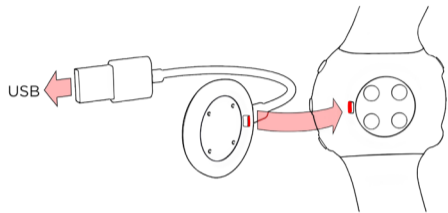


## Kā sākt lietot

1. **Lai pamodinātu un uzlādētu pulksteni**, pievieno to lādēšanai ar USB kabeli, kas atrodams kastē.



2. **Lai uzstādītu pulksteni**, izvēlies valodu un uzstādīšanas veidu.

TPulkstenis tev piedāvās trīs veidus, kā uzstādīt pulksteni: uzstādi to telefonā **(A)**, **(B)** uzstādi to datorā vai **(C)** uzstādi pulsktenī. Dodies uz sev ērtāki izvēlni ar **UZ AUGŠU/UZ LEJU** un apstiprini savu izvēlni ar **OK**. Mēs rekomendējam **A** vai **B**.

Lai iegūtu visprecīzākos un personīgus treniņu un aktivitātes datus, svarīgi, lai tu precīzi veiktu uzstādīšanu.

## **A** UZSTĀDI SAVĀ TELEFONĀ

Tev jāsavieno telefons ar pulksteni Polar Flow aplikācijā, NEVIS telefona Bluetooth iestatījumos.

1. Pārlicinies, ka Tavs telefons ir pievienots internetam un Bluetooth® ir ieslēgts.
2. Lejupielādē Polar Flow aplikāciju App Store vai Google Play.
3. Atver Flow aplikāciju savā telefonā. Flow atpazīs tavu pulksteni un aicinās sākt ar to savienot. Uzspiet START pogu.
4. Akceptē Bluetooth savienošanās prasību telefonā. Apstiprini pin kodu savā pulkstenī un savienošanās būs pabeigta.
5. **Ielogojies** savā **Polar kontā** vai izveido jaunu kontu. Mēs iziesim caur pierēģistrēšanās un uzstādīšanas procesam aplikācijā.

When you're done with the settings, tap **Save and sync** and your settings are synced to your watch.

## **B** UZSTĀDĪŠANA DATORĀ

1. Dodies uz **flow.polar.com/start** un lejupielādē un uzinstalē Polar FlowSync datu pārsūtīšanas programmu uz sava datora.
2. Ielogojies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur uzstādīšanas procesam caur Polar Flow web servisu.

**i** If there is a firmware update available for your watch, we recommend you install it during the setup. It may take up to 10 minutes to complete.

**i** Tavs pulkstenis sinhronizē treniņu datus ar Flow aplikāciju automātiski, ja Tavs telefons ir Bluetooth uztveres rādiusā un Flow aplikācija ir aktīva. Tu vari sinhronizēt treniņu datus ar Flow aplikāciju manuāli, piespiežot un turot **ATPAKAĻ** podziņu savā pulkstenī.

## Iepazīsti savu pulksteni



☀ GAISMIŅA

■ ATPAKAĻ/  
IZVĒLNE/  
SINHONIZĒT

▲ UZ AUGŠU

▼ UZ LEJU

### POGU FUNKCIJAS

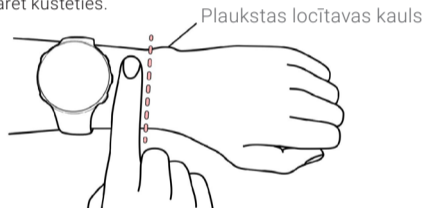
- Spied **OK**, lai apstiprinātu izvēlnes
  - Dodies caur pulksteņa dizainiem, treniņu skatiem un izvēlei ar **UZ AUGŠU/UZ LEJU** pogām.
  - Atgriezies, iepauzē un apstādini ar **ATPAKAĻ** pogu.
  - Laika skatā, spied **ATPAKAĻ**, lai nokļūtu izvēlnē, piespied un paturi, lai sāktu sinhronizēt.
  - Piespied un turi **GAISMIŅA** pogu, lai saslēgtu taustiņus
- SKĀRIENJŪTĪGS EKRĀNS\* (NAV PIEEJAMS VISOS MODEĻOS)**
- Uzsit uz ekrāna, lai veiktu izvēli
  - Velc uz augšu vai leju, dotos caur izvēlni.
  - Pulksteņa skatā velc pa labi un kreisi, lai mainītu dažādus pulksteņa dizainus.

\*nedarbojas treniņu režīmā


## Pulss no plaukstas locītavas

Lai pulkstenis rādītu precīzus datus, pārliecies, ka tas tiek valkāts pareizi:

- Nēsā pulksteni virs plaukstas locītavas, vismaz pirksta platumā virs plaukstas locītavas kaula.
- Savelc siksnīņu ciešāk ap plaukstas locītavu. Sensoram pulksteņa aizmugurē jābūt stingri piespiestam pie ādas, un pulkstenim nevajadzētu varēt kustēties.



Kad nemēri sirds ritmu, palaid siksnīņu vajīgāk ērtākai nēsāšanai un lai ļautu ādai elpot.

 Tavs pulkstenis ir savienojams ar Polar pulsa jostiņām un sensoriem. Tu vari iegādāties pulsa siksnīņu atsevišķi, kā aksesuāru. Pilns saraksts ar atbalstītajiem sensoriem atrodams šeit [support.polar.com/en/compatibility](https://support.polar.com/en/compatibility)

## Sāc treniņu

1. Uzliec pulksteni un savelc siksnīņu stingrāk
2. Spied **ATPAKAĻ**, lai nokļūtu galvenajā izvēlnē, izvēlies **Start training**, un izvēlies sporta veidu.
3. Dodies ārā, prom no augstām celtnēm un kokiem. Turi pulksteni nekustīgi, ar ekrānu uz augšu, lai uztvertu GPS satelītsignālus. Aplis ap GPS ikonu nokrāsosies zaļš, kad GPS būs atrasts.
4. Pulkstenis būs atradis sirds ritmu, kad parādīsies sirds ritma mērījums.
5. Kad signāli ir atrasti, spied **OK**, lai sāktu treniņa ierakstu.

### IEPAUZĒ UN APTURI TRENIŅU

Spied **BACK**, lai iepauzētu treniņu sesiju. Lai turpinātu treniņu, spied **OK**.  
Lai apturētu sesiju, piespied un turi **ATPAKAĻ**, kad treniņš ir iepauzēts, līdz brīdim, kad parādās uzraksts **Recording ended**. Treniņa kopsavilkums būs redzams Tavā pulkstenī, uzreiz kā Tu apturēsi treniņu sesiju.

### RŪPĒJIES PAR SAVU PULKSTENI

Uzturi pulksteni tīru, noskalojot to zem tekoša ūdens pēc katras treniņu sesijas. Pirms lādēšanas, pārliecieties, ka uz lādēšanas kontaktiem nav mitrums, putekļi vai dubļi. Uzmanīgi noslauki mitrumu vai netīrumus.

**Nelādē pulksteni, kad tas ir mitrs.**

## Polar Flow aplikācija un mājas lapa

Pēc treniņa sinhronizē savu pulksteni ar Flow aplikāciju un iegūsti tūlītēju savu treniņu, aktivitāšu un miega pārskatu.

Sinhronizē savu pulksteni ar Polar Flow mājas lapu, lai sekotu līdzi saviem panākumiem, pārskatītu detalizētu treniņu, aktivitāšu un miega analīzi.

### Informācija par materiāliem un tehniskajām specifikācijām pieejamas lietošanas pamācībā, ko atradīsi [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Radio signāls darbojas 2.402 – 2.480 Ghz ISM frekvenču joslās un 5 mW maksimālā jauda.

Polar Precizion Prime optiskais sirds ritma sensora tehnoloģija izmanto ļoti nelielu, drošu elektriskās strāvas daudzumu uz ādas, lai mērītu ierīces kontaktu ar ādu, lai uzlabotu precizitāti

APP STORE IR APPLE INC. SERVISA ZĪME.

ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪMES.

IOS IR CISCO PREČU ZĪME VAI REĢISTRĒTA PREČU ZĪME UN TĀ TIEK IZMANTOTA LICENZĒTI.

RAŽOTĀJS  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
SOMIJA  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

SAVIENOJAMS AR



LAT 10/2020

## GPS MULTISPORTA PULKSTENIS

### Lietošanas pamācība

Uzzini vairāk [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Latviešu