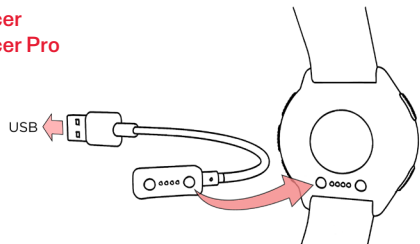


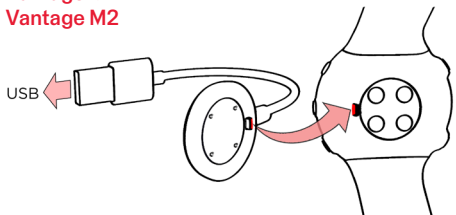
## Uzlādēšana

Lai pulksteni pamodinātu un uzlādētu, pievieno to elektrībai pieslēgtam USB portam vai USB lādētājam ar pielāgoto kabeli, kas bija iekļauts komplektācijā.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Uzstādīšana

Pēc pulksteņa pamodināšanas izvēlies valodu un uzstādīšanas metodi. Uzstādīšanai pulkstenis piedāvā trīs opcijas:

- (A) uzstādīt tālruni;
- (B) uzstādīt datorā;
- (C) uzstādīt pulksteni.

Dodies uz sev ērtāko opciju, izmantojot pogas **UZ AUGŠU/ UZ LEJU**, un apstiprini atlasīto ar **LABI**. Iesakām izmantot opciju **A** vai **B**. Visjaunākos pulkstenim paredzētos atjauninājumus saņemt var, uzstādot to tālrunī vai datorā.

### A Uzstādīšana savā tālrunī

Savienošana pāri ir jāveic Polar Flow lietotnē, NEVIS tālruņa Bluetooth iestatījumos.

1. Tālrunim noteikti ir jābūt savienotam ar **internetu**, un **Bluetooth®** iespējām ir jābūt ieslēgtām.
2. Lejupielādē **Polar Flow lietotni** no veikala **App Store** vai **Google Play**.
3. Atver Flow lietotni savā tālrunī. Flow lietotne atpazīst tavu pulksteni un aicina izveidot savienojumu pāri. Pieskaries pogai **Start**.

4. Tālrunī akceptē pieprasījumu izveidot Bluetooth savienojumu pāri. Apstiprini PIN kodu pulkstenī, un savienošana pāri ir pabeigta.
5. **Pieraksties** ar savu **Polar kontu** vai izveido jaunu. Mēs sniegsim norādījumus par pierēģistrēšanās un uzstādīšanas procedūram lietotnē.

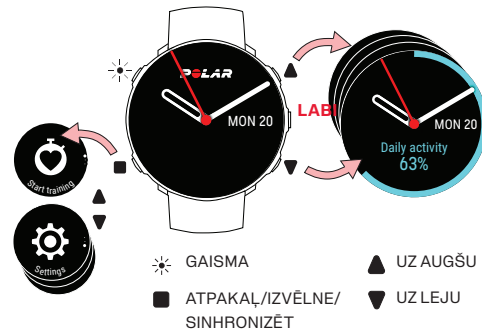
Kad iestatījumi ir gatavi, pieskaries **Save and sync** (Saglabāt un sinhronizēt), un tavi iestatījumi tiek sinhronizēti ar pulksteni.

### B Uzstādīšana datorā

1. Datorā dodies uz **flow.polar.com/start**, lejupielādē un pēc tam instalē **Polar FlowSync** datu pārsūtīšanas programmatūru.
2. Pieraksties ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs sniegsim norādījumus par pierēģistrēšanos un uzstādīšanu Polar Flow tīmekļa pakalpojumā.

Lai iegūtu visprecīzākos personīgo treniņu un aktivitātes datus, uzstādīšanas laikā ir svarīgi iestatījumus norādīt precīzi. Lai lietotu pulksteņa visjaunāko versiju, pēc katras jaunās versijas iznākšanas aparātprogrammatūra ir jāatjaunina. Kad ir pieejama jauna versija, Flow lietotne par to ziņo.

## Iepazīšana



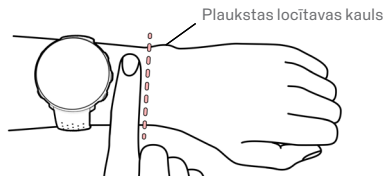
### Galvenās pogu funkcijas

- Nospiežot pogu **LABI**, vari apstiprināt veikto atlasīto.
- Spiežot pogas **UZ AUGŠU/ UZ LEJU**, vari pārslēgt pulksteņa dizainus, treniņu skatus un izvēlnes, pārvietoties atlases sarakstos un regulēt izvēlētas vērtības.
- Ar pogu **ATPAKAĻ** vari atgriezties, ieslēgt pauzi vai apturēt attiecīgo darbību. Laika skatā spied pogu **ATPAKAĻ**, lai atvērtu izvēlni, vai nospied šo pogu un turi to nospiestu, lai sāktu savienošana pāri un sinhronizēšanu.
- Nospiežot pogu **GAISMA** un turot to nospiestu, tiek bloķētas pogas.

## Valkāšana

Lai treniņa laikā iegūtu precīzus pulsa rādījumus, pulkstenis noteikti ir jāvalkā pareizi, kā aprakstīts tālāk.

- Nēsā pulksteni virs plaukstas locītavas, vismaz pirksta platumā virs plaukstas locītavas kaula.
- Savelc rokas siksnīņu cieši ap delnas locītavu. Aizmugurē esošajam sensoram nepārtraukti ir jāsaskaras ar ādu, un pulkstenis uz rokas nedrīkst kustēties.



Laiku pa laikam palaid rokas siksnīņu mazliet vaļīgāk, lai tā piegultu ērtāk un lai ļautu ādai elpot.



Šis pulkstenis ir saderīgs arī ar Polar pulsa sensoriem, ko vari iegādāties kā piederumus. Pilnīgs saraksts ar saderīgajiem sensoriem un piederumiem ir šeit: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

## Treniņš

1. Uzliec pulksteni un savelc rokas siksnīņu stingrāk.
2. Nospied pogu **ATPAKAĻ**, lai atvērtu galveno izvēlni, izvēlies **Start training** (Sākt treniņu) un pēc tam pārej uz sporta profilu.
3. Dodies ārā, prom no augstām celtnēm un kokiem. Turi pulksteni nekustīgi, ar ekrānu uz augšu, lai uztvertu GPS satelītsignālus. Kad GPS ir gatavs, aplis ap GPS ikonu kļūst zaļš.
4. Pulkstenis ir atradis tavu pulsu, kad šis pulss ir redzams.
5. Kad visi signāli ir atrasti, nospied **LABI**, lai sāktu treniņa ierakstīšanu.

### Paņem pauzi un apturi treniņu

Lai treniņa sesijā paņemtu pauzi, nospied pogu **ATPAKAĻ**. Lai treniņu turpinātu, nospied **LABI**. Lai apturētu sesiju, treniņa pauzes laikā nospied pogu **ATPAKAĻ** un turi to nospiestu, līdz tiek parādīts uzraksts **Recording ended** (Ierakstīšana beigusies).

### Parūpējies par savu pulksteni

Gādā, ka pulkstenis ir tīrs, pēc katras treniņa sesijas noskalojot to tekošā ūdenī. Pirms uzlādēšanas pārļiecinies, ka uz pulksteņa un kabeļa lādēšanas kontaktiem nav mitruma, putekļu vai dubļu. Mitrumu un netīrumus noslauki uzmanīgi. **Pulksteni nedrīkst uzlādēt, kamēr tas ir mitrs.**

## Polar Flow

Sava treniņa rezultātus, aktivitāti un miegu vari analizēt jau pa ceļam, izmantojot Flow lietotni, vai analizēt padziļināti, izmantojot Flow tīmekļa pakalpojumu. Neaizmirsti pulksteni regulāri sinhronizēt ar Polar Flow, lai jaunākie dati būtu pieejami gan pulkstenī, gan mobulajā lietotnē, gan tīmekļa pakalpojumā.

Informācija par materiāliem un tehniskām specifikācijām ir pieejama lietotāja rokasgrāmatā šeit: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Instrukcijas par rokas siksnīņas nomaiņai var redzēt šajā video: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

Radio aprīkojums darbojas 2,402–2,480 GHz ISM frekvenču joslās un ar 5 mW maksimālā jaudu.

Polar Precision Prime optiskā pulsa sensora apvienošanas tehnoloģija ādai izmanto ļoti mazu un drošu elektriskās strāvas daudzumu, lai izmērītu ierīces kontaktu ar delnas locītavu un uzlabotu precizitāti.

Modelis: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store ir Apple Inc. pakalpojuma zīme.

Android un Google Play ir Google Inc. preču zīmes.

Ražotājs

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 Kempele, Finland (Somija)

customer@polar.com

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

LVA 4/2022

Saderīgs ar



/polarglobal



## Darba sākšanas ceļvedis

### Pacer Pro

Uzlabots GPS pulkstenis skriešanai

### Pacer

GPS pulkstenis skriešanai

### Vantage M un Vantage M2

GPS pulkstenis vairākiem sporta veidiem

Latviski

Plašāka informācija: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)