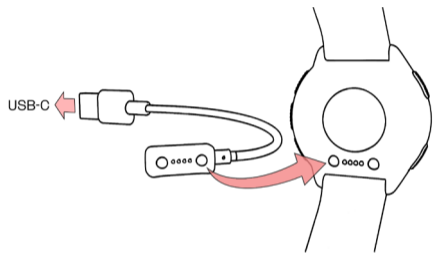


## Ladda

**Aktivera och ladda din klocka** genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabel som levererades i paketet.



## Inställningar

När du har aktiverat klockan väljer du språk och konfigurationsmetod. Klockan har tre konfigurationsalternativ: **(A)** konfigurera på telefonen, **(B)** på datorn eller **(C)** i klockan. Vi rekommenderar alternativ **A**. Instruktioner finns i den här guiden. När du konfigurerar klockan på telefonen med Polar Flow-appen får du de senaste uppdateringarna för klockan, och under konfigurationen parkopplas klockan med telefonen.



Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**.

För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under konfigurationen.

Uppdatera alltid firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla klockan uppdaterad. Du får ett meddelande via Flow när det finns en ny version tillgänglig.

## Konfigurera med en telefon och Polar Flow-appen

Du måste parkoppla i Polar Flow-appen och INTE i telefonens Bluetooth-inställningar.

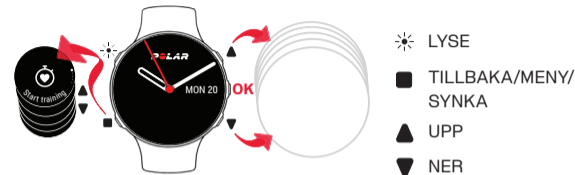
1. Kontrollera att din telefon är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. När nedladdningen är färdig öppnar du appen och trycker på **Kom igång**.
4. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parkopplingen. Tryck på **Start**-knappen.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i telefonen. Bekräfta PIN-koden på klockan. Sedan är parkopplingen klar.
6. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt konto. Vi guidar dig genom registreringen och konfigurationen i appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka**, så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

## Behöver du hjälp?

På [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) finns användarhandböcker, supportvideor och felsökningsvägledning i mer detalj. Kontakta oss via chatt eller e-post.

## Lär känna



## Knappfunktioner

- Tryck på **OK** för att bekräfta dina val.
- Bläddra genom vyerna och menyn med **UPP/NER**, gå genom listorna och justera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta parkoppling och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knapparna.

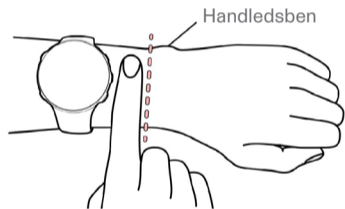
## Pekskärm (Inaktiverad under träningspass)

- Tryck på displayen för att välja objekt.
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att se olika klockdisplayer
- Svep nedåt från den övre delen av displayen i klockfunktionen för att öppna menyn **Snabbinställningar**.

## Bär

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm.



När du inte mäter pulsen ska du lossa armbandet lite för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.

Din klocka är även kompatibel med Polar pulssensor med bröstbälte och med optiska pulssensorer. Du kan köpa en pulssensor som tillbehör. En fullständig lista över sensorer och tillbehör som din klocka är kompatibel med finns på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Träna

1. Ta på dig klockan och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och och bläddra sedan till en sportprofil.

**När du startar ett träningspass utomhus:** Var inte i närheten av höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.

3. Klockan har hittat din puls när din puls visas.
4. När signalerna har hittats trycker du på **OK** för att starta träningsregistreringen.

### Pausa och avsluta träningen

Tryck på **TILLBAKA** för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

### Ta hand om din klocka

Rengör din klocka under rinnande vatten med en mild tvållösning efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

## Polar Flow

Synkronisera din klocka med **Polar Flow app** efter träningen för att få en **omedelbar översikt** och feedback på träning, aktivitet och sömn.

Synkronisera dina träningsdata till **Flow-webbtjänsten** med din dator eller via Polar Flow app för att följa dina prestationer, få vägledning och se en **detaljerad analys** av träningsresultat, aktivitet och sömn.

Information om material och tekniska specifikationer finns i användarhandboken på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Radioutrustningen använder 2,402 – 2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

Polar Elixir biomätningsteknik och Polar Precision Prime optisk pulssensor använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

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

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.  
Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc.

Tillverkad av  
Polar Electro Oy  
[customer-care@polar.com](mailto:customer-care@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Kompatibel med  
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17982772.07 SWE 10/2024

**POLAR**

## Kom igång-guide

### Vantage V3

Premium-multisportklocka med GPS

### Grit X2 Pro

Premium-multisportklocka för utomhussporter

Svenska

Läs mer på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)