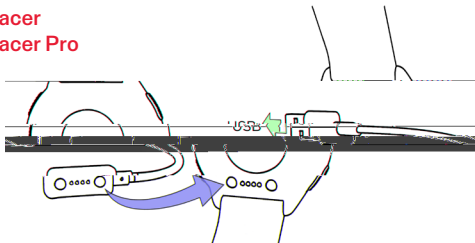


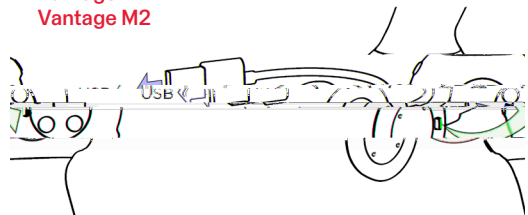
## Nabíjanie

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

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Nastavenie

Po aktivácii hodínok vyberte jazyk a spôsob nastavenia. Hodinky poskytujú tri možnosti nastavenia:

- (A) nastavenie v telefóne,
- (B) v počítači alebo
- (C) v hodinkách.

Pomocou tlačidiel **HORE/DOLE** prejdite na požadovanú možnosť a výber potvrdíte stlačením tlačidla **OK**.

Odporúčame možnosť **A** alebo **B**. V telefóne alebo počítači si môžete nastaviť získavanie najnovších aktualizácií hodínok.

### 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 **Start (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 **účtu Polar** alebo si vytvorte nový. Pokyny na registráciu a nastavenie sa zobrazia priamo v aplikácii.

Po dokončení nastavení ťuknite na tlačidlo **Save and sync (Uložíť a synchronizovať)** a nastavenia sa synchronizujú s hodinkami.

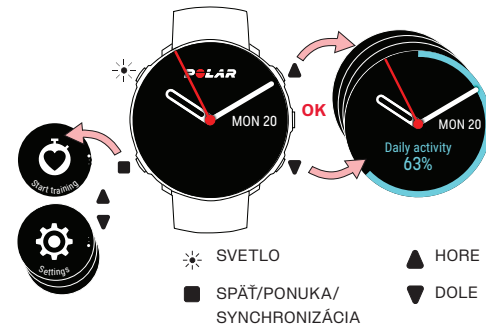
### B Nastavenie v počítači

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.

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

Ak chcete mať hodinky vždy aktuálne, aktualizujte firmvér vždy, keď je k dispozícii nová verzia. Informáciu o novej verzii dostanete cez aplikáciu Flow.

## Zoznámenie sa s hodinkami



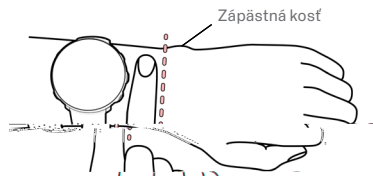
### Hlavné funkcie tlačidiel

- 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** vstúpíte do ponuky, jeho stlačením a podržaním spustíte párovanie a synchronizáciu.
- Stlačením a podržaním tlačidla **SVETLO** uzamknete tlačidlá.

## Nosenie hodínok

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.



Občas remienok trochu uvoľnite, aby ste sa cítili pohodlnejšie a koža mohla dýchať.



Hodinky sú kompatibilné aj so snímačmi tepovej frekvencie Polar, ktoré si môžete kúpiť ako príslušenstvo. Kompletný zoznam kompatibilných snímačov a príslušenstva nájdete na stránke [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Tréning

1. Nasadte si hodinky a utiahnite remienok.
2. Stlačte tlačidlo **SPÄT** na vstup do hlavnej ponuky, vyberte možnosť **Start training (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 **SPÄT** pozastavíte tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo **OK**. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte a podržte tlačidlo **SPÄT**, keď je tréning pozastavený, až kým sa nezobrazí hlásenie **Recording ended (Záznam sa skončil)**.

### Starostlivosť o hodinky

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

## Polar Flow

Tréningové výsledky, aktivitu a spánok môžete kdekoľvek analyzovať s aplikáciou Flow a podrobnejšiu analýzu získate vo webovej službe Flow. Aby boli vaše údaje v hodinkách, mobilnej aplikácii a vo webovej službe vždy aktuálne, nezabudnite hodinky pravidelne synchronizovať s aplikáciou Polar Flow.

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

Pokyny na výmenu remienka nájdete v tomto videu: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

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.

Model: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store je ochranná známka pre službu spoločnosti Apple Inc.

Android a Google Play sú ochranné známky spoločnosti Google Inc.

Výrobca  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 KEMPELE, Finsko  
customer@polar.com  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Kompatibilné s



## Návod na prvé použitie

### Pacer Pro

Pokročilé bežecké hodinky s GPS

### Pacer

Bežecké hodinky s GPS

### Vantage M a Vantage M2

Univerzálne športové hodinky s GPS

Slovensky

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