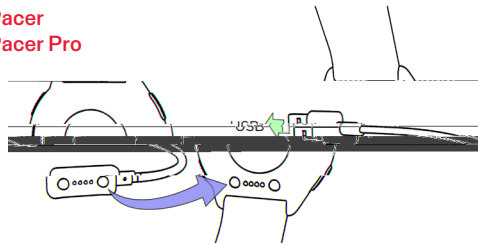


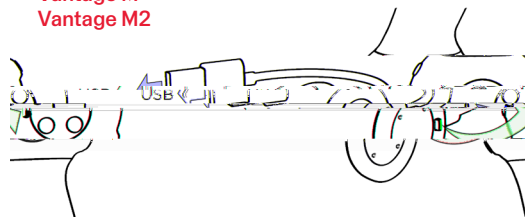
Ladda

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

**Pacer
Pacer Pro**



**Vantage M
Vantage M2**



Inställningar

När du har aktiverat klockan väljer du språk och inställningsmetod. Du har tre inställningsalternativ:

- (A) konfigurera via telefonen,
- (B) via datorn eller
- (C) direkt på klockan.

Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**. Du får de senaste uppdateringarna för klockan genom att ställa in den via telefonen eller datorn.

A Konfigurera på din telefon

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

1. Kontrollera att din telefon är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. Öppna Flow-appen på din telefon. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parkopplingen. Tryck på **Start**-knappen.

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

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

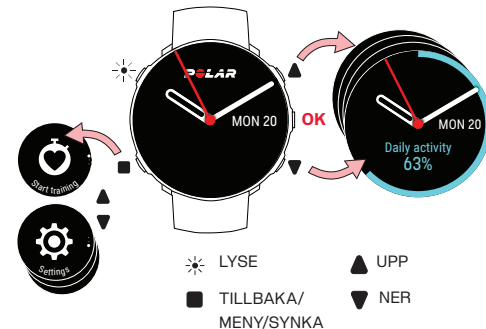
B Ställ in på din dator

1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

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 det finns en ny version tillgänglig.

Lär känna



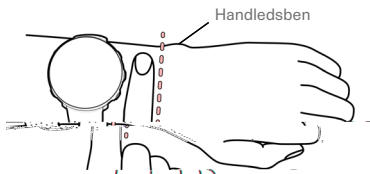
Knappfunktioner

- Tryck på **OK** för att bekräfta dina val.
- Bläddra genom klockdisplayerna, träningsvyerna och menyn med **UPP/NER**, gå genom urvalslistor och justera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta parkoppling och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knappar.

Bär

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot huden och klockan ska inte kunna röra sig på armen.



Lossa armbandet lite grann då och då för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.



Din klocka är även kompatibel med Polar pulssensorer som du kan köpa som tillbehör. Visa en fullständig lista över kompatibla sensorer och tillbehör på support.polar.com/en.

Träna

1. Ta på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen**, och och bläddra sedan till en sportprofil.
3. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.
4. Klockan har hittat din puls när din puls visas.
5. När signalerna har hittats trycker du på **OK** för att starta träningsregistreringen.

Pausa och avsluta träningen

Tryck på **TILLBAKA** för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

Ta hand om din klocka

Håll klockan ren genom att skölja 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.**

Polar Flow

Analysera träningsresultat, aktivitet och sömn snabbt med Polar Flow-appen och på djupet i Flow-webbtjänsten. Kom ihåg att synkronisera klockan regelbundet 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.

Instruktioner för hur du byter armband finns i denna video: bit.ly/polar-wristband.

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

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.

Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc.

Tillverkad av
Polar Electro Oy
Professorintie 5

90440 Kempele, Finland
customercare@polar.com
www.polar.com

17984880.01 SWE 02/2022

Kompatibel med



Kom igång-guide

Pacer Pro

Avancerad löparklocka med GPS

Pacer

Löparklocka med GPS

Vantage M och Vantage M2

Multisportklocka med GPS

Svenska

Mer information finns på support.polar.com/en