

# POLAR CLUB



# INNEHÅLL

<b>Innehåll</b> .....	<b>2</b>
<b>KOM IGÅNG</b> .....	<b>6</b>
Introduktion till Polar Club .....	6
Polar Club-appen .....	6
Polar Club webbtjänst .....	6
Polar ekosystem .....	7
Krav och rekommenderade inställningar .....	7
Prenumerera på Polar Club .....	8
Vanliga frågor om Club-konto .....	9
Var finns Polar Club-appen tillgänglig? .....	9
Jag vill inte använda Club-communityn. Vad kan jag göra? .....	9
<b>SYSTEM UNDERHÅLL</b> .....	<b>10</b>
Inställningar i Polar Club-appen .....	10
Spegla din iPad till en extern skärm .....	11
Gymutseende .....	11
Gymmets pulszoner .....	12
Skicka e-postmeddelande med summering .....	13
Extern skärmdisplay .....	13
Hantera instruktörer .....	13

Bjud in instruktörer till gymmet .....	13
Ta bort instruktörer .....	14
Lägg till en pulssensor eller pulsmätare .....	15
Registrera lånbara pulssensorer .....	15
Underhåll av pulssensor .....	19
Batterier till pulssensorer .....	19
Gymcommunity .....	20
Kampanjer .....	20
Skapa en ny kampanj .....	20
Under kampanjen .....	22
Redigera eller ta bort kampanjen .....	23
Vanliga frågor om systemunderhåll .....	24
Går det att använda samma iPad för kundinloggning och för att genomföra klasserna? .....	24
Kan gymmedlemmar använda sina egna pulssensorer? .....	24
Vilka pulssensorer är kompatibla med Polar Club? .....	24
Är Polar Club kompatibel med andra tillverkares pulssensorer? .....	25
<b>KLASSER OCH SCHEMAN .....</b>	<b>26</b>
Hantera klassmallar .....	26
Schemalägg klasser .....	27
Schemavy .....	30
Vanliga frågor om klasser och scheman .....	31

Hur många idrottsutövare kan övervakas under en klass? .....	31
Hur många träningspass kan köras samtidigt? .....	31
Hur länge kan en klass pågå maximalt? .....	31
<b>TRÄNING</b> .....	<b>32</b>
Tag på pulssensorn .....	32
Anmäl dig till klasser .....	32
Online-anmälan i Flow webbtjänst .....	32
Logga in via appen .....	34
Alternativ 1: Anmäl dig till klasser .....	35
Alternativ 2: Skapa ett nytt Polar-konto och anmäl dig till klasser. ....	36
Logga in automatiskt .....	37
Så här fungerar det .....	37
Starta en klass .....	38
Redigera en deltagares maxpulsvärde .....	41
Redigera en deltagares maxpulsvärde före klassen. ....	41
Uppdatera en deltagarens maxpuls efter klassen .....	42
Funktioner under en klass .....	43
Live-format .....	44
Träningssummering .....	45
Träningshistorik .....	47
E-postmeddelanden med träningssummering .....	47

Vanliga frågor om träning .....	49
Vad ska jag göra om internetanslutningen slutar fungera under en klass? .....	49
Kan vi använda Polar Club offline? .....	49
<b>Polars sekretesskydd .....</b>	<b>50</b>
Polars sekretesskydd .....	50
Polar Club – Anvisningar för gym .....	50
Polar Club – Anvisningar för deltagare .....	50

# KOM IGÅNG

## INTRODUKTION TILL POLAR CLUB

Polar Club är en pulsbasead lösning som tar inspirerande gruppträningsklasser till gymmen. Pulsträning och roliga belöningar utgör kärnan i Polar Club, vilket får gymmedlemmar att träna hårdare, känna sig motiverade och komma tillbaka för mer.

Huvudfunktioner:

- Användarvänlig app för att köra gruppträningsklasser.
- Med feedback i realtid på intensiteten i sina klasser kan instruktörer vägleda idrottsutövare både individuellt och i grupp.
- Ett enkelt sätt att hjälpa idrottsutövare att förstå fördelarna med pulsbasead träning på olika intensiteter och nå sina träningsmål.
- Motiverar idrottsutövare med både gruppbaseade och individuella belöningar, såsom zontid eller kaloritroféer.
- Möjliggör effektiv schemaläggning av gruppträningsklasser och optimal planering av arbetsbelastning, vilket maximerar de anställdas produktivitet.
- Polar Club-appen är kompatibel med flera Polar pulssensorer och pulsmätare. Se [listan över kompatibla Polar pulssensorer och pulsmätare](#) på supportsidan.

## POLAR CLUB-APPEN

Med Polar Club-appen kan du enkelt köra dina klasser. Med pulsbasead vägledning i realtid kan instruktören lätt se vem som håller jämna steg med klassen och styra gruppen i rätt riktning. Vid slutet av klassen ser gruppen en summering av sina prestationer.

I Polar Club-appen kan du ange gyminställningar, schemalägga klasser och bjuda in instruktörer.

Börja med att söka och ladda ner Polar Club-appen från App Store. Öppna appen och logga in med användarnamnet och lösenordet för Polar Club-kontot.

## POLAR CLUB WEBBTJÄNST

På din hemsida i webbtjänsten Polar Club finns användbara länkar som hjälper dig att hitta information och få ut det mesta av din Polar Club. På gymmets kontosida kan du visa och redigera dina gymkontodata. Logga in med ditt Polar-konto på [polar.com/club](https://polar.com/club).

## POLAR EKOSYSTEM

Förutom Polar Club erbjuder vårt Flow-ekosystem en komplett lösning så att du, dina instruktörer och gymmedlemmar kan förverkliga sina träningsdrömmar.

- **Webbtjänsten Polar Flow:** I webbtjänsten Polar Flow på [polar.com/flow](https://polar.com/flow) kan dina gymmedlemmar enkelt se sina personliga träningsdata och följa sin utveckling.
- **Polar pulsmätare:** Vi erbjuder ett komplett utbud av anslutna pulsmätare för att hjälpa dina gymmedlemmar att nå sina mål, från viktminskning till träning inför en tävling.
- **Polar Coach:** Den kostnadsfria Polar Coach-tjänsten gör det ännu enklare för personliga tränare att leda och vägleda sina kunder till framgång. Med hjälp av Polar Coach och Polar pulsmätare har personliga tränare tillgång till sina kunders aktivitetsdata dygnet runt. Se [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach) för mer information.

## KRAV OCH REKOMMENDERADE INSTÄLLNINGAR

Här är en översikt över vad som behövs för att köra klasser med Polar Club:

- Polar Club-konto
- En dator med internetuppkoppling för att få tillgång till webbtjänsten Polar Club och Polar Flow
- iPad Air med iOS 14 eller senare och tillförlitliga och snabba mobildata eller Wi-Fi-anslutning
- Polar Club-appen som kan laddas ner från App Store.
- Kompatibla Polar pulssensorer och bälten. Polar Club-appen är kompatibel med flera Polar pulssensorer och pulsmätare. Se [listan över kompatibla Polar pulssensorer och pulsmätare](#) på supportsidan.

### Rekommenderade inställningar

#### 1. iPad för instruktörens användning

Med denna iPad startar instruktören träningspasset. Det är också instruktörens fönster till idrottsutövarnas puls under träningspasset.

#### 2. Videoprojektor eller TV

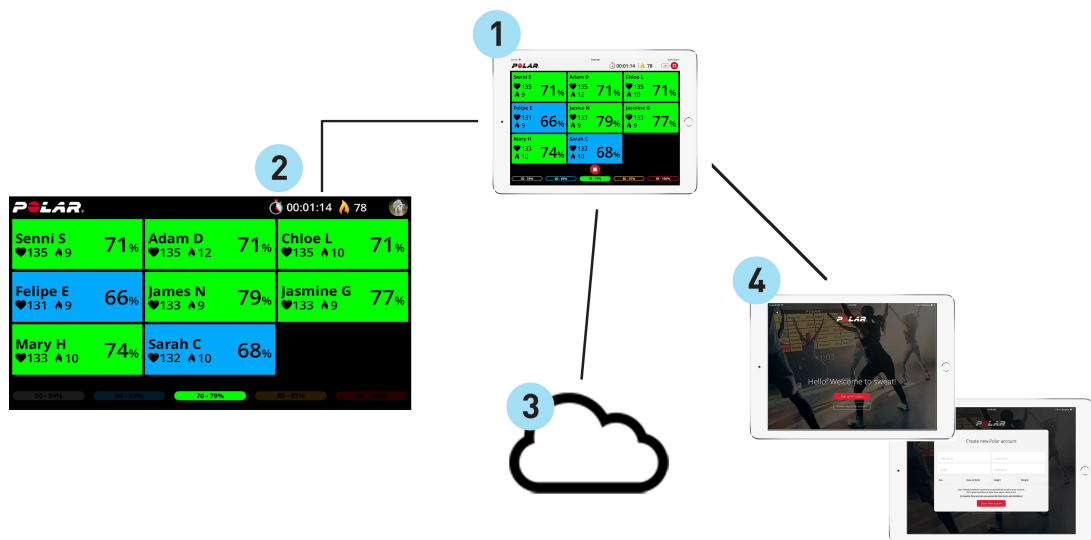
Om du vill att idrottsutövarna ska se sin puls under träningen ska denna iPad anslutas till en videoprojektor eller TV med en kompatibel kabel och/eller adapter. Om du vill använda Apple TV och AirPlay följer du handboken för iPad.

### 3. Online-anmälan

Med Online-anmälan kan dina medlemmar anmäla sig till klasser genom webbtjänsten Flow upp till en vecka i förväg. Du kan aktivera/inaktivera alternativet online-anmälan i webbtjänsten Polar Club webbtjänst under Club-inställningarna.

### 4. En eller två iPad för kundinloggning i en gymreception

Överväg att ha separata iPad för de medlemmar som redan har ett Polar-konto och för de medlemmar som behöver skapa ett Polar-konto innan de loggar in på klasser. På så sätt undviker du köer i gymreceptionen och ger medlemmarna mer avskildhet för att skapa sitt konto.



5.

## PRENUMERERA PÅ POLAR CLUB

1. Börja genom att beställa Polar Club-kottot från webbsidan [polar.com/club](http://polar.com/club). Din prenumeration börjar med en 30 dagars gratis testperiod. Du kan avsluta din prenumeration under testperioden när som helst utan kostnad.
2. Välj gymmets plats och sedan **Registrera gym**.




3. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Om du redan har skapat ett konto genom att registrera dig för en av Polars webbtjänster eller mobilapplikationer, eller när du börjar använda produkten, gäller ditt användarnamn och lösenord även för webbtjänsten Polar Club. Du kan endast registrera dig för Polars webbtjänster en gång med samma e-postadress. Användarnamnet är alltid din e-postadress.
4. **Gyminformation:** Fyll i gyminformationen. Gymmets e-postadress som anges här kommer att användas av oss för att skicka dig fakturor och annan information om din prenumeration.
5. **Prenumerationsuppgifter:** Välj betalningstyp och fyll i faktureringsadressen om den skiljer sig från den redan ifyllda gymadressen. Läs användarvillkoren och godkänn dem genom att markera kryssrutan.
6. **Betalning:** Kontrollera betalningssammanfattningen och -uppgifterna. När du har avslutat din prenumeration visas en sida med en prenumerationssammanfattning där du kan skriva ut sammanfattningen och fortsätta till gymmets hemsida.
7. Ett e-postmeddelande skickas till gymmets e-postadress med anvisningar om hur du kommer igång. Din 30 dagars gratis testperiod startar omedelbart.

## **VANLIGA FRÅGOR OM CLUB-KONTO VAR FINNS POLAR CLUB-APPEN TILLGÄNGLIG?**

Gå till [polar.com/club](https://polar.com/club) för att prenumerera på Polar Club. Under prenumerationsprocessen ska du välja plats från en rullgardinslista. Du meddelas om Polar Club ännu inte är tillgänglig i ditt land.

## **JAG VILL INTE ANVÄNDA CLUB-COMMUNITYN. VAD KAN JAG GÖRA?**

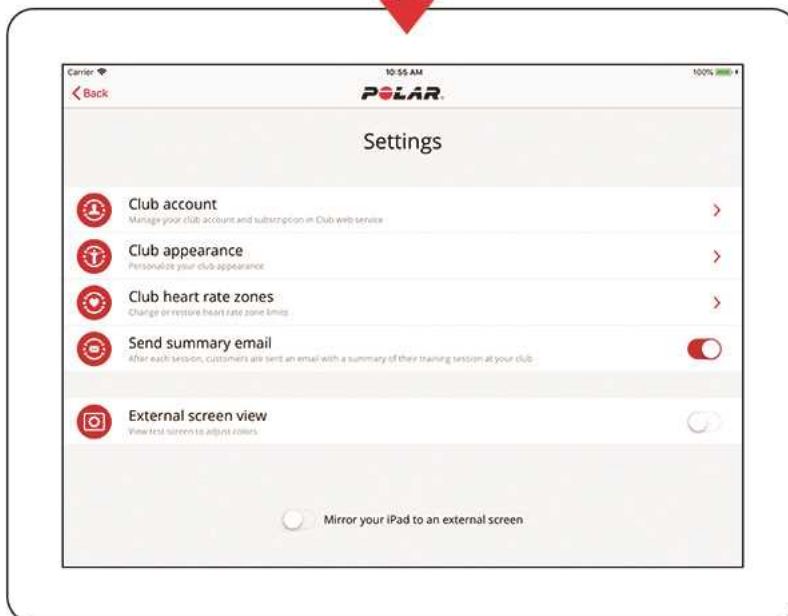
Som gymadmin kan du ta bort gymmets community genom communitysidan. Genom att ta bort communityn förhindrar du även online-anmälningar, men du kan ändå fortsätta att använda tjänsten genom att anmäla idrottsutövare med Polar club-appen (iPad).

 **Borttagning av communityn är permanent.** Om du tar bort ditt gyms community kan du inte börja använda communityn igen utan att aktivera ett nytt konto med ett annat namn.

# SYSTEM UNDERHÅLL


## INSTÄLLNINGAR I POLAR CLUB-APPEN

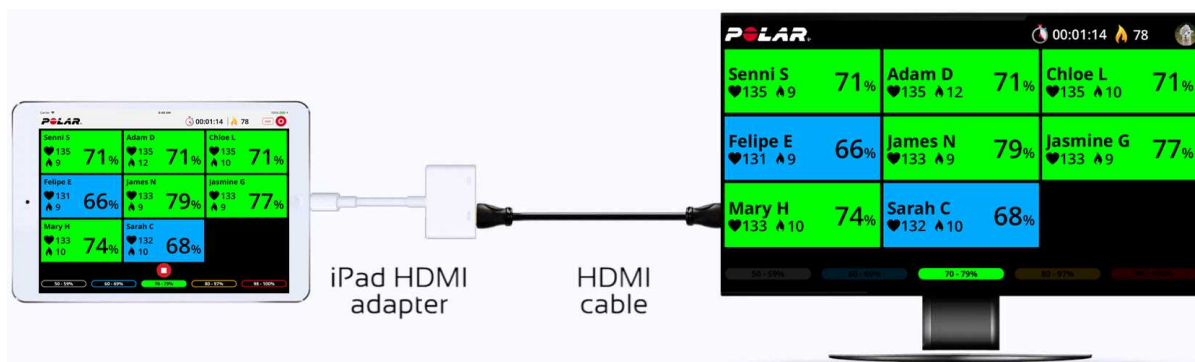
I Polar Club-appen går du till menyn **Mer** och väljer **Inställningar**.



## SPEGLA DIN IPAD TILL EN EXTERN SKÄRM

Använd skjutreglaget längst ner i displayen **Inställningar** för att aktivera eller inaktivera spegling av din iPad-skärm. När spegling är aktiverad speglas skärmens innehåll som visas på din iPad automatiskt till en extern skärm när du ansluter din iPad till en videoprojektor eller TV.

 Du behöver en lämplig AV-adapter och en kabel för att ansluta iPaden till en videoprojektor eller TV.

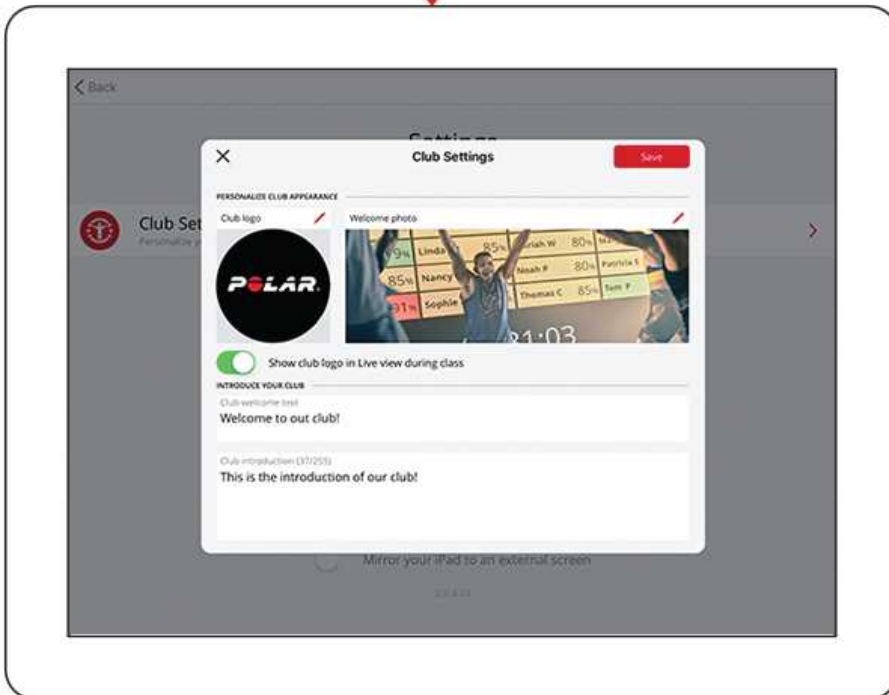
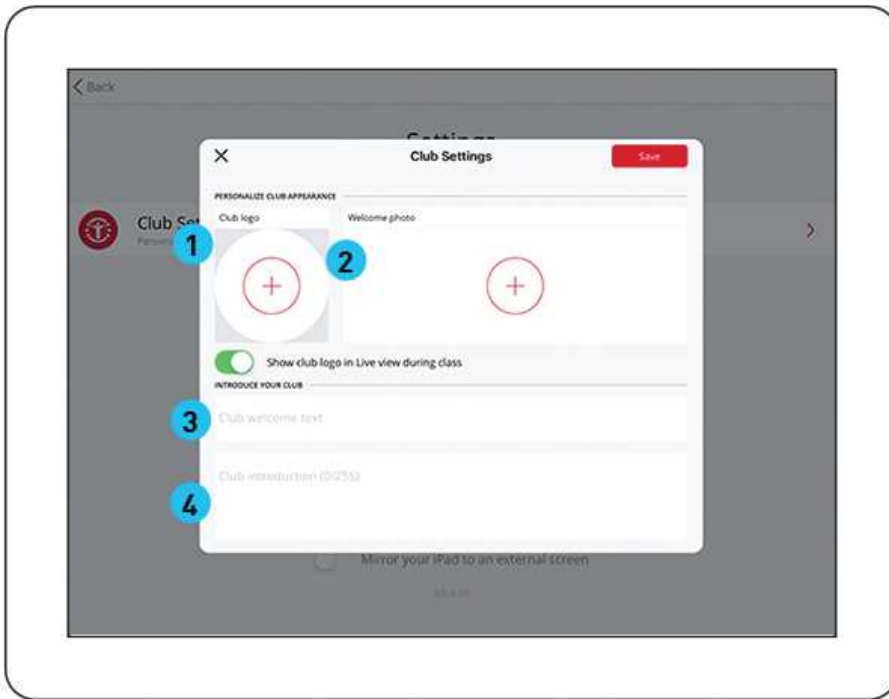


## GYMUTSEENDE

I Polar Club-appen går du till menyn **Mer** och väljer **Inställningar > Gymutseende**.


 Inställningarna för gymutseende är endast synliga för gymadmin.

1. **Lägg till gymlogotyp:** Gymlogotypen visas på ditt gyms communitysida på webbtjänsten Polar Flow. Du kan också aktivera att visa gymlogotypen i live-formatet under klasserna. I live-formatet kan dina gyminstruktörer aktivera eller inaktivera logotypen från kugghjulsmenyn längst upp till höger på skärmen.
2. **Lägg till välkomstfoto:** Gör communitysidan till din egen genom att lägga till ett foto som visar ditt gym.
3. **Gymmets välkomsttext:** Skriv en välkomsttext för dina gymmedlemmar. De kommer att se texten på inloggningssidan till Polar Club iPad-appen när de anmäler sig till klasser.
4. **Gymintroduktion:** Skriv en introduktion till ditt gym. Denna text visas på ditt gyms communitysida på webbtjänsten Polar Flow.



## GYMMETS PULSZONER

Ändra eller återställ pulszoner. Denna inställning påverkar hur färger/pulsprocent visas under träningspasset.

 *Inställningarna för pulszoner är endast synliga för gymadmin.*

## SKICKA E-POSTMEDDELANDE MED SUMMERING

Använd skjutreglaget för att aktivera eller Inaktivera funktionen.

När funktionen är aktiverad och dina gymmedlemmar har godkänt Meddelande från Polar Club i sitt Flow-konto (**Inställningar > Sekretess**) får de ett kort **e-postmeddelande med träningssummering** varje gång de deltar i ett Polar Club-träningspass.

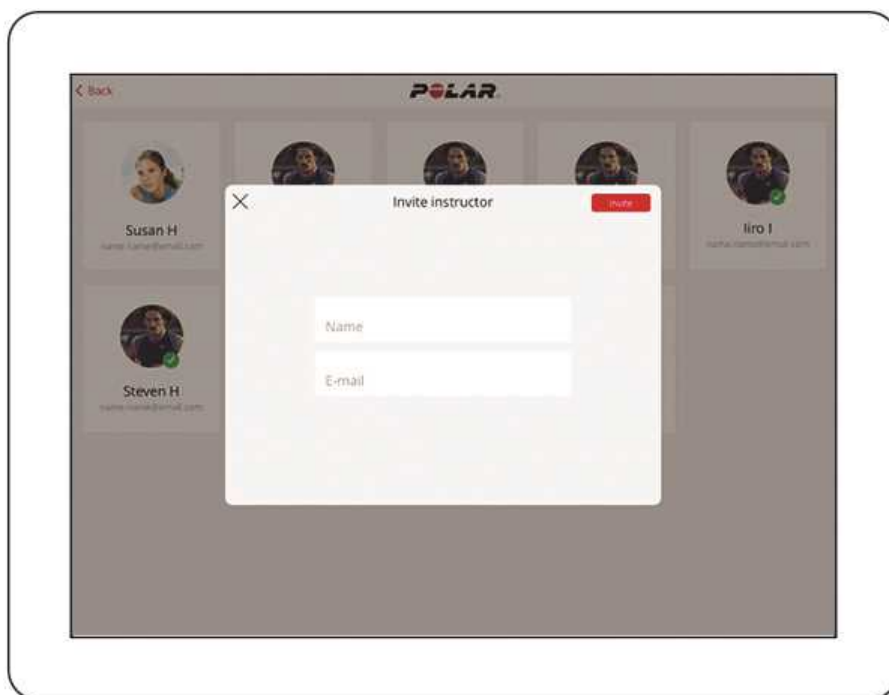
## EXTERN SKÄRMDISPLAY

Visa en testskärm för att justera färgerna på den externa skärmen.

# HANTERA INSTRUKTÖRER

## BJUD IN INSTRUKTÖRER TILL GYMMET

1. Bjud in nya instruktörer till ditt gym genom att gå till vyn **Hantera** i Polar Club-appen och välja **Hantera instruktörer**.
2. Klicka på plusikonen. Skriv instruktörernas namn och e-postadresser och klicka på **Bjud in**



3. Instruktörerna får ett välkomstmeddelande med anvisningar om hur de ska fortsätta. De måste:

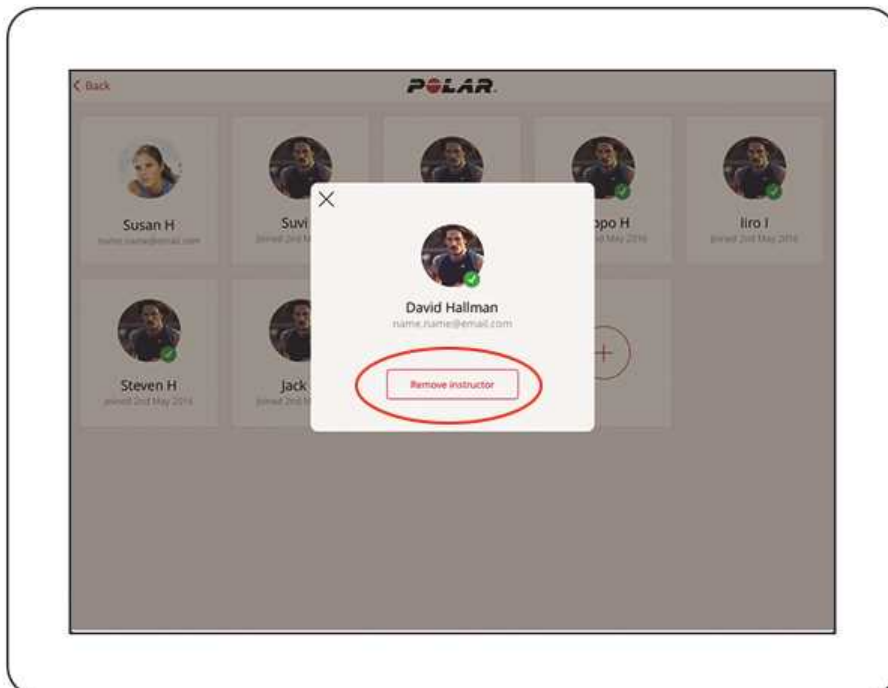
- Skapa sitt eget Polar-konto på [polar.com/club](https://polar.com/club) och godkänna inbjudan från ditt gym

ELLER

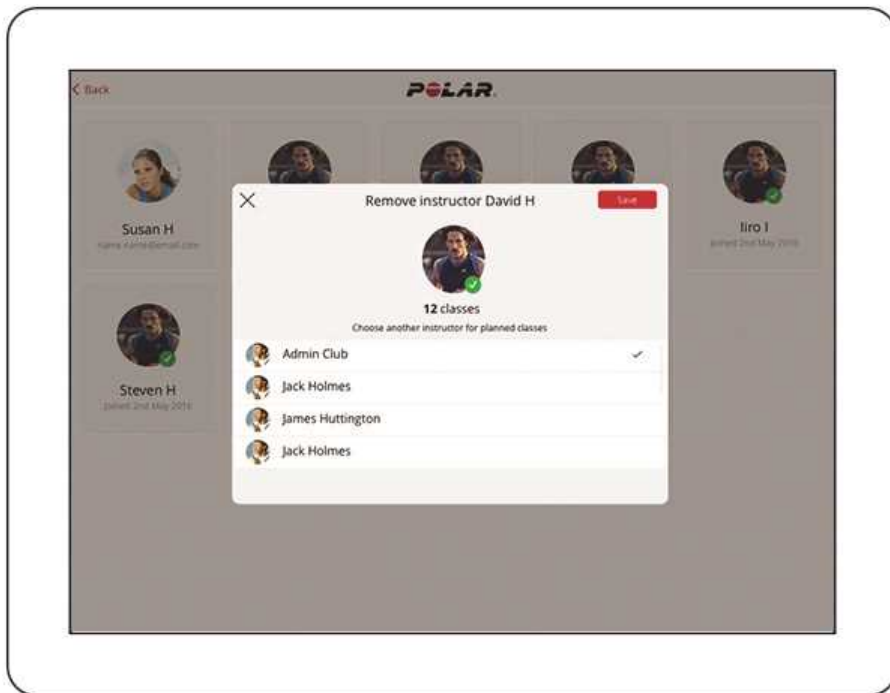
- Om de redan har ett Polar-konto (skapat med samma e-postadress som användes i inbjudan) loggar de in på [polar.com/club](https://polar.com/club) med sitt befintliga Polar-konto och godkänner inbjudan från ditt gym.

## TA BORT INSTRUKTÖRER

Som gymadmin kan du ta bort instruktörer från gymmet. Klicka på instruktörskortet i vyn **Hantera instruktörer** och välj **Ta bort instruktör**.



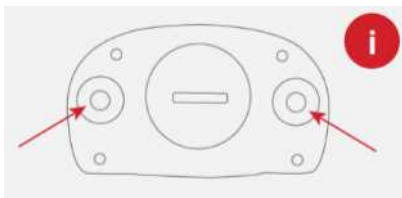
Om instruktören har schemalagda klasser väljer du en annan instruktör för schemalagda klasser och klickar på **Spara**.



**i** Instruktorer kan ta bort sig själva från gymmet genom att klicka på sitt eget instruktörskort och välja **Ta bort instruktör**.

## LÄGG TILL EN PULSSENSOR ELLER PULSMÄTARE

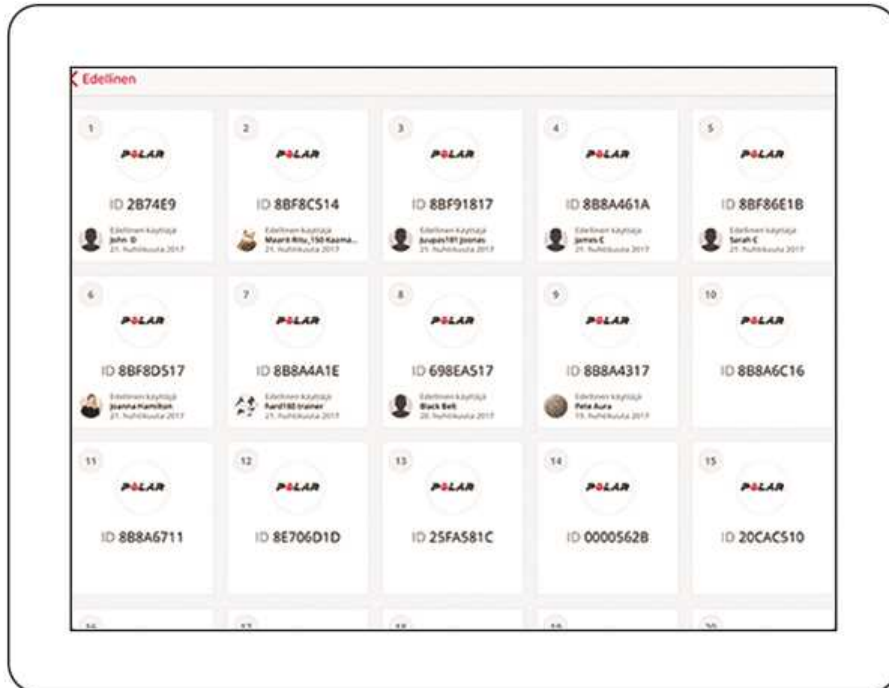
Du kan lägga till en pulssensor eller pulsmätare till ditt Flow-konto. Klicka på ditt instruktörskort och välj **Lägg till sensor**. Aktivera sensorn genom att trycka på båda kontaktpunkterna samtidigt.



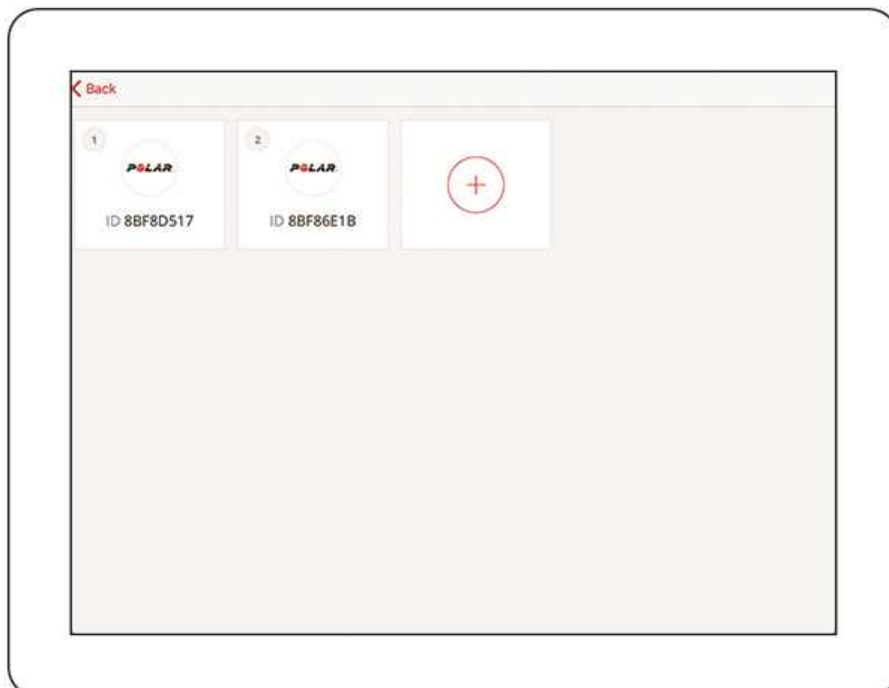
## REGISTRERA LÅNBARA PULSSENSORER

För att kunna se sin puls på bildskärmen måste idrottsutövarna bära en kompatibel Polar pulssensor eller pulsmätare. De kan använda sina personliga enheter, men du kan också låna ut pulssensorer till dem. Om du planerar att låna ut sensorer till idrottsutövare måste du registrera sensorerna i **Polar Club-appen**.

1. I Polar Club-appen går du till **Mer > Hantera sensorer**. I displayen **Hantera sensorer** kan du lägga till och ta bort lånbara sensorer och se den senaste användaren för varje sensor.

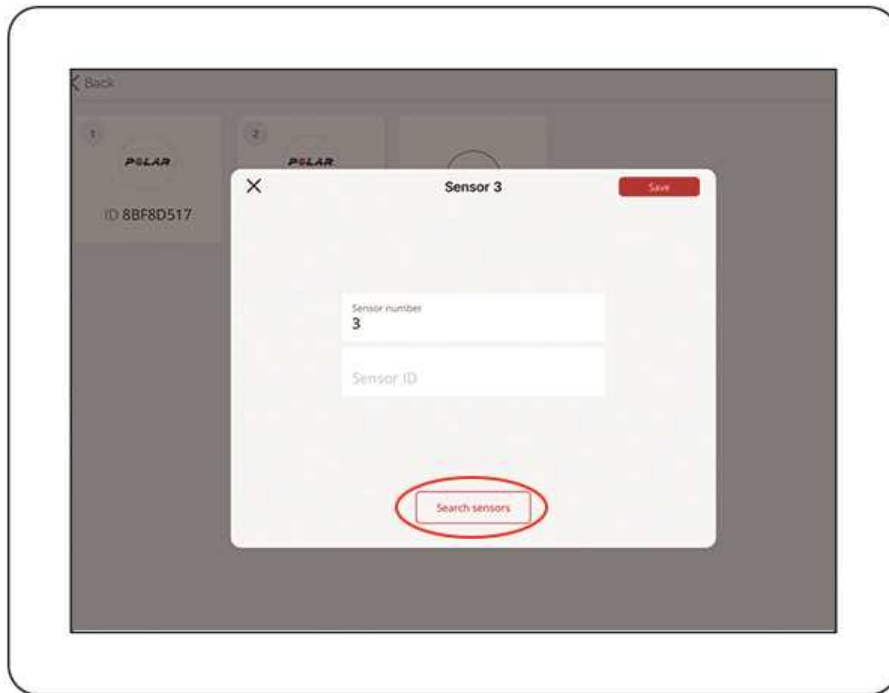


2. Lägg till en ny sensor genom att trycka på plusikonen.





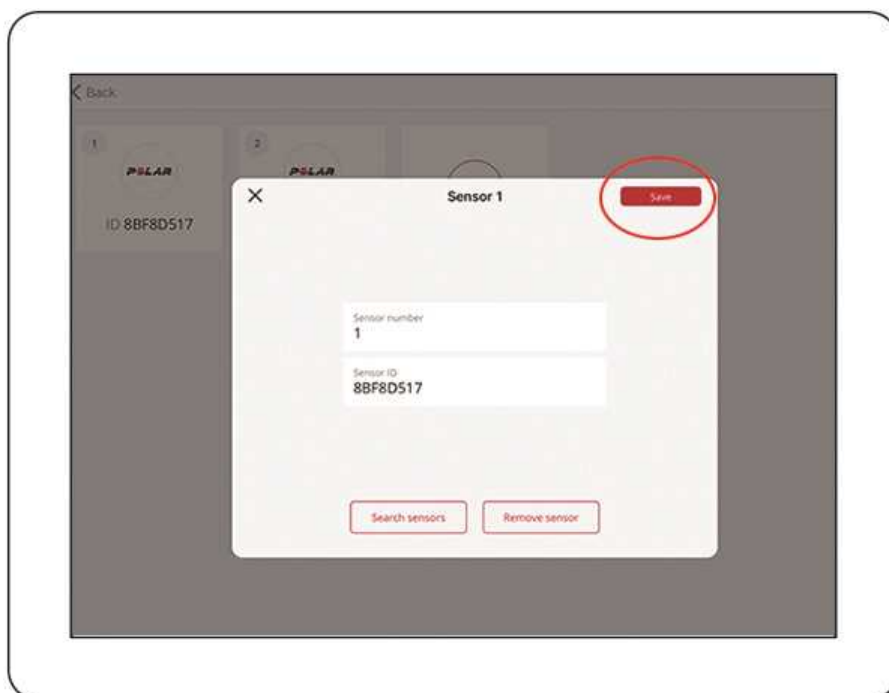
3. Polar Club-appen väljer nästa tillgängliga nummer för sensorn, men du kan också ändra numret om du vill. Tryck på **Sök sensorer** och aktivera sensorn genom att trycka på båda kontaktpunkterna samtidigt.




4. När sensorn har hittats visas **Sensor-ID**. Tryck på pilen för att fortsätta.



5. Fäst etiketten med motsvarande nummer på sensorn och tryck på **Spara**.



 Polar Club använder Bluetooth® Smart-tekniken och är kompatibel med flera Polar pulssensorer och pulsmätare. Se [listan över kompatibla Polar pulssensorer och pulsmätare](#) på supportsidan.

## UNDERHÅLL AV PULSSENSOR

Lossa sändaren från bältet efter varje användning. Svett och fukt kan hålla sändarenheten aktiverad, så kom ihåg att torka den torr. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

 *Se tvättinstruktionerna på etiketten på bältet.*

Torka och förvara pulssensorns bälte och sändarenheten separat för att maximera batteriets livslängd. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

## BATTERIER TILL PULSSENSORER

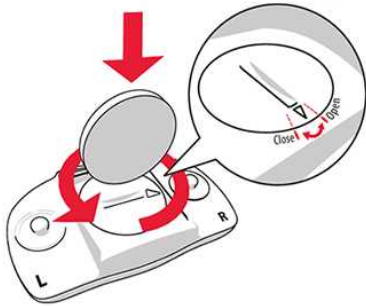
Polar H7 pulssensor har ett batteri som kan bytas ut av användaren. Följ noga instruktionerna nedan för att byta batteri själv:


När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringarna/batteriseten även tillgängliga på [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

När du handskas med ett nytt batteri ska du undvika att klämma på det (dvs. så att det får samtidig kontakt från båda sidor) med metall eller elektriskt ledande verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Normalt förstörs inte batteriet av att kortslutas, men batteriets kapacitet och livslängd kan minska.

Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att vrida det moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR2025) i batterilocket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Tryck batterilocket på plats i sändarenheten.
4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs till CLOSE.



 Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

## GYMCOMMUNITY

Öppna gymmets communitysida:

- I Polar Club-appen går du till menyn **Mer** och väljer **Ditt gym i Polar Flow**
- I webbtjänsten Polar Club öppnar du gymmets communitysida genom att klicka på genvägen i din hemsida
- I webbtjänsten Flow på [polar.com/flow](https://polar.com/flow) hittar du ditt gyms communitysida genom att gå till fliken **Community** och sedan välja **Gym**. Sök efter ditt gym genom att använda något av följande sökkriterier: sport, gymmets plats eller fritextsökning.

## KAMPANJER

Kampanjfunktionen på ditt gyms communitysida i webbtjänsten Flow är ett utmärkt verktyg för att motivera dina gymmedlemmar att vara extra aktiva under en bestämd tidsperiod. Under kampanjer tävlar dina gymmedlemmar mot varandra genom att samla träningsminuter i dina Polar Club-klasser.

### SKAPA EN NY KAMPANJ

På ditt gyms communitysida väljer du **Ny kampanj** och fyller i följande information:

- **Namn:** Namnge din kampanj.
- **Beskrivning:** Ange reglerna för din kampanj, till exempel vad vinnaren får och vad man ska göra om det blir oavgjort resultat.
- **Börjar/Slutar:** Välj start- och slutdatum för kampanjen. Kampanjen börjar kl. 0:00 på startdagen och slutar kl. 23:59 på slutdagen.


The screenshot shows the Polar Flow interface for a fitness club named 'Fitness express'. The club has 247 followers and is located at Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland. A map shows the location in Oulu, Finland. The main content area features a large photo of a group of people in a fitness studio. Below the photo, there is a 'Start a new campaign' section with a description: 'Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.' A 'New campaign' button is highlighted with a red box. Below this, a modal form titled 'Start a new campaign' is open, containing the following fields:

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

A 'Create' button is located at the bottom right of the form.

När du har skapat en kampanj visas ett meddelande om den kommande kampanjen på gymmets communitysida. Meddelandet med följande information visas för alla med ett Polar Flow-konto:

- Kampanjnamn, start- och slutdatum.

 Knappen **Redigera** är endast synlig för gymadmin och instruktörer.

- Beskrivning
- Dagar kvar till kampanjstart

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

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



50 days to campaign start

Share

### UNDER KAMPANJEN

När kampanjen börjar kommer dina gymmedlemmar med ett Polar Flow-konto automatiskt att delta i kampanjen när de går med i en Polar Club-klass i din klubb. Man tar endast hänsyn till träningsminuterna från Polar Club-klasserna.

Gymmedlemmarna kan följa sina rangordningar och kampanjens utveckling på gymmets communitysida. Följande information visas i kampanjmeddelandet när kampanjen genomförs:

- Kampanjnamn, start- och slutdatum.
- Beskrivning
- Dagar kvar i kampanjen och det totala antalet träningsminuter som alla deltagare har samlat in
- **Topplista** med de 5 bästa deltagarna i kampanjen. Topplistan visar hur många träningsminuter de 5 bästa deltagarna har samlat in. Om två eller flera medlemmar har samlat in samma antal träningsminuter kommer antalet priser som erhållits under klasserna att påverka ordningen i topplistan. Medlemmarna ser också sina egna rangordningar, även om de inte är bland de 5 bästa.

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

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



25 days remaining



7213 min total  
all participants

Share

### Leaderboard

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

När kampanjen är slut belönas de 3 bästa deltagarna med guld, silver och 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

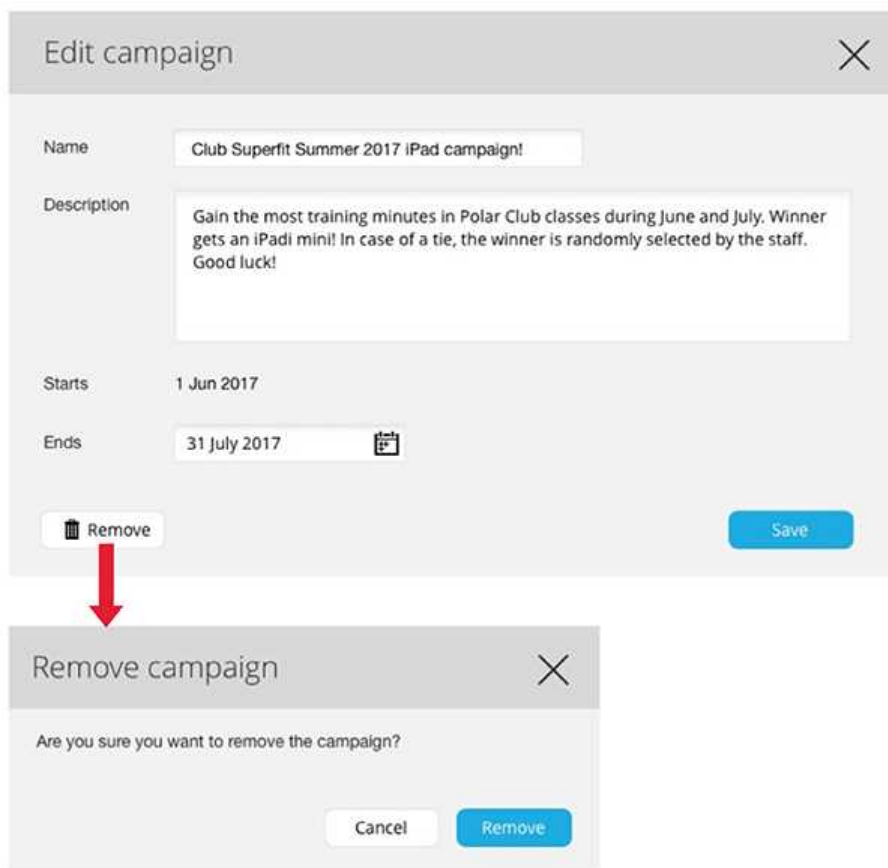
## REDIGERA ELLER TA BORT KAMPANJEN

Du kan redigera informationen du fyllde i när du skapade kampanjen. Redigera kampanjen genom att klicka på knappen **Redigera** bredvid kampanjens namn. När du har redigerat klickar du på **Spara**.




*Kampanjens startdatum kan inte ändras om kampanjen redan har startat.*

Kampanjens resultat visas på gymmets communitysida tills du skapar en ny kampanj eller tar bort kampanjen. Om du vill ta bort kampanjen klickar du på **Ta bort** och bekräftar sedan genom att klicka på **Ta bort** igen.



## **VANLIGA FRÅGOR OM SYSTEMUNDERHÅLL GÅR DET ATT ANVÄNDA SAMMA IPAD FÖR KUNDINLOGGNING OCH FÖR ATT GENOMFÖRA KLASSERNA?**

Ja, det går att lägga till idrottsutövare före klassen med samma iPad som för att köra klassen. Du kan även enkelt lägga till idrottsutövare under en klass genom att trycka på knappen  längst upp på displayen och sedan trycka på **Logga in**.

## **KAN GYMEDLEMMAR ANVÄNDA SINA EGNA PULSSENSORER?**

Dina gymmedlemmar kan använda sina personliga Polar pulssensorer eller pulsmätare. De kan också använda sina pulssensorer i sin egen träning med en kompatibel Polar träningsenhet eller gymutrustning. Alla data lagras i webbtjänsten Flow och i Polar Beat-mobilappen.

## **VILKA PULSSENSORER ÄR KOMPATIBLA MED POLAR CLUB?**

Polar Club använder Bluetooth® Smart-tekniken och är kompatibel med flera Polar pulssensorer och pulsmätare. Se [listan över kompatibla Polar pulssensorer och pulsmätare](#) på supportsidan.



## **ÄR POLAR CLUB KOMPATIBEL MED ANDRA TILLVERKARES PULSSENSORER?**

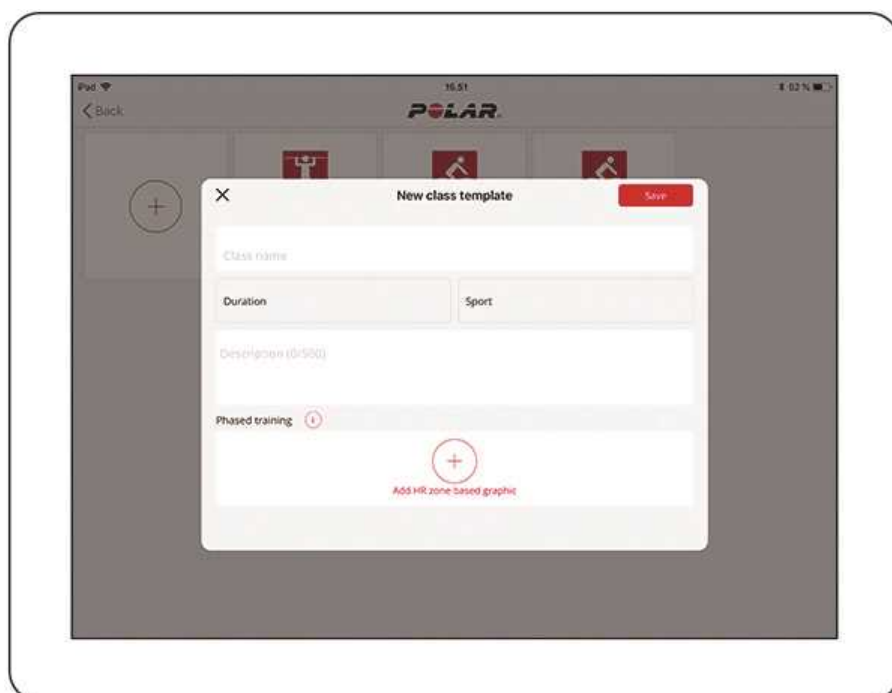
Polar Club kan endast användas med kompatibla Polar pulssensorer och pulsmätare.

# KLASSER OCH SCHEMAN

## HANTERA KLASSMALLAR

Du kan hantera ditt gyms klasser i Polar Club-appen. Gå till **Hantera > Hantera klassmallar** och skapa mallar för alla klasser du planerar att köra med Polar Club. Polar Club kan användas i olika typer av träning, till exempel, konditions- och styrketräning, högintensiv träning och konditionsdans.

Skapa en ny klassmall genom att trycka på plusikonen och fylla i klassinformationen:



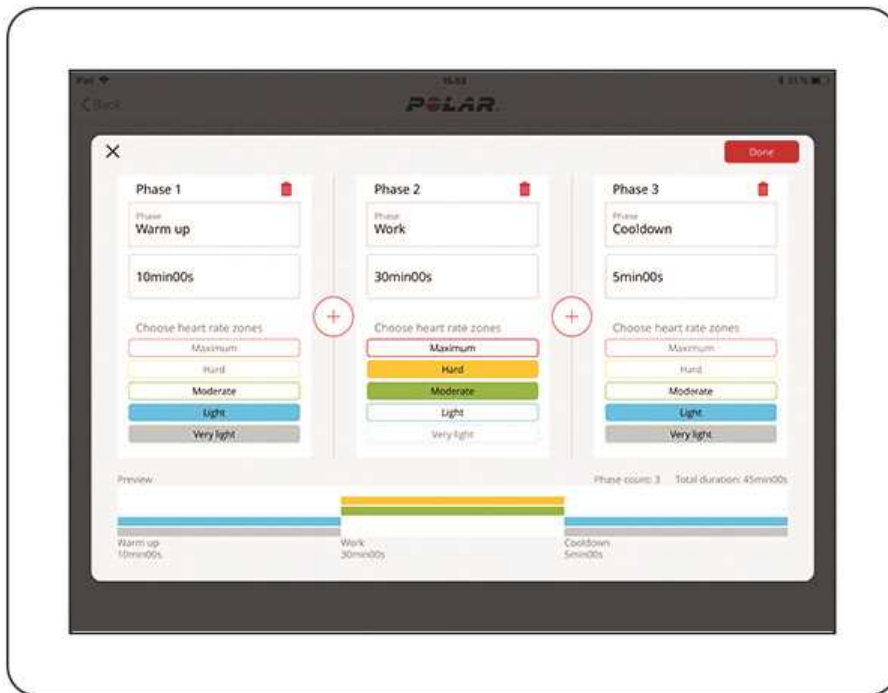
**Klassnamn**, t.ex. HIIT cirkelträning

**Varaktighet**, t.ex. 30 min

**Sport**, t.ex. CIRKELTRÄNING

**Beskrivning**, t.ex. högintensiv intervallträning

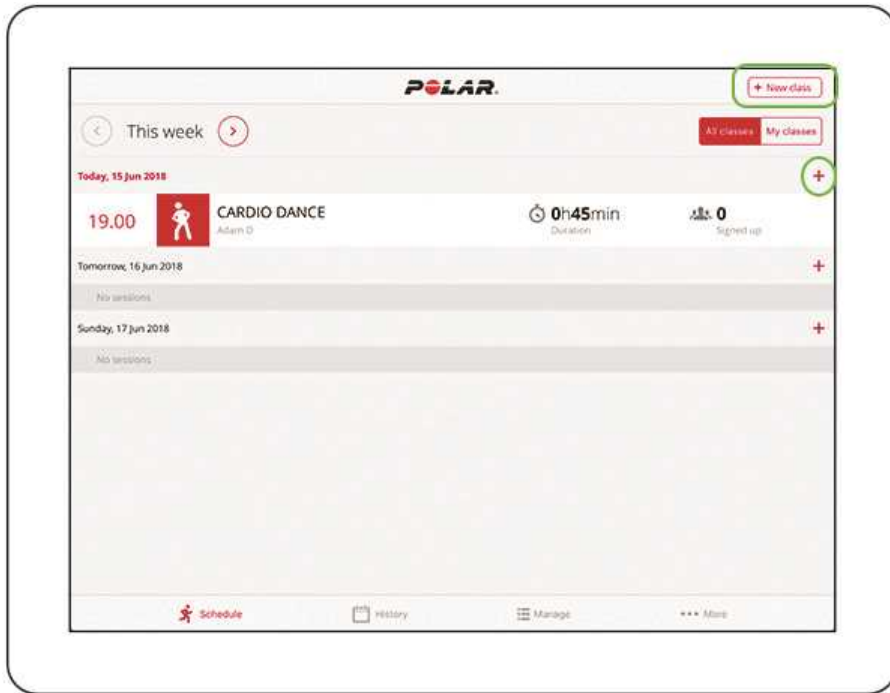
**Träning i faser:** Planera din klass i detalj genom att lägga till faser som är baserade på pulszon. Klicka på plusikonen. Lägg till namn, tid och pulszon för varje fas. Du kan lägga till fler faser genom att trycka på plusikonerna.



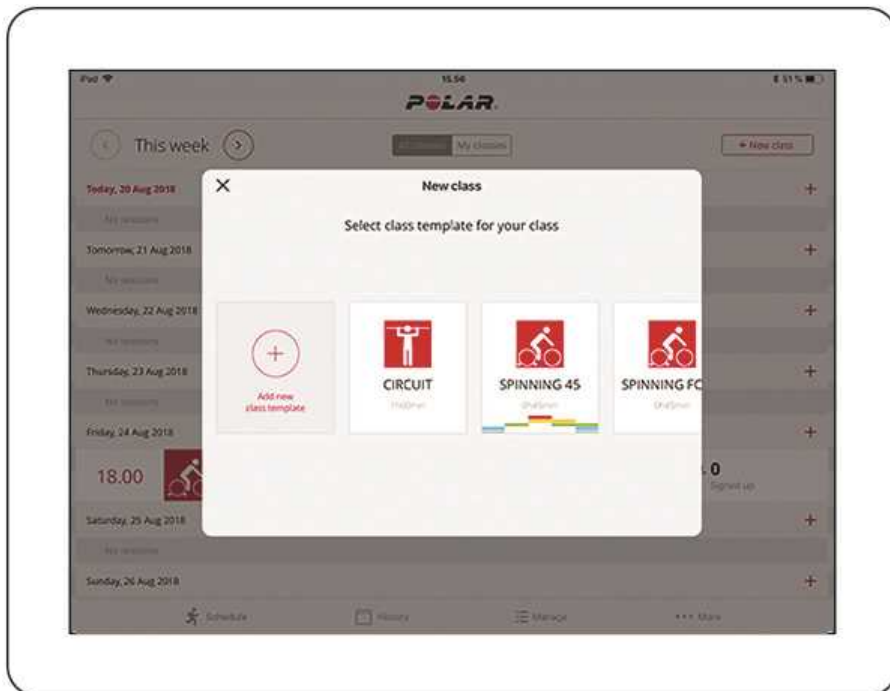
## SCHEMALÄGG KLASSER

 Innan du kan schemalägga klasser i Polar Club-appen måste du skapa klassmallar i **Hantera > Hantera klassmallar**.

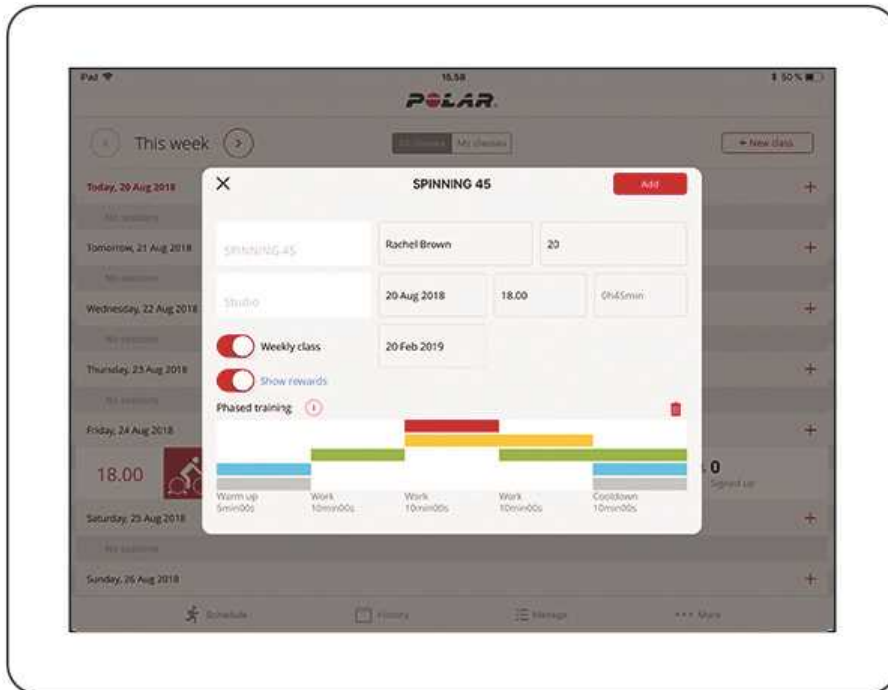
1. Gå till **Schema** och klicka på **Ny klass** i det övre högra hörnet av skärmen, eller tryck på plusikonen för att schemalägga en klass för en viss dag.



2. Välj en klassmall för din klass. Sveg skärmen för att bläddra i mallarna.



3. Fyll i klassinformationen: **Klassnamn, Lokal, Instruktör**, Datum och tid, **Max. deltagare**. Flera fält är redan ifyllda från mallen, men du kan ändra alla. Om du har valt en mall med träningsfaser kan du redigera faserna genom att trycka på grafen för träning i faser. Ändringarna sparas endast i den aktuella klassen.



Lägg till en återkommande klass (t.ex. varje måndag vid en viss tid) genom att välja **Veckoklass** och sedan lägga till slutdatum för den återkommande klassen.

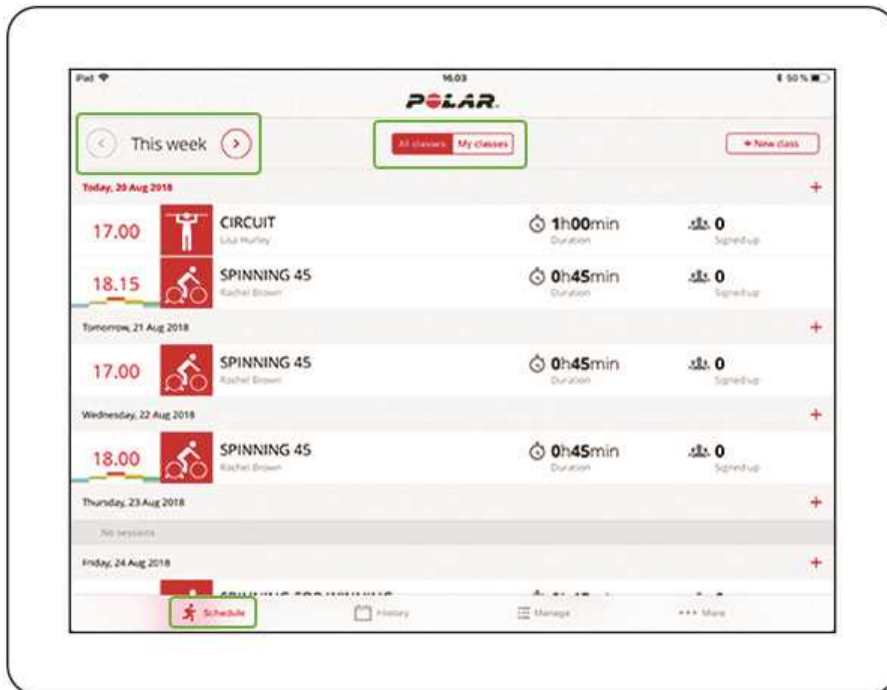
Om du aktiverar funktionen **Visa priser** får idrottsutövarna följande belöningar i summeringen efter klassen:

- **Mästare i nedvarvning:** Denna utmärkelse går till den idrottsutövare med de snabbaste pulsåterhämtningstiderna.
- **Zonvänner:** Dessa två idrottsutövare avslutade klassen med den mest liknande pulszonfördelningen.
- **Zonmästare:** Denna idrottsutövare tillbringade mest tid i pulszone som gruppen tränade mest i.
- **Fasmästare:** Denna belöning går till den deltagare som höll sig närmast de planerade pulszonerna under ett träningspass i faser.
- **Intervallmästare:** Denna idrottsutövare nådde det största intervallet mellan den lägsta och högsta pulsen. Beräkningen tar inte hänsyn till de första och sista 5 minuterna av träningspasset.

## SCHEMAVY

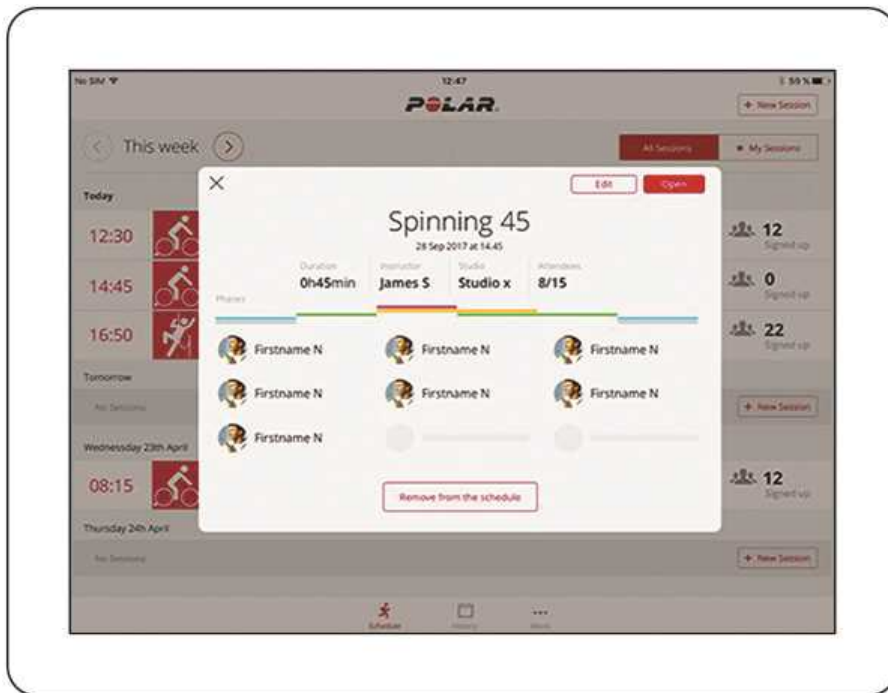
Du kan se alla schemalagda Polar Club-klasser från vyn **Schema**.

- Klasserna för den aktuella veckan visas som standard. Klicka på vänster eller höger pilknapp för att växla mellan veckorna.
- Du kan välja att visa **Alla klasser** eller **Mina klasser**.



Om du klickar på en klass visas klassinformationen. I denna vy kan du

- redigera klassinformationen,
- ta bort klassen från schemat eller
- öppna klassen för att starta klassen.



## **VANLIGA FRÅGOR OM KLASSER OCH SCHEMAN HUR MÅNGA IDROTTSUTÖVARE KAN ÖVERVAKAS UNDER EN KLASS?**

Maximalt 96 idrottsutövare kan övervakas under en klass. Vi rekommenderar dock att högst 40 idrottsutövare övervakas i taget för att se till att uppgifterna på skärmen syns tydligt.

## **HUR MÅNGA TRÄNINGSPASS KAN KÖRAS SAMTIDIGT?**

Antalet instruktörer och samtidiga träningspass är inte begränsade. Du kan dock endast köra ett träningspass åt gången på en iPad.

## **HUR LÄNGE KAN EN KLASS PÅGÅ MAXIMALT?**

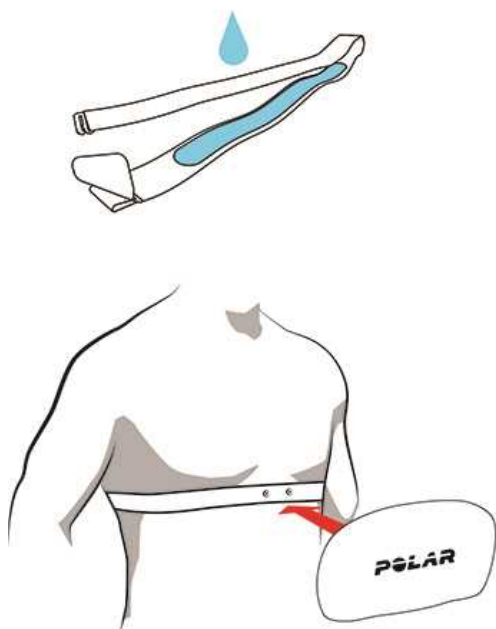
När du skapar en klass, kan längden på en klass vara högst 24 timmar. Observera att den verkliga längden kan skilja sig från längden som anges i klassinställningarna, eftersom instruktören startar och avslutar träningspassen manuellt. Klasser startas eller stoppas inte automatiskt.

# TRÄNING

## TAG PÅ PULSENSORN

Innan du startar träningspasset ska du se till att alla bär sina pulssensorer. Följande anvisningar visar hur man ska bära pulssensorn korrekt.

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst sändarenheten på bältet.
3. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bandets andra ända.
4. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.



### Efter träningspasset:

Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje träningspass. Svett och fukt kan hålla pulssensorn aktiverad, så kom ihåg att torka den torr.

## ANMÄL DIG TILL KLASSER ONLINE-ANMÄLAN I FLOW WEBBTJÄNST

Gymmedlemmar måste ha ett Polar-konto för att kunna logga in på klasserna. De kan skapa sina konton i Polar Flow webbtjänst på [flow.polar.com](https://flow.polar.com). När medlemmarna skapar ett konto kan de fylla i



sin personliga information (kön, vikt, längd) som behövs för att säkerställa beräkningen av kaloriförbrukning och träningsfeedback.

1. Ditt gym finns i **Community > Gym**. Sök efter ett gym genom att använda något av följande sökkriterier: sport, gymmets plats eller fritextsökning.

**POLAR** | CLUB

Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.

[Read more](#) [Watch video](#)

### Your clubs

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.

### All clubs

Select sport  Club location  Search clubs  [Search](#)

Club Logo	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. Medlemmar kan välja en klass de vill anmäla dig till genom att klicka på klassen. De kan avboka sitt deltagande i klassen genom att klicka på klassen igen. Medlemmar kan anmäla dig

till klasser genom webbtjänsten upp till en vecka i förväg.

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 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user 'John Doe' is logged in, as indicated by a profile icon and name in the top right.

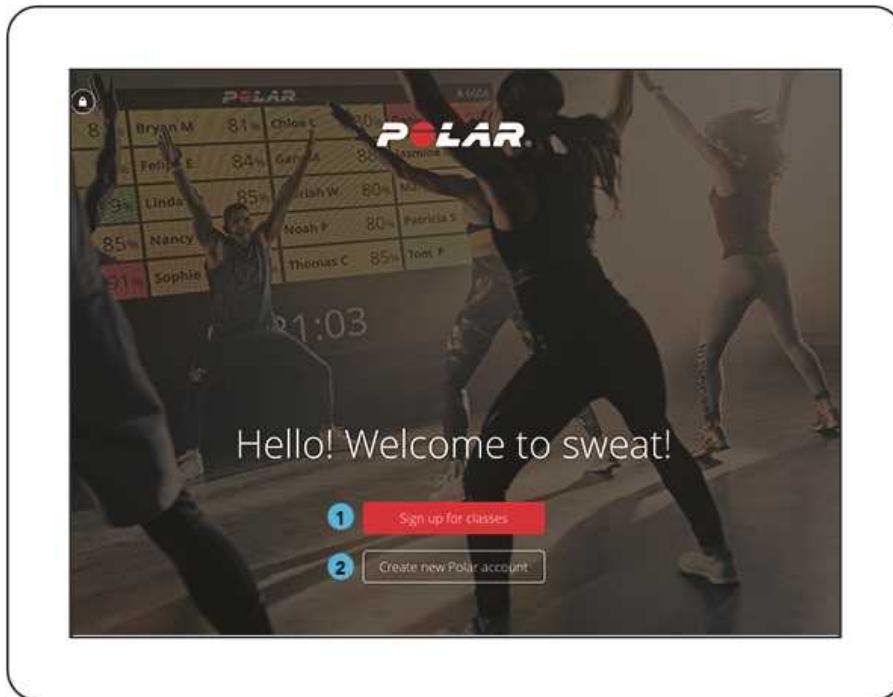
The main content area is divided into two columns. The left column features the 'Fitness express' club profile, which includes a circular logo with 'FITNESS EXPRESS FE EST 2006', the club name, a 'Following' button, and 245 followers. The address is listed as 'Professorintie 5, 90440 Kemppele, Finland'. A map shows the location in Orilu, Finland. The website URL 'www.polar.com' is also visible.

The right column displays a large image of a group of people in a fitness studio. Below the image are tabs for 'Schedule' and 'Feed'. The 'Schedule' tab is active, showing 'This week's Polar Club classes'. The classes are listed in a table:

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

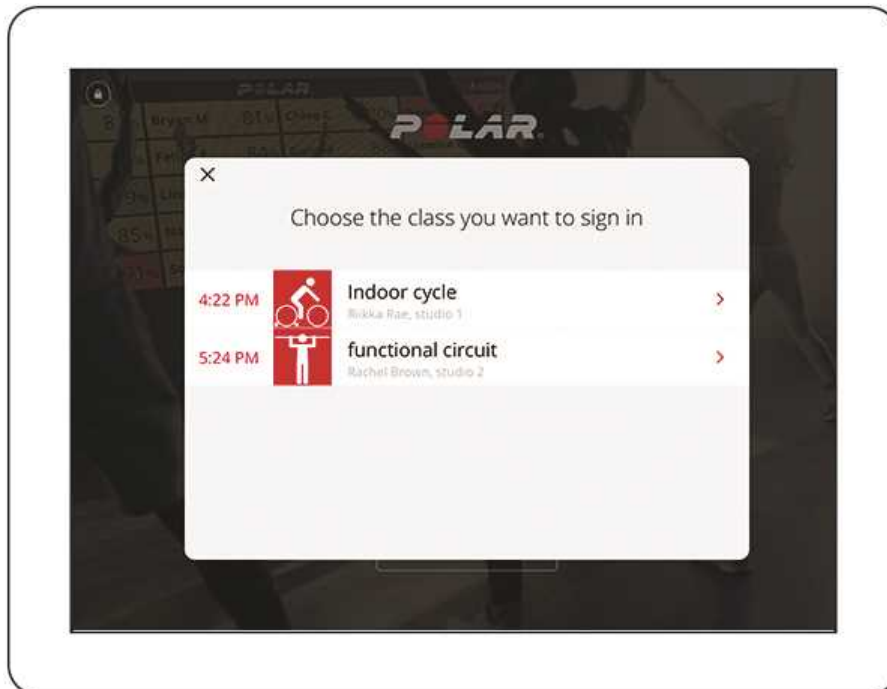
## LOGGA IN VIA APPEN

I Polar Club-appen går du till **Mer** > **Kundinloggning** för att öppna sidan **Kundinloggning**.



## ALTERNATIV 1: ANMÄL DIG TILL KLASSER


1. Om du trycker på knappen **Anmäl dig till klasser** visas listan över Polar Club-klasser för den aktuella dagen. Om klassen är full och du inte kan delta visas den i grå färg.



2. Du väljer klassen genom att trycka på den. När du har valt klass börjar Polar Club-appen söka efter kompatibla enheter.

- **Medlemmar som har parat ihop sin egen enhet med sitt Polar Flow-konto och bär sin sensor när de anmäler sig:** När Polar Club-appen har hittat sensorn ombeds medlemmen att välja sitt konto från listan. När kontot har valts är inloggningen klar.
- **Medlemmar som bär sin egen enhet, men inte har parat ihop den med sitt Polar Flow-konto än:** Polar Club-appen frågar först om medlemmen vill ansluta sin enhet med sitt Polar-konto för snabbare inloggning nästa gång och sedan ombeds han/hon att logga in med sitt Polar-konto. När du har loggat in med ditt Polar-konto är inloggningen klar.
- **Medlemmar som behöver låna en pulssensor från ditt gym:** Om du har [registrerat lånbara pulssensorer](#) i Polar Club-appen visas en lista över tillgängliga sensorer om du trycker på **Låna sensor**. Medlemmarna kan välja sensor genom att trycka på den. Polar Club-appen uppmanar dem sedan att logga in med sitt Polar-konto. När du har loggat in med ditt Polar-konto är inloggningen klar.

## ALTERNATIV 2: SKAPA ETT NYTT POLAR-KONTO OCH ANMÄL DIG TILL KLASSER.

 Överväg att ha en separat iPad för de gymmedlemmar som måste skapa ett Polar-konto innan de loggar in på klasser. På så sätt undviker du köer i gymreceptionen och ger medlemmarna mer avskildhet vid skapandet av ett konto.

Dina klubbmedlemmar kan skapa sitt Polar-konto via appen när de loggar in på en klass för första gången. Genom att trycka på **Skapa ett nytt Polar-konto** på sidan **Kundinloggning** öppnas ett formulär som medlemmen måste fylla i.

- **Födelsedatum** behövs för att beräkna maxpuls. Maxpuls beräknas med hjälp av den vanligen använda formeln: 220 minus din ålder. Värdet kan ändras vid behov.
- Den personliga informationen – kön, vikt, längd – behövs för att säkerställa beräkningen av kaloriförbrukning och träningsfeedback.

När kontot har skapats kan medlemmen välja en klass att anmäla sig till. Du väljer klassen genom att trycka på den. När du har valt klass börjar Polar Club-appen söka efter kompatibla enheter.

- **Medlemmar som bär sin egen enhet, men inte har parat ihop den med sitt Polar Flow-konto än:** Polar Club-appen frågar först om medlemmen vill ansluta sin enhet med sitt Polar-konto för snabbare inloggning nästa gång och sedan ombeds han/hon att logga in med sitt Polar-konto. När du har loggat in med ditt Polar-konto är inloggningen klar.
- **Medlemmar som behöver låna en pulssensor från ditt gym:** Om du har [registrerat lånbara pulssensorer](#) i Polar Club-appen visas en lista över tillgängliga sensorer om du trycker på **Låna sensor**. Medlemmarna kan välja sensor genom att trycka på den. Polar Club-appen uppmanar dem sedan att logga in med sitt Polar-konto. När du har loggat in med ditt Polar-konto är inloggningen klar.

## LOGGA IN AUTOMATISKT

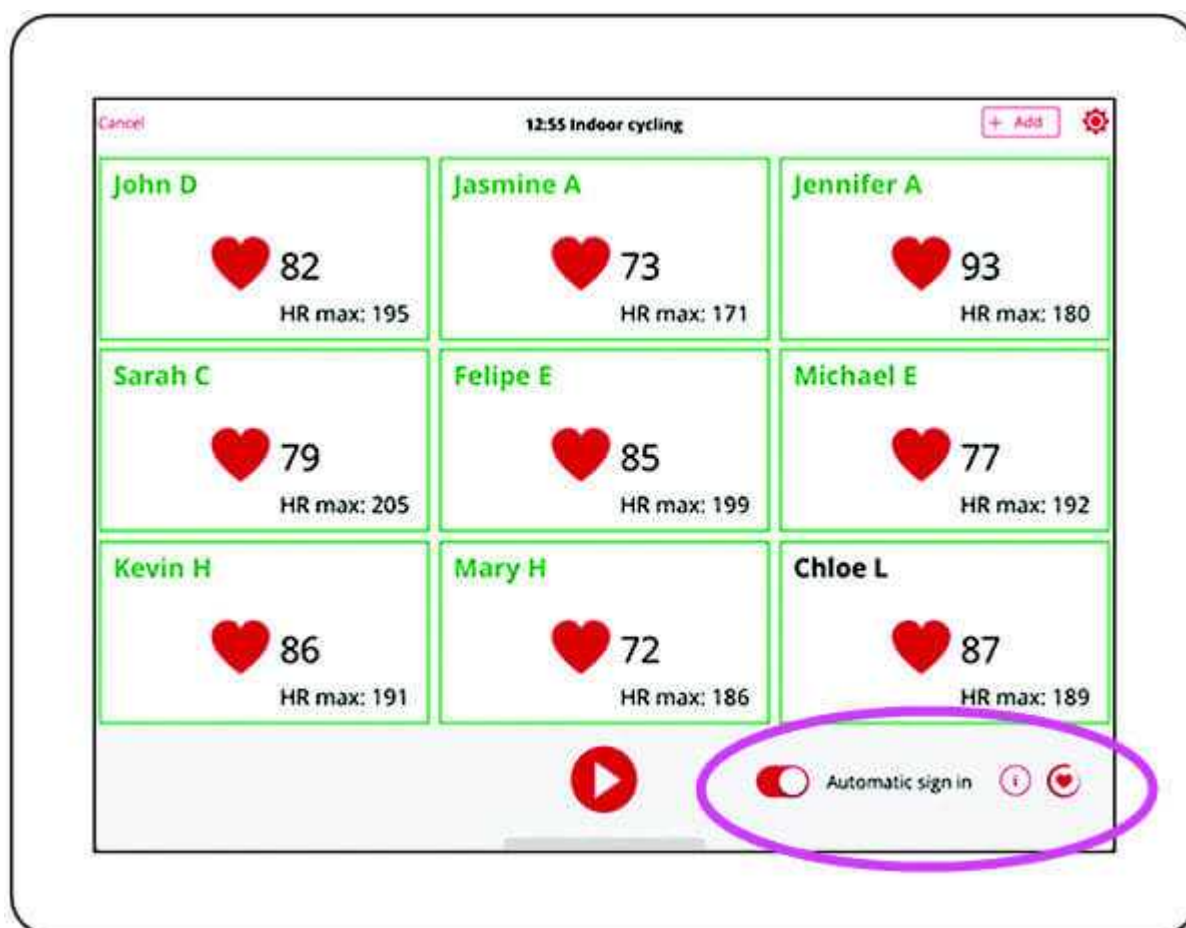
Den nya automatiska inloggningsfunktionen gör det enkelt att logga in på en klass för medlemmarna som använder sin egen Polar-enhet och har loggat in på en klass via Polar Club-appen minst en gång på gymmet. Allt de behöver göra är att bära sin pulssensor eller aktivitetsmätare, och om de har en aktivitetsmätare väljer de en sportprofil som har funktionen **Puls synlig för andra enheter** aktiverad (detta är en standardfunktion på sportprofilerna för gruppträning). När de ska delta i en klass loggas de automatiskt in utan att någon åtgärd behövs på deras iPad.

### SÅ HÄR FUNGERAR DET

Den automatiska inloggningsfunktionen är aktiverad som standard och startar automatiskt när du öppnar deltagarvyn.



Animeringen längst ner till höger på skärmen anger att den automatiska inloggningen pågår.



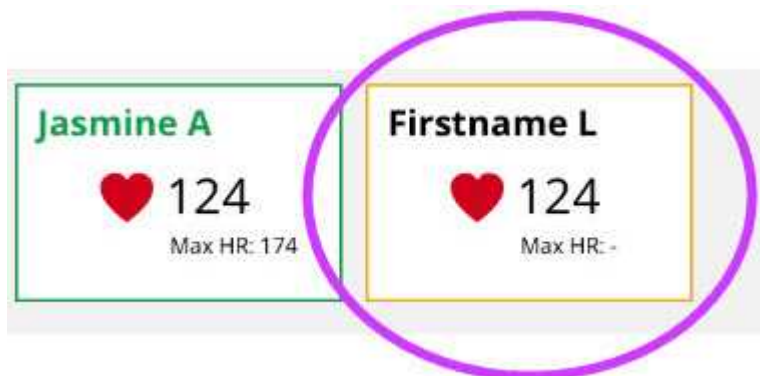
Deltagarna kommer att se följande meddelande på den externa skärmen under den automatiska inloggningen:



**Automatisk inloggning pågår. Kan du inte se ditt namn? Försök att komma närmare eller kontakta instruktören.**

När den automatiska inloggningen är aktiverad kan du också lägga till deltagare manuellt. Om deltagare saknas från skärmen kan du bjuda in dem och se till att de har på sig enheten korrekt. Om de fortfarande saknas kan du lägga till dem genom att trycka på **Lägg till > Lägg till deltagare** och välja sensor åt dem.

Om en ny deltagare använder sin egen Polar-enhet men inte har loggat in på en klass via Polar Club-appen tidigare kan Polar Club-appen ändå identifiera pulssignalen från deltagarens enhet. Appen meddelar dig om den nya deltagaren med följande meddelande: **Ny deltagare! Bjud in deltagaren närmare så att du kan hjälpa till med inloggningen.**



Tryck på den nya deltagarens kort för att öppna en vy där deltagaren kan bekräfta inloggningen med sitt konto och där du kan lägga till deltagaren i klassen.

Om deltagaren inte har lagts till tas kortet bort när du börjar klassen.

Automatisk inloggning fungerar bara när Polar Club-appen är i deltagarvyn. När du har startat träningspasset kan du bara lägga till deltagare manuellt.

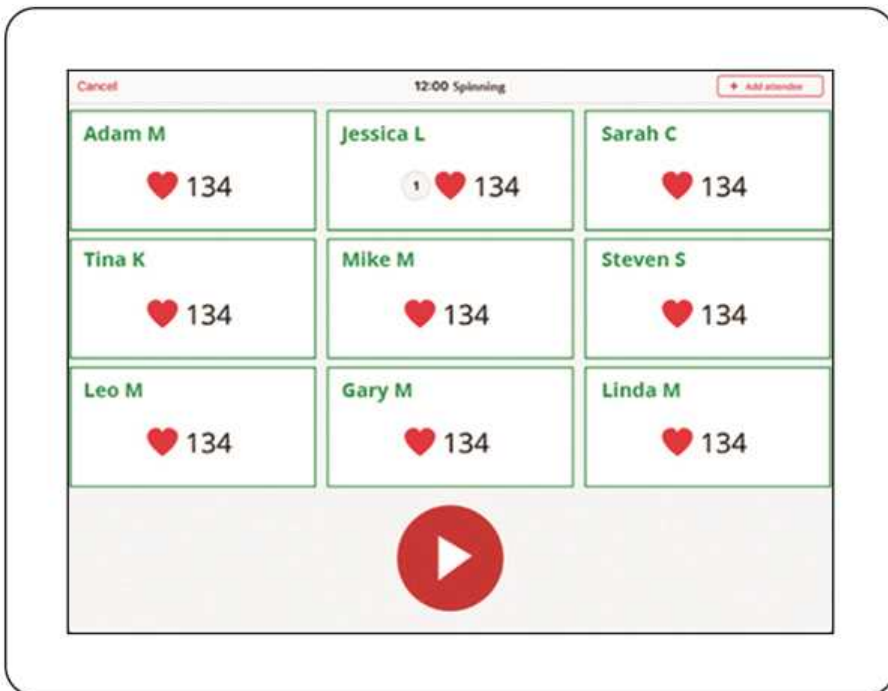
**i** Du kan aktivera eller inaktivera den automatiska inloggningsfunktionen med skjutreglaget i deltagarvyn. Om du stänger av funktionen kommer Polar Club-appen ihåg ditt val nästa gång du öppnar samma klass med samma iPad.

## STARTA EN KLASS

Starta en klass med Polar Club-appen Du kan se alla schemalagda klasser i vyn **Schema**. Om du klickar på en klass visas klassinformationen:




Om du klickar på **Öppna** i vyn med klassinformation visas idrottsutövarvyn:

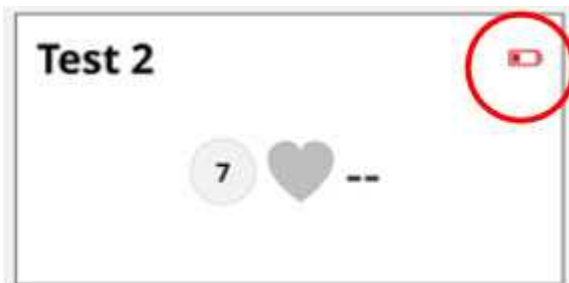


I idrottsutövardisplayen kan du:

- Starta klassen genom att klicka på .
- Lägg till idrottsutövare innan du startar klassen genom att klicka på **Lägg till > Lägg till deltagare** och sedan välja sensor för idrottsutövaren.
- Lägg till gäster innan du startar klassen genom att klicka på **Lägg till > Lägg till gäst** och sedan välja sensor för gästen. Den här funktionen är användbar till exempel då du snabbt vill lägga till gäster för att visa dem fördelarna med träning med Polar Club. Träningsdata från gästerna visas inte i rapporterna i Polar Club webbtjänster, men träningsdata kan länkas till gästens Polar Flow-konto efter träningspasset i **Historikdisplayen**.
- Redigera en deltagares maxpulsvärde genom att trycka på dennes kort och välja **Redigera deltagare/Redigera gäst**. Efter att ha redigerat maxpulsvärdet trycker du på **Spara**. När du redigerar maxpulsvärdet för en deltagare med ett Polar-konto måste deltagaren bekräfta ändringen med sina kontouppgifter.
- Starta klassen genom att klicka på .

**Innan en klass startas** ska du kontrollera att pulssymbolen visas för alla idrottsutövare. Symbolen anger att pulsen kommer från idrottsutövaren. Om symbolen inte visas ska du trycka på idrottsutövarens namn och välja **Låna sensor** för att låna ut en pulssensor eller **Byt enhet** för att använda en annan sensor.

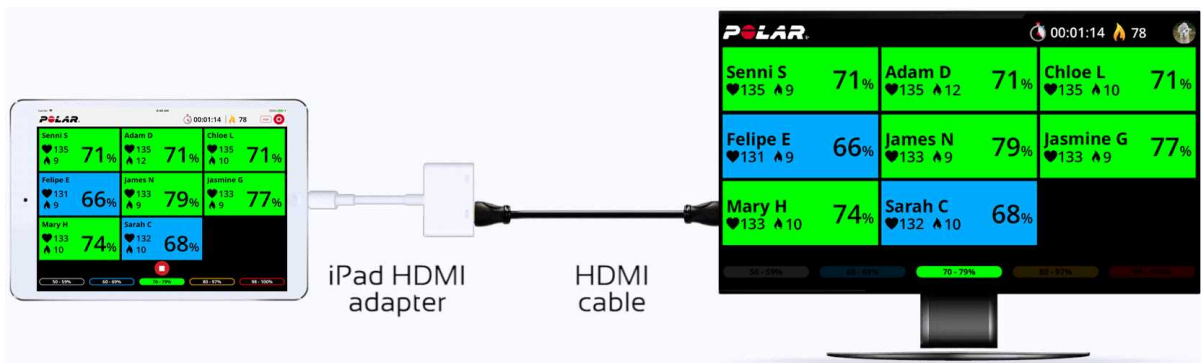
 Om symbolen för svagt batteri visas har pulssensorns batterinivå sänkts. Det finns ingen anledning att oroa sig för att batteriet tar slut direkt. Det finns fortfarande tillräckligt med batteritid kvar för att avsluta klassen. Batteriet bör dock bytas så snart som möjligt.



### Ansluta en iPad till en extern display

Du behöver en lämplig AV-adapter och en kabel för att ansluta iPaden till en videoprojektor eller TV. Efter att ha anslutit iPaden till en extern display speglas iPad-skärmen automatiskt på den andra skärmen.



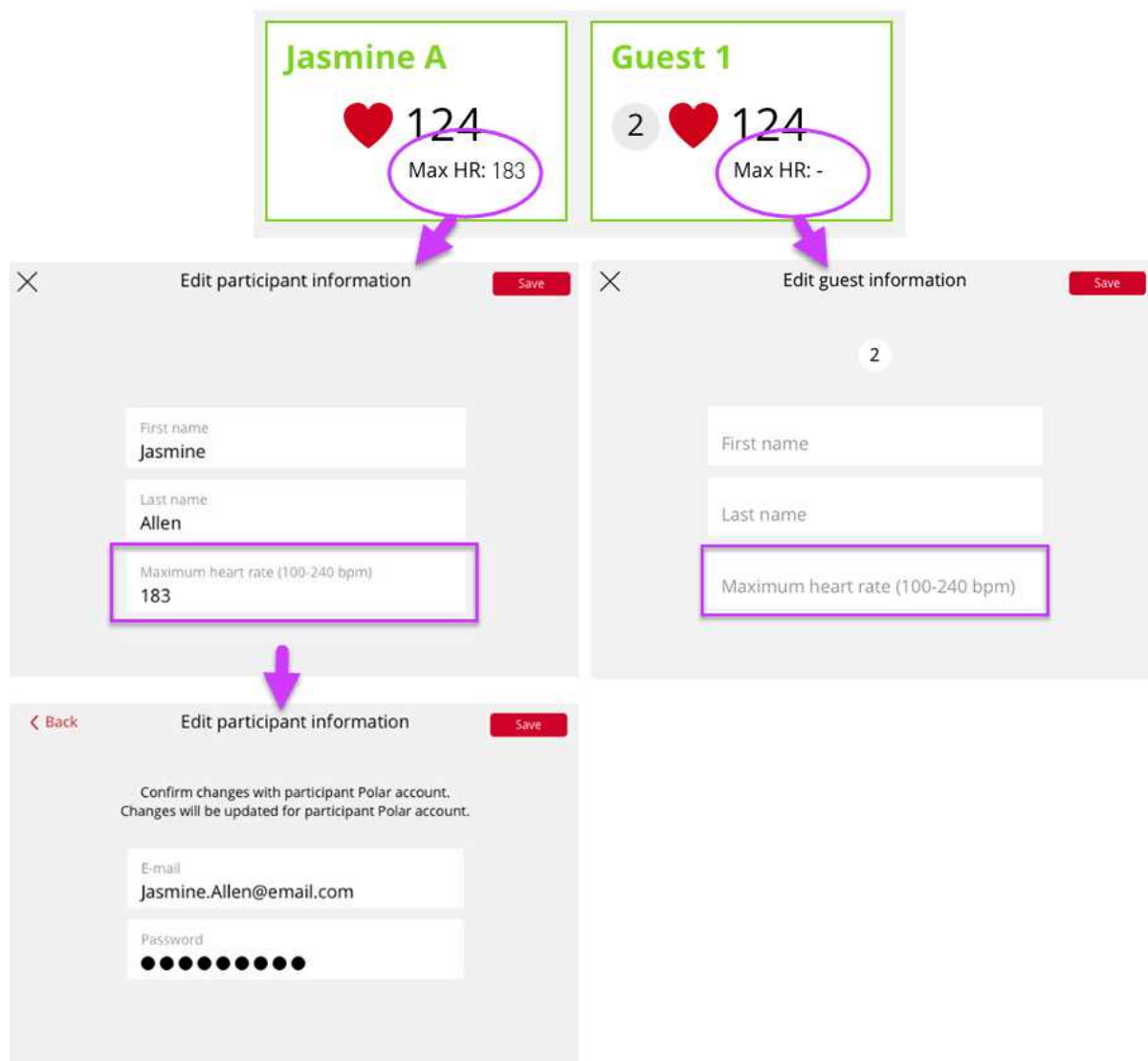


## REDIGERA EN DELTAGARES MAXPULSVÄRDE

Deltagarnas maxpulsvärden visas i deltagarvyn på iPaden om informationen mottas från de fysiska inställningarna för deltagarens Polar-konto. Om några justeringar av deltagarnas maxpulsvärden behövs kan du göra dem direkt från appen innan du börjar klassen. Det nya maxpulsvärdet uppdateras direkt till deras fysiska inställningar i Polar-kontot. Du kan också lägga till ett maxpulsvärde när det saknas, till exempel för en gästdeltagare.

### REDIGERA EN DELTAGARES MAXPULSVÄRDE FÖRE KLASSEN.

Redigera en deltagares eller gästens maxpulsvärde innan du börjar klassen genom att trycka på deras kort i deltagarvyn och välja **Redigera deltagare/Redigera gäst**. Deltagaren eller gästinformationen visas och du kan ändra deras maxpulsvärde. Efter redigering trycker du på **Spara**. När du redigerar maxpulsvärdet för en deltagare med ett Polar-konto måste deltagaren bekräfta ändringen med sina kontouppgifter.



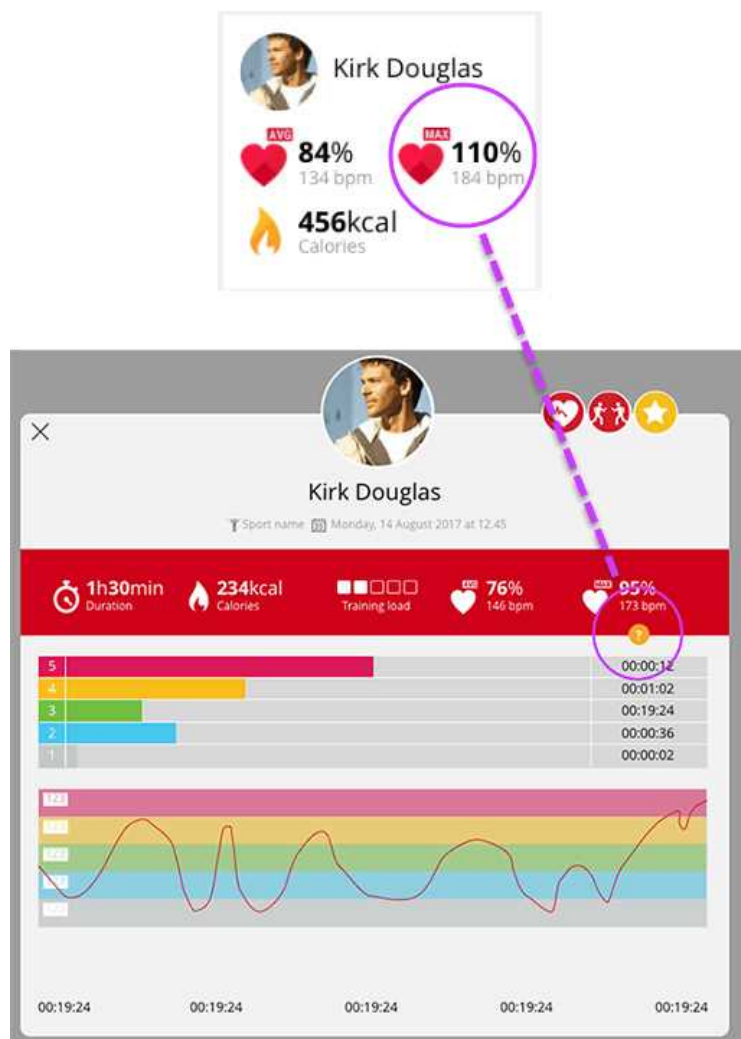
## UPPDATERA EN DELTAGARENS MAXPULS EFTER KLASSEN

Om en deltagares puls överstiger det angivna maxpulsvärdet under en klass uppmanar Polar Club-appen dig att uppdatera maxpulsvärdet när du öppnar summeringen av träningspasset i historikvyn. Följande meddelande visas på skärmen:

**Ser ut som att din deltagare har uppnått sin högsta puls hittills! Uppdatera det till deltagarens Polar-konto.**

Uppdatera deltagarens maxpulsvärde i vyn **Historik**, tryck på deltagarens kort för att öppna dennes individuella summering av träningspasset och tryck sedan på frågesymbolen för att öppna vyn där pulsen kan uppdateras. Deltagaren måste bekräfta uppdateringen av maxpulsvärdet med sina

kontouppgifter. Det nya maxpulsvärdet uppdateras direkt till deltagarens fysiska inställningar i Polar-kontot.



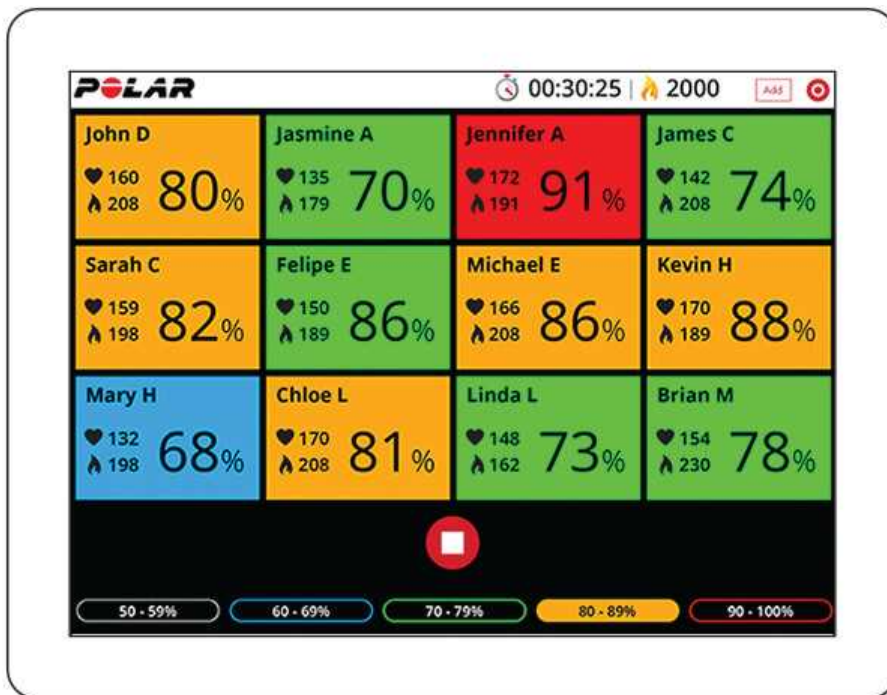
## FUNKTIONER UNDER EN KLASS

När alla ser sin puls på skärmen behöver man inte gissa hur det går för alla och det möjliggör personlig vägledning. Med feedback i realtid på intensiteten i din klass kan du följa allas utveckling och vägleda dem i rätt riktning.

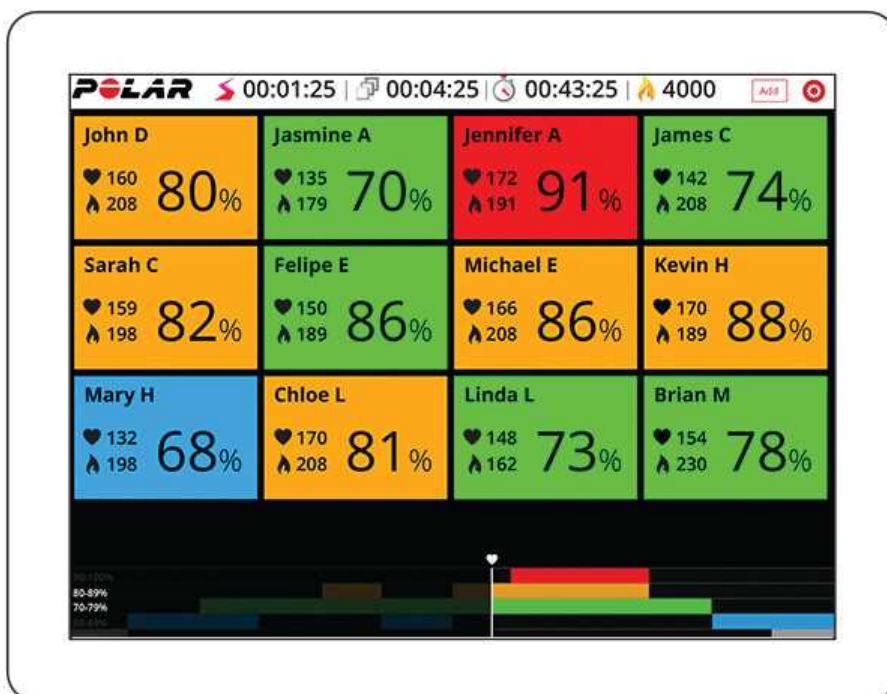
När alla ser sin puls på den stora skärmen, inspirerar det och vägleder dem att uppnå individuella träningsmål tillsammans. Och vid slutet av klassen ser gruppen en summering av sina prestationer.

## LIVE-FORMAT

Detta är live-formatet av pulsdata från alla i klassen.



Detta är live-formatet av pulsdata från alla i klassen med träningsfaser.



I live-formatet kan du se:


- Klasstid
- Insamlad zontid\* (gemensam zontid som alla träningsutövare har tillbringat samtidigt i samma pulszon.)
- Zontidsanimering\* som visas varje gång idrottsutövare når samma zon (t.ex. gul)
- Puls (slag per minut (bpm) och % av maxpuls) och kaloriinformation för varje idrottsutövare
- Total kaloriförbrukning och intjänade kaloritroféer (idrottsutövarna får en kaloritrofé varje gång 1 000 kalorier har förbrukats) \*.

Förutom ovanstående kan du se följande i live-formatet för en klass med träningsfaser:

- Nedräkningstimer för aktuell fas.
- Förhandsvisning av klassen längst ner på skärmen som ett litet diagram.
- Om du sveper skärmen till vänster visas förhandsvisningen av klassen i ett större diagram.

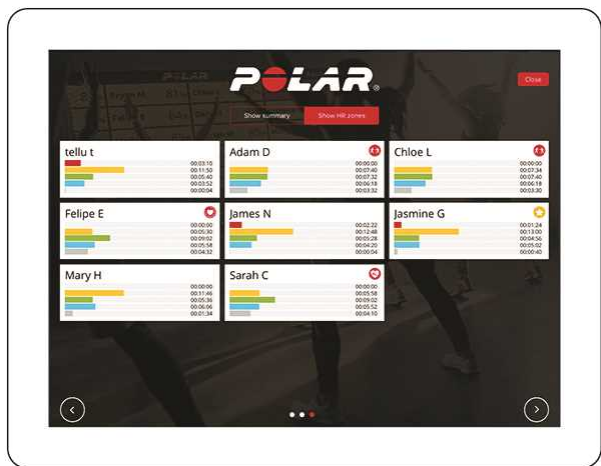
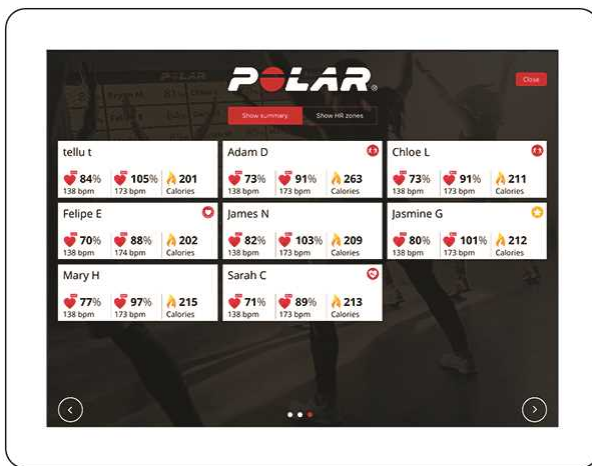
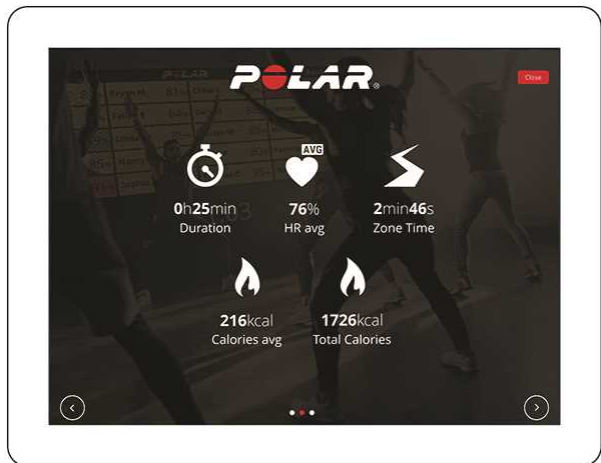
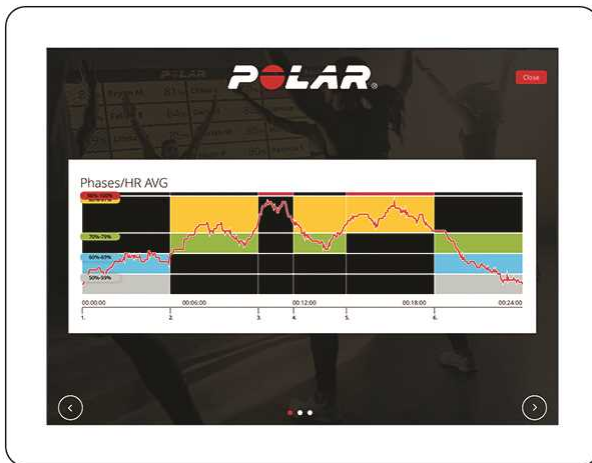
\*Insamlad zontid, zontidsanimering och kaloritroféer visas endast om du aktiverar funktionen **Visa gruppriser**.

I live-formatet kan du:

- Lägg till idrottsutövare genom att trycka på **Lägg till > Lägg till deltagare** och sedan välja sensor för idrottsutövaren.
- Lägg till gäster genom att trycka på **Lägg till > Lägg till gäst** och sedan välja sensor för gästen.
- Avsluta klassen genom att trycka på .
- Ta bort idrottsutövare genom att trycka på idrottsutövarens namn och välja **Ta bort deltagare**.
- Ändra idrottsutövarens pulssensor genom att trycka på idrottsutövarens namn. Välj **Låna sensor** och välj sedan en annan sensor från listan.
- Aktivera eller inaktivera funktionen **Visa gruppriser** från kugghjulsmenyn längst upp till höger på skärmen.
- Om du inte har lagt till faser i klassen kan du ställa in en pulsszon genom att trycka på ett av zonområdena längst ner i iPad-formatet. Om du trycker på zonområdet igen släpps valet.

## TRÄNINGSSUMMERING

I slutet av klassen möjliggör summeringsvyerna jämförelse mellan träningsmål och känslor. Du kan se snittpulsen för klassdeltagarna som en kurva och jämföra den med de planerade pulsbaserade faserna. Deltagarnas personliga träningsdata är automatiskt synliga även i deras Flow-konto. De kan till exempel jämföra deras pulskurva med de planerade pulsbaserade faserna i Flow.

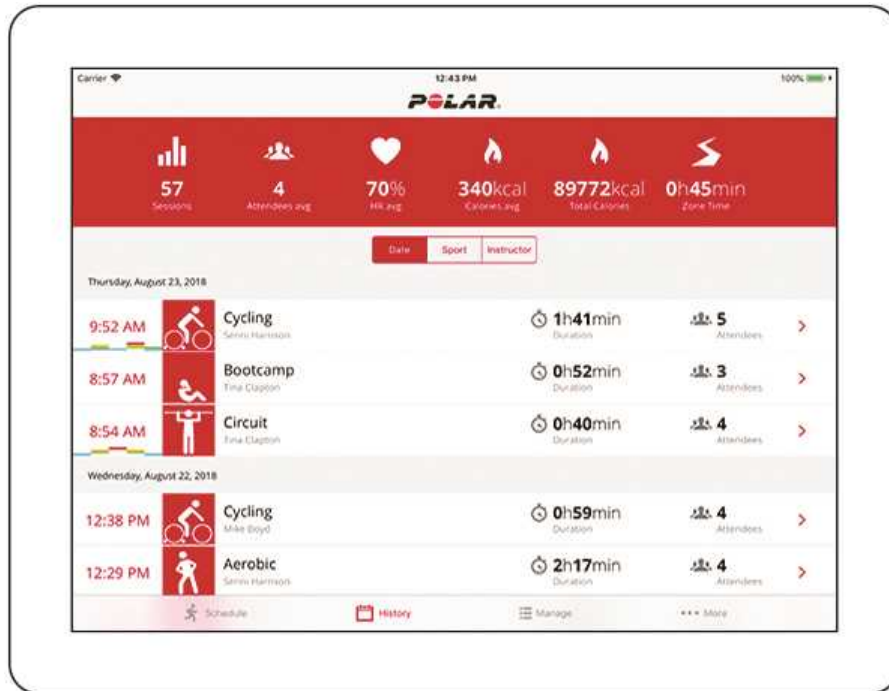


Om du har valt inställningen att **Visa priser** när klassen skapas får idrottsutövarna följande belöningar i summeringen:

- **Mästare i nedvarvning:** Denna utmärkelse går till den idrottsutövare med de snabbaste pulsåterhämtningstiderna.
- **Zonvänner:** Dessa två idrottsutövare avslutade klassen med den mest liknande pulszonfördelningen.
- **Zonmästare:** Denna idrottsutövare tillbringade mest tid i pulszone som gruppen tränade mest i.
- **Fasmästare:** Denna belöning går till den deltagare som höll sig närmast de planerade pulszonerna under ett träningspass i faser.
- **Intervallmästare:** Denna idrottsutövare nådde det största intervallet mellan den lägsta och högsta pulsen. Beräkningen tar inte hänsyn till de första och sista 5 minuterna av träningspasset.

## TRÄNINGSHISTORIK

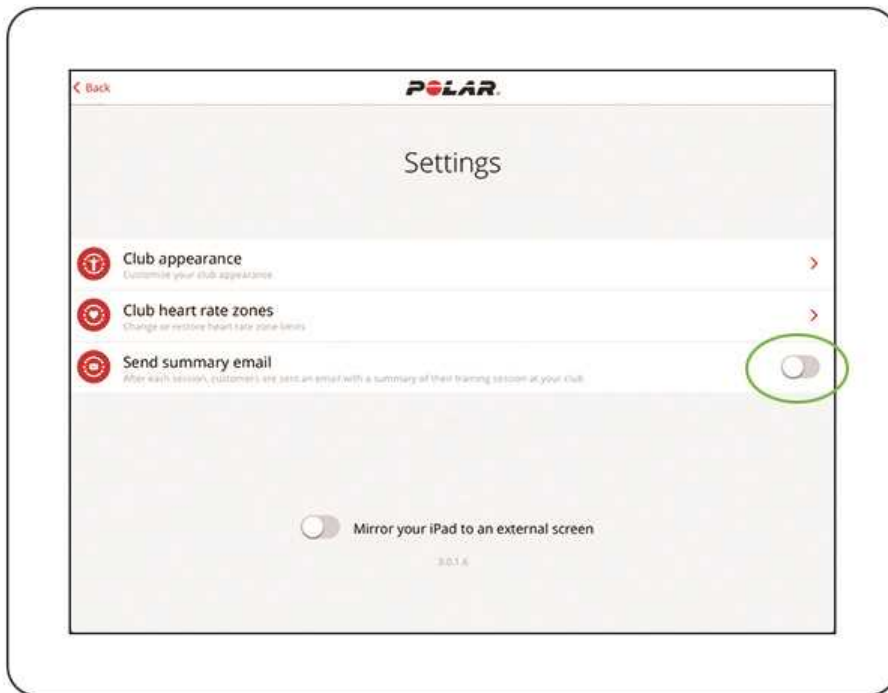
I displayen **Historik** finns summeringar och träningsrapporter för de senaste 30 dagarna. Träningsdata sparas också i alla gymmedlemmars personliga Polar Flow-konton, där de kan se dem när som helst.



## E-POSTMEDDELANDEN MED TRÄNINGSSUMMERING

De automatiska e-postmeddelandena med träningssummeringar ger dina gymmedlemmar en snabb bild av sina träningsresultat efter varje Polar Club-träningspass som de deltar i.

Du kan aktivera denna funktion i Polar Club-appen. Gå till menyn **Mer** och välj **Inställningar**. Använd skjutreglaget för att aktivera eller inaktivera funktionen **Skicka e-postmeddelande med summering**.



**i** För att få e-postmeddelanden med summeringar måste dina gymmedlemmar godkänna Meddelande från Polar Club i sitt Polar Flow-konto (**Inställningar > Sekretess**).

Följande träningsresultat ingår i e-postmeddelandet:

- Varaktighet
- Snittpuls
- Maxpuls
- Kalorier
- Priser du fått (visas endast om mottagaren har fått priser från träningspasset)
- Klicka på **Gå till Polar Flow för mer information** så öppnas träningspasset i displayen Flow Analyze.

**i** Dina gymmedlemmar kan när som helst avsluta prenumerationen på e-postmeddelanden med träningssummeringar genom att klicka på länken som finns i deras e-postmeddelanden eller genom att logga in på sitt Flow-konto och avmarkera rutan **Meddelande från Polar Club** i **Inställningar > Sekretessinställningar**.



## **VANLIGA FRÅGOR OM TRÄNING**

### **VAD SKA JAG GÖRA OM INTERNETANSLUTNINGEN SLUTAR FUNGERA UNDER EN KLASS?**

Inga problem, fortsätt att träna tills klassen avslutas. Träningsdata sparas på iPaden under en klass. Så snart klassen har avslutats och internet-anslutningen fungerar igen sparas träningsdata i webbtjänsten Polar Flow. Att stänga appen påverkar inte dataöverföringen.

### **KAN VI ANVÄNDA POLAR CLUB OFFLINE?**

Att använda Polar Club kräver en internet-anslutning. Om internet-anslutningen slutar fungera i mitten av klassen kan klassen vara avslutad även utan anslutning. Så snart klassen har avslutats och internet-anslutningen fungerar igen loggar admin/instruktören in igen och träningsdata skickas till webbtjänsten Polar Flow. Annars kan Polar Club inte användas offline.

# POLARS SEKRETESSKYDD

## POLARS SEKRETESSKYDD

### POLAR CLUB – ANVISNINGAR FÖR GYM

När du köper Polar Club-produkten ingår gymmet ett avtal med Polar. I det här avtalet fungerar Polar som dataprocessor som ansvarar för lagring och hantering av informationen som laddas upp till Polar Club-tjänsten. Gymmet fungerar som registeransvarig och ansvarar för de uppgifter som laddas upp till tjänsten och hur de behandlas. Gymmet ansvarar också för giltigheten av användarnas information, och är dessutom ansvarigt för hanteringen av enskilda användares begäran om databehandling (radering av information osv.). Mer information om Polars dataskydd finns på <https://www.polar.com/sv/legal/privacy-notice>.

Gymmet ska vägleda sina kunder angående möjligheterna att delta i gruppträningsklasser. Gymmet ska också berätta för sina kunder att de bör reservera tillräckligt med tid när de skapar ett Polar-konto, eftersom vissa villkor måste godkännas och att personer under 13 år måste ha godkännande från sin vårdnadshavare. Vid behov ska deltagaren vägledas för att använda ett gästkonto.

Deltagarnas träningsinformation lagras i Club-tjänsten och på gymmets iPad. Denna information raderas från gymmets iPad efter 30 dagar. Ingen personlig information lagras i Polar Club-tjänsten eller på gymmets iPad.

### POLAR CLUB – ANVISNINGAR FÖR DELTAGARE

Informationen från Polar Club-klasserna lagras på gymmets iPad i en månad. Uppgifterna som lagras innehåller deltagarens träningsinformation och det identifierande elektriska ID som Flow-kontot använde vid inloggning och är anslutna till Polar Flow-databasen. Det faktiska Polar Flow-kontot lagras inte på iPaden. Alla uppgifter som är kopplade till Polar Flow-kontot finns i Polar Flow-tjänsten, och gymmet har inte åtkomst till denna information. Informationen i Polar Flow-tjänsten sparas på servrar som tillhör Polars tjänsteleverantör. Servrarna finns i EU eller utanför EU.

En kund kan delta i en Polar Club-klass genom att använda ett befintligt Polar Flow-konto eller genom att skapa ett nytt Polar Flow-konto vid inloggning eller genom att använda ett gästkonto.

#### **En kund som använder ett Polar Flow-konto:**

Användaren loggar in för en Polar Club-klass genom att använda ett befintligt Polar Flow-konto eller genom att skapa ett nytt Polar Flow-konto vid inloggning. När ett Polar Flow-konto skapas lagras ingen personlig information i gymmets iPad. Det enda som lagras på iPaden är det elektriska ID som Polar Flow-kontot använde vid inloggning och som är anslutet till Polar Flow-databasen samt träningspassinformationen.

**En kund med ett gästkonto:**

Det är också möjligt att logga in för en Polar Club-klass som gäst. Deltagarna använder då ett namn som kan visas på skärmen under en klass. Inga personuppgifter samlas in eller lagras. Om deltagare som använt ett gästkonto vill spara sina uppgifter efter klassen kan de göra det genom att skapa ett nytt Polar Flow-konto eller genom att använda ett befintligt Polar Flow-konto.

Mer information om Polars dataskydd finns på <https://www.polar.com/sv/legal/privacy-notice>.