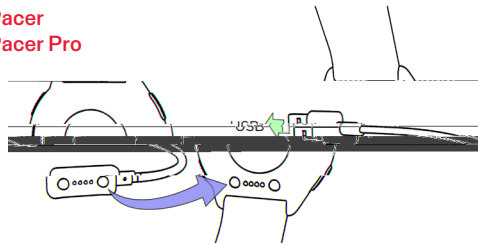


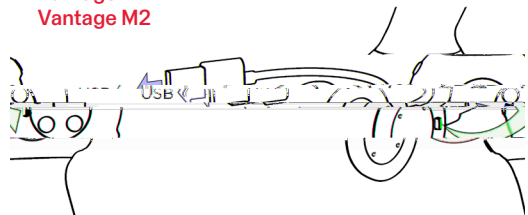
## Ładowanie

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz swój język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji:

- (A) za pomocą telefonu,
- (B) za pomocą komputera oraz
- (C) z poziomu zegarka.

Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**. Konfigurując zegarek za pomocą telefonu lub komputera możesz pobrać najnowsze aktualizacje jego oprogramowania.

### A Konfiguracja za pomocą telefonu

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z **Internetem**, a transmisja **Bluetooth®** jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.

4. W telefonie zaakceptuj żądanie nawiązania połączenia Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku finalizując połączenie.
5. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

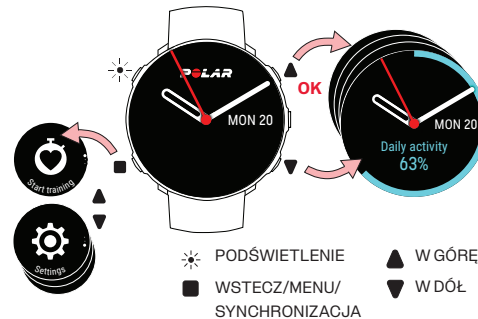
### B Konfiguracja za pomocą komputera

1. Wejdź na stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.

Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z serwisu Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.

## Monitoruj



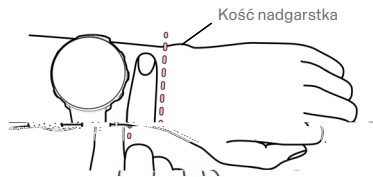
### Podstawowe funkcje przycisków

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski **W GÓRĘ/W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

## Noszenie

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek na górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Czujnik tętna musi być w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwac.



Od czasu do czasu, dla większej wygody oraz aby umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek.



Twój zegarek jest również kompatybilny z sensorem tętna Polar, który możesz kupić jako dodatkowe akcesorium. Sprawdź listę kompatybilnych sensorów i akcesoriów na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trening

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
3. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem skierowanym do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
4. Wyświetlenie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
5. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

### Wstrzymywanie i kończenie treningu

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

### Pielęgnacja zegarka

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

## Polar Flow

Analizuj wyniki swoich treningów, aktywność i dane dotyczące snu w każdej chwili z aplikacją Polar Flow lub uzyskaj szczegółowe dane w serwisie internetowym Flow. Pamiętaj, aby regularnie synchronizować i aktualizować swoje dane z serwisem internetowym Polar Flow i aplikacją mobilną.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Instrukcje dotyczące wymiany paska są przedstawione w tym wideo: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Moduł radiowy działa w paśmie(-ach) ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

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

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE, Finlandia

customer@polar.com

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

17984876.01 POL 02/2022

Kompatybilny z



/polarglobal



## Poradnik wprowadzający

### Pacer Pro

Zaawansowany zegarek z GPS do biegania

### Pacer

Zegarek do biegania z GPS

### Vantage M i Vantage M2

Zegarek sportowy z GPS

Polski

Więcej informacji: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)