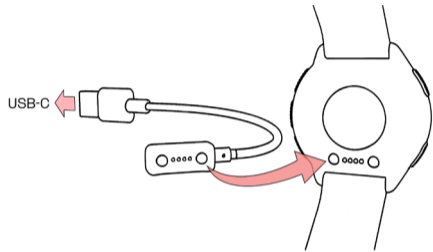


## Lataaminen

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



## Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottomenetelmä. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** puhelimella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** suoraan kellossa 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.



Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-napeilla ja vahvista valintasi **OK**-napilla.

Saat mahdollisimmat tarkat ja yksilölliset tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönoton yhteydessä.

Pidä kello ajan tasalla päivittämällä sen laiteohjelmisto aina, kun uusi versio tulee saataville. Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

## Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksella, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

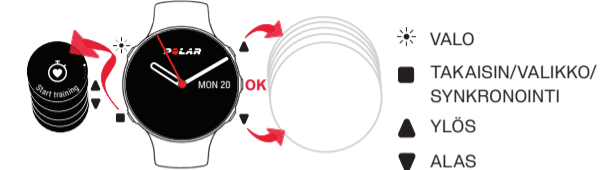
1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store-** tai **Google Play -**kaupasta.
3. Kun olet ladannut sovelluksen, avaa se ja napauta **Aloita nyt**.
4. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään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

## 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



### Tärkeimmät näppäintoiminnot

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

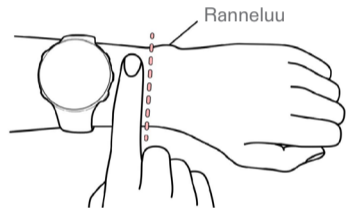
### Kosketusnäyttö (Ei käytössä treenin aikana)

- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä.
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Näet eri näkymät pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.
- Avaa **Pika-asetusvalikko** pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa.

## Käyttö

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 sykevyöllä varustettujen Polar-sykesensorien ja optisten sykesensorien kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellon kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi).

## Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.

**Kun aloitat ulkotreenin:** Siirry pois korkeiden rakennusten ja puiden luota, ja pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.

3. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
4. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

### Treenin keskeyttäminen ja lopettaminen

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

### Kellon huoltaminen

Pidä kello puhtaana pesemällä kello ja ranneke jokaisen treenikerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. 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

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.

Polar Elixir -biomittausteknologiat ja optinen Polar Precision Prime -sykesensoritekнологia mittaavat erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

Malli: Vantage V3: 5P, Grit X2 Pro: 5S

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.  
Android ja Google Play ovat Google Inc.:n tavaramerkkejä.

Valmistaja  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Yhteensopiva:



17982770.07 FIN 10/2024



## Pikaopas

### Vantage V3

Premium-tason GPS-multisport-urheilukello

### Grit X2 Pro

Premium-tason outdoor-urheilukello

Suomi

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