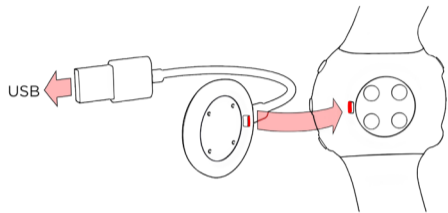


## Aloittaminen

**1. Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.



**2. Määritä kellon asetukset** valitsemalla kellon kieli ja menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** puhelimella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** suoraan kellossa. Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla ja vahvista valintasi **OK**-painikkeella. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.

## A 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 Store**- tai **Google Play**-kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta **Aloita**-painiketta.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
5. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

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

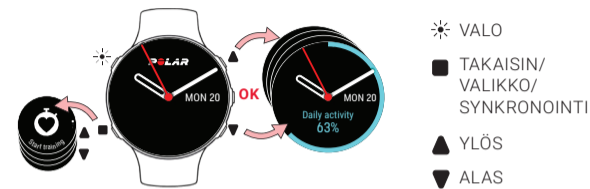
## B ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

**i** Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Tämä voi kestää enintään 10 minuuttia.

**i** Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Polar Flow -sovellus on käynnissä. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti Polar Flow -sovellukseen pitämällä kellon TAKAISIN-painiketta painettuna.

## Tutustu kelloosi



### TÄRKEIMMÄT NÄPPÄINTOIMINNOT

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa kellotauluja, treeninäkymiä ja valikoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-painiketta painettuna.

### KOSKETUSNÄYTTÖ\* (EI SAATAVILLA KAIKISSA MALLEISSA)

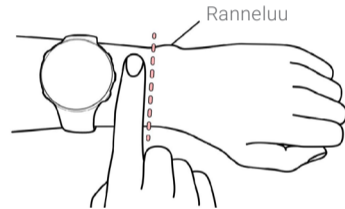
- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas
- Näet eri kellotaulut pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa

\*Ei käytössä treenin aikana

## Ranteesta mitattava syke

Kello mittaa sykelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä, löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.



Kello on yhteensopiva myös kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellosi kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa [support.polar.com/fi/compatibility](https://support.polar.com/fi/compatibility)

## Aloita treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Palaa päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.
3. Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalin. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.
4. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

### TREENIN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-painiketta. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.

### 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.**

## Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu

Synkronoi kello ja **Polar Flow** -sovellus treenin jälkeen, niin saat **välittömästi yhteenvedon** ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Synkronoi harjoitustiedot **Flow-verkkopalveluun** tietokoneella tai Flow-sovelluksella. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet **yksityiskohtaiset tiedot** treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

### Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi)

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

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

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKEJÄ.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA, JA SITÄ KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA.

VALMISTAJA

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982770.03 FIN 7/2021

YHTEENSOPIVA:



## GPS-KELLO MULTISPORT-TREENEIHIN

### Aloitusopas

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

Suomi