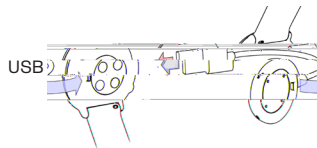


## Lataaminen

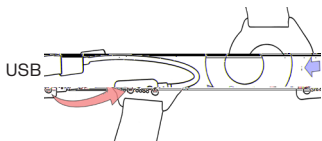
**Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla tai lataussovittimella.

**Ignite**

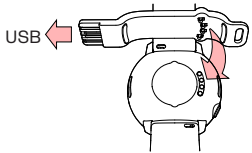
**Ignite 2**



**Ignite 3**



**Unite**



## Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottomenetelmä. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** puhelimella, **(B)** tietokoneella, **(C)** kellossa. Selaa vaihtoehtoja pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Vahvista valintasi napauttamalla näyttöä. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** ja sitä koskevat ohjeet löytyvät tästä oppaasta. Kun määrität kellon asetukset puhelimesi käyttäen Polar Flow -sovellusta, kellosi yhdistetään puhelimeesi ja saat uusimmat päivitykset kelloosi.

### Asetusten määrittäminen puhelimella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, Ei puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että **puhelimesi** on yhteydessä **internetiin**, ja ota Bluetooth® käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Storesta** tai **Google Play Kaupasta**.
3. Kun olet ladannut sovelluksen, avaa se ja napauta **Aloita nyt**.
4. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta **Aloita**.

5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
6. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkataan kelloosi.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönotton yhteydessä.

Pidä kellosi ajan tasalla päivittämällä kellon laiteohjelmisto aina, kun uusi versio on saatavilla. Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

## Kaipaako apua?

Osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi) on yksityiskohtaisia käyttöohjeita, tukivideoita ja vianmääritysohjeita. Ota meihin yhteyttä chatissa tai sähköpostitse.

## Tutustu kelloosi



### Pyyhkäise:

- vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa vaihtaaksesi näkymää tai treenin aikana nähdäksesi eri treeninäkymät
- ylös tai alas selataksesi näyttöä

### Napauta näyttöä:

- vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita
- katsele kellonäkymien tarkempia tietoja

### Paina nappia:

- siirry valikkoon ajannäyttötilasta
- palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni
- aloita yhdistäminen ja synkkaus pitämällä nappia painettuna

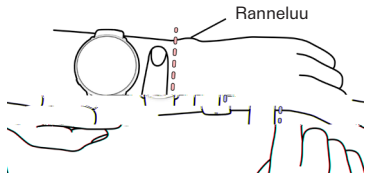
Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käännät rannetta katsoaksesi kelloa.

Ignite 3: Mittaa kierros treenin aikana **läpäyttämällä näyttöä** napakasti sormilla.

## Käyttö

Pidä kelloa ranteessasi napakasti ranneluun takana. Varmista tarkat sykelukemat **treenin aikana** seuraavasti:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneketta hieman. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, eikä kello saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä tai seuraa untasi, löysää ranneketta, jotta ihosi saa hengittää.

### Kellon huoltaminen

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

## Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla nappia, napauta **Aloita treeni** ja valitse sitten lajiprofiili pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
3. Odota, kunnes sykkeesi näkyy vihreässä ympyrässä. Aloita sitten treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

### Treenin keskeyttäminen ja lopettaminen

Voit keskeyttää treenin painamalla nappia. Jatka treeniä napauttamalla näyttöä. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä nappia painettuna, kunnes

**Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

### Treenaaminen GPS:n kanssa

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi ja kello värisee, kun GPS on valmis.

**Unite:** Saat GPS-tiedot, kun yhdistät kellon matkapuhelimeesi. Asenna Polar Flow -sovellus matkapuhelimeesi, yhdistä se Unite-kelloon ja salli sen käyttää aina puhelimesi sijaintia. Matkapuhelin on pidettävä mukana treenin aikana.

## Polar Flow

Voit analysoida treenituloksiasi, aktiivisuuttasi ja untasi pikaisesti Polar Flow -sovelluksessa ja syvällisemmin Flow-verkkopalvelussa. Suosittelemme, että synkkaat kellosi Polar Flow'n kanssa vähintään kerran viikossa, niin tietosi pysyvät ajan tasalla kellossasi, mobiilisovelluksessa ja verkkopalvelussa.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi). Katso videolta rannekkeen vaihto-ohjeet: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusio-tekniikka mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

Malli: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.

Android ja Google Play ovat Google Inc:n tavaramerkkejä.

Valmistaja

Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com/fi

Yhteensopiva:



17985025.03 FIN 09/2024



## Pikaopas

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS-fitnesskello

### Unite

Fitnesskello

Suomi

Lue lisää osoitteesta [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi)