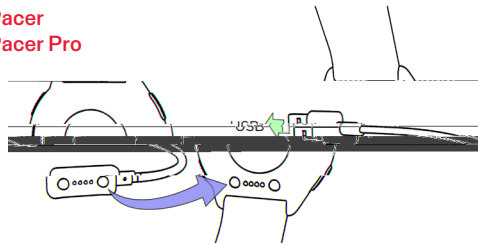


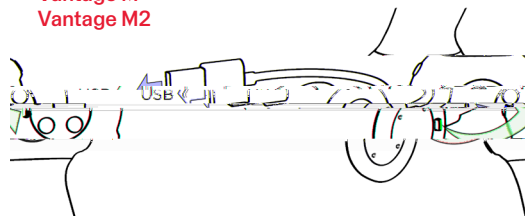
## Laadimine

Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Seadistamine

Pärast kella äratamist vali keel ja seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust:

- (A) telefonist,
- (B) arvutist,
- (C) kellast.

Vali nuppude **ÜLES/ALLA** abil endale mugavaim variant ja valiku kinnitamiseks vajuta nuppu **OK**. Meie soovime valikut **A** või **B**. Kellale uusimate värskenduste hankimiseks seadista see telefonist või arvutist.

### A Telefonist seadistamine

Ühendamine tuleb teha Polar Flow' rakenduses, MITTE telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veendu, et sinu telefon on **internetiga** ühendatud, ning lülita **Bluetooth®** sisse.
2. Laadi **Polar Flow' rakendus** alla **App Store'i** või **Google Play** poest.
3. Ava Flow' rakendus oma telefonis. Flow rakendus tuvastab sinu kella ja palub sul selle rakendusega ühendada. Puuduta nuppu **Start**.

4. Nõustu telefoni ekraanil kuvatava Bluetoothi ühendamisaotlusega. Kinnita kella ekraanil PIN-kood. Ühendamine on tehtud.
5. **Logi sisse** oma **Polari kontoga** või loo uus konto. Me juhendame sind rakenduse kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta käsku **Salvesta ja sünkrooni** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

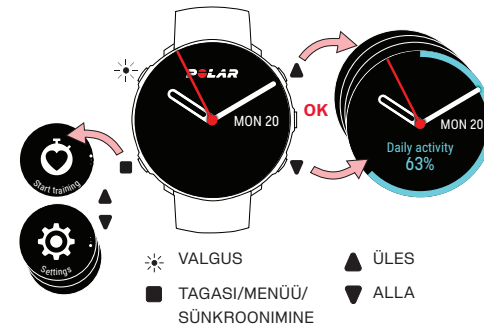
### B Arvutist seadistamine

1. Mine aadressile **flow.polar.com/start** ning laadi alla ja installi **Polar FlowSynci** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto. Me juhendame sind võrguteenuse Polar Flow kasutajaks registreerumisel ja seadistamisel.

Kõige täpsemate treeningu- ja aktiivsuseandmete saamiseks on oluline, et sisestad võimalikult täpsed andmed.

Selleks, et su kell oleks ajakohane, värskenda püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Kui uus versioon on saadaval, teavitatakse sind Flow' kaudu.

## Tutvustus



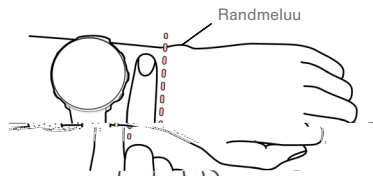
### Nuppude põhifunktsioonid

- Valikute kinnitamiseks vajuta nuppu **OK**.
- Kellakuvasid, treeninguvaateid, menüüd ja valikuloendeid saad sirvida ning valikuid muuta nuppude **ÜLES/ALLA** abil.
- Eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajuta nuppu **TAGASI**. Kellaaja vaates vajuta menüüsse sisenemiseks nuppu **TAGASI** ning sidumise ja sünkroonimise alustamiseks vajuta nuppu pikalt.
- Nuppude lukustamiseks vajuta pikalt nuppu **VALGUS**.

## Kandmine

Täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks veendu, et kannad kella õigesti:

- Kanna kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
- Pane kell tihedalt ümber randme. Kella tagumisel poolel olev andur peab pidevalt naha vastas olema ning kell ei tohiks randmel liikuda.



Lase randmerihma aeg-ajalt veidi lõdvemaks, et sul oleks mugav ja nahk saaks hingata.



Kella saab kasutada ka Polari südame löögisageduse anduriga, mille saad osta lisatarvikuna. Kõiki ühilduivaid Polari andureid ja lisaseadmeid saad vaadata aadressil [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

## Treenimine

1. Pane kell käe peale ja pinguta randmerihma.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu **TAGASI** ning seejärel vali **Treeningu alustamine** ja meelepärane spordiprofiil.
3. Mine õue ning eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. GPS-signaalide otsimise ajal kanna kella nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Kui GPS on kasutamiseks valmis, muutub GPSi ikooni ümbritsev ring roheliseks.
4. Kui kell on sinu südame löögisageduse leidnud, kuvatakse see ekraanil.
5. Kui kõik signaalid on leitud, vajuta treeningu salvestamise alustamiseks nuppu **OK**

### Treeningu peatamine ja lõpetamine

Treeningu peatamiseks vajuta nuppu **TAGASI**. Treeningu jätkamiseks vajuta nuppu **OK**. Kui treening on peatatud, saad selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu **TAGASI**, kuni kuvatakse tekst **Salvestamine lõppes**.

### Kella eest hoolitsemine

Kella puhtana hoidmiseks loputa seda pärast igat treeningut jooksva vee all. Enne laadimist veendu, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära. **Ära lae kella, kui see on märg.**

## Polar Flow

Saad oma treeningu tulemusi, aktiivsust ja und analüüsida käigu pealt Polar Flow' rakendusega ja põhjalikumalt Polar Flow' võrguteenus. Ära unusta oma kella korrapäraselt Polar Flow'ga sünkroonida, et andmed oleksid võrguteenus, mobiilirakenduses ja võrguteenus omavahel ajakohased.

Teavet materjalide ja tehniliste andmete kohta leiad kasutusjuhendist aadressil [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Randmerihma vahetamise juhendeid vaata sellest videost: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja maksimumvõimsus 5 mW.

Polar Precision Prime'i optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

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

App Store on Apple Inc.-i teenusemärk.

Android ja Google Play on Google Inc.-i kaubamärgid.

Tootja

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 Kempele, Soome

customer@polar.com

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

EST 4/2022

Ühildub



/polarglobal



## Alustamisjuhend

### Pacer Pro

Täiustatud GPS-jooksukell

### Pacer

GPS-jooksukell

### Vantage M ja Vantage M2

GPS-multispordikell

eesti

Lisateavet leiad veebilehelt [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)