

POLAR CLUB



INHOUD

Inhoud	2
AAN DE SLAG	6
Inleiding tot Polar Club	6
Polar Club App	6
Polar Club webservice	6
Polar ecosysteem	7
Vereisten en aanbevolen instelling	7
Abonneren op Polar Club	8
Vaak gestelde vragen over clubaccount	9
Waar is de Polar Club App leverbaar?	9
Ik wil de Club community niet gebruiken. Wat moet ik doen?	9
SYSTEEMONDERHOUD	10
Instellingen in Polar Club app	10
Je iPad spiegelen naar een extern scherm	11
Clubweergave	11
Hartslagzones van club	12
E-mail met samenvatting verzenden	13
Weergave op extern scherm	13
Instructeurs beheren	13

Instructeurs uitnodigen voor de club	13
Instructeurs verwijderen	14
Een hartslagsensor of fitness tracker toevoegen	15
Uitleenbare hartslagsensoren registreren	15
Onderhoud hartslagsensor	19
Batterijen hartslagsensor	20
Clubcommunity	21
Campagnes	21
Nieuwe campagne creëren	21
Tijdens de campagne	23
Campagne bewerken of verwijderen	24
Vaak gestelde vragen over systeemonderhoud	25
Kan dezelfde iPad worden gebruikt voor het inloggen van leden en voor het uitvoeren van groepslessen?	25
Kunnen clubleden hun eigen hartslagsensoren gebruiken?	25
Welke hartslagsensoren zijn compatibel met Polar Club?	26
Is Polar Club compatibel met hartslagsensoren van andere fabrikanten?	26
GROEPSLESSEN EN PLANNINGEN	27
Lessjablonen beheren	27
Groepslessen plannen	28
Roosterweergave	31
Vaak gestelde vragen over groepslessen en planningen	32

Hoeveel sporters kunnen worden gevolgd tijdens een groepsles?	32
Hoeveel sessies kunnen tegelijk worden uitgevoerd?	32
Wat is de maximale duur van een groepsles?	32
TRAINING	33
De hartslagsensor omdoen.	33
Aanmelden voor groepslessen	34
Online aanmelden in de Flow webservice	34
Aanmelden via de app	35
Optie 1: Aanmelden voor groepslessen	36
Optie 2: Een nieuwe Polar account maken en aanmelden voor lessen	37
Automatisch aanmelden	38
Hoe het werkt	38
Een les starten met de Polar Club app	40
De maximale hartslagwaarde van een deelnemer bewerken	43
De maximale hartslagwaarde van een deelnemer voorafgaand aan de les bewerken	43
De maximale hartslagwaarde van een deelnemer na de les bijwerken	44
Functies tijdens een groepsles	45
Live weergave	46
Trainingsoverzicht	47
Trainingsgeschiedenis	49
E-mails met trainingsoverzicht	49

Vaak gestelde vragen over training	51
Wat moet ik doen als tijdens een groepsles de internetverbinding wegvalt?	51
Kunnen we de Polar Club offline gebruiken?	51
Polar Privacy	52
Polar Privacy	52
Polar Club – Fitnessclubinstructies	52
Polar Club – aanwijzingen voor de beoefenaar	52

AAN DE SLAG

INLEIDING TOT POLAR CLUB

Polar Club is op hartslag gebaseerde oplossing die groepslessen nog leuker kan maken voor fitnessclubs. Hartslagtraining en leuke beloningen vormen de kern van Polar Club, waardoor clubleden beter hun best doen, zich gemotiveerd voelen en terug blijven komen.

Belangrijkste functies

- Handige app voor het uitvoeren van groepslessen.
- Met realtime feedback over de intensiteit van hun groepslessen hebben instructeurs een gelegenheid om sporters zowel individueel als als groep te begeleiden.
- Een gemakkelijke manier om sporters te doen begrijpen wat de effecten zijn van hartslag op basis van training op verschillende intensiteiten en hun trainingsdoelen te laten bereiken.
- Motiveert sporters met zowel groeps- als individuele zonetijd- of caloriebonussen.
- Maakt het plannen van effectieve groepsoefeningen en optimale trainingsbelasting mogelijk, hetgeen de productiviteit van medewerkers optimaliseert.
- De Polar Club app is compatibel met diverse Polar hartslagsensoren en fitness trackers. Bekijk [de lijst met compatibele Polar hartslagsensoren en fitness trackers](#) op de ondersteuningspagina.

POLAR CLUB APP

De Polar Club App maakt het uitvoeren van je groepslessen erg gemakkelijk. Met de realtime op hartslag gebaseerde begeleiding, kan de instructeur gemakkelijk zien wie de groep bijhoudt en hem in de goede richting stuurt. Aan het einde van de groepsles krijgt de groep een overzicht van de inspanningen.

In de Polar Club app kun je de clubinstellingen definiëren, lessen plannen en instructeurs uitnodigen.

Begin met het zoeken naar de Polar Club app en download deze vanaf de App Store. Open de app en meld je aan met je gebruikersnaam en wachtwoord van je Polar Club-account.

POLAR CLUB WEBSERVICE

Op de startpagina van de Polar Club webservice vind je handige koppelingen die je helpen informatie te vinden en optimaal gebruik te maken van Polar Club. Op de clubaccountpagina kun je je clubaccountgegevens weergeven en bewerken. Meld je aan met je Polar Club-account op polar.com/club.

POLAR ECOSYSTEEM

Naast Polar Club biedt ons Flow ecosysteem je instructeurs alsook je clubleden een complete oplossing om hun fitnessdromen waar te maken.

- **Polar Flow webservice:** in de Polar Flow webservice op polar.com/flow kunnen je clubleden snel hun persoonlijke trainingsgegevens bekijken en hun voortgang volgen.
- **Polar fitness trackers:** we bieden een complete lijn van aangesloten fitness trackers om je clubleden te helpen hun doelen te bereiken, van afvallen tot trainen voor een evenement.
- **Polar Coach:** de gratis service Polar Coach maakt het voor persoonlijke trainers nog gemakkelijker om hun cliënten te beheren en naar succes te begeleiden. Met de hulp van Polar Coach en Polar fitness trackers hebben persoonlijke trainers 24/7 toegang tot de activiteitsgegevens van hun klanten. Zie flow.polar.com/coach voor meer informatie.

VEREISTEN EN AANBEVOLEN INSTELLING

Het volgende overzicht laat zien wat je nodig hebt voor het geven van groepslessen met Polar Club.

- Een Polar Club-account
- Een computer met internetverbinding voor toegang tot de Polar Club webservice en de Polar Flow webservice
- Een iPad Air met iOS 14 of later en een betrouwbare en snelle data- of Wi-Fi-verbinding
- De Polar Club App, downloadbaar vanaf de App Store
- Compatibele Polar hartslagsensoren en banden. De Polar Club app is compatibel met diverse Polar hartslagsensoren en fitness trackers. Bekijk [de lijst met compatibele Polar hartslagsensoren en fitness trackers](#) op de ondersteuningspagina.

Aanbevolen instelling

1. iPad voor gebruik door instructeur

Met deze iPad start de instructeur de trainingssessie. Hiermee heeft de instructeur ook zicht op de hartslag van de sporters tijdens de sessie.

2. Videoprojector of televisie

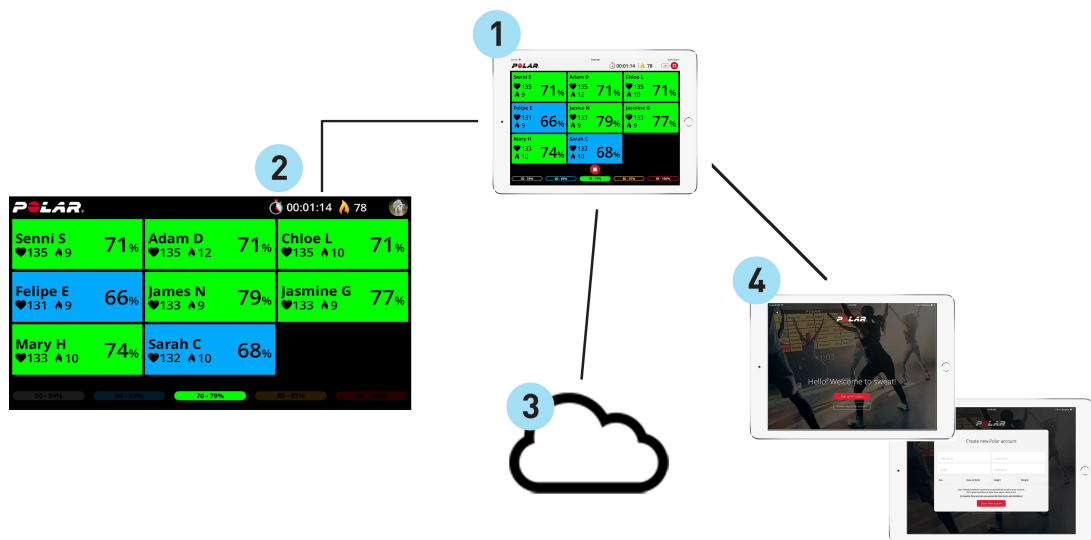
Als je wilt dat de sporters tijdens het trainen hun hartslag kunnen zien, sluit je deze iPad aan op een videoprojector of tv met een compatibele kabel en/of adapter. Volg de begeleiding van Apple als je Apple TV en AirPlay wilt gebruiken.

3. Online aanmelden

Online aanmelden biedt je leden de optie om zich via de Flow webservice één week van tevoren aan te melden voor groepslessen. Je kunt de optie Online aanmelden in de Polar Club webservice in- en uitschakelen onder Clubinstellingen.

4. Een of twee iPads voor het aanmelden van leden bij de clubreceptie

Denk eraan om afzonderlijke iPads te hebben voor leden die al een Polar-account hebben en voor leden die een Polar-account moeten maken alvorens in te loggen bij groepslessen. Op die manier voorkom je rijen in de clubreceptie en geef je je leden meer privacy bij het maken van het account.



5.

ABONNEREN OP POLAR CLUB

1. Begin met het aanvragen van de Polar Club-account vanaf de webpagina polar.com/club. Je abonnement begint met een gratis proefperiode van 30 dagen. Je kunt je abonnement tijdens de proefperiode op elk moment kosteloos opzeggen.
2. Kies de locatie van je club en kies vervolgens **Club registreren**.

3. Maak een Polar-account of meld je aan als je er al een hebt. Als je al een account hebt gemaakt door je aan te melden bij een van de webservices of mobiele toepassingen van Polar, of door je product in gebruik te nemen, zijn je gebruikersnaam en wachtwoord ook geldig voor de Polar Club webservice. Je kunt je slechts één keer met hetzelfde e-mailadres aanmelden bij de webservices van Polar. De gebruikersnaam is altijd je e-mailadres.
4. **Clubinformatie.** Vul de clubinformatie in. Het hier ingevoerde e-mailadres gebruiken wij om je facturen en andere informatie betreffende je abonnement te sturen.
5. **Detail van abonnement.** Kies de betalingswijze en vul het factuuradres in als dit afwijkt van het tevoren ingevulde clubadres. Lees de Gebruiksvoorwaarden en accepteer deze door het selectievakje te kiezen.
6. **Betaling.** Controleer het betalingsoverzicht en de details. Nadat je abonnement is ingevuld, wordt een pagina met het abonnementsoverzicht getoond waar je het overzicht kunt afdrukken en kun je doorgaan naar de startpagina van je club.
7. Naar het e-mailadres van je club wordt een e-mailbericht gestuurd met instructies voor hoe je kunt beginnen. Je gratis proefperiode van 30 dagen begint onmiddellijk.

VAAK GESTELDE VRAGEN OVER CLUBACCOUNT WAAR IS DE POLAR CLUB APP LEVERBAAR?

Ga naar polar.com/club om je te abonneren op Polar Club. Tijdens het abonneringsproces kies je jouw locatie in een vervolgkeuzelijst. Je krijgt bericht als Polar Club nog niet beschikbaar is in jouw land.

IK WIL DE CLUB COMMUNITY NIET GEBRUIKEN. WAT MOET IK DOEN?

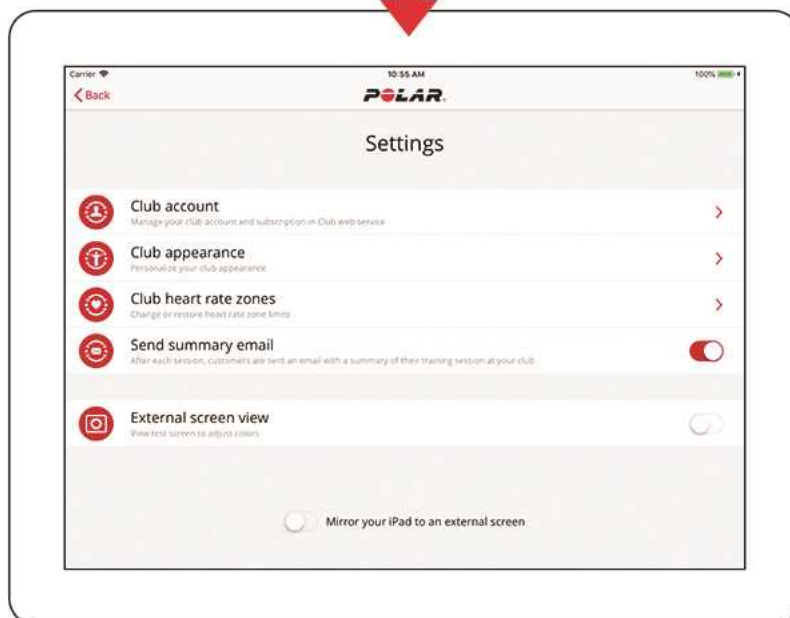
Als clubbeheerder kun je de community van je club verwijderen via de communitypagina. Verwijderen van de community maakt ook online aanmeldingen onmogelijk, maar je kunt doorgaan de service te gebruiken door sporters aan te melden met de Polar club app (iPad).

 **Verwijderen van de community is permanent.** *Als je de community van de club verwijdert, kun je de community niet weer gaan gebruiken zonder een nieuw account te activeren met een andere naam.*

SYSTEEMONDERHOUD


INSTELLINGEN IN POLAR CLUB APP

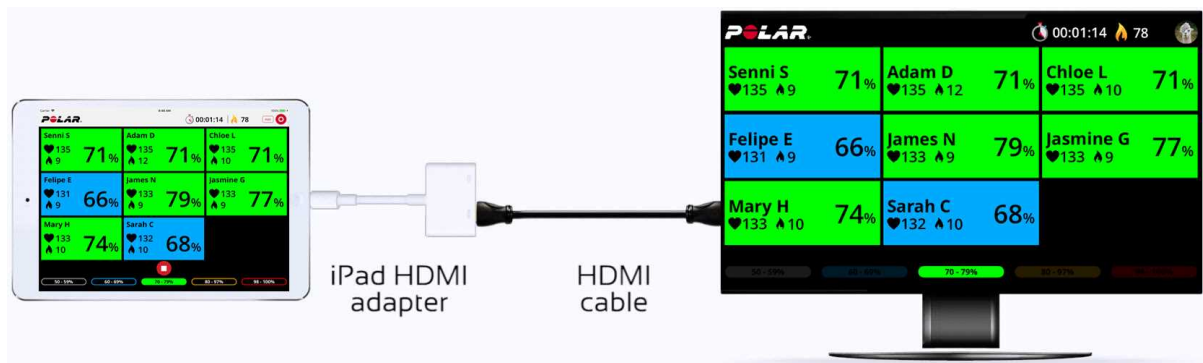
Ga in de Polar Club app naar het menu **Meer** en kies **Instellingen**.



JE IPAD SPIEGELEN NAAR EEN EXTERN SCHERM


Gebruik de schuifbalk onder aan de weergave **Instellingen** om het spiegelen van je iPad-scherm in of uit te schakelen. Als spiegelen is ingeschakeld, wordt de schermhoud van je iPad automatisch gespiegeld naar een extern scherm wanneer je je iPad aansluit op een videoprojector of tv.

 Voor aansluiting van de iPad op een videoprojector of tv heb je een geschikte AV-adapter en een kabel nodig.

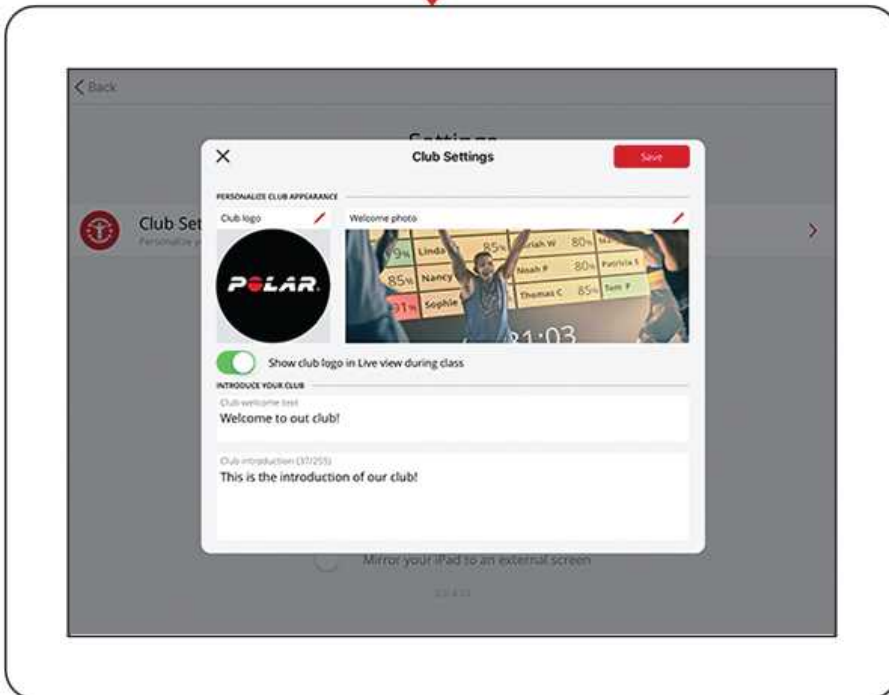
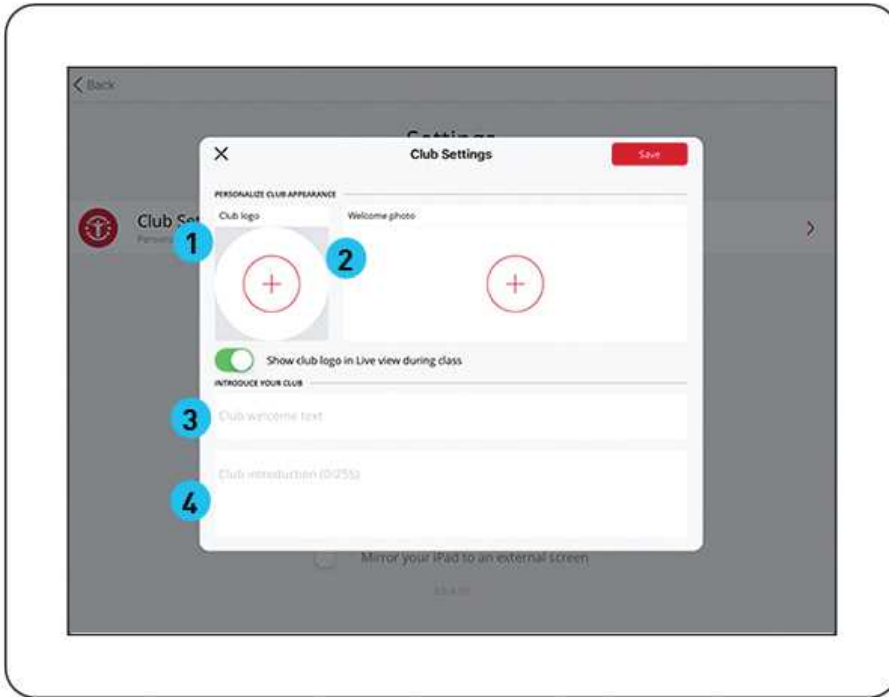


CLUBWEERGAVE

Ga in de Polar Club app naar het menu **Meer** en kies **Instellingen > Clubweergave**.

 De instellingen voor de clubweergave zijn alleen zichtbaar voor de clubbeheerder.

1. **Clublogo toevoegen:** Het clublogo wordt weergegeven op je clubpagina in de Polar Flow webservice. Je kunt er ook voor kiezen het clublogo weer te geven in de live weergave tijdens groepslessen. In de live weergave kunnen de instructeurs van je club het logo in- en uitschakelen met het tandwiel rechtsboven in de hoek van het scherm.
2. **Welkomstfoto toevoegen:** Personaliseer de communitypagina door een foto van je club toe te voegen.
3. **Welkomsttekst voor club:** Schrijf een welkomsttekst voor je clubleden. Ze zien deze tekst op de aanmeldpagina van de Polar Club iPad app wanneer ze zich aanmelden voor groepslessen.
4. **Clubintroductie:** Schrijf een introductie van je club. Deze tekst wordt weergegeven op je clubpagina in de Polar Flow webservice.



HARTSLAGZONES VAN CLUB

Hartslagzones wijzigen of herstellen. Deze instelling beïnvloedt hoe kleuren en hartslagpercentages tijdens de trainingssessie worden weergegeven.

 De instellingen voor de hartslagzone zijn alleen zichtbaar voor de clubbeheerder.

E-MAIL MET SAMENVATTING VERZENDEN

Gebruik de schuifbalk om de functie in of uit te schakelen.

Als de functie is ingeschakeld en je clubleden de optie voor het ontvangen van informatie van Polar Club hebben geaccepteerd in hun Polar Flow-account (**Instellingen > Privacy**), krijgen je clubleden een **e-mail met een samenvatting van de training** telkens wanneer zij hebben deelgenomen aan een Polar Club trainingssessie.

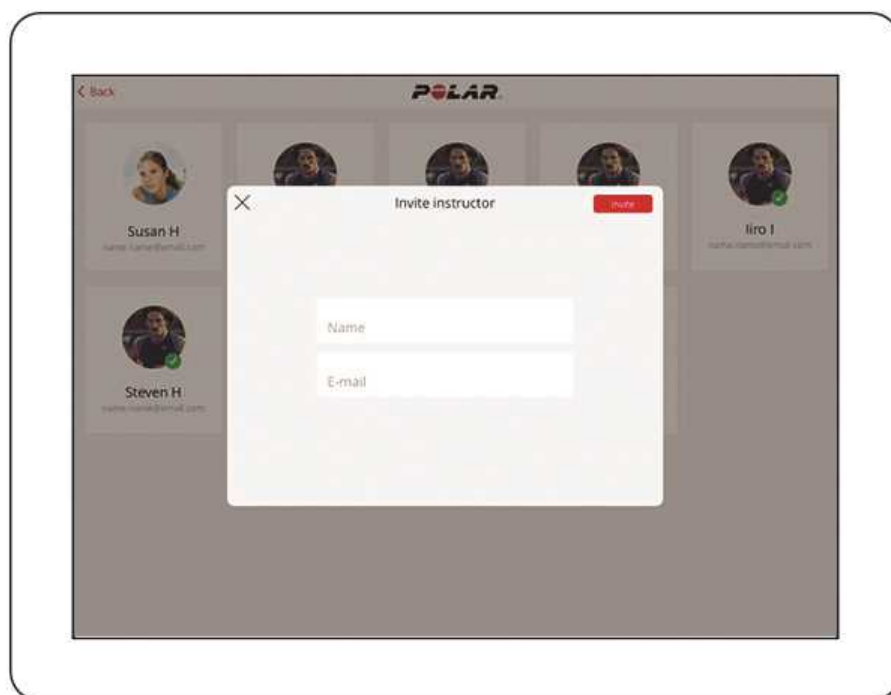
WEERGAVE OP EXTERN SCHERM

Bekijk een testscherm om de kleuren op het externe scherm aan te passen.

INSTRUCTEURS BEHEREN

INSTRUCTEURS UITNODIGEN VOOR DE CLUB

1. Als je nieuwe instructeurs wilt uitnodigen voor je club, ga je naar de weergave **Beheren** in de Polar Club app en kies je **Instructeurs beheren**.
2. Tik op het pluspictogram. Voer de naam en het e-mailadres van de instructeurs in en klik op **Uitnodigen**.



3. De instructeurs ontvangen een welkomst e-mailbericht met instructies over hoe zij moeten doorgaan. Ze moeten:

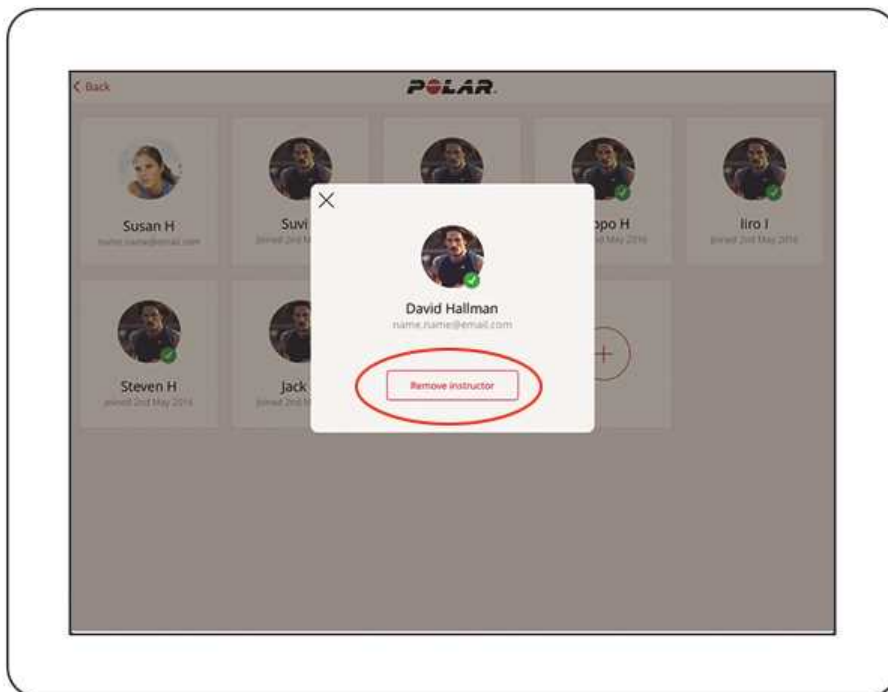
- hun eigen Polar-account maken op polar.com/club en de uitnodiging van je club accepteren

OF

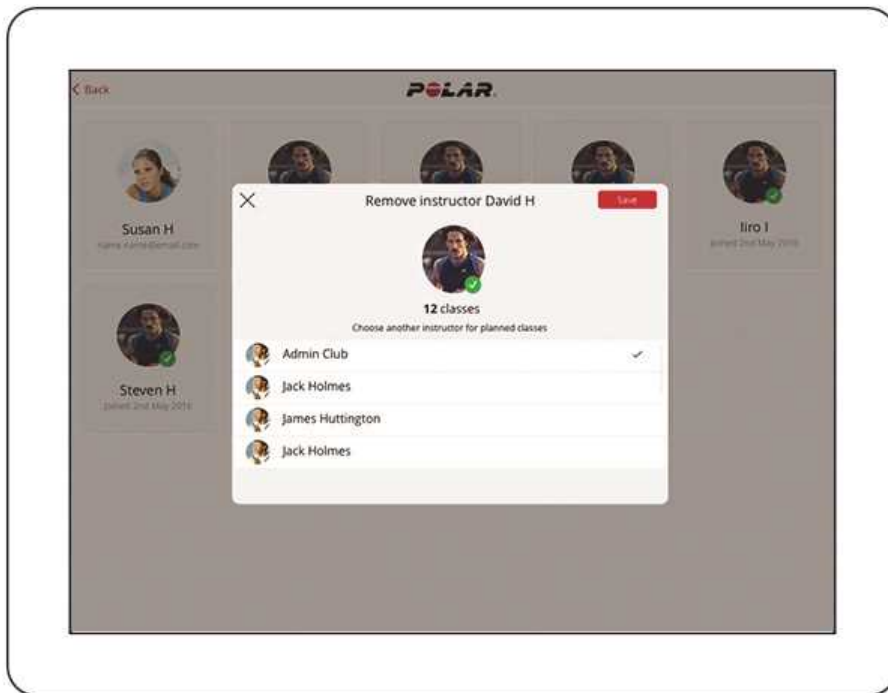
- als ze al een Polar-account hebben (gemaakt met hetzelfde e-mailadres dat in de uitnodiging gebruikt was), melden ze zich aan bij polar.com/club met hun bestaande Polar-account en accepteren ze de uitnodiging van je club.


INSTRUCTEURS VERWIJDEREN

Als clubbeheerder kun je instructeurs uit de club verwijderen. Tik op de kaart van de instructeur in de weergave **Instructeurs beheren** en kies **Instructeur verwijderen**.



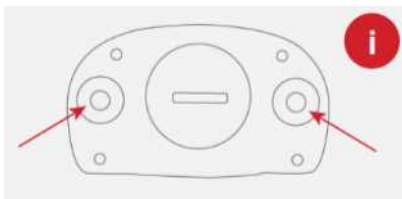
Als er groepslessen zijn gepland met deze instructeur, kies je een andere instructeur voor de geplande groepslessen en tik je op **Opslaan**.



 Instructeurs kunnen zichzelf uit de club verwijderen door op hun eigen instructeurkaart te tikken en **Instructeur verwijderen** te selecteren.

EEN HARTSLAGSENSOR OF FITNESS TRACKER TOEVOEGEN

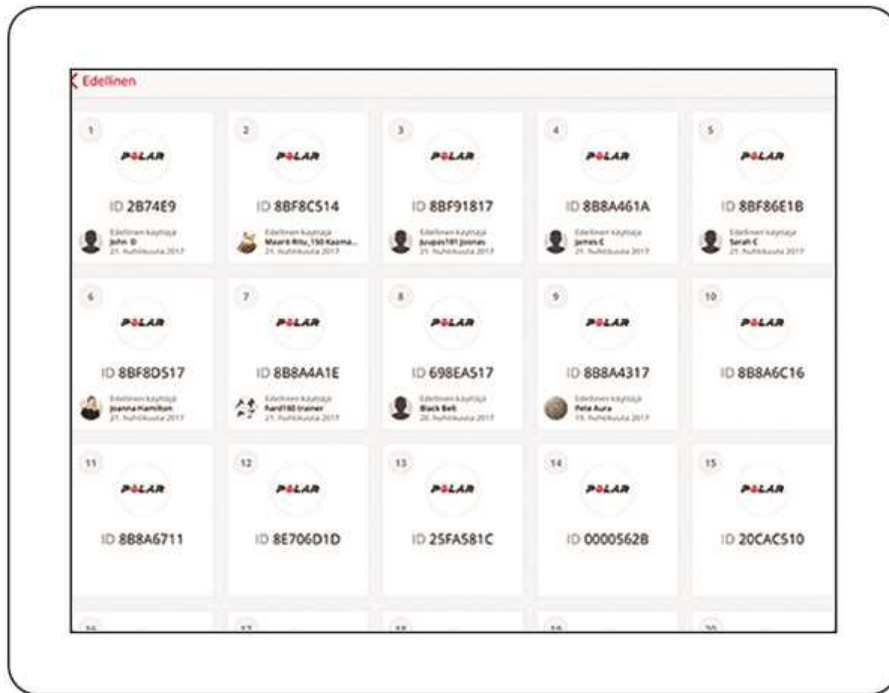
Je kunt een nieuwe hartslagsensor of fitness tracker aan je Flow-account toevoegen. Tik op je instructeurkaart en kies **Sensor toevoegen**. Activeer de sensor door tegelijkertijd beide contactpunten aan te raken.



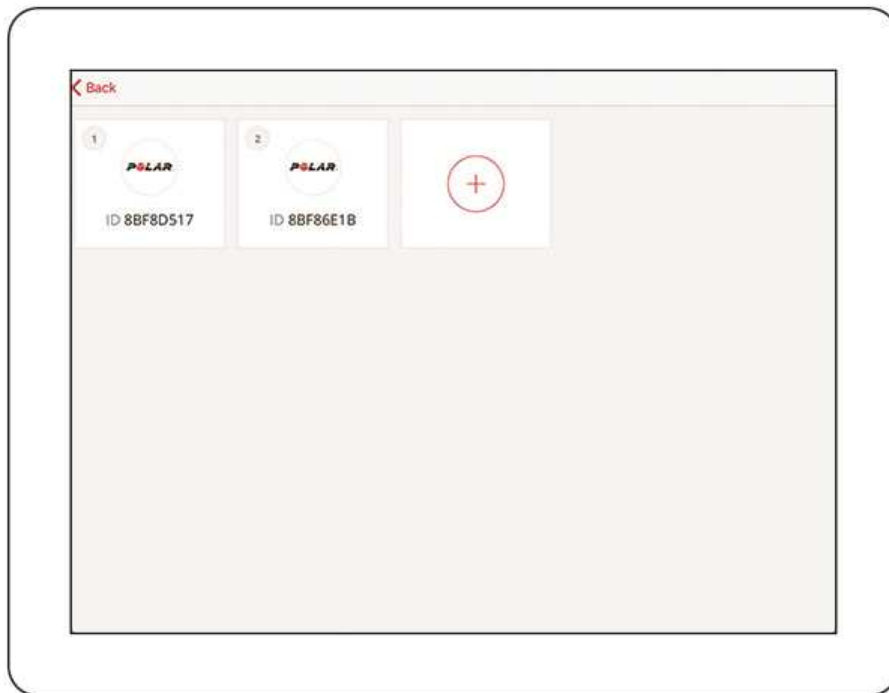
UITLEENBARE HARTSLAGSENSOREN REGISTREREN

Om hun hartslag op het scherm te kunnen zien, moeten sporters een compatibele Polar hartslagsensor of fitness tracker dragen. Ze kunnen hun persoonlijke apparaat gebruiken, maar je kunt hen ook een hartslagsensor uitleenen. Als je van plan bent om sensoren aan sporters uit te lenen, moet je de sensoren registreren in de **Polar Club app**.

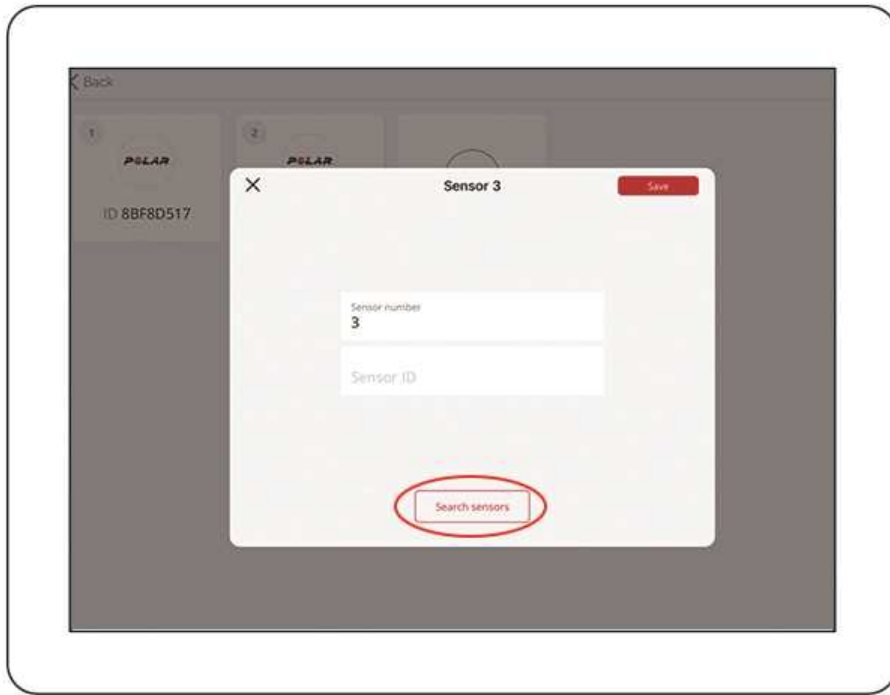
1. Ga in de Polar Club app naar **Meer > Sensoren beheren**. In de weergave **Sensoren beheren** kun je uitleenbare sensoren toevoegen en verwijderen, en de laatste gebruiker van elke sensor bekijken.



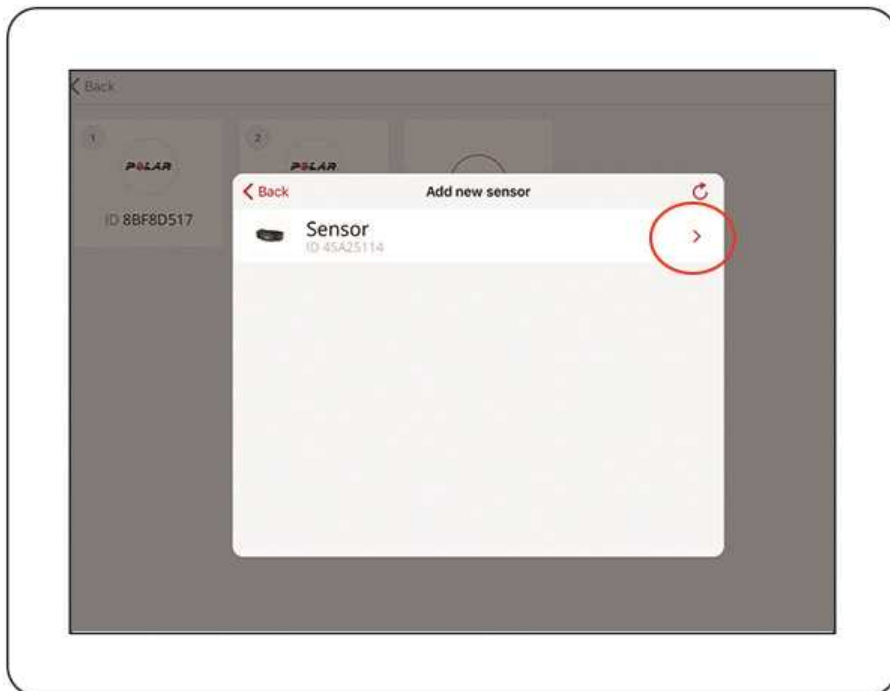
2. Tik op het pluspictogram om een nieuwe sensor toe te voegen.



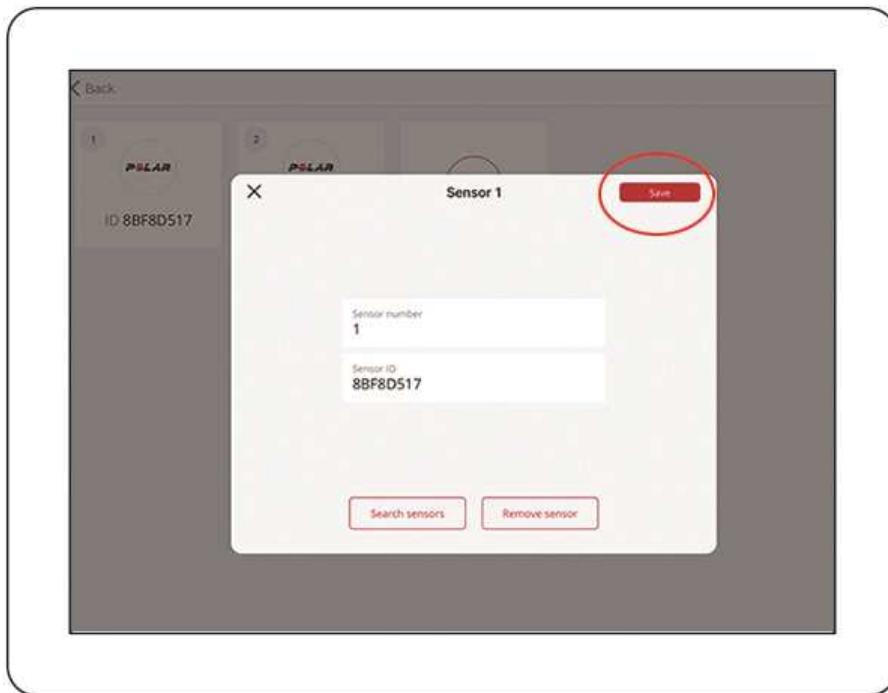
3. De Polar Club app gebruikt het eerstvolgende nummer voor de sensor. Desgewenst kun je dit nummer aanpassen. Tik op **Sensoren zoeken** en activeer de sensor door tegelijkertijd beide contactpunten aan te raken.



4. Zodra de sensor is gevonden, wordt de **Sensor-ID** weergegeven. Tik op de pijl om door te gaan.



5. Bevestig de sticker met het bijbehorende nummer op de sensor en tik op **Opslaan**.




 Polar Club maakt gebruik van Bluetooth®-technologie en is compatibel met diverse Polar hartslagsensoren en fitness trackers. Bekijk [de lijst met compatibele Polar hartslagsensoren en fitness trackers](#) op de ondersteuningspagina.

ONDERHOUD HARTSLAGSENSOR

Maak de zender na elk gebruik los van de borstband. Door zweet en vocht kan de zender geactiveerd blijven; vergeet dus niet deze droog te wrijven. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de borstband zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de borstband kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de borstband niet. Rek de borstband niet en vouw de elektroden niet strak om.

 Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.

Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige

hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

BATTERIJEN HARTSLAGSENSOR

De batterij van de Polar H7 hartslagsensor kun je zelf vervangen. Als je zelf de batterij gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring onbeschadigd is. Anders dien je deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij goed gesorteerde Polar-dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar bij www.shoppolar.com.

Als je een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladst. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het vermogen en levensduur van de batterij.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

1. Open het batterijklepje door dit met een munt linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) onder het klepje met de positieve (+) kant naar het klepje gericht. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.



 Er is kans op explosie als de batterij door een verkeerd type wordt vervangen.

CLUBCOMMUNITY

Ga als volgt te werk om de communitypagina van je club te openen

- in de Polar Club app ga je naar het menu **Meer** en kies je **Jouw club in Polar Flow**.
- in de Polar Club webservice open je de communitypagina van je club via de snelkoppeling op je startpagina, of
- in de Flow webservice op polar.com/flow vind je de communitypagina van je club door naar het tabblad **Community** te gaan en vervolgens **Clubs** te selecteren. Zoek je club met een van de volgende zoekcriteria: sport, clublocatie of door zoeken van vrije tekst.

CAMPAGNES

De campagnefunctie op de communitypagina van de club in de Flow webservice is een handig hulpmiddel waarmee je je clubleden kunt motiveren extra actief te zijn gedurende een bepaalde periode. Tijdens campagnes kunnen je clubleden het tegen elkaar opnemen door trainingsminuten te verzamelen in je Polar Club groepslessen.

NIEUWE CAMPAGNE CREËREN

Kies **Nieuwe campagne** op de communitypagina van je club en voer de volgende informatie in:

- **Naam:** geef je campagne een naam.
- **Beschrijving:** beschrijf de regels voor je campagne, bijvoorbeeld wat de winnaar krijgt en wat er gebeurt bij een gedeelde eerste plaats.
- **Start/Eindigt:** kies de start- en einddatum van de campagne. De campagne start om middernacht op de begindatum en eindigt om 23:59 uur op de einddatum.


The screenshot shows the 'Start a new campaign' form in the Polar Flow app. The form is titled 'Start a new campaign' and includes the following fields:

- Name:** A text input field with the placeholder 'Enter name'.
- Description:** A text area with the placeholder 'Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.'
- Starts:** A date input field with the value '29-09-2017'.
- Ends:** A date input field with the placeholder 'Choose end date'.

A blue 'Create' button is located at the bottom right of the form. A red box highlights the 'New campaign' button in the top right corner of the form area.

Zodra je een campagne hebt gecreëerd, verschijnt er een melding over de aankomende campagne op de communitypagina van je club. Deze melding is zichtbaar voor iedereen met een Polar Flow account en bevat de volgende informatie:

- Campagnenaam, start- en einddatum

 De knop **Bewerken** is alleen zichtbaar voor de beheerder en instructeurs van je club.

- Beschrijving
- Dagen tot de start van de campagne

The screenshot shows a community post titled 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!' with the dates '1.6.2017 - 31.7.2017'. The post includes the following text:

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

A red circular icon with a calendar symbol and the text '50 days to campaign start' is displayed. There are 'Edit' and 'Share' buttons visible.

TIJDENS DE CAMPAGNE

Na de start nemen je clubleden met een Polar Flow account automatisch deel aan de campagne zodra ze een Polar Club groepsles volgen in je club. Alleen de trainingsminuten van Polar Club groepslessen tellen mee voor de campagne.

De clubleden kunnen hun positie op het scorebord en de voortgang van de campagne volgen op de communitypagina van de club. De volgende informatie wordt weergegeven in de campagnemelding zolang de campagne loopt:

- Campagnenaam, begin- en einddatum
- Beschrijving
- Resterende dagen van de campagne en het totaal aantal trainingsminuten dat door alle deelnemers samen is verzameld
- **Scorebord** met de 5 beste deelnemers. Het scorebord toont hoeveel trainingsminuten de 5 beste deelnemers hebben verzameld. Als er twee of meer leden zijn met hetzelfde aantal trainingsminuten, wordt de volgorde op het scorebord bepaald door het aantal beloningen dat de leden hebben ontvangen tijdens de groepslessen. De leden zien ook hun eigen positie op het scorebord, ook als ze niet in de top 5 staan.



Zodra de campagne voorbij is, krijgen de deelnemers in de top 3 de toekenning Goud, Zilver en Brons.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Remove

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



Campaign is over



7213 min total
all participants

Share

Final results

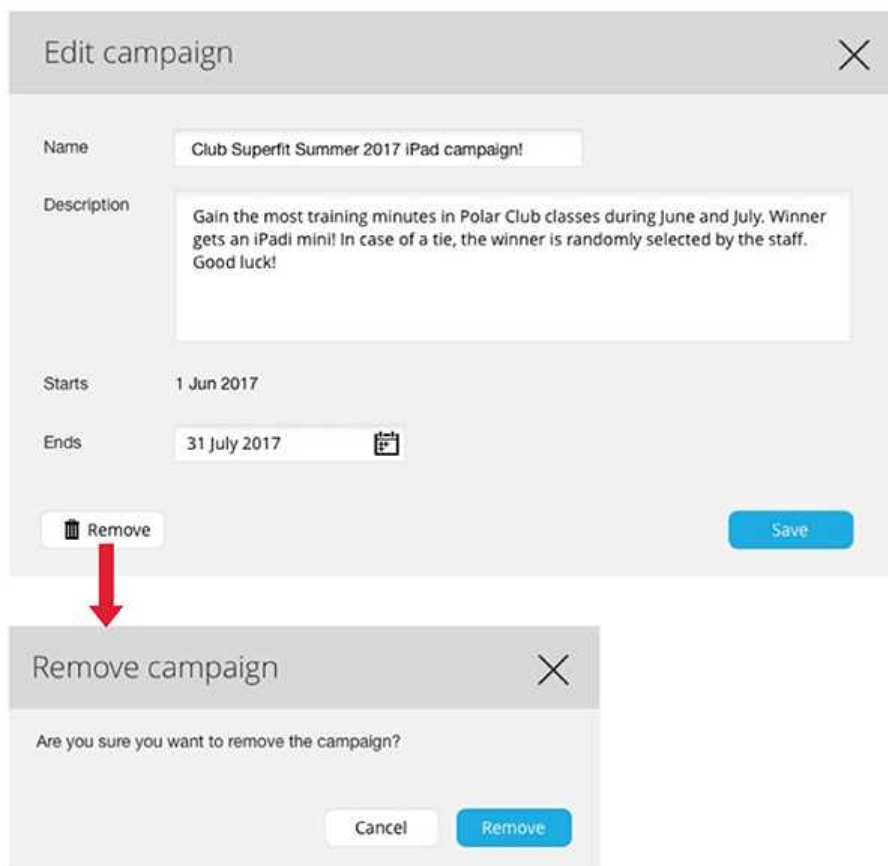
1	Mario A	250 min	6
2	Keijo R	101 min	6
3	Anna A	101 min	3
4	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

CAMPAGNE BEWERKEN OF VERWIJDEREN


De informatie die je hebt ingevoerd bij het creëren van de campagne, kun je bewerken. Klik hiertoe op de knop **Bewerken** naast de campagnenaam. Klik na het bewerken op **Opslaan**.

De startdatum van de campagne kan alleen worden gewijzigd als de campagne nog niet is gestart.

De resultaten van de campagne worden weergegeven op de communitypagina van je club tot je een nieuwe campagne creëert of je de campagne verwijdert. Klik op **Verwijderen** als je de campagne wilt verwijderen en klik daarna ter bevestiging nog een keer op **Verwijderen**.



VAAK GESTELDE VRAGEN OVER SYSTEEMONDERHOUD KAN DEZELFDE IPAD WORDEN GEBRUIKT VOOR HET INLOGGEN VAN LEDEN EN VOOR HET UITVOEREN VAN GROEPSLESSEN?

Ja, het is mogelijk om sporters vóór de groepsles toe te voegen met dezelfde iPad als voor het uitvoeren van de groepsles. Je kunt sporters ook tijdens een groepsles gemakkelijk toevoegen door op de knop  bovenin het scherm te tikken en daarna op **Inloggen** te tikken.

KUNNEN CLUBLEDEN HUN EIGEN HARTSLAGSENSOREN GEBRUIKEN?

Je clubleden kunnen hun eigen Polar hartslagsensoren of fitness trackers gebruiken. Ze kunnen hun hartslagsensoren ook gebruiken in hun eigen training met een compatibel Polar trainings- of fitnessapparaat. Alle gegevens worden opgeslagen in de Flow webservice en in de Polar Beat mobiele app.

WELKE HARTSLAGSENSOREN ZIJN COMPATIBEL MET POLAR CLUB?

Polar Club maakt gebruik van Bluetooth®-technologie en is compatibel met diverse Polar hartslagsensoren en fitness trackers. Bekijk [de lijst met compatibele Polar hartslagsensoren en fitness trackers](#) op de ondersteuningspagina.

IS POLAR CLUB COMPATIBEL MET HARTSLAGSENSOREN VAN ANDERE FABRIKANTEN?

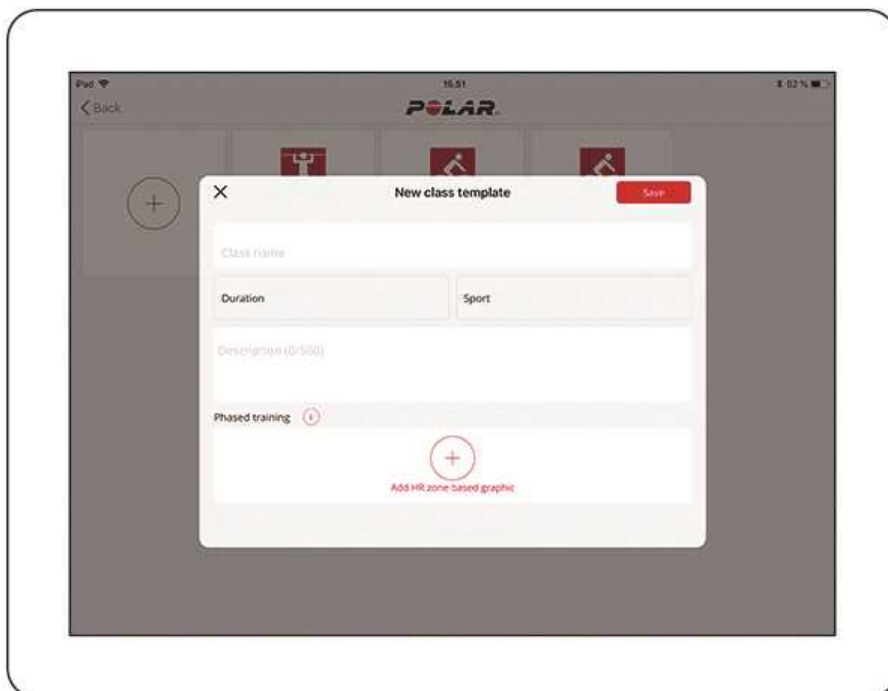
Polar Club kan alleen worden gebruikt met compatibele Polar hartslagsensoren en fitness trackers.

GROEPSLESSEN EN PLANNINGEN

LESSJABLONEN BEHEREN

Je kunt de groepslessen van je club beheren in de Polar Club app. Ga naar **Beheren > Lessjablonen beheren** en maak sjablonen voor alle groepslessen die je met Polar Club wilt uitvoeren. Polar Club kan bij verschillende soorten trainingen worden gebruikt, bijvoorbeeld bij cardio- en krachttraining, trainingen van hoge intensiteit en danssport.

Tik op het pluspictogram om een nieuwe lessjabloon te maken en vul de lesinformatie in:



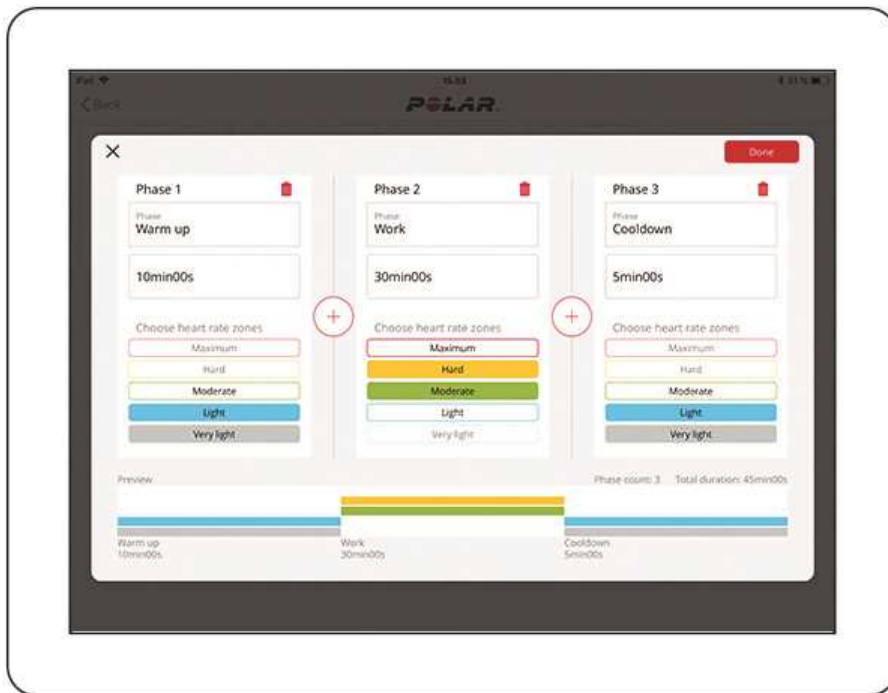
Lesnaam, bijv. HIIT-circuit

Duur, bijv. 30 min.

Sport, bijv. CIRCUITTRAINING

Beschrijving, bijv. intervaltraining van hoge intensiteit

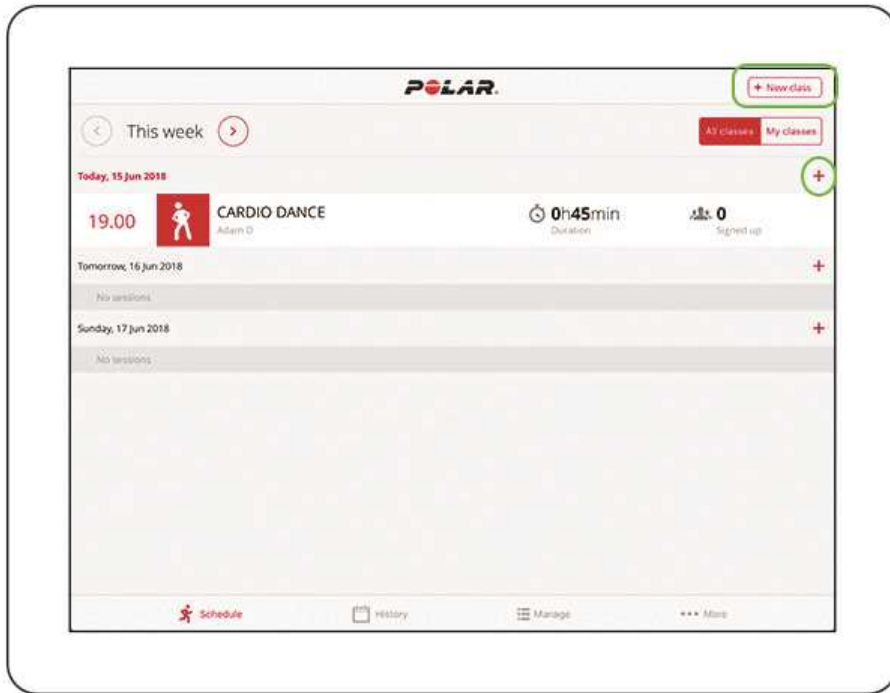
Gefaseerde training: Plan je les tot in detail door fasen op basis van hartslagzones toe te voegen. Tik op het pluspictogram. Voeg een naam, duur en doelhartslagzone in voor elke fase. Je kunt meer fasen toevoegen via de pluspictogrammen.



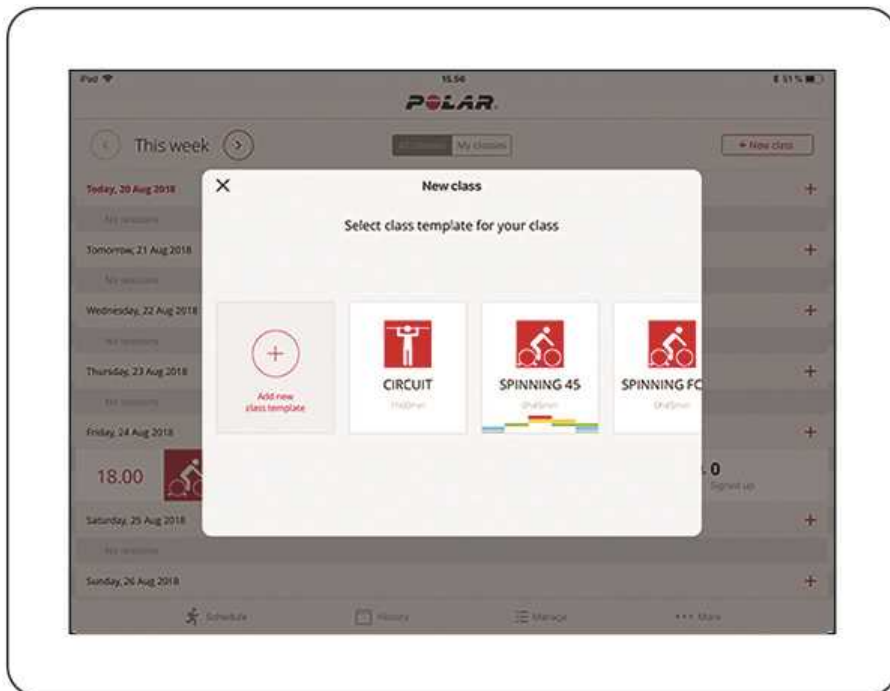
GROEPSLESSEN PLANNEN

 Voordat je groepslessen kunt plannen in de Polar Club app, moet je eerst [lessjablonen](#) maken in **Beheren > Lessjablonen beheren**.

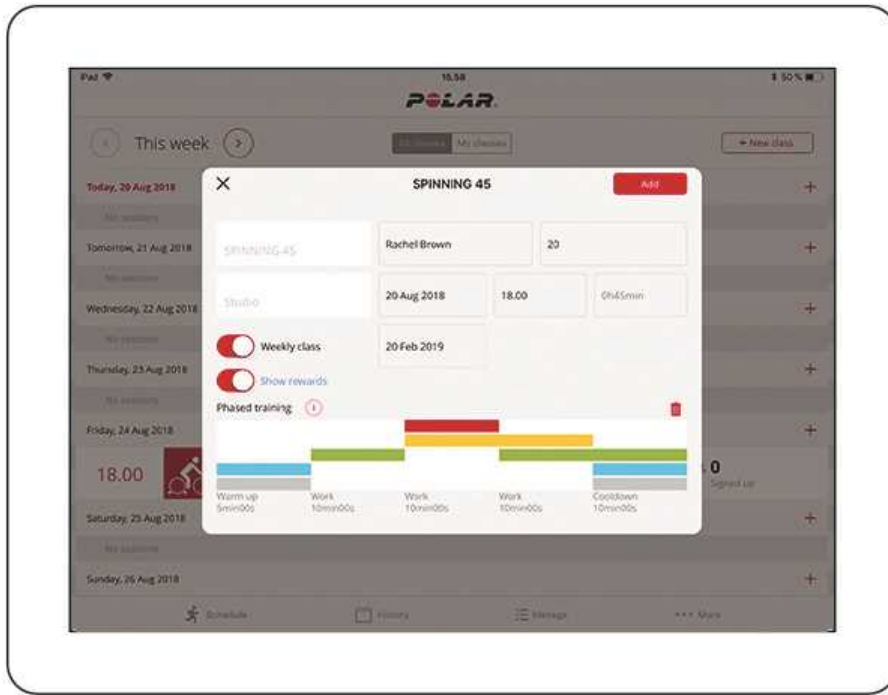
1. Ga naar **Rooster** en tik op **Nieuwe les** in de rechterbovenhoek van het scherm of tik op het pluspictogram om een les voor een bepaalde dag te plannen.



2. Kies een lessjabloon voor je les. Veeg over het scherm om door de sjablonen te bladeren.



3. Vul de informatie voor de les in: **Lesnaam, Zaal, Instructeur**, Datum en tijd, **Max. aantal deelnemers**. Verschillende velden zijn al ingevuld op basis van de sjabloon, maar je kunt ze allemaal aanpassen. Als je een sjabloon met trainingsfasen hebt geselecteerd, kun je de fasen bewerken door op de grafiek van de gefaseerde training te tikken. Je bewerkingen worden alleen opgeslagen voor de huidige les.



Als je een terugkerende les wilt toevoegen (bijv. elke maandag op een bepaalde tijd), kies je **Wekelijkse les** en vul je de datum van de laatste terugkerende les in.

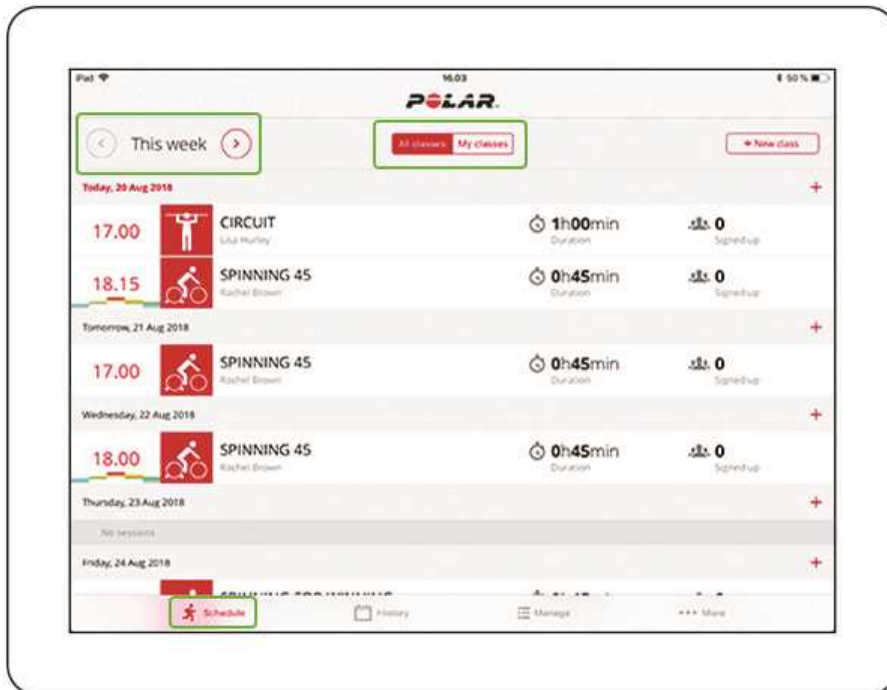
Als je de instelling **Beloningen tonen** hebt ingeschakeld, krijgen de sporters na de les de volgende beloningen in de overzichtswaargave te zien:

- **Cooldown-kampioen:** deze prijs gaat naar de sporter met de snelste hartslaghersteltijden.
- **Hartslagzonemaatjes:** deze twee sporters hebben de groepsles voltooid met de sterkst gelijkende hartslagzoneverdeling.
- **Zonemaster:** deze sporter heeft de meeste tijd doorgebracht in de hartslagzone waarin de groep het meest getraind heeft.
- **Phase master:** Deze beloning gaat naar de sporter die het dichtst bij de geplande hartslagzones bleef tijdens een gefaseerde trainingssessie.
- **Bereikwinnner:** deze sporter heeft het grootste bereik behaald tussen de laagste en de hoogste hartslag. De berekening houdt geen rekening met de eerste en de laatste vijf minuten van de sessie.

ROOSTERWEERGAVE

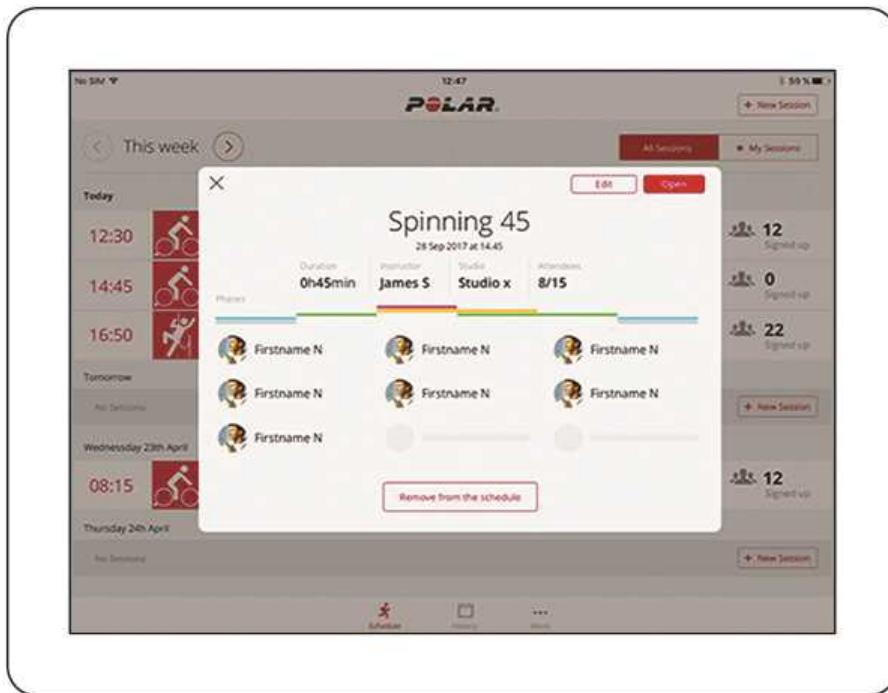
Je ziet alle geplande Polar Club groepslessen in de weergave **Rooster**.

- Standaard worden de groepslessen voor de huidige week weergegeven. Tik op de knop pijl-links of pijl-rechts om tussen weken te schakelen.
- Je kunt kiezen of je **Alle groepslessen** of **Mijn lessen** wilt weergeven.



Tik op een les om de lesinformatie weer te geven. In deze weergave kun je het volgende doen:

- de lesinformatie bewerken,
- de les verwijderen uit het rooster, of
- de les openen om de les te starten.



VAAK GESTELDE VRAGEN OVER GROEPSLESSEN EN PLANNINGEN

HOEVEEL SPORTERS KUNNEN WORDEN GEVOLGD TIJDENS EEN GROEPSLES?

Tijdens een groepsles kunnen er maximaal 96 sporters worden gevolgd. We adviseren echter om maximaal 40 sporters tegelijk te volgen om te zorgen dat de gegevens op het scherm duidelijk zichtbaar blijven.

HOEVEEL SESSIES KUNNEN TEGELIJK WORDEN UITGEVOERD?

Het aantal instructeurs en gelijktijdige sessies is onbeperkt. Je kunt echter slechts één sessie tegelijk uitvoeren op één iPad.

WAT IS DE MAXIMALE DUUR VAN EEN GROEPSLES?

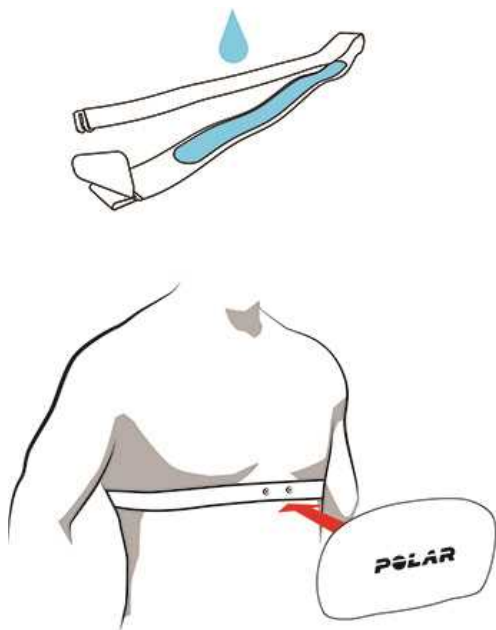
Als je een groepsles maakt, kan de duur ervan maximaal 24 uur zijn. De feitelijke duur kan anders zijn dan de in de lesinstellingen gedefinieerde duur, omdat de instructeur de sessies handmatig start en beëindigt. Groepslessen worden niet automatisch gestart of gestopt.

TRAINING

DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN.

Zorg alvorens de trainingssessie te starten dat iedereen zijn hartslagsensor draagt. De volgende instructies laten zien hoe je een hartslagsensor correct omdoet.

1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band.
2. Bevestig de zender aan de borstband.
3. Stel de lengte van de band zo in dat de band strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om je borst, net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband.
4. Zorg dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar logo op de zender rechttop in het midden zit.



Na de trainingssessie

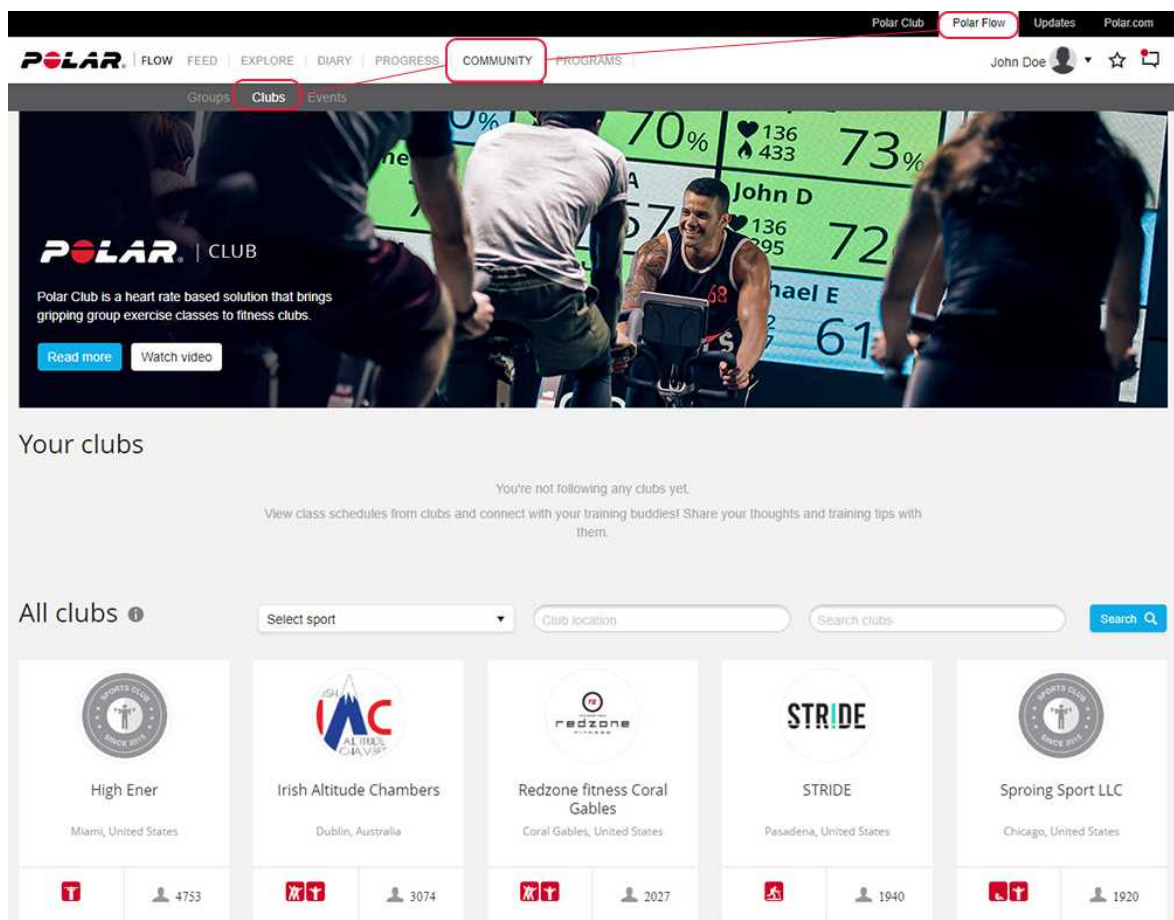
Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet deze droog te wrijven.

AANMELDEN VOOR GROEPSLESSEN

ONLINE AANMELDEN IN DE FLOW WEBSERVICE

Clubleden moeten een Polar-account hebben om zich te kunnen aanmelden bij de groepslessen. Ze kunnen een account maken in de Polar Flow webservice op flow.polar.com. Bij het maken van een account kunnen leden hun persoonlijke gegevens — geslacht, gewicht, lengte — invullen. Deze gegevens zijn nodig om te zorgen voor een correcte berekening van het calorieverbruik en voor de trainingsfeedback.

1. Jouw club kun je vinden in **Community > Clubs**. Zoek een club met een van de volgende zoekcriteria: sport, clublocatie of door zoeken van vrije tekst.



The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with 'POLAR' and menu items: FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY (highlighted), and PROGRAMS. A user profile 'John Doe' is visible in the top right. Below the navigation, there are tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The main banner features the 'POLAR | CLUB' logo and text: 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below this are 'Read more' and 'Watch video' buttons. The 'Your clubs' section shows a message: 'You're not following any clubs yet. View class schedules from clubs and connect with your training buddies! Share your thoughts and training tips with them.' The 'All clubs' section includes a search bar with 'Select sport', 'Club location', and 'Search clubs' filters, and a 'Search' button. A grid of club cards is displayed, each with a logo, name, location, and member count:

Club Name	Location	Member Count
High Ener	Miami, United States	4753
Irish Altitude Chambers	Dublin, Australia	3074
Redzone fitness Coral Gables	Coral Gables, United States	2027
STRIDE	Pasadena, United States	1940
Sproing Sport LLC	Chicago, United States	1920

2. Door op een groepsles te klikken kunnen leden een groepsles kiezen om zich bij aan te melden. Ze kunnen hun deelname aan de groepsles annuleren door nogmaals op de groepsles te klikken. Via de webservice kunnen leden zich één week tevoren aanmelden voor

groepslessen.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Polar Club, Polar Flow, Updates, and Polar.com. Below this is a secondary navigation bar with links for FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The user profile 'John Doe' is visible in the top right corner.

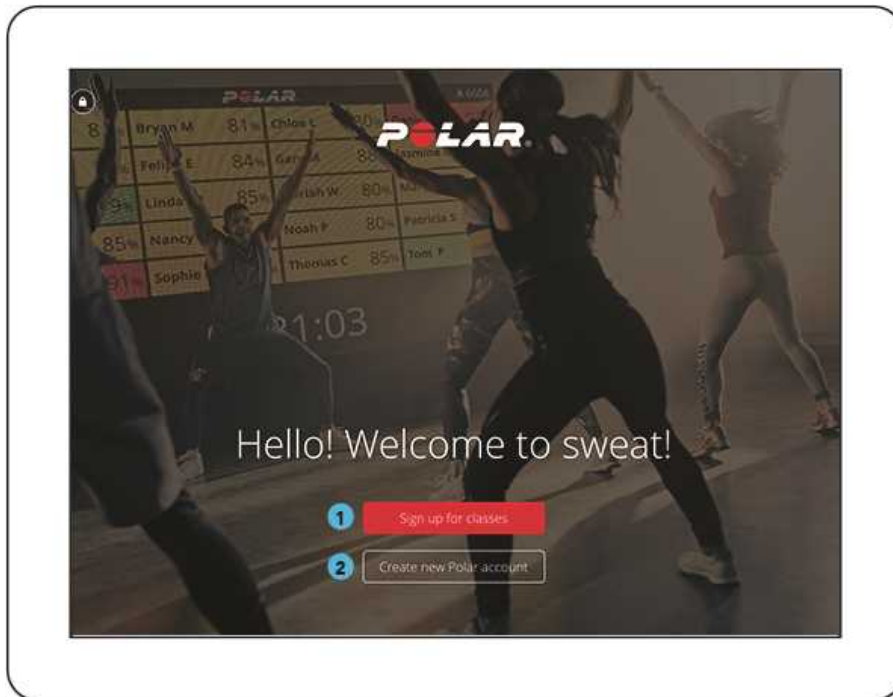
The main content area is titled 'Fitness express' and includes a 'Following' button, '245 followers', and the address 'Professorintie 5, 90440 Kempela, Finland'. A map shows the location in Orilu, Finland. Below the map is the website URL 'www.polar.com'.

The 'This week's Polar Club classes' section features a table with the following data:

Time	Name	Duration	Instructor	Participants
Thursday 5 October 2017				
12:00	HIIT CIRCUIT	45 min	Adam D	0
Friday 6 October 2017				
17:00	CARDIO DANCE	45 min	Linda Baker	0

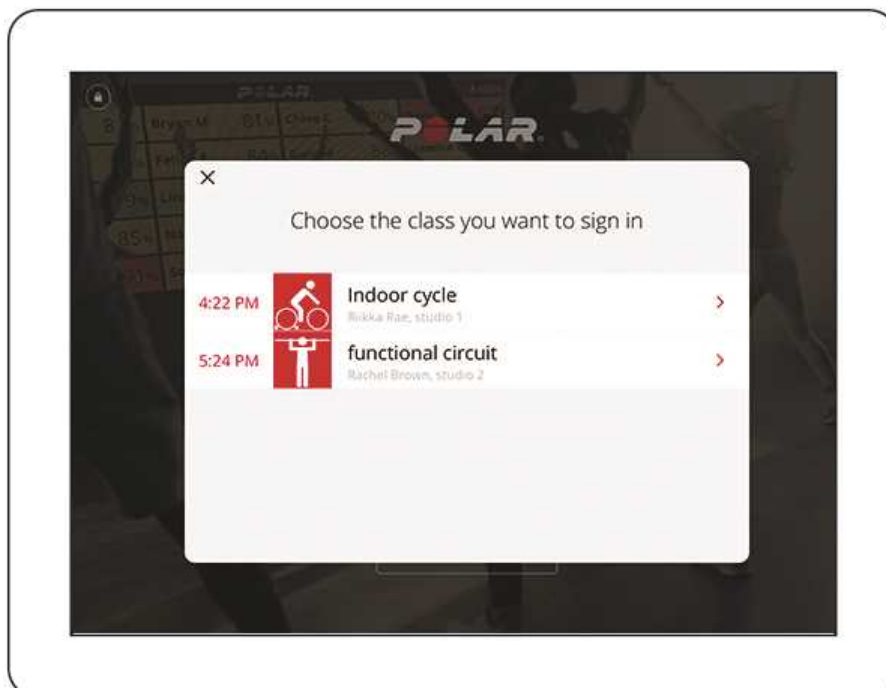
AANMELDEN VIA DE APP

Ga in de Polar Club app naar **Meer > Leden login** om de pagina **Leden login** te openen.




OPTIE 1: AANMELDEN VOOR GROEPSLESSEN

1. Als het clublid op de knop **Aanmelden voor groepslessen** tikt, wordt de lijst met Polar Club groepslessen voor die dag weergegeven. Als de les vol is en het clublid niet kan deelnemen, is de les grijs.



2. Het clublid kan de les selecteren door erop te tikken. Nadat de les is geselecteerd, zoekt de Polar Club app naar compatibele apparaten.
 - **Leden die hun eigen apparaat hebben gekoppeld met hun Polar Flow account en hun sensor dragen tijdens het aanmelden:** zodra de Polar Club app de sensor heeft gevonden, moet het clublid zijn/haar account selecteren in de lijst. Daarna is het aanmelden voltooid.
 - **Leden die hun eigen apparaat dragen maar het nog niet hebben gekoppeld met hun Polar Flow account:** de Polar Club app vraagt het clublid eerst het apparaat te koppelen met de Polar account, zodat hij/zij zich de volgende keer sneller kan aanmelden. Vervolgens vraagt de app het clublid zich aan te melden met zijn/haar Polar account. Daarna is het aanmelden voltooid.
 - **Leden die een hartslagsensor moeten lenen van je club:** als je [geregistreerde uitleenbare hartslagsensoren](#) in de Polar Club app hebt, kan het clublid op **Sensor lenen** tikken om een lijst met beschikbare sensoren weer te geven. Het clublid kan de sensor selecteren door erop te tikken. De Polar Club app vraagt het clublid zich aan te melden met zijn/haar Polar account. Daarna is het aanmelden voltooid.

OPTIE 2: EEN NIEUWE POLAR ACCOUNT MAKEN EN AANMELDEN VOOR LESSEN

 *Denk eraan om een afzonderlijke iPad te hebben voor clubleden die een Polar-account moeten maken alvorens in te loggen bij groepslessen. Op die manier voorkom je rijen in de clubreceptie en geef je je leden privacy bij het maken van het account.*

Je clubleden kunnen hun Polar account maken via de app wanneer ze zich de eerste keer aanmelden voor een groepsles. Als je op de welkomstpagina op **Maak een nieuwe Polar account** tikt, wordt op de pagina **Leden login** een formulier geopend dat het lid dient in te vullen.

- De **Geboortedatum** is nodig voor het schatten van de maximale hartslag. De maximale hartslag wordt geschat aan de hand van een vaak gebruikte formule: 220 min je leeftijd. De waarde kan zo nodig worden gewijzigd.
- De persoonlijke informatie — geslacht, gewicht, lengte — is nodig om te zorgen voor een correcte berekening van het calorieverbruik en voor de trainingsfeedback.

Nadat de account is gemaakt, kan het lid een groepsles kiezen om zich voor aan te melden. Het clublid kan de les selecteren door erop te tikken. Nadat de les is geselecteerd, zoekt de Polar Club app naar compatibele apparaten.

- **Leden die hun eigen apparaat dragen maar het nog niet hebben gekoppeld met hun Polar Flow account:** de Polar Club app vraagt het clublid eerst het apparaat te koppelen met de Polar account, zodat hij/zij zich de volgende keer sneller kan aanmelden. Vervolgens vraagt de app het clublid zich aan te melden met zijn/haar Polar account. Daarna is het aanmelden voltooid.

- **Leden die een hartslagsensor moeten lenen van je club:** als je [geregistreerde uitleenbare hartslagsensoren](#) in de Polar Club app hebt, kan het clublid op **Sensor lenen** tikken om een lijst met beschikbare sensoren weer te geven. Het clublid kan de sensor selecteren door erop te tikken. De Polar Club app vraagt het clublid zich aan te melden met zijn/haar Polar account. Daarna is het aanmelden voltooid.

AUTOMATISCH AANMELDEN

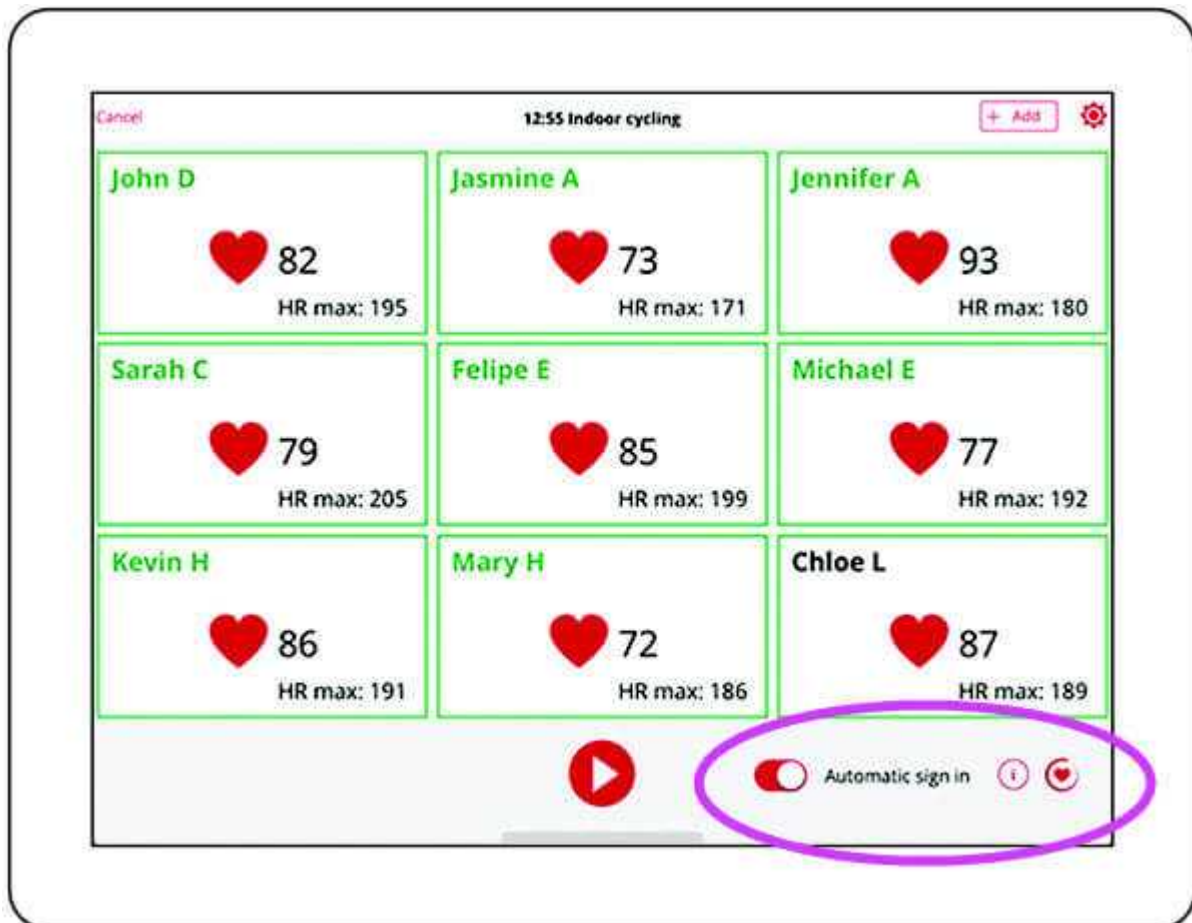
Met de nieuwe automatische aanmeldfunctie kunnen gebruikers met een eigen Polar apparaat zich eenvoudig aanmelden voor een les, mits ze zich ten minste één keer eerder voor een les hebben aangemeld via de Polar Club app. Ze hoeven alleen maar hun hartslagsensor of polsapparaat om te doen en, in het geval van een polsapparaat, een sportprofiel te kiezen waarbij de functie **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** is ingeschakeld (dit is een standaardfunctie in de groepslesprofielen). Wanneer de gebruikers binnenkomen bij een les, worden ze automatisch aangemeld. Ze hoeven zich dus niet handmatig aan te melden op de iPad.

HOE HET WERKT

De automatische aanmeldfunctie is standaard ingeschakeld en start automatisch wanneer je de sporterweergave opent.



De animatie rechtsonder in de hoek van het scherm geeft aan dat gebruikers automatisch worden aangemeld.



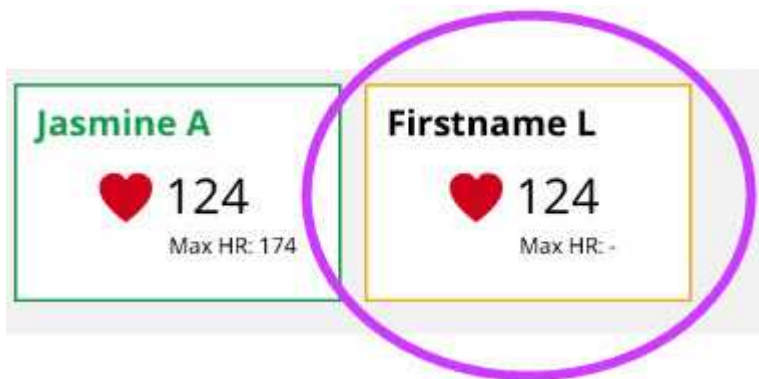
De deelnemers zien het volgende bericht op het externe scherm wanneer automatisch aanmelden is ingeschakeld:



Automatische aanmelding wordt uitgevoerd. Zie je jouw naam niet? Kom dichterbij of zeg het tegen de instructeur.

Ook als automatisch aanmelden is ingeschakeld, kun je deelnemers handmatig toevoegen. Als iemand ontbreekt op het scherm, vraag je de deelnemer dichterbij te komen en controleer je of hij/zij het apparaat goed draagt. Als de deelnemer nog steeds ontbreekt, kun je hem/haar toevoegen door op **Toevoegen > Deelnemer toevoegen** te tikken en zijn/haar sensor te kiezen.


Ook als nieuwe deelnemers met een eigen Polar apparaat zich nog niet eerder via de Polar Club app hebben aangemeld voor een les, kan de Polar Club app hun hartslagsignaal detecteren. De app meldt de aanwezigheid van de nieuwe deelnemer met het volgende bericht: **Nieuwe deelnemer! Vraag de deelnemer dichterbij te komen, zodat je kunt helpen bij het aanmelden.**



Tik op de kaart van de nieuwe deelnemer. Er wordt een weergave geopend waarin de deelnemer kan bevestigen dat hij/zij zich wil aanmelden met zijn/haar account, waarna je de deelnemer kunt toevoegen aan de les.

Als je de deelnemer niet toevoegt, wordt de kaart verwijderd wanneer je de les start.

Automatisch aanmelden werkt alleen wanneer de Polar Club app in de sporterweergave staat. Zodra je de sessie hebt gestart, kun je deelnemers alleen nog handmatig toevoegen.

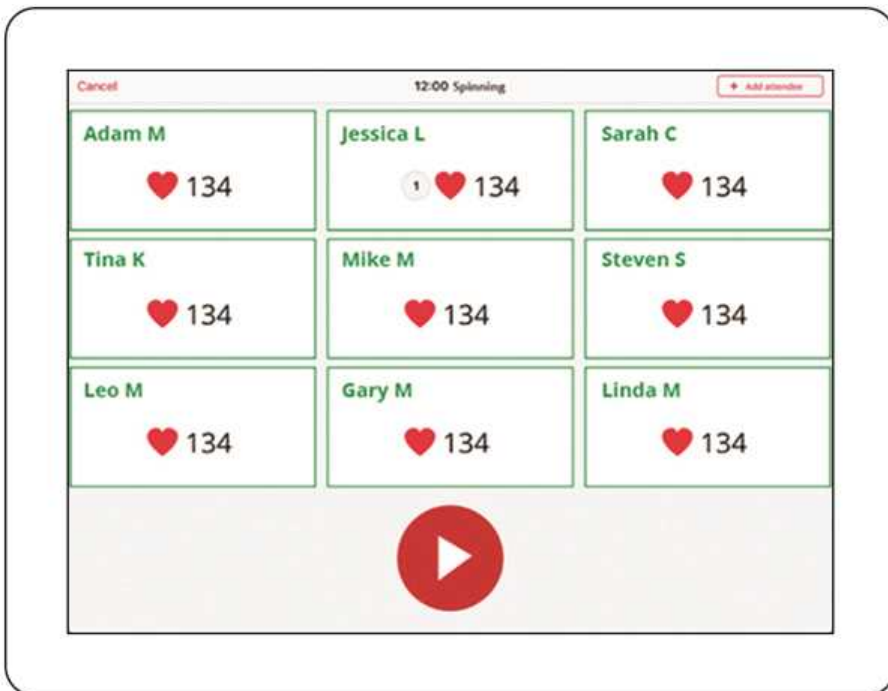
 *Je kunt de automatische aanmeldfunctie in- en uitschakelen met de schuif in de sporterweergave. Als je de functie uitschakelt, herinnert de Polar Club app zich je keuze wanneer je de volgende keer dezelfde les opent met dezelfde iPad.*

EEN LES STARTEN MET DE POLAR CLUB APP

Start een les met de Polar Club app. Je ziet alle geplande lessen in de weergave **Rooster**. Tik op een les om de lesinformatie weer te geven:




Tik op **Open** in de weergave voor lesinformatie om de sportersweergave te openen:

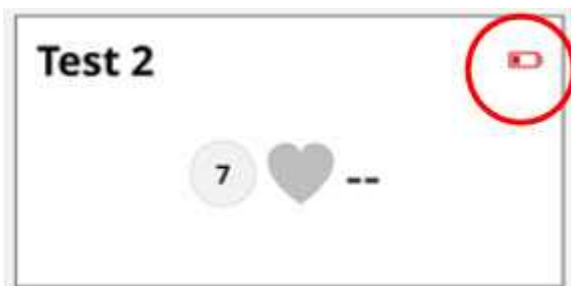


In de sportersweergave kun je het volgende doen:

- Vóór de start van de les sporters toevoegen door op **Toevoegen** > **Deelnemer toevoegen** te tikken en vervolgens de sensor voor de sporter te selecteren.
- Vóór de start van de les gasten toevoegen door op **Toevoegen** > **Gast toevoegen** te tikken en vervolgens de sensor voor de gast te selecteren. Deze functie is handig in situaties waarbij je bijvoorbeeld snel gasten wilt toevoegen om ze de voordelen van trainen met Polar Club te laten zien. De trainingsgegevens van de gasten worden niet weergegeven in de rapporten in de Polar Club webservice, maar ze kunnen na de sessie wel worden gekoppeld aan zijn/haar Polar Flow account in de weergave **Historie**.
- Je kunt de maximale hartslagwaarde van een deelnemer wijzigen door op de kaart van de deelnemer te tikken en daarna **Deelnemer bewerken/Gast bewerken** te kiezen. Nadat je de maximale hartslagwaarde hebt gewijzigd, tik je op **Opslaan**. Wanneer je de maximale hartslagwaarde van een deelnemer met een Polar account wijzigt, moet de deelnemer de wijziging bevestigen met zijn/haar aanmeldgegevens.
- De les starten door op  te tikken.

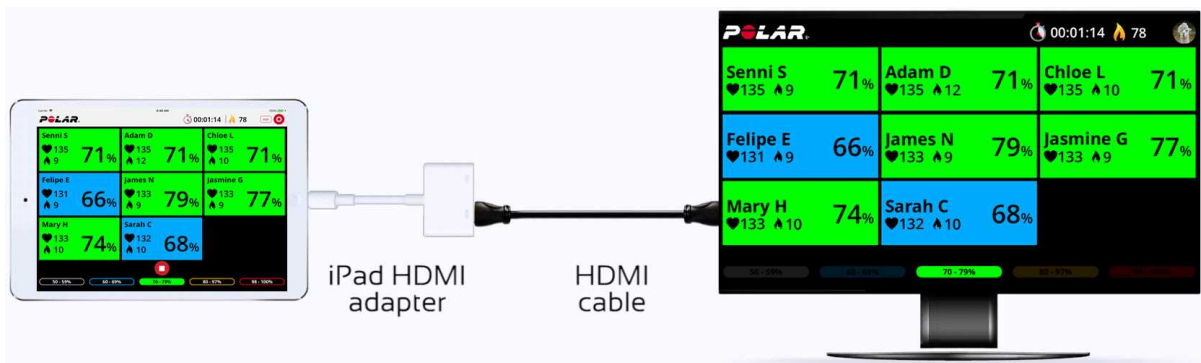
Controleer **vóór het starten van een les** of het hartslagsymbool voor elke sporter wordt weergegeven. Het symbool geeft aan dat de hartslag van de sporter wordt ontvangen. Als het symbool niet wordt weergegeven, tik je op de naam van de sporter en kies je **Sensor lenen** om hem/haar een hartslagsensor te lenen, of kies je **Apparaat wijzigen** om een andere sensor te gebruiken.

 Als het symbool voor een bijna lege batterij wordt weergegeven, is het laadniveau van de hartslagsensor lager geworden. Je hoeft niet bang te zijn dat de batterij meteen leeg raakt. Er resteert nog voldoende lading in de batterij om de les te voltooien. De batterij moet echter zo spoedig mogelijk worden vervangen.



De iPad aansluiten op een extern scherm

Voor aansluiting van de iPad op een videoprojector of tv heb je een geschikte AV-adapter en een kabel nodig. Na het aansluiten van de iPad op een extern scherm wordt het scherm van de iPad automatisch op het tweede scherm weerspiegeld.

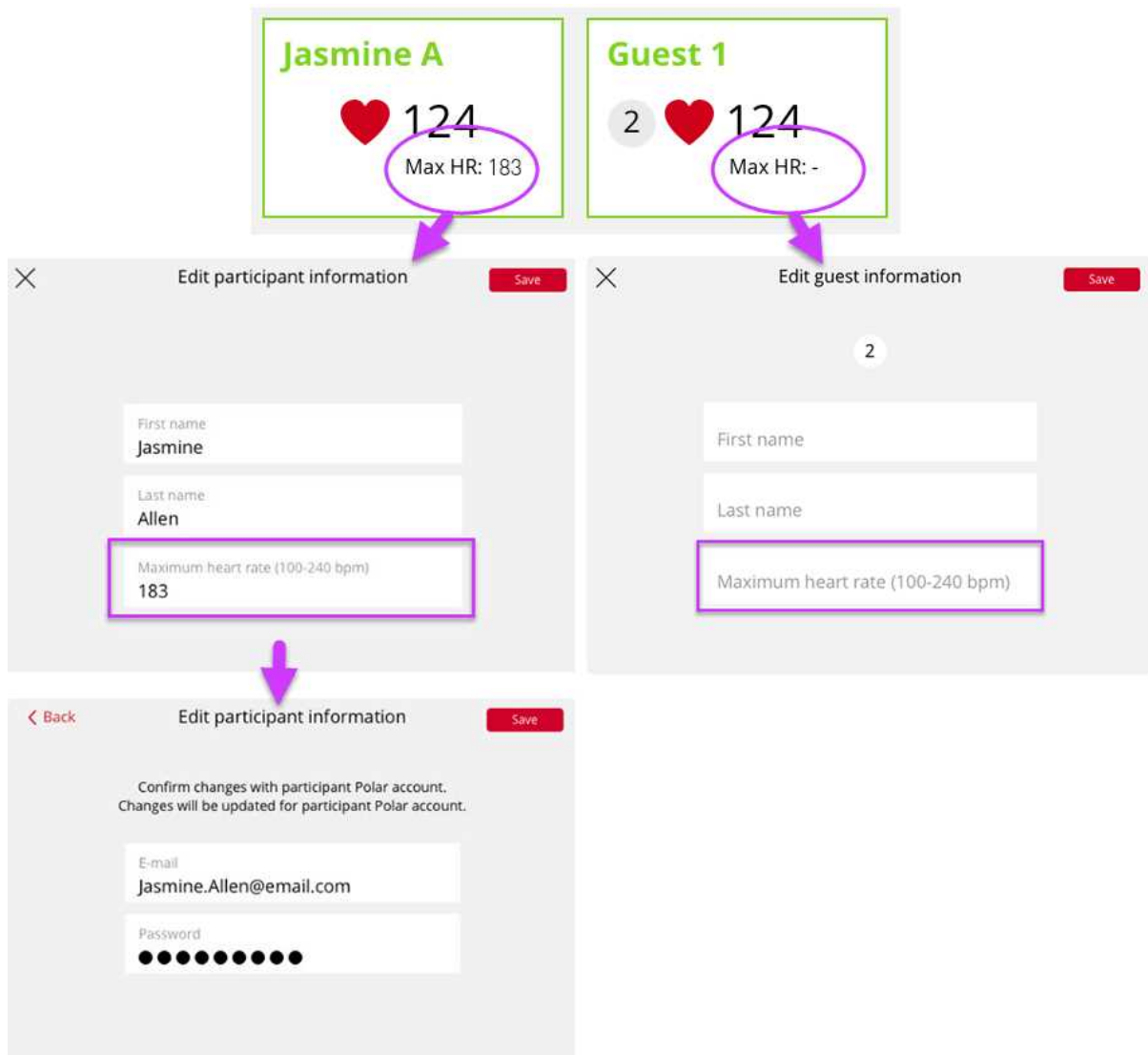


DE MAXIMALE HARTSLAGWAARDE VAN EEN DEELNEMER BEWERKEN

De maximale hartslagwaarden van deelnemers worden weergegeven in de sporterweergave op de iPad, mits deze informatie beschikbaar is in de fysieke instellingen in de Polar account van de deelnemers. Eventuele wijzigingen in de maximale hartslagwaarden kun je voorafgaand aan de les rechtstreeks in de app doorvoeren. De nieuwe maximale hartslagwaarde wordt direct bijgewerkt in de fysieke instellingen in de Polar account van de deelnemer. Je kunt ook een maximale hartslagwaarde toevoegen als deze ontbreekt, bijvoorbeeld bij een gastdeelnemer.

DE MAXIMALE HARTSLAGWAARDE VAN EEN DEELNEMER VOORAFGAAND AAN DE LES BEWERKEN

Je kunt de maximale hartslagwaarde van een deelnemer of gast voorafgaand aan de les bewerken door op de kaart van de deelnemer of gast te tikken in de sporterweergave. Kies daarna **Deelnemer bewerken/Gast bewerken**. De gegevens van de deelnemer of gast worden weergegeven en je kunt de maximale hartslagwaarde wijzigen. Tik na het bewerken op **Opslaan**. Wanneer je de maximale hartslagwaarde van een deelnemer met een Polar account wijzigt, moet de deelnemer de wijziging bevestigen met zijn/haar aanmeldgegevens.



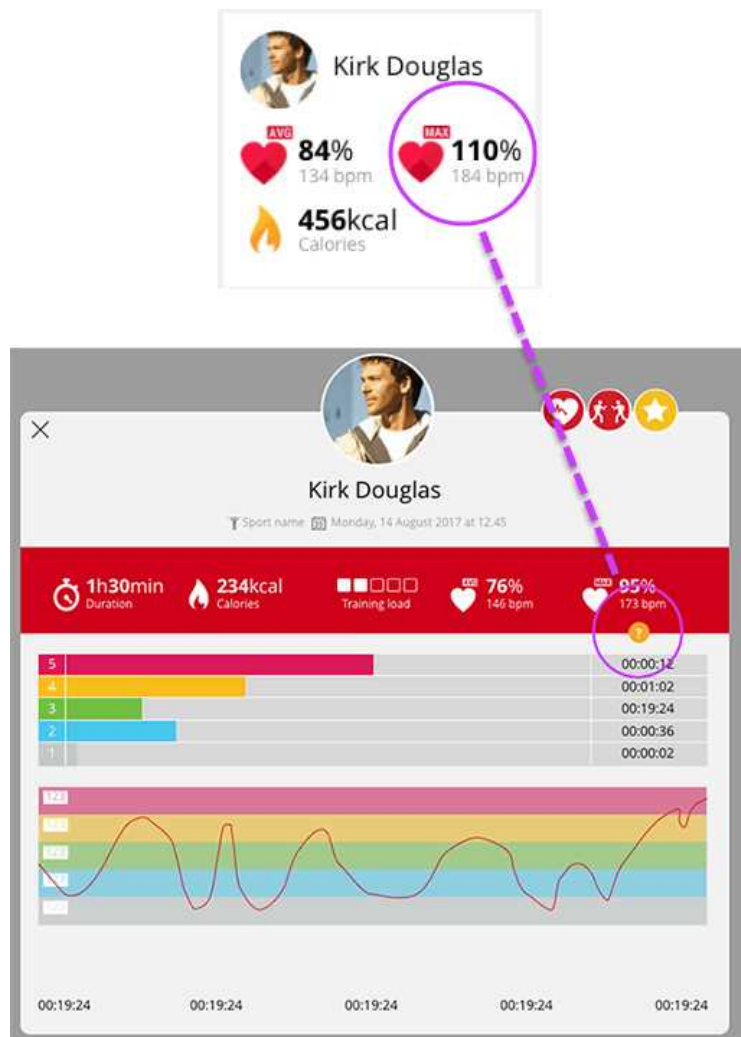
DE MAXIMALE HARTSLAGWAARDE VAN EEN DEELNEMER NA DE LES BIJWERKEN

Als de hartslag van een deelnemer de ingevoerde maximale hartslagwaarde tijdens de les overschrijdt, vraagt de Polar Club app je de maximale hartslagwaarde bij te werken wanneer je het sessie-overzicht opent in de Historie. De volgende melding wordt weergegeven op het scherm:

Je deelnemer heeft zijn/haar hoogste hartslag tot nu bereikt! Werk dit bij naar hun Polar-account.

Je kunt de maximale hartslagwaarde van de deelnemer in de **Historie** wijzigen door op de kaart van de deelnemer te tikken. Het individuele sessie-overzicht wordt dan geopend. Tik op het vraagtteken om de weergave te openen waarin je de hartslag kunt bijwerken. De deelnemer moet de bijgewerkte maximale hartslagwaarde bevestigen met zijn of haar aanmeldgegevens. De nieuwe maximale

hartslagwaarde wordt direct bijgewerkt in de fysieke instellingen in de Polar account van de deelnemer.



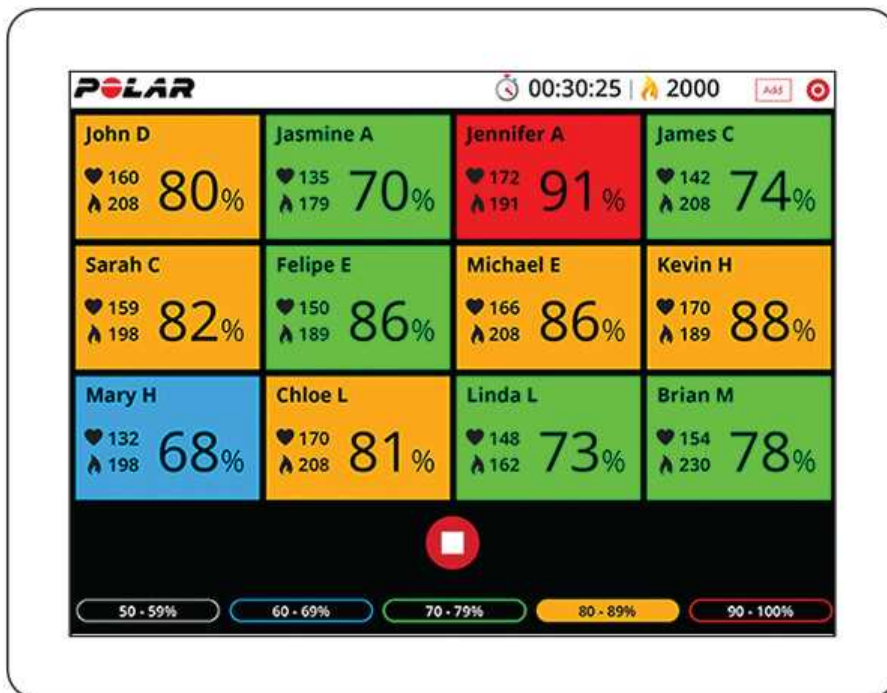
FUNCTIES TIJDENS EEN GROEPSLES

Doordat je de hartslagen van de sporters op het scherm ziet, hoef je niet meer te gissen hoe iedereen bezig is en wordt persoonlijke begeleiding mogelijk. Met realtime feedback over de intensiteit van je groepsles kun je ieders voortgang volgen en hem of haar in de juiste richting begeleiden.

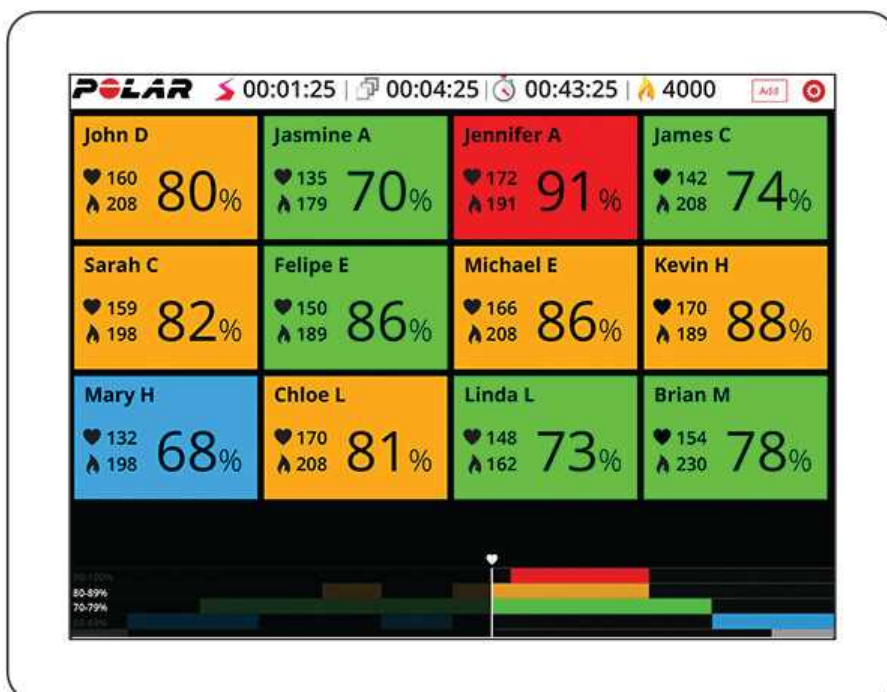
Als iedereen zijn hartslag ziet op het grote scherm, is dat inspirerend en begeleidt dit tezamen naar het bereiken van individuele trainingsdoelen. En aan het einde van de groepsles krijgt de groep een overzicht van de inspanningen.

LIVE WEERGAVE

Dit is de live weergave van de hartslaggegevens van iedereen in de groepsles.



Dit is de live weergave van de hartslaggegevens van iedereen in de groepsles met trainingsfasen.



In de live weergave kun je het volgende zien.

- Duur groepsles
- Verzamelde zonetijd* (algemene zonetijd die alle sporters tegelijk hebben doorgebracht in dezelfde HF-zone.)
- Zonetijdanimatie* die telkens verschijnt als sporters dezelfde zone bereiken (bijv. geel)
- Hartslag (slagen per minuut (hsm) en % van maximum) en caloriegegevens voor elke sporter.
- Totale calorieverbruik en gewonnen caloriebonussen* (de sporters winnen een caloriebonus voor elke 1000 verbruikte calorieën) *.

Naast het bovenstaande kun je in de live weergave van een groepsles met trainingsfasen het volgende zien:

- Afteltimer van de huidige fase.
- Voorbeeld van de groepsles in de vorm van een kleine grafiek onder in het scherm.
- Veeg naar links op het scherm om de grafiek van de groepsles groter weer te geven.

*Verzamelde zonetijd, zonetijdanimatie en caloriebonussen worden alleen weergegeven als je de functie **Beloningen van de groep tonen** hebt ingeschakeld.

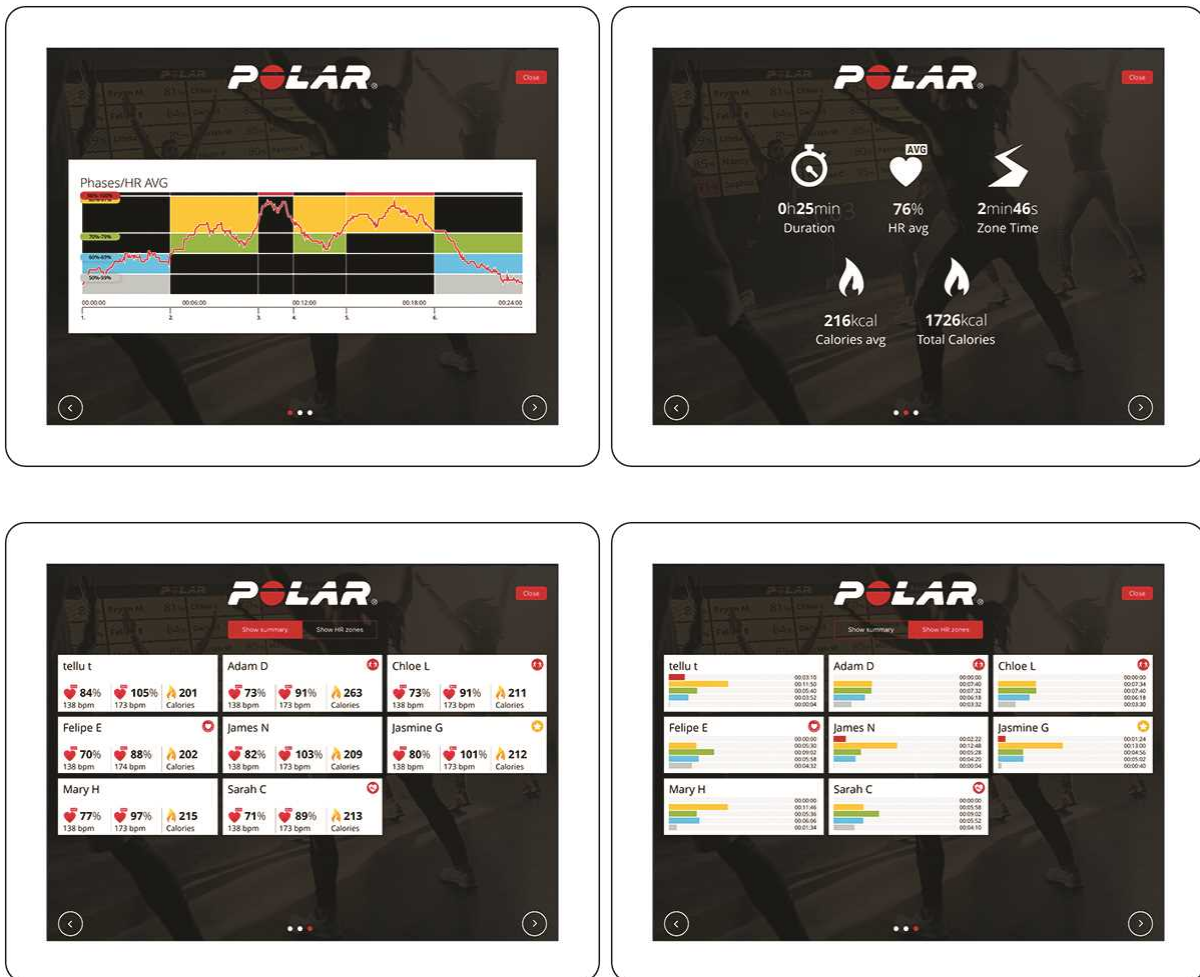
In de live weergave kun je het volgende doen.

- Sporters toevoegen door op **Toevoegen > Deelnemer toevoegen** te tikken en vervolgens de sensor voor de sporter te selecteren.
- Gasten toevoegen door op **Toevoegen > Gast toevoegen** te tikken en vervolgens de sensor voor de gast te selecteren.
- De groepsles beëindigen door op  te tikken.
- Sporters verwijderen door op de naam van een sporter te tikken en **Deelnemer verwijderen** te selecteren.
- De hartslagsensor van een sporter wijzigen door op de naam van de sporter te tikken. **Sensor lenen** kiezen en daarna een andere sensor in de lijst kiezen.
- Schakel de functie **Beloningen van de groep tonen** in of uit met het tandwiel rechtsboven in de hoek van het scherm.
- Als je geen fasen hebt toegevoegd aan de les, kun je een doelhartslagzone instellen door op een van de zones onder in de iPad-weergave te tikken. Als je opnieuw op de zone tikt, wordt de selectie opgeheven.

TRAININGSOVERZICHT

Aan het einde van de groepsles kun je in de overzichtswaergave trainingsdoelen en gevoelens vergelijken. Je ziet de gemiddelde hartslag van de deelnemers als curve en kunt deze vergelijken met de geplande hartslagfasen. De persoonlijke trainingsgegevens van alle sporters worden ook

automatisch zichtbaar in hun Flow-account. Ze kunnen bijvoorbeeld hun hartslagcurve vergelijken met de geplande hartslagfasen in Flow.

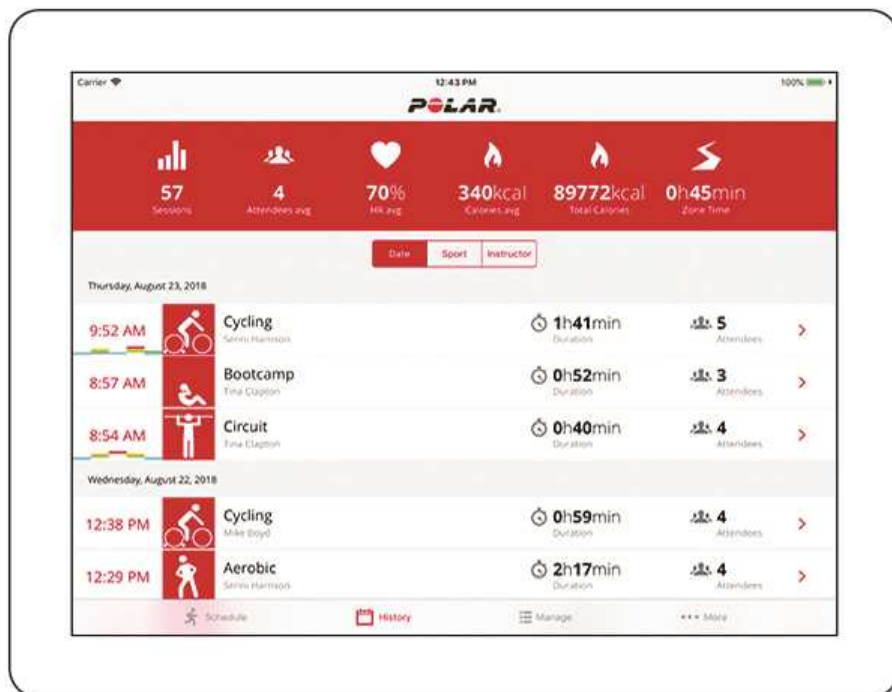


Als je de instelling **Beloningen tonen** hebt gekozen bij het maken van de groepsles, ontvangen de sporters de volgende beloningen in de overzichtswaergave:

- **Cooldown-kampioen:** deze prijs gaat naar de sporter met de snelste hartslagersteltijden.
- **Hartslagzonemaatjes:** deze twee sporters hebben de groepsles voltooid met de sterkst gelijkende hartslagzoneverdeling.
- **Zonemaster:** deze sporter heeft de meeste tijd doorgebracht in de hartslagzone waarin de groep het meest getraind heeft.
- **Phase master:** Deze beloning gaat naar de sporter die het dichtst bij de geplande hartslagzones bleef tijdens een gefaseerde trainingssessie.
- **Bereikwinnner:** deze sporter heeft het grootste bereik behaald tussen de laagste en de hoogste hartslag. De berekening houdt geen rekening met de eerste en de laatste vijf minuten van de sessie.

TRAININGSGESCHIEDENIS

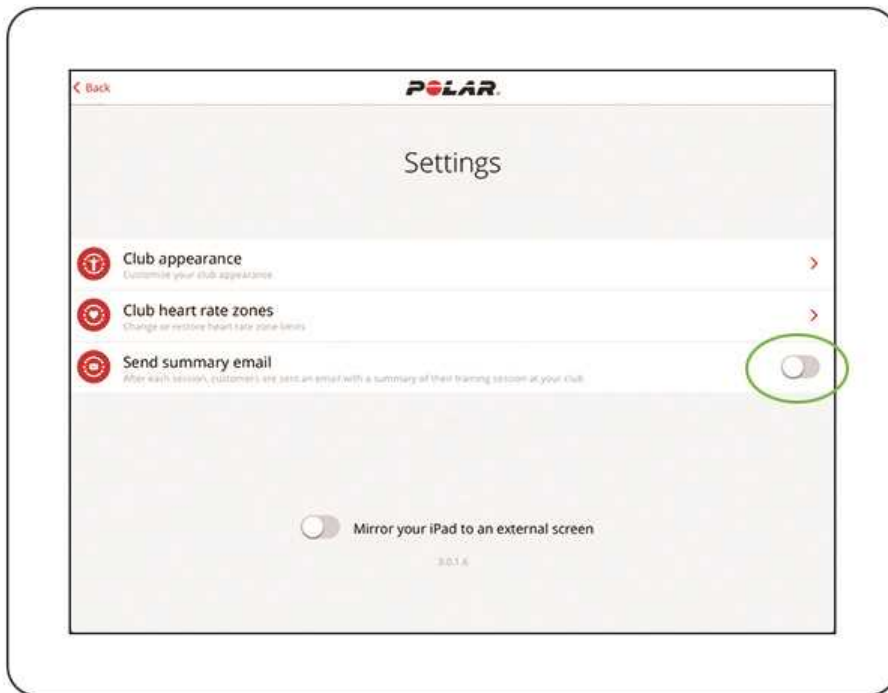
In de weergave **Historie** vind je de overzichten en sessierapporten van de laatste 30 dagen. Trainingsgegevens worden ook opgeslagen in de persoonlijke Polar Flow-accounts van alle clubleden, waar deze de gegevens op elk gewenst moment kunnen bekijken.



E-MAILS MET TRAININGSOVERZICHT

De automatische e-mails met het trainingsoverzicht geven je clubleden een snel overzicht van hun trainingsresultaten na elke Polar Club trainingssessie waaraan ze hebben deelgenomen.

Je kunt deze functie inschakelen in de Polar Club app. Ga naar het menu **Meer** en kies **Instellingen**. Gebruik de schuifbalk om de functie **E-mail met samenvatting verzenden** in of uit te schakelen.



i Als je clubleden e-mails met een samenvatting van hun training willen ontvangen, moeten ze de optie voor het ontvangen van informatie van Polar Club accepteren in hun Polar Flow-account (**Instellingen > Privacy**).

De volgende trainingsresultaten worden opgenomen in de e-mail:

- Duur
- Gemiddelde hartslag
- Maximale hartslag
- Calorieën
- Verdienste beloningen (wordt alleen weergegeven als de deelnemer beloningen heeft ontvangen in de sessie)
- Klik op **Ga naar Polar Flow voor meer details** om de training te openen in de analyseweergave in Flow.

i Je clubleden kunnen zich te allen tijde afmelden voor de e-mails met trainingsoverzichten door op de link in de e-mails te klikken of door zich aan te melden bij hun Flow account en het selectievakje **Informatie van Polar Club** in **Instellingen > Privacyinstellingen** uit te schakelen.

VAAK GESTELDE VRAGEN OVER TRAINING WAT MOET IK DOEN ALS TIJDENS EEN GROEPSLES DE INTERNETVERBINDING WEGVALT?

Maak je geen zorgen; blijf trainen tot het einde van de les. Je trainingsgegevens worden tijdens groepslessen in de iPad opgeslagen. Zodra de les beëindigd is en de internetverbinding hersteld is, worden de trainingsgegevens in de Polar Flow webservice opgeslagen. Afsluiten van de app heeft geen invloed op de gegevensoverdracht.

KUNNEN WE DE POLAR CLUB OFFLINE GEBRUIKEN?

Voor gebruik van de Polar Club is een internetverbinding vereist. Als de internetverbinding halverwege de groepsles wegvalt, kan de les ook zonder de verbinding worden afgerond. Zodra de les beëindigd is, de internetverbinding hersteld is en de beheerder of instructeur zich weer aanmeldt, worden de trainingsgegevens naar de Polar Flow webservice gezonden. De Polar Club kan anders niet offline worden gebruikt.

POLAR PRIVACY

POLAR PRIVACY

POLAR CLUB – FITNESSCLUBINSTRUCTIES

Bij het aanschaffen van een product van Polar Club, gaat de fitnessclub een overeenkomst aan met Polar. In deze overeenkomst zal Polar optreden als de gegevensbewerker die verantwoordelijk is voor het opslaan en beheren van de informatie die geüpload is in de Polar Club service. De fitnessclub treedt op als de gegevensbeheerder en is verantwoordelijk voor de gegevens die zijn geüpload in de service en hoe de gegevens zijn bewerkt. De fitnessclub is ook verantwoordelijk voor de geldigheid van de gebruikersinformatie en daar bovenop ook voor het behandelen van de gegevens, daarbij verzoeken van individuele gebruikers behandelend (verwijdering van informatie, enz.). Meer informatie over Polar gegevensbescherming op <https://www.polar.com/nl/legal/privacy-notice>.

De fitnessclub dient de klanten te begeleiden voor wat betreft de opties over het meedoen aan groepslessen. De fitnessclub dient ook de klanten mede te delen dat ze voldoende tijd dienen te reserveren als ze een Polar account aanmaken, aangezien bepaalde voorwaarden moeten worden geaccepteerd en dat personen onder de 13 toestemming moeten hebben van hun wettelijke voogd. Indien nodig, dient de deelnemer geleid te worden naar het gebruik van een gastaccount.

De trainingsinformatie van de deelnemer is opgeslagen in de Clubservice en op de iPad van de fitnessclub. Deze informatie wordt na 30 dagen van de iPad van de fitnessclub verwijderd. Er wordt geen persoonlijke informatie opgeslagen in de Polar Clubservice of op de iPad van de fitnessclub.

POLAR CLUB – AANWIJZINGEN VOOR DE BEOEFENAAR

De informatie van de Polar Club-lessen wordt gedurende 1 maand opgeslagen op de iPad van de fitnessclub. Opgeslagen informatie omvat de trainingsinformatie van de deelnemer evenals de identificerende elektronische ID waarmee de Flowaccount, gebruikt bij het inloggen, wordt verbonden met de Polar Flow database. Het daadwerkelijke Polar Flowaccount wordt niet opgeslagen op de iPad. Alle gebruikersinformatie gelinkt aan de Polar Flowaccount bevindt zich in de Polar Flow-service, en de fitness club heeft geen toegang tot deze informatie. De informatie in de Polar Flow-service wordt opgeslagen op de servers van de serviceprovider van Polar. De servers bevinden zich in de EU of buiten de EU.

Een klant kan deelnemen aan een Polar Club-les middels het gebruik van een bestaand Polar Flowaccount, door het aanmaken van een nieuw Polar Flowaccount bij het inloggen of door het gebruik van een gastaccount.

Een klant die een Polar Flowaccount gebruikt:

De gebruiker logt in voor een Polar Club-les middels het gebruik van een bestaand Polar Flowaccount of door het aanmaken van een nieuw Polar Flowaccount bij het inloggen. Bij het aanmaken van een Polar Flowaccount wordt geen persoonlijke informatie opgeslagen op de iPad van de fitness club. De enige dingen die op de iPads worden opgeslagen zijn de elektronische ID waarmee de Flowaccount, gebruikt bij het inloggen, wordt verbonden met de Polar Flow database en de informatie over de trainingssessie.

Een gastaccount:

Het is ook mogelijk om in te loggen voor een Polar Club-les als gast, in welk geval de deelnemer een naam gebruikt die men wil dat op het scherm verschijnt tijdens een les. Er wordt geen persoonlijke informatie verzameld of opgeslagen. Als een deelnemer die een gastaccount heeft gebruikt zijn/haar informatie wil opslaan na de les, dan kan men dit doen door het aanmaken van een nieuw Polar Flowaccount of door het gebruiken van een bestaand Polar Flowaccount.

Meer informatie over Polar gegevensbescherming op <https://www.polar.com/nl/legal/privacy-notice>.