų gauti palydoviniai GPS signalai. Kai GPS signalas aptinkamas, GPS piktogramos rėmelis pasidaro žalias.
4. Kai laikrodis aptinka pulsą, parodomas pulso dažnis.
5. Suradus visus signalus, paspauskite **GERAI** ir pradėkite treniruotės įrašymą.

### Treniruotės sustabdymas ir baigimas

Paspauskite **ATGAL** ir sustabdykite treniruotę. Jei treniruotę norite tęsti, paspauskite **GERAI**. Jei treniruotę norite baigti, ją sustabdę laikykite nuspaudę **ATGAL**, kol bus parodytas pranešimas **Recording ended** (įrašymas baigtas).

### Laikrodžio priežiūra

Po kiekvienos treniruotės nuplaukite laikrodį po tekančių vandeniu. Prieš įkraudami laikrodį būtinai patikrinkite, ar laikrodžio ir laido įkrovimo kontaktai nėra drėgni, apdulkėję ar purvini. Švelniai nuvalykite nešvarumus ar drėgmę.

**Neįkraukite laikrodžio, kai jis drėgnas.**

## Polar Flow

Analizuokite savo treniruočių rezultatus, aktyvumo ir miego informaciją, kad ir kur būtumėte, naudodami programą „Flow“, o nuodugniai šiuos duomenis galite nagrinėti naudodamiesi „Flow“ žiniatinklio paslauga. Nepamirškite reguliariai sinchronizuoti laikrodžio su programa „Polar Flow“, kad nuolat atnaujintumėte duomenis laikrodyje, telefono programėlėje ir žiniatinklio paslaugos svetainėje.

Informaciją apie gaminio medžiagas ir technines specifikacijas rasite naudotojo vadove adresu [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Apyrankės keitimo instrukcijos pateikiamos šiame vaizdo įrašė: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

Radio ryšio įrenginiai veikia 2,402–2,480 GHz ISM dažnio banga (-omis), didžiausia galia – 5 mW.

Naudojant optinio pulso jutiklio „Polar Precision Prime“ sintezės technologiją palei jūsų odą praeina mažas ir saugus elektros srovės kiekis. Taip išmatuojamas įrenginio sąlytis su riešu, kad jo veikimas būtų tikslesnis.

Modelis: „Pacer“: 5A, „Pacer Pro“: 5B, „Vantage M“ / „Vantage M2“: 3A

„App Store“ yra paslaugų ženklas, priklausantis „Apple Inc.“.

„Android“ ir „Google Play“ yra prekių ženklai, priklausantys „Google Inc.“.

Gamintojas:

„Polar Electro Oy“

Professorintie 5

90440 Kempelė, Suomija

customer@polar.com

[www.polar.com](https://www.polar.com)

Suderinamas su



/polarglobal

LTU 2022/4



## Naudojimo pradžios vadovas

### Pacer Pro

Pažangus bėgimo laikrodis su GPS

### Pacer

Bėgimo laikrodis su GPS

### „Vantage M“ ir „Vantage M2“

[vairių sporto šakų laikrodis su GPS

Lietuvių k.

Daugiau informacijos rasite adresu [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)