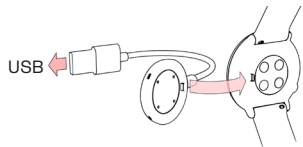


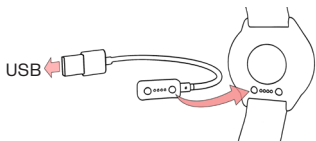
## Laadimine

**Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga.

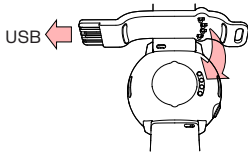
**Ignite ja Ignite 2**



**Ignite 3**



**Unite**



## Installimine

Pärast kella äratamist vali keel ja seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust:

- (A) telefonist,
- (B) arvutist või
- (C) kellast.

Sirvi valikuid, libistades sõrmega üles või alla. Valiku kinnitamiseks puuduta ekraani. Meie soovitame valikut **A** või **B**. Kellale uusimate värskenduste hankimiseks seadista see telefonist või arvutist.

### A Telefonist seadistamine

Ühendumine tuleb teha Polar Flow' rakenduses, MITTE telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veendu, et sinu **telefon** on **internetiga** ühendatud, ning lülita Bluetooth® sisse.
2. Laadi **Polar Flow' rakendus** alla kas **App Store'ist** või **Google Playst**.
3. Ava Flow' rakendus oma telefonis. Flow rakendus tuvastab teie kella ja palub teil selle rakendusega siduda. Puudutage nuppu **Start**.
4. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega. Kinnitage kella ekraanil PIN-kood. Sidumine on tehtud.

5. **Logige sisse** oma **Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse kasutajaks registreerumise ja seadistamise juhised.

Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta käsku **Salvesta ja sünkrooni** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

### B Arvutist seadistamine

1. Mine aadressile **flow.polar.com/start** ning laadi alla ja installi oma arvutisse andmeedastustarkvara **Polar FlowSync**.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kõige täpsemate treeningu- ja aktiivsusandmete saamiseks on oluline, et sisestad võimalikult täpsed andmed.

Selleks, et su kell oleks ajakohane, värskenda püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Kui uus versioon on saadaval, teavitatakse sind Flow' kaudu.

## Tutvustus



### Libista

- erinevate kellakuvade vaatamiseks kellaaja vaates olles või erinevate treeninguvaadete vaatamiseks treeningu ajal sõrmega paremale või vasakule
- menüü sirvimiseks sõrmega üles või alla

### Puuduta ekraani

- valikute kinnitamiseks ja üksuste valimiseks
- kellakuvade üksikasjalikumate teabe vaatamiseks

### Vajuta nuppu

- menüüsse sisenemiseks kellaaja vaates
- eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks
- vajuta pikalt ühendamise ja sünkroonimise alustamiseks

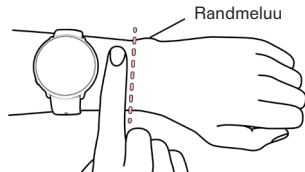
Taustvalgus lülitub automaatselt sisse, kui keerad kella vaatamiseks rannet.

Ignite 3: Treeningu ajal ringiaja salvestamiseks **laksa ekraani** tugevalt sõrmedega.

## Kandmine

Pane kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust ülalpool. Täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks **treeningu ajal**:

- Kandke kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
- Tõmmake kellarihma veidi rohkem pingule. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning kell ei tohiks randmel liikuda.



Kui sa ei kasuta kella südame löögisageduse mõõtmiseks või une jälgimiseks, lase kellarihma veidi lõdvemaks, et nahk saaks hingata.

### Kella eest hoolitsemine

Kella puhtana hoidmiseks loputa seda pärast igit treeningut jooksva vee all. Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära. **Ära lae kella, kui see on märg.**

## Treenimine

1. Pane kell käe peale ja pinguta randmerihma.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajuta nuppu. Puuduta valikut **Treeningu alustamine** ja vali spordiprofiil, libistades sõrmega paremale või vasakule.
3. Oota, kuni sinu südame löögisagedus kuvatakse rohelise ringi sees.

### Treeningu peatamine ja lõpetamine

Treeningukorra peatamiseks vajuta nuppu. Jätkamiseks puuduta ekraani. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Salvestamine lõppes**.

### GPS-iga treenimine

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Mine õue ning eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Satelliitide signaalide püüdmiseks hoidke kella paigal nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPS-i ikooni ümbritsev ring muutub roheliseks ja kell annab värinaga märku, kui GPS-i funktsioon on kasutamiseks valmis.

**Unite:** GPS-i andmete saamiseks ühendage kell oma mobiiltelefoniga. Installige oma mobiiltelefoni Polar Flow rakendus, siduge see Unite'iga ja andke sellele luba oma telefoni asukohta alati kasutada. Treeningu ajal peate oma mobiiltelefoni endaga kaasas kandma.

## Polar Flow

Saad oma treeningu tulemusi, aktiivsust ja und analüüsida käigu pealt Polar Flow' rakendusega ja põhjalikumalt Polar Flow' võrguteenusel. Soovitame sul kella vähemalt kord nädalas Polar Flow'ga sünkroonida, et andmed oleksid võrguteenusel, mobiilirakenduses ja võrguteenusel omavahel ajakohased.

Teavet materjalide ja tehniliste andmete kohta leiad kasutusjuhendist aadressil [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Kellarihma vahetamise juhiseid vaata sellest videost: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja maksimumvõimsus 5 mW.

Optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia Polar Precision Prime tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis annab seadme ja naha kokkupuutel toimival mõõtmisel täpsemad tulemused.

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

App Store on Apple Inc. teenusemärk.

Android ja Google Play on Google Inc.-i kaubamärgid.

Tootja

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

[www.polar.com](https://www.polar.com)

Ühildub järgmistega



/polarglobal

EST 08/2022



## Alustamisjuhend

### Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

GPS-spordikell

### Unite

Spordikell

Eesti

Täiendavat teavet leiad aadressilt  
[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)