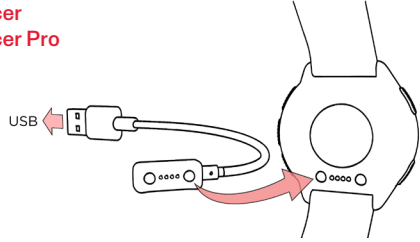


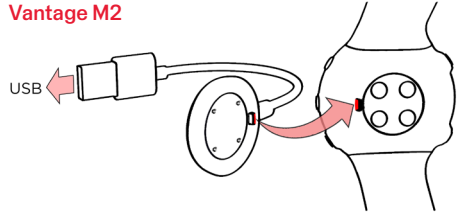
## Şarj etme

Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için kutudaki özel kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Kurulum

Saati açtıktan sonra dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatiniz size kurulum için üç seçenek sunar:

- (A) telefonunuzdan,
- (B) bilgisayarınızdan veya
- (C) saatinizden kurulum.

**YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve **TAMAM** düğmesine basarak seçiminizi doğrulayın. **A** veya **B** seçeneğini kullanmanızı öneririz. Saatinizin kurulumunu telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan yaptığınızda en son güncellemeleri alırsınız.

### A Telefonunuzdan kurulum yapma

Eşleştirme işlemi telefonunuzun Bluetooth ayarlarından DEĞİL, Polar Flow uygulamasından yapmanız gerekmektedir.

1. Telefonunuzun **internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®**'u açın.
2. **App Store** veya **Google Play**'den **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Telefonunuzda Flow uygulamasını açın. Flow uygulaması saatinizi tanır ve size eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. **Başlat** düğmesine dokunun.

4. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin. Saatinizden PIN kodunu onayladığınızda eşleştirme tamamlanır.
5. **Polar hesabınızla** oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinize eşitlenir.

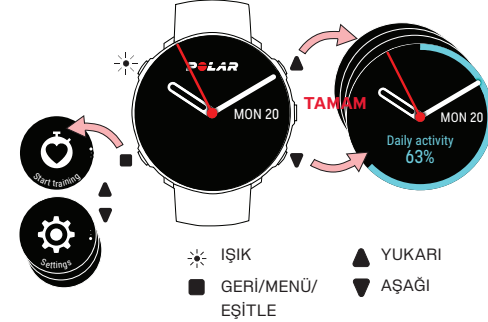
### B Bilgisayarınızdan kurulum yapma

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine gidin ve **Polar FlowSync** veri aktarım yazılımını indirip bilgisayarınıza kurun.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Hem en doğru hem de kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir.

Saatinizi güncel tutmak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda daima cihaz yazılımını güncelleyin. Yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda Flow üzerinden bildirim alacaksınız.

## Genel Bilgiler



### Temel düğme işlevleri

- Seçimleri onaylamak için **TAMAM** düğmesine basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle saat kadranlarına, egzersiz görünümüne ve menüye göz atabilir, seçim listelerinde gezinebilir ve seçtiğiniz bir değeri ayarlayabilirsiniz.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için **GERİ** düğmesini kullanın. Saat görünümünde menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için bu düğmeyi basılı tutun.
- Düğmeleri kilitlemek için **IŞIK** düğmesini basılı tutun.

## Takma

Kalp atış hızınızın egzersiz sırasında doğru okunabilmesi için saati düzgün şekilde taktığınızdan emin olun:

- Saati bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinizin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.



Hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği ara sıra gevşetin.



Saatiniz, aksesuar olarak alabileceğiniz Polar kalp atış hızı sensörleriyle de uyumludur. Uyumlu sensör ve aksesuarların tam listesini şu adreste bulabilirsiniz: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Egzersiz

1. Saatinizi takın ve bilekliği sıkın.
2. **GERİ** düğmesine basarak ana menüye girin, **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin ve bir spor profili seçin.
3. Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydusu sinyallerini bulmak için saatinizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. GPS hazır olduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire yeşile döner.
4. Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
5. Tüm sinyaller bulunduğu **TAMAM** düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

### Egzersiz duraklatma ve durdurma

Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Seans duraklattıktan sonra durdurmak için **Kayıt sonlandırıldı** mesajı görüntülenene kadar **GERİ** düğmesini basılı tutun.

### Saatinize iyi bakın

Saatini temiz tutmak için her egzersiz seansı sonrasında suyla yıkayın. Pili şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatini nemliken şarj etmeyin.**

## Polar Flow

Flow uygulamasıyla egzersiz sonuçlarınızı, etkinliğinizi ve uykunuzu hareket halinde, Flow web hizmetindeyse ayrıntılı olarak analiz edin. Verilerinizi saatiniz, mobil uygulama ve web hizmeti arasında güncel tutmak için saatinizi düzenli olarak Polar Flow ile eşitlemeyi unutmayın.

Malzemeler ve teknik özellikler hakkında daha fazla bilgiye [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) adresinde yer alan kullanım kılavuzundan ulaşabilirsiniz.

Bileklik değiştirme talimatları için bu videoya göz atın: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Radio ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Precision Prime, optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi sayesinde ölçümün hassasiyetini artırmak üzere cihazın devreleriyle cildinizin temasını sağlamak için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

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

App Store, Apple Inc.'in hizmet markasıdır.

Android ve Google Play, Google Inc.'in ticari markalarıdır.

Üretici:

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 Kempele, Finland  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Uyumluluk:



TR 4/2022



## Başlangıç Kılavuzu

### Pacer Pro

Gelişmiş GPS Koşu Saati

### Pacer

GPS Koşu Saati

### Vantage M & Vantage M2

GPS Çoklu Spor Saati

Türkçe

Daha fazla bilgi için [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) adresine göz atın