

POLAR CLUB



INDHOLD

Indhold	2
KOM I GANG	6
Introduktion til Polar Club	6
Polar Club App	6
Polar Club webtjeneste	6
Polar økosystem	7
Krav og anbefalet opsætning	7
Abonner på Polar Club	8
Centerkonto FAQs	9
Hvor er Polar Club-appen tilgængelig?	9
Jeg vil ikke bruge center fællesskabet. Hvad kan jeg gøre?	9
SYSTEM VEDLIGEHOLDELSE	10
Indstillinger i Polar Club-appen	10
Vis din iPad på en ekstern skærm	11
Center udseende	11
Club-pulszoner	12
Send e-mail med opsummering	13
Ekstern skærmvisning	13
Administrer instruktører	13

Inviter instruktører til centeret	13
Fjern instruktører	14
Tilføj en pulsmåler eller en konditionsmåler	15
Registrér pulsmålere, der kan lånes	15
Pulsmåler vedligeholdelse	19
Pulsmåler batterier	20
Center-fællesskab	21
Kampagner	21
Opret en ny kampagne	21
Under kampagnen	23
Rediger eller fjern kampagnen	24
Systemvedligeholdelse FAQs	25
Kan man bruge den samme iPad til at logge kunder ind og til at køre timerne?	25
Kan centermedlemmer bruge deres egen pulsmåler?	25
Hvilke pulsmålere er kompatible med Polar Club?	25
Er Polar Club kompatibel med andre producenters pulsmålere?	26
HOLD OG SKEMAER	27
Administrer holdskabeloner	27
Planlæg hold	28
Skemavisning	31
Hold og skemaer FAQs	32

Hvor mange motionister kan overvåges under et hold?	32
Hvor mange træningspas kan køre samtidigt?	32
Hvad er den maksimale længde af et hold?	32
TRÆNING	33
At have pulsmåleren på	33
Meld dig til hold	33
Tilmelding online på Flow-webservicen:	33
Meld dig på gennem appen	35
Mulighed 1: Tilmeld dig hold	36
Mulighed 2: Opret en ny Polar-konto, og meld dig til hold	37
Automatisk login	38
Sådan virker det	38
Start af et hold med Polar Club-appen	39
Funktioner under et hold	42
Live visning	42
Opsummering af træning	44
Træningshistorik	45
E-mails med opsummering af træning	46
Træning FAQs	47
Hvad skal jeg gøre, hvis internetforbindelsen holder op med at virke under et hold?	47
Kan vi bruge Polar Club offline?	48

Privatliv i Polar	49
Privatliv i Polar	49
Polar Club – Instruktioner til fitnesscenter	49
Polar Club – Instruktioner til træningsudøvere	49

KOM I GANG

INTRODUKTION TIL POLAR CLUB

Polar Club er en pulsbaseret løsning, som bringer gribende holdtræning til fitness centre. Med pulstræning og sjove belønninger som kernen i Polar Club, vil din centermedlemmer presse sig selv hårdere, føle sig mere motiverede og komme tilbage for at få mere.

Hovedfunktioner:

- Brugervenlig app til at køre holdtræninger.
- Instruktører har mulighed for at vejlede motionister individuelt og som en gruppe ved hjælp af øjeblikkelig feedback på intensiteten på deres hold.
- En nem måde at hjælpe motionister med at forstå fordelene ved pulsbaseret træningen ved forskellige intensiteter og at nå deres mål.
- Motiverer motionister med hold- og individuelle belønninger så som zonetid og kalorietrofær.
- Giver effektiv planlægning af holdtræning og planlægger arbejdsbyrden optimalt, maksimerer de ansattes produktivitet.
- Polar Club-appen er kompatibel med adskillige Polar pulsmålere og konditionsmålere. Se [listen over kompatible Polar pulsmålere og konditionsmålere](#) på support siden.

POLAR CLUB APP

Polar Club-appen gør det let at køre dine hold. Med øjeblikkelig pulsbaseret vejledning kan instruktøren nemt se, hvem der følger med holdet, og styre det i den rigtige retning. Når holdet er slut, kan det se en oversigt over, hvordan det er gået.

I Polar Club-appen kan du angive dine centerindstillinger, planlægge hold og invitere instruktører.

Stat med at søge efter og downloade Polar Club-appen fra App Store. Åbn appen og log ind med dit Polar-konto brugernavn og din adgangskode.

POLAR CLUB WEBTJENESTE

På startside i Polar Club-webtjenesten findes der nyttige links, der kan hjælpe dig med at finde oplysninger om Polar Club, så du får mest muligt ud af den. På centerkontosiden kan du se og redigere dataene for din centerkonto. Log ind med din Polar Club-konto på polar.com/club.

POLAR ØKOSYSTEM

Ud over Polar Club tilbyder vores Flow økosystem også en komplet løsning til dig, dine instruktører samt dine medlemmer for at få deres fitness drømme til at gå i opfyldelse.

- **Polar Flow webtjeneste:** I Polar Flow webtjenesten på polar.com/flow kan dine centermedlemmer bekvemt se deres personlige træningsdata og følge deres fremskridt.
- **Polar Fitness Trackere:** Vi tilbyder et komplet sortiment af forbundede fitness trackere til at hjælpe dine centermedlemmer med at nå deres mål, fra vægttab til træningen for en begivenhed.
- **Polar Træner:** Den gratis Polar Træner tjeneste gør det nemmere for personlige trænere at administrere og vejlede deres klienter til succes. Med hjælp fra Polar Træner og Polar fitness trackere får personlige trænere adgang til deres kunders aktivitetsdata 24/7. Se flow.polar.com/coach for yderligere oplysninger.

KRAV OG ANBEFALET OPSÆTNING

Her er et overblik over, hvad der skal bruges for at køre hold med Polar Club:

- Polar Club konto
- En computer med internetforbindelse for at få adgang til Polar Club webtjenesten og Polar Flow webtjenesten
- iPad Air med iOS 14 eller senere og pålidelig og hurtig mobildata eller Wi-Fi forbindelse
- Polar Club app, som kan downloades fra App Store
- Kompatible Polar pulsmålere og stropper. Polar Club-appen er kompatibel med adskillige Polar pulsmålere og konditionsmålere. Se [listen over kompatible Polar pulsmålere og konditionsmålere](#) på support siden.

Anbefales opsætning

1. iPad til instruktørens brug

Med denne iPad starter instruktøren træningspasset. Den er også instruktørens indblik i motionisternes puls under træningspasset.

2. Videoprojektor eller TV

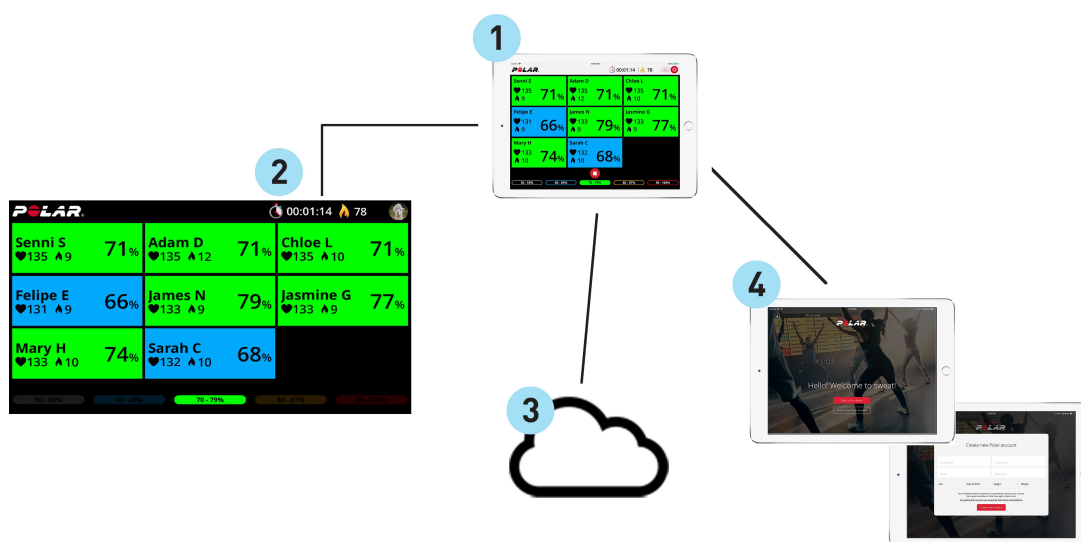
Hvis du vil have, at motionisterne skal kunne deres egen puls, mens de træner, så tilslut denne iPad til en video projektor eller et TV med et kompatibelt kable og/eller adaptor. Hvis du vil bruge Apple TV og AirPlay, skal du bølge iPad'ens vejledning.

3. Tilmelding online

Online tilmelding giver dine medlemmer mulighed for at melde sig på hold gennem Flow webtjenesten op til én uge i forvejen. Du kan aktivere/deaktivere muligheden for online tilmelding i Polar Club webtjenesten under centerindstillinger.

4. En eller to iPads hvor kunder kan melde sig på i centerets reception

Overvej at have separate iPads til de medlemmer, der allerede har en Polar-konto, og til de medlemmer, der skal oprette en Polar-konto, før de kan melde sig på hold. På den måde undgår du kø i centerets reception og giver medlemmer mere uforstyrrelighed til at oprette deres konto.



5.

ABONNER PÅ POLAR CLUB

1. Start med at bestille Polar Club-kontoen fra polar.com/club hjemmesiden. Dit abonnement starter med en 30 dages gratis prøveperiode. Du kan annullere dit abonnement omkostningsfrit under prøvenperioden når som helst.
2. Vælg placeringen for dit center, og vælg derefter **Registrer center**.

3. Opret en Polar-konto eller log ind, hvis du allerede har en. Hvis du allerede har lavet en konto ved at tilmelde dig en af Polars webtjenester eller mobilapplikationer, eller når du har taget dit produkt i brug, er dit brugernavn og din adgangskode også gyldig til Polar Club-webtjenesten. Du kan kun registrere dig én gang i Polars webtjenester med den samme e-mail-adresse. Brugernavnet er altid din e-mail-adresse.
4. **Centerinformation:** Udfyld centerinformation: Center e-mail adressen, der er indtastet her, vil blive brugt til at sende dig fakturaer og anden information om dit abonnement.
5. **Oplysninger om abonnement:** Vælg betalingstype og udfyld faktureringsadressen, hvis det er en anden end den udfyldte centeradresse. Læs brugsbetingelserne og accepter dem ved at vælge afkrydsningsfeltet.
6. **Betaling:** Kontrollér betalingsoversigten og detaljerne. Når du har færdiggjort dit abonnement, vil du få vist en side med abonnementsoversigten, hvor du kan printe oversigten og forsætte til dit centers hjemmeside.
7. En e-mail vil blive sendt til centerets e-mailadresse, som giver dig instruktioner om, hvordan du kommer i gang. Din 30 dages gratis prøveperiode starter med det samme.

CENTERKONTO FAQs

HVOR ER POLAR CLUB-APPEN TILGÆNGELIG?

Gå ind på polar.com/club for at abonnere på Polar Club. I løbet af abonnementsprocessen skal du vælge din placering fra en rullemenu. Du får besked, hvis Polar Club ikke er tilgængelig i dit land endnu.

JEG VIL IKKE BRUGE CENTER FÆLLESSKABET. HVAD KAN JEG GØRE?

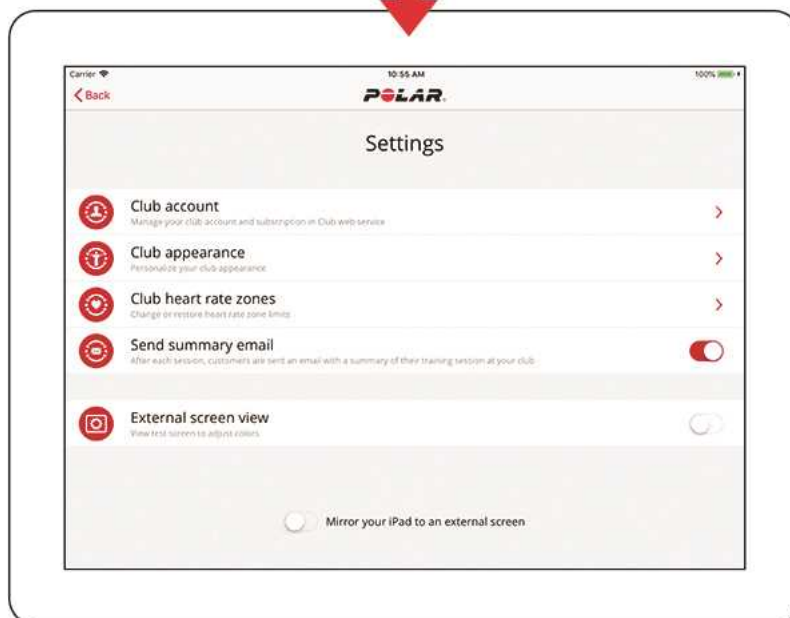
Som centeradministrator kan du fjerne centerets fællesskab via fællesskabssiden. Hvis du fjerner fællesskabet, forhindrer det også online tilmeldning, men du skal stadig bruge tjenesten ved at skrive motionister op med Polar center-appen (iPad).

 **Hvis du fjerner fællesskabet, er det permanent.** Hvis du fjerner dit centers fællesskab, kan du ikke begynde at bruge fællesskabet igen uden at aktivere en ny konto med et andet navn.

SYSTEM VEDLIGEHOLDELSE


INDSTILLINGER I POLAR CLUB-APPEN

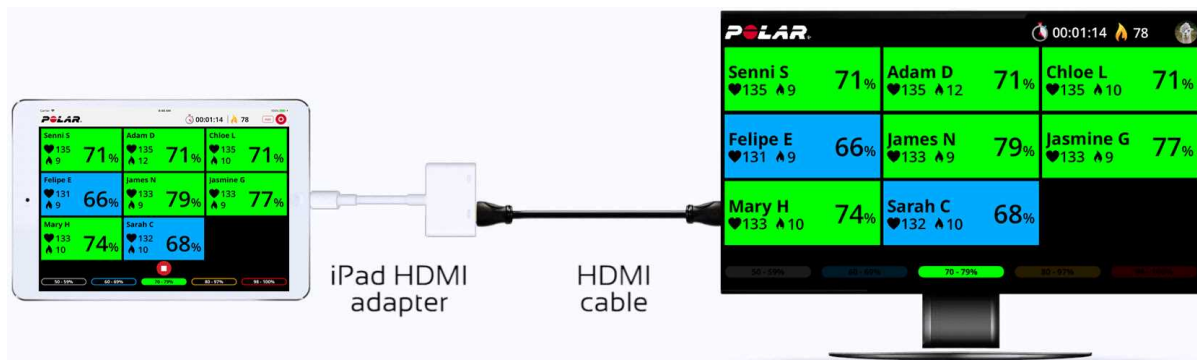
Gå i Polar Club-appen ind på **Mere** og vælg **Indstillinger**.



VIS DIN IPAD PÅ EN EKSTERN SKÆRM


Brug skyderen nederst på visningen **Indstillinger** for at aktivere eller deaktivere afspejlingen af din iPad-skærm. Når afspejlingen er aktiveret, bliver skærmindholdet, der vises på din iPad, automatisk afspejlet på en ekstern skærm, når du slutter din iPad til en videoprojektor eller et tv.

 Du har brug for en passende AV-adapter og et kabel til at slutte iPad'en til en videoprojektor eller et tv.

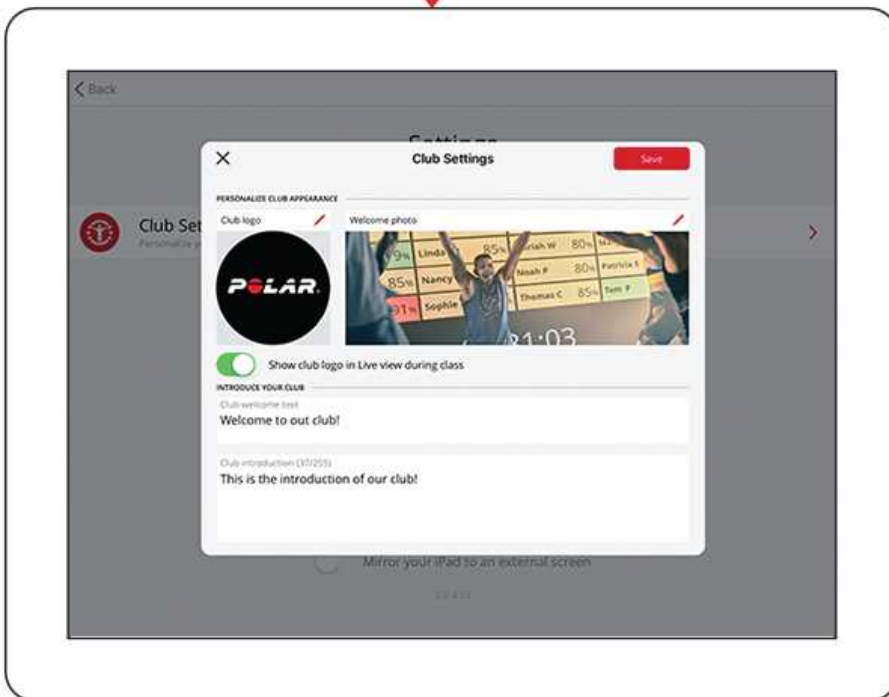
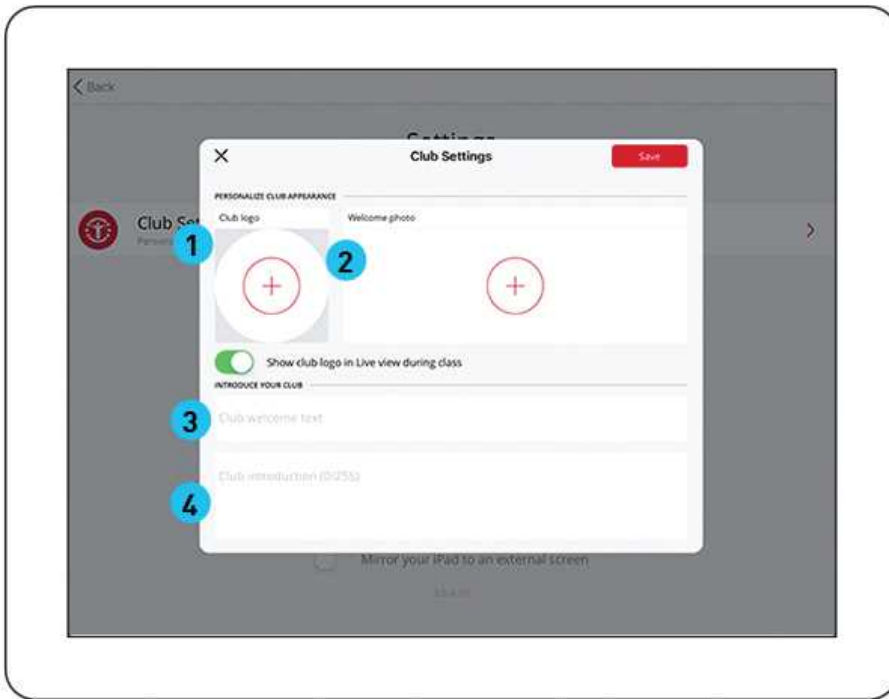


CENTER UDSEENDE

Gå ind i menuen **Mere** i Polar Club-appen, og vælg **Indstillinger** > **Centerudseende**.


 *Indstillinger for centerudseende er kun synlige for centeradministratoren.*

1. **Tilføj centerlogo:** Centerlogoet vises på dit centers fællesskabsside i Polar Flow-webservice. Du kan også aktivere at vise centerlogoet i live-visningen under holdtræninger. I live-visningen kan dine centerinstruktører aktivere eller deaktivere logoet fra tandhjulmenuen øverst til højre på skærmen.
2. **Tilføj velkomstfoto:** Gør fællesskabssiden til din egen ved at tilføje et foto, der viser dit center.
3. **Centerets velkomsttekst:** Skriv en velkomsttekst til dine medlemmer. Du ser denne tekst på log ind-siden på Polar Club iPad-appen, når de melder sig på hold.
4. **Introduktion af center:** Skriv en introduktion til dit center. Denne tekst vises på dit centers fællesskabsside i Polar Flow-webservice.



CLUB-PULSZONER

Skift eller gendan pulszoner. Denne indstilling påvirker, hvordan farver / puls procenter vises under et træningspas.

 *Indstillinger for pulszone er kun synlige for centeradministratoren.*

SEND E-MAIL MED OPSUMMERING

Brug skyderen til at slå funktionen til eller fra.

Når funktionen er slået til, og dine centermedlemmer har accepteret Polar Club-meddelelser på deres Polar Flow-konto (**Indstillinger > Privatliv**), modtager centermedlemmerne en kort **e-mail med opsummering af træning**, hver gang de deltager i et Polar Club-træningspas.

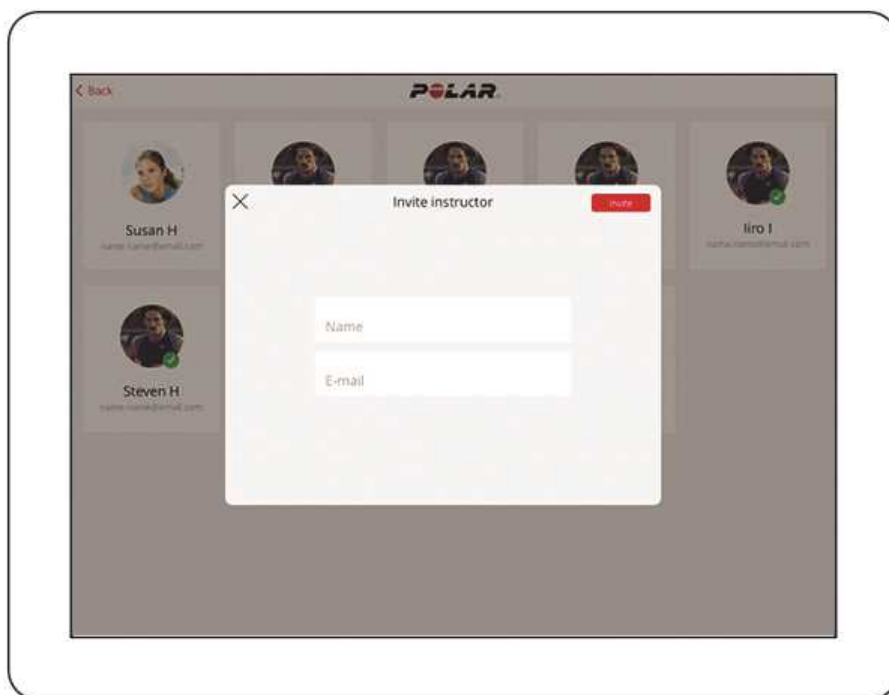
EKSTERN SKÆRMVISNING

Se en testskærm for at justere farverne på den eksterne skærm.

ADMINISTRER INSTRUKTØRER

INVITER INSTRUKTØRER TIL CENTERET

1. Når du vil invitere nye instruktører til dit center, skal du gå til visningen **Administrer** i Polar Club-appen og vælge **Administrer instruktører**.
2. Tryk på plusikonet. Skriv instruktørens navn og e-mailadresse, og tryk på **Invitér**



3. Instruktører vil modtage en velkomst e-mail med instruktioner om, hvordan de skal fortsætte. De skal:

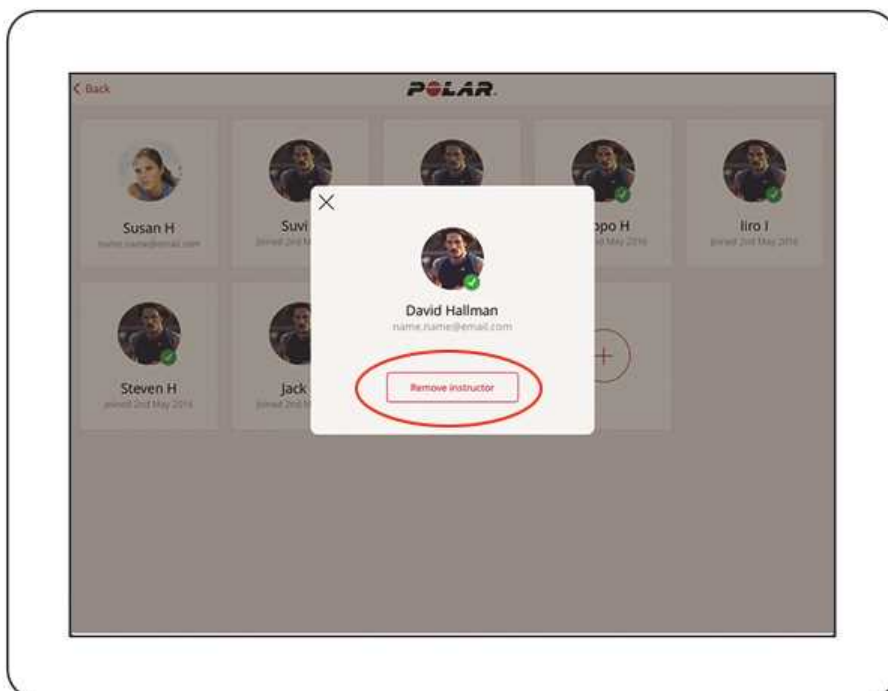
- Oprette deres egen Polar-konto på polar.com/club og acceptere invitationen fra dit center.

ELLER

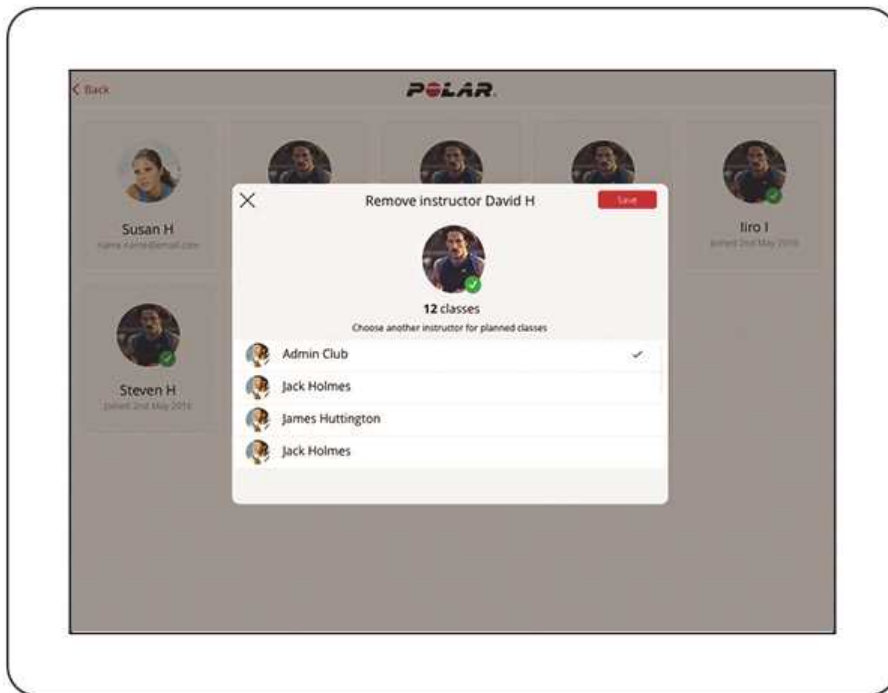
- Hvis de allerede har en Polar-konto (oprettet med den samme e-mailadresse, som blev brugt i invitationen) skal de logge på polar.com/club med deres eksisterende Polar-konto og acceptere invitationen fra dit center.

FJERN INSTRUKTØRER

Som centeradministrator kan du fjerne instruktører fra centret. Tryk på instruktørens kort i visningen **Administrer instruktører**, og vælg **Fjern instruktør**.



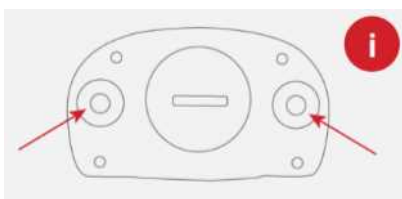
Hvis instruktøren har planlagte hold, skal du vælge en anden instruktør til de planlagte hold og trykke på **Gem**.



i Instruktører kan fjerne sig selv fra centeret ved at trykke på deres eget instruktørkort og vælge **Fjern instruktør**.

TILFØJ EN PULSMÅLER ELLER EN KONDITIONSMÅLER

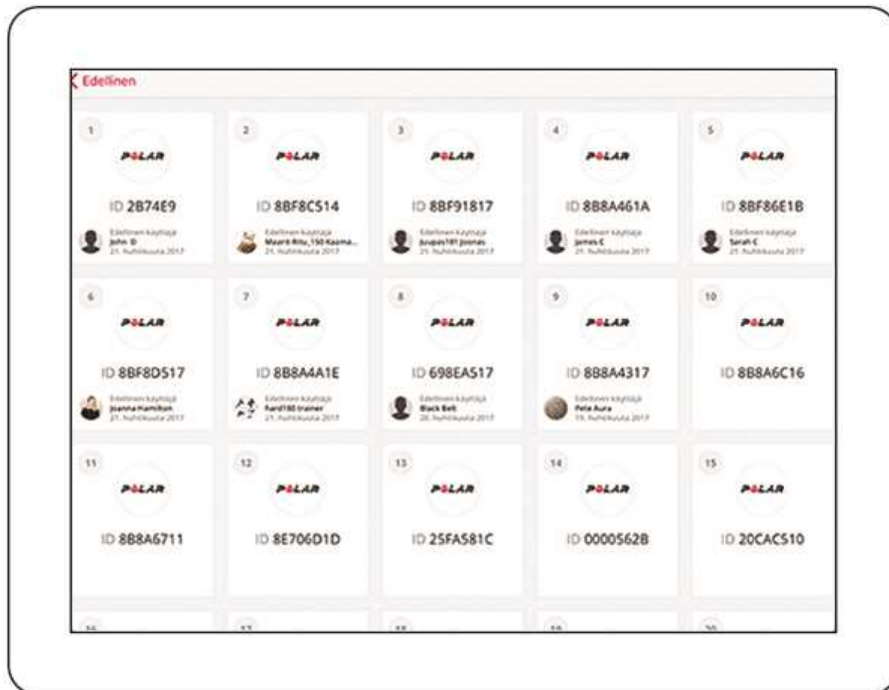
Du kan føje en ny pulsmåler eller konditionsmåler til din Flow-konto. Tryk på dit instruktørkort, og vælg **Tilføj sensor**. Aktivér sensoren ved at røre ved begge kontaktsteder samtidigt.



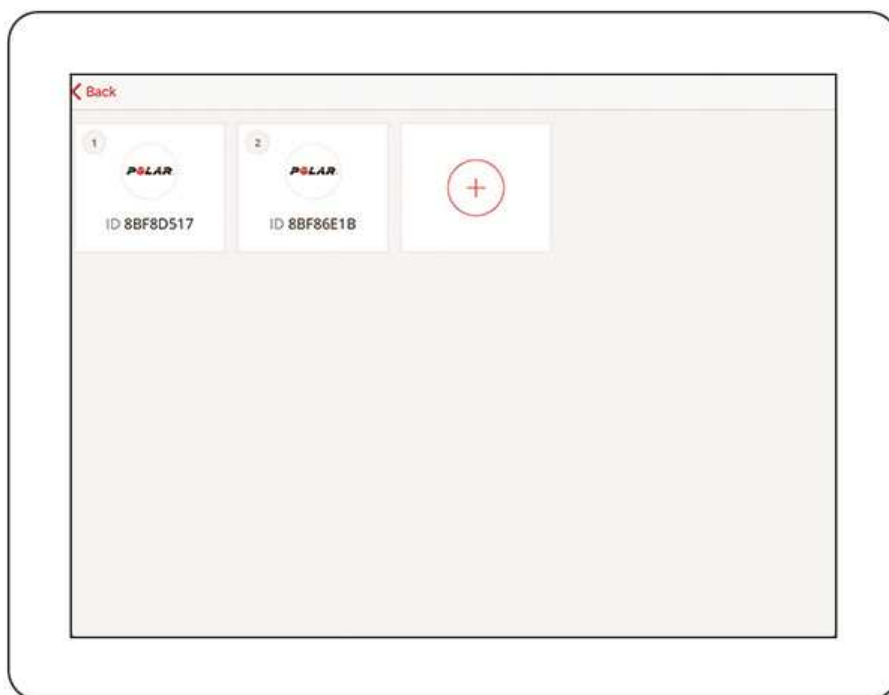
REGISTRÉR PULSMÅLERE, DER KAN LÅNES

Motionister skal have en kompatibel Polar pulsmåler eller konditionsmåler på for at kunne se deres puls på skærmen. De kan bruge deres personlige enheder, men du kan også låne en pulsmåler til dem. Hvis du plænger at låner målere til motionister, skal du registrere målerne i **Polar Club appen**.

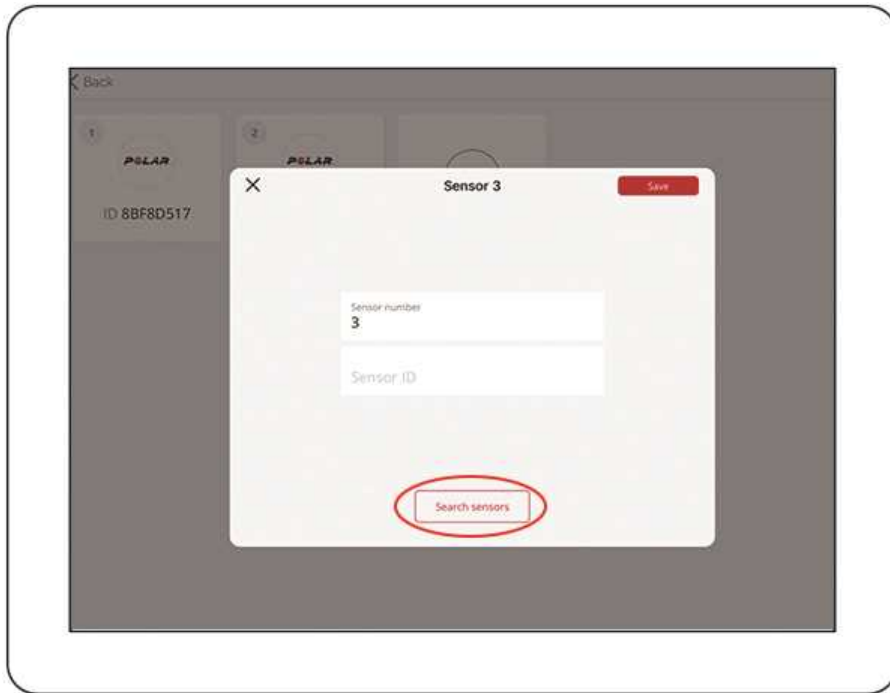
1. Gå i Polar Club-appen ind på **Mere > Administrer sensorer**. I visningen **Administrer sensorer** kan du tilføje og fjerne sensorer, der kan lånes, og se den sidste bruger for hver sensor.



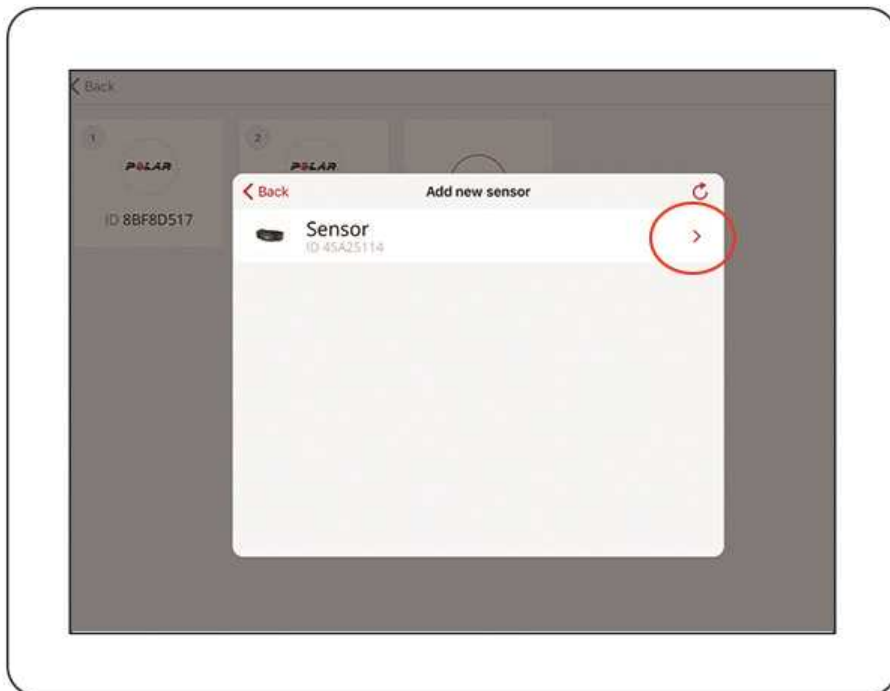
2. Tryk på plus-ikonet for at tilføje en ny sensor.



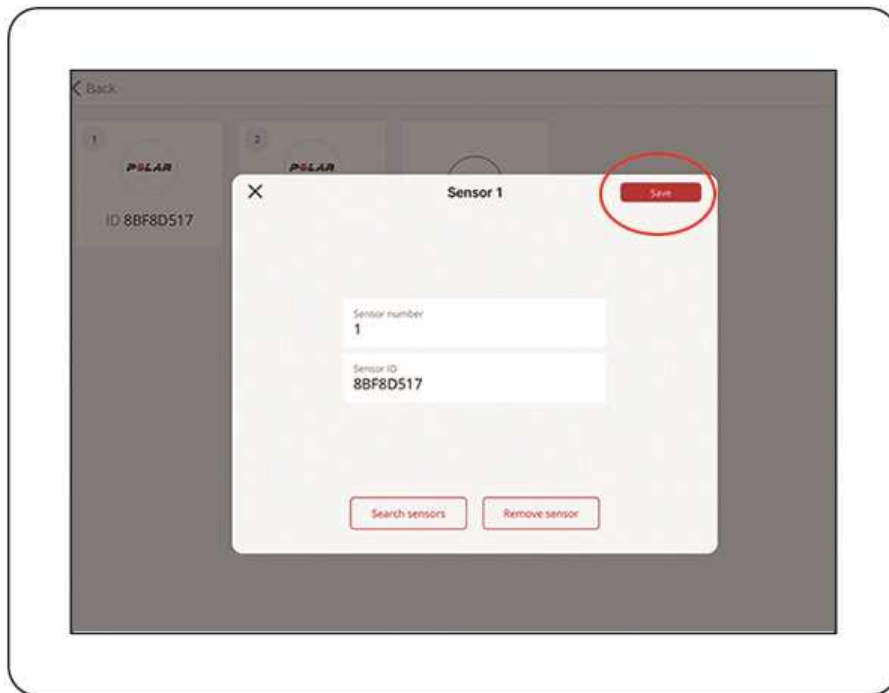
3. Polar Club-appen vælger det næste tilgængelige nummer for sensoren, men du kan også ændre det nummer, hvis du vil. Tryk på **Søg efter sensorer** og aktiver sensoren ved at røre ved begge kontaktsteder samtidigt.



4. Når sensoren er fundet, vises **Måler ID**. Tryk på pilen for at fortsætte.



5. Sæt klistermærket med det tilsvarende nummer på sensoren, og tryk på **Gem**.



i Polar Club bruger Bluetooth® teknologi og er kompatibel med adskillige Polar pulsmålere og konditionsmålere. Se [listen over kompatible Polar pulsmålere og konditionsmålere](#) på supportsiden.

PULSMÅLER VEDLIGEHOLDELSE

Fjern sendermodulet fra stroppen hver gang du har brugt det. Sved og fugt kan holde sendermodulet aktiveret, så husk at tørre det af. Rengør sendermodulet med en mild sæbeopløsning, når det er nødvendigt. Benyt aldrig sprit eller slibemidler (f.eks. ståulld eller rengøringskemikalier).

Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning, når det er nødvendigt. Brug ikke blødgørende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Du bør hverken iblødlægge, stryge eller blege stroppen. Undlad at strække stroppen og at bøje elektrodeområderne kraftigt.

i *Kontrollér vaskeanvisningerne på stropens mærke.*

Tør og opbevar pulsmålerstroppen og sendermodulet separat for at maksimere batteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer må pulsmåleren ikke

opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte solskin gennem længere perioder.

PULSMÅLER BATTERIER

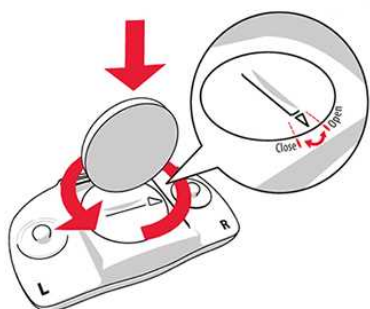
Polar H7 pulsmåler har et batteri, der kan udskiftes af brugeren. Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte batteriet:

Når du udskifter batteriet, skal du sørge for, at pakningen er intakt. Hvis den er beskadiget, bør du udskifte det med et nyt. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved det (f.eks. fra begge sider samtidigt) med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og batteriets levetid.

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje den mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).



 Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

CENTER-FÆLLESSKAB

For at åbne dit centers fællesskabsside

- i Polar Club-appen skal du gå ind på **Mere** og vælge **Dit center i Polar Flow**,
- i Polar Club-webtjenesten skal du åbne centerets fællesskabsside ved at klikke på genvejen på din startside eller
- i Flow-webtjenesten på polar.com/flow kan du finde dit centers fællesskabsside ved at gå til fanen **Fællesskab** og derefter vælge **Centre**. Søg efter dit center ved at bruge følgende søgekriterier: sport, centerets placering eller fri tekst søgning.

KAMPAGNER

Kampagnefunktionen på din center-fællesskabsside i Flow-webservicen er et fantastisk værktøj til at motivere dine center-medlemmer til at være ekstra aktive i en fast tidsperiode. Under kampagner kan dine centermedlemmer konkurrere mod hinanden ved at indsamle træningsminutter på dine Polar Club-hold.

OPRET EN NY KAMPAGNE

På dit centers fællesskabsside skal du vælge **Ny kampagne** og udfylde følgende oplysninger:

- **Navn:** Giv din kampagne et navn.
- **Beskrivelse:** Definer kampagnereglerne, f.eks. hvad vinderen får, og hvad der sker, hvis det står lige.
- **Starter / Slut:** Vælg datoer for kampagnestart og -slut. Kampagnen starter kl. 0:00 på startdagen og slutter kl. 23:59 på slutdagen.


The screenshot shows the 'Start a new campaign' form on the Polar Flow website. The form is titled 'Start a new campaign' and includes 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. A 'New campaign' button is also visible in the top right corner of the form area.

Når du har oprettet en kampagne, vises der en meddelelse om den kommende kampagne på centerets fællesskabsside. Meddelelsen med følgende oplysninger kan ses af alle med en Polar Flow-konto:

- Kampagnenavn, start- og slutdato

 *Knappen **Rediger** vises kun for centeradministratorer og -instruktører.*

- Beskrivelse
- Resterende dage til kampagnen starter

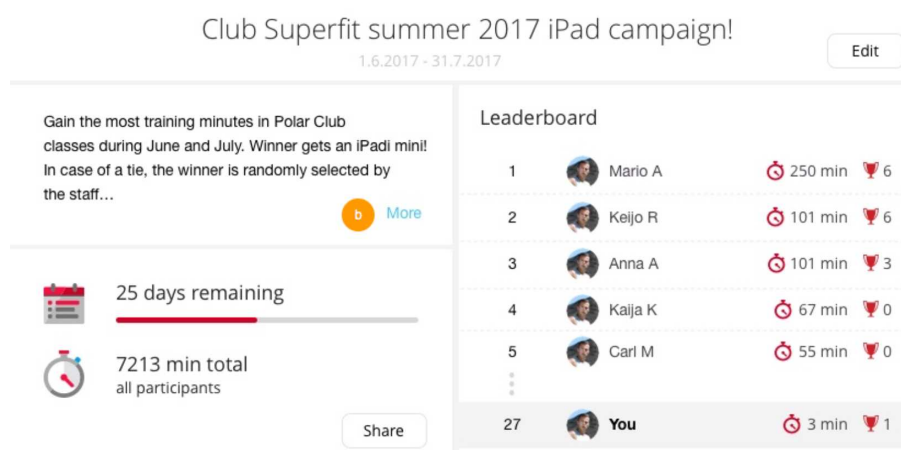
The screenshot shows a social media post for a campaign. The post title is "Club Superfit sommer 2017 iPad campaign!" with dates "1.6.2017 - 31.7.2017". The post content says "Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...". There is a "More" link, a "Share" button, and a "50 days to campaign start" notification with a calendar icon.

UNDER KAMPAGNEN

Når kampagnen starter, vil dine centermedlemmer med en Polar Flow-konto automatisk deltage i kampagnen, når de melder sig til et Polar Club-hold i dit center. Det er kun træningsminutterne fra Polar Club-hold, der medregnes i kampagnen.

Centermedlemmerne kan følge deres stillinger og kampagnens udvikling på centerets fællesskabsside. Følgende oplysninger vises på kampagnemeddelelsen, når kampagnen kører:

- Kampagnenavn, start- og slutdato
- Beskrivelse
- Resterende dage i kampagnen og det samlede antal træningsminutter, som alle deltagere har indsamlet
- **Pointtavle** med de øverste 5 deltagere i kampagnen. Pointtavlen viser, hvor mange træningsminutter de 5 øverste deltagere har indsamlet. Hvis to eller flere medlemmer har indsamlet det samme antal træningsminutter, vil antallet af modtagne belønninger i løbet af holdtimerne påvirke pointtavlens rækkefølge. Medlemmerne kan også se deres egne stillinger, selv hvis de ikke er blandt de 5 øverste.



Når kampagnen er slut, vil de øverste 3 deltagere få guld, sølv eller bronze.

Club Superfit sommer 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

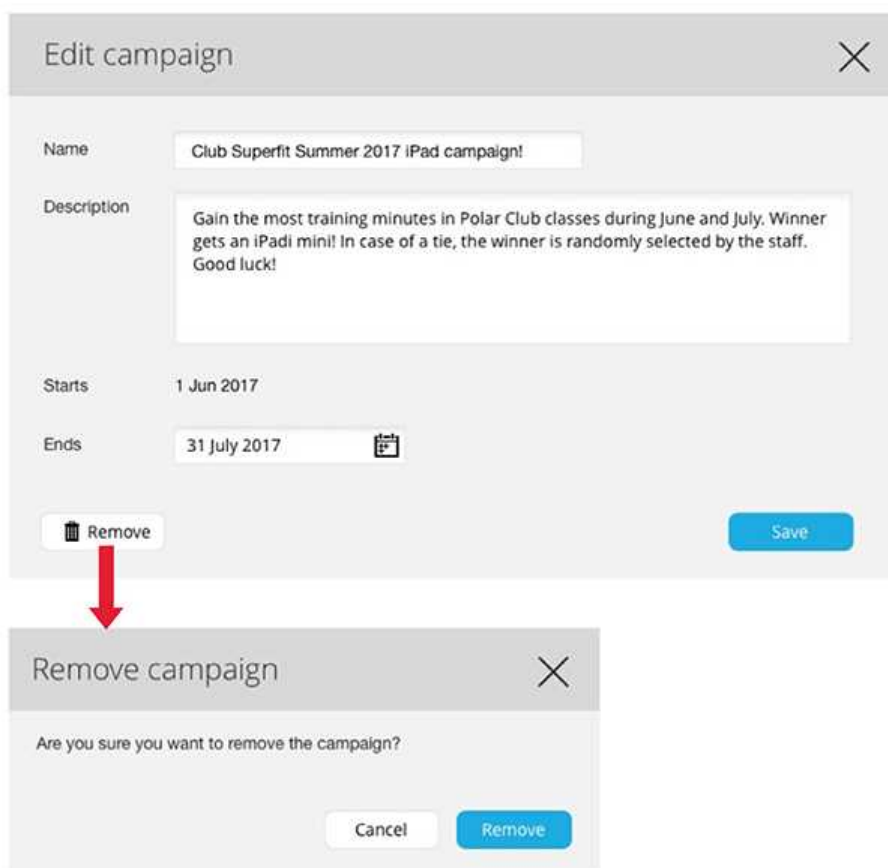
REDIGER ELLER FJERN KAMPAGNEN

Du kan redigere de oplysninger, du udfyldte, da du oprettede kampagnen. For at redigere kampagnen skal du klikke på knappen **Rediger** ved siden af kampagnenavnet. Klik på **Gem** efter redigeringen.




Kampagnens startdato kan ikke ændres, hvis kampagnen allerede er startet.

Kampagneresultaterne vises på centerets fællesskabsside, indtil du opretter en ny kampagne eller fjerner kampagnen. Hvis du vil fjerne kampagnen, skal du klikke på **Fjern** og derefter bekræfte ved at klikke på **Fjern** igen.



SYSTEMVEDLIGEHOELSE FAQS

KAN MAN BRUGE DEN SAMME IPAD TIL AT LOGGE KUNDER IND OG TIL AT KØRE TIMERNE?

Ja, det er muligt at tilføje motionister før holdet ved at bruge den samme iPad, som bruges til at køre holdet. Du kan også nemt tilføje motionister under et hold ved at trykke på  knappen øverst i displayet og derefter trykke på **Log ind**.

KAN CENTERMEDLEMMER BRUGE DERES EGEN PULSMÅLER?

Dine centermedlemmer kan bruge deres personlige Polar pulsmålere eller konditionsmålere. De kan også bruge deres pulsmålere i deres egen træning med en kompatibel Polar træningsenhed eller centerudstyr. Alt data opbevares i Flow webtjenesten og i Polar Beat mobilappen.

HVILKE PULSMÅLERE ER KOMPATIBLE MED POLAR CLUB?

Polar Club bruger Bluetooth® teknologi og er kompatibel med adskillige Polar pulsmålere og konditionsmålere. Se [listen over kompatible Polar pulsmålere og konditionsmålere](#) på supportsiden.

ER POLAR CLUB KOMPATIBEL MED ANDRE PRODUCENTERS PULSMÅLERE?

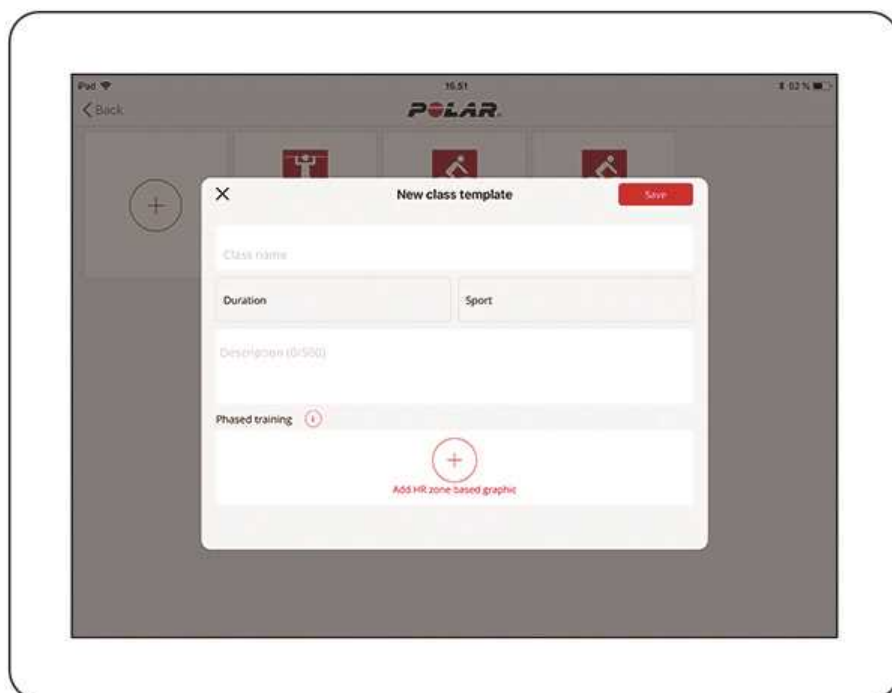
Polar Club kan kun bruges med kompatible Polar pulsmålere og konditionsmålere.

HOLD OG SKEMAER

ADMINISTRER HOLDSKABELONER

Du kan administrere dit centers hold i Polar Club-appen. Gå til **Administrer > Administrer holdskabeloner**, og opret skabeloner for alle de hold, du har planer om at arrangere med Polar Club. Polar Club kan bruges til forskellige former for træning, som for eksempel cardio og styrketræning, højintensitetstræning og fitness-dans.

Hvis du vil oprette en ny holdskabelon, skal du trykke på plusikonet og udfylde holdoplysningerne:



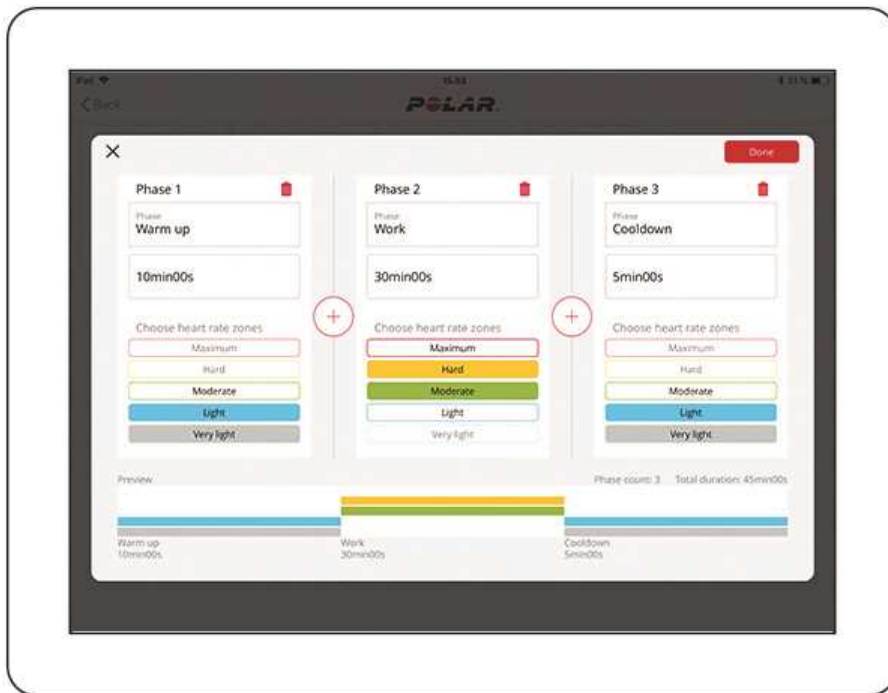
Holdnavn f.eks. HIIT Kredsløb

Varighed f.eks. 30 min.


Sportsgren f.eks. CIRKELTRÆNING

Beskrivelse f.eks. Højintensitets Intervaltræning

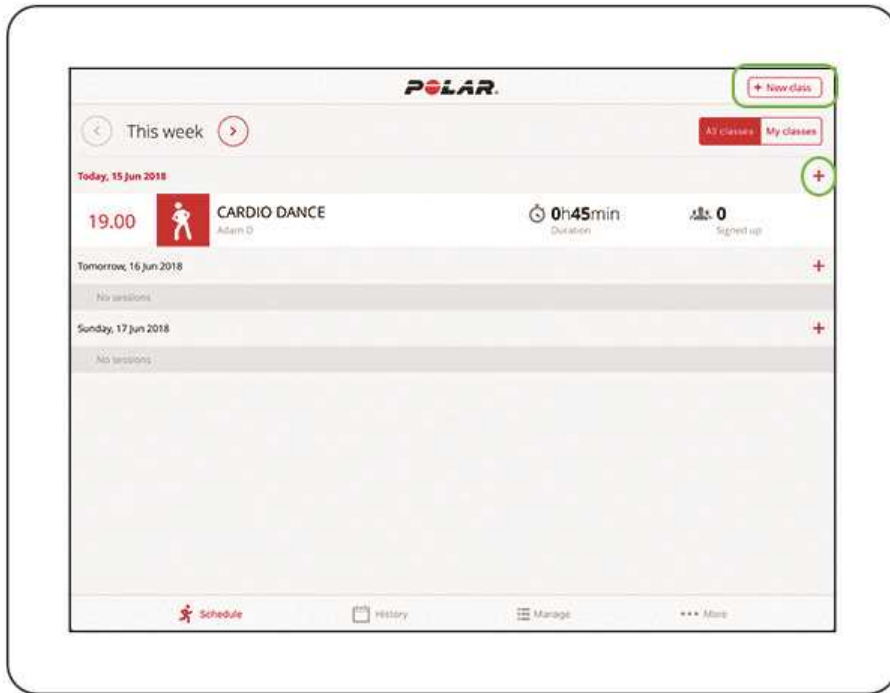
Intervaltræning: Planlæg din time detaljeret ved at tilføje pulsbaseerede intervaller. Tryk på plusikonet. Tilføj navn, varighed og målpulszone for hvert interval. Du kan tilføje flere intervaller ved at trykke på plusikonerne.



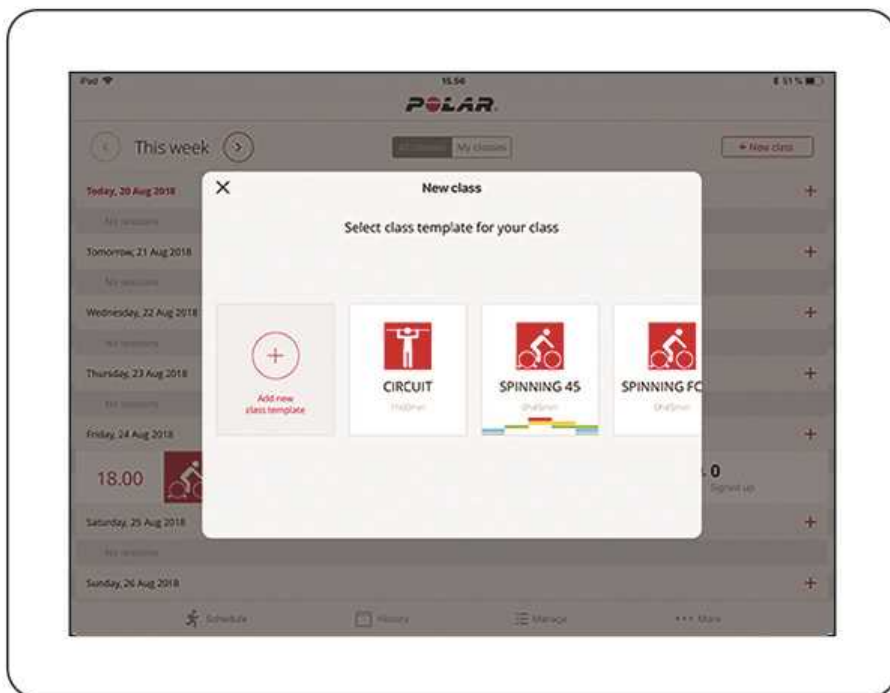
PLANLÆG HOLD

 Før du kan planlægge hold i Polar Club-appen, skal du oprette [holdskabeloner](#) under **Administrer** > **Administrer holdskabeloner**.

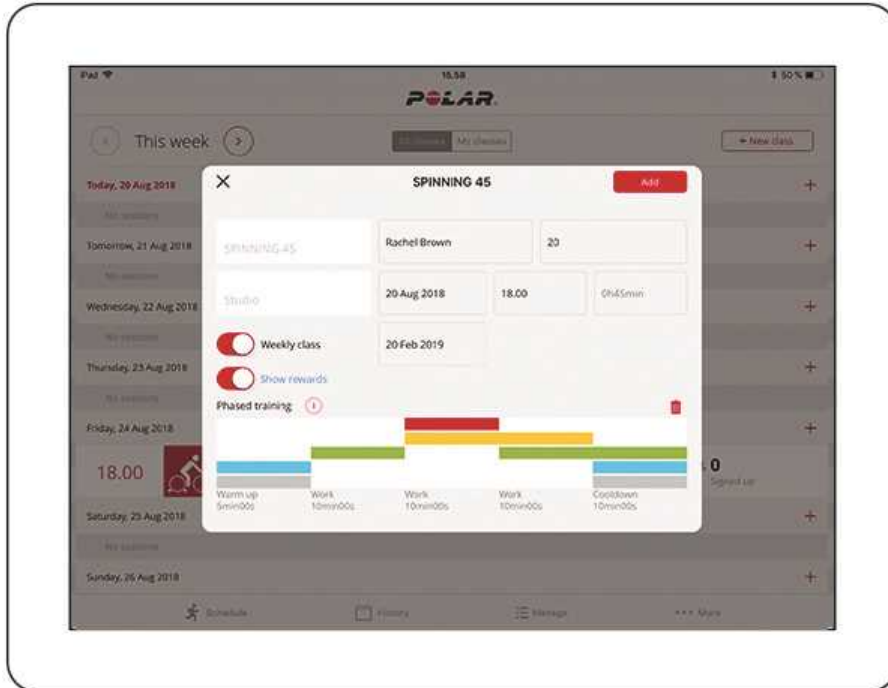
1. Gå til **Planlæg**, og tryk på **Nyt hold** i øverste højre hjørne på skærmen, eller tryk på plusikonet for at planlægge et hold en bestemt dag.



2. Vælg en holdskabelon til dit hold. Stryg på skærmen for at gennemse skabelonerne.



3. Udfyld holdoplysningerne: **Holdets navn, Lokale, Instruktør**, Dato og tidspunkt, **Maks. deltagere**. Flere felter er allerede udfyldt via skabelonen, men du kan ændre alle felter. Hvis du har valgt en skabelon med træningsintervaller, kan du redigere intervallerne ved at trykke på intervaltræningsgrafikken. Modifikationerne gemmes kun for den aktuelle time.



Hvis du vil tilføje et tilbagevendende hold (f.eks. hver mandag på et bestemt tidspunkt), skal du vælge **Ugentligt hold** og derefter tilføje slutdatoen for det tilbagevendende hold.

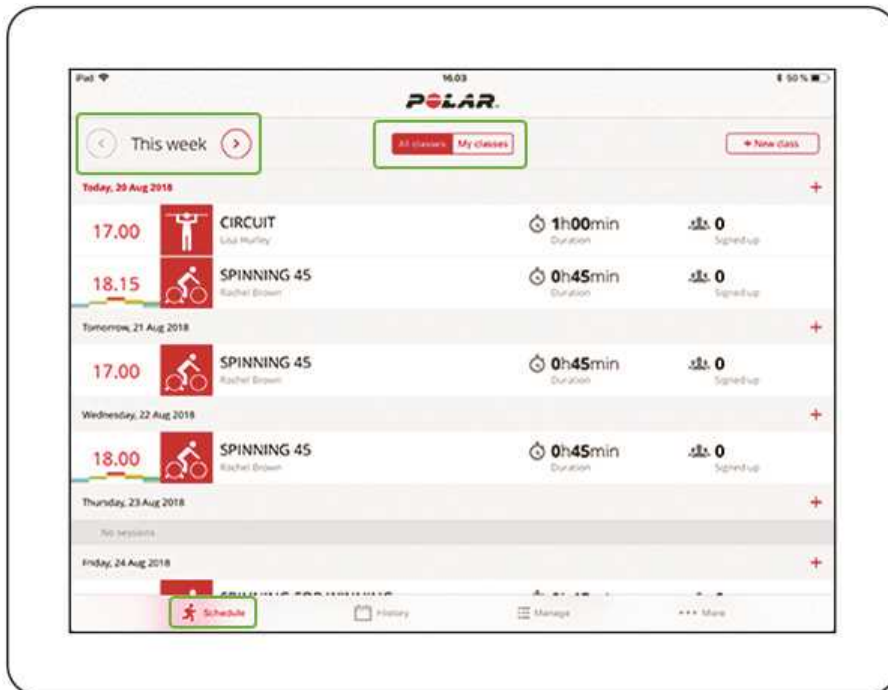
Hvis du har slået funktionen **Vis belønninger** til, får motionisterne følgende belønninger i oversigtsvisningen efter at have deltaget i holdet:

- **Nedkølingsmester:** Denne belønning går til motionisten med de hurtigste puls restitutionstider.
- **Zonevenner:** Disse to motionister færdiggjorde holdet med den mest ensartede pulszone fordeling.
- **Zonemester:** Denne motionist brugte mest tid i den pulszone, som holdet trænede mest i.
- **Fasemester:** Denne belønning går til den udøver, som er forblevet tættest på de planlagte puls zoner under et intervaltræningspas.
- **Pulsintervallets mester:** Denne motionist havde det største interval mellem den laveste og højeste puls. Beregningen tager ikke de første og sidste 5 minutter af træningspasset med.

SKEMAVISNING

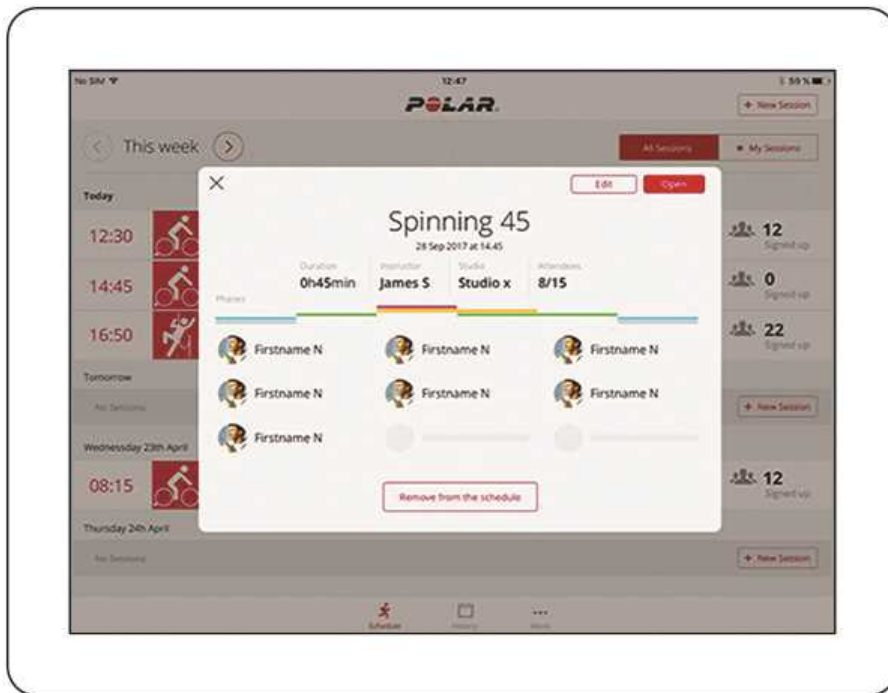
Du kan se alle planlagte Polar Club-hold i visningen **Skema**.

- Som standard vises holdene for den aktuelle uge. Tryk på venstre eller højre pileknop for at skifte mellem uger.
- Du kan vælge at se **Alle holde** eller **Mine holde**.



Hvis du trykker på et hold, vises holdoplysningerne. I denne visning kan du

- redigere holdoplysningerne,
- fjerne holdet fra skemaet eller
- åbne holdet for at [starte holdet](#).



HOLD OG SKEMAER FAQS

HVOR MANGE MOTIONISTER KAN OVERVÅGES UNDER ET HOLD?

Højst 96 motionister kan overvåges under et hold. Men vi anbefaler at overvåge maksimalt 40 motionister af gangen for at sørge for, at dataet på skærmen tydeligt kan ses.

HVOR MANGE TRÆNINGSPAS KAN KØRE SAMTIDIGT?

Antallet af instruktører og sideløbende hold er ubegrænset. Men du kan kun køre et træningspas ad gangen på én iPad.

HVAD ER DEN MAKSIMALE LÆNGDE AF ET HOLD?

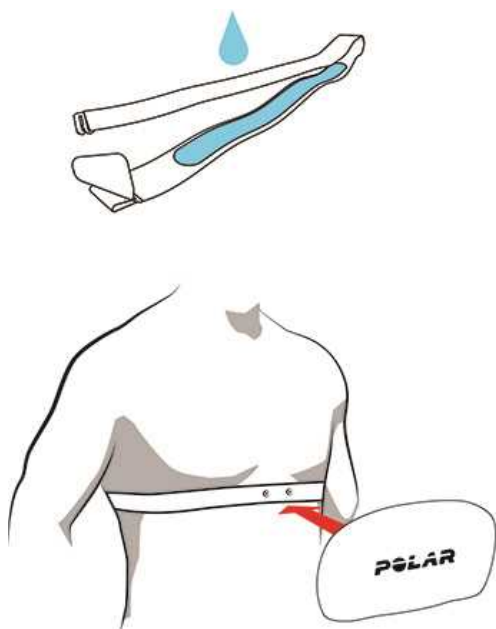
Når du opretter et hold, kan længden på ét hold maksimalt være 24 timer. Bemærk, at den faktiske længde kan være forskellige fra den længde, der er defineret i holdindstillingerne, fordi instruktører starter og stopper træningspassene manuelt. Hold startes eller stoppes ikke automatisk.

TRÆNING

AT HAVE PULSMÅLEREN PÅ

Før træningspasset startes, skal du sørge for, at alle har deres pulsmålere på. De følgende instruktioner, viser hvordan en pulsmåler bæres korrekt.

1. Fugt elektrodeområderne på stroppen.
2. Knap sendermodulet på stroppen.
3. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hægten til den anden ende af stroppen.
4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.



Efter et træningspas:

Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hvert træningspas. Sved og fugt kan holde pulsmåleren aktiveret, så husk at tørre den af.

MELD DIG TIL HOLD

TILMELDING ONLINE PÅ FLOW-WEBSERVICEN:

Medlemmer skal have en Polar-konto for at kunne melde sig på et hold. De kan oprette deres kontoer i Polar Flow-webservicen på flow.polar.com. Når de opretter en konto, kan medlemmerne

udfylde deres personlige information (køn, vægt, højde), som er nødvendig til at sikre en korrekt beregning af dit kalorieindtag og til at give feedback på din træning.

1. Dit center kan findes på **Fællesskab > Centre**. Søg efter et center ved at bruge følgende søgekriterier: sport, centerets placering eller fri tekst søgning.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR' logo and links for 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' link is highlighted. Below the navigation bar, there's a sub-navigation bar with 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The 'Clubs' link is highlighted. The main content area features a banner for 'POLAR CLUB' with a description: 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below the banner are 'Read more' and 'Watch video' buttons. The section is titled 'Your clubs' and includes 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.' Below this is a section for 'All clubs' with search filters for 'Select sport', 'Club location', and 'Search clubs'. Five club cards are 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. Medlemmer kan vælge et hold at melde sig på ved at klikke på holdet. De kan annullere deres deltagelse på holdet ved at klikke på holdet igen. Medlemmer kan melde sig på hold gennem

webtjenesten op til én uge i forvejen.

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS | John Doe

Groups | **Clubs** | Events

FITNESS EXPRESS
FE
EST 2006

Fitness express

✓ Following

245 followers

Professorintie 5
90440 Kempete
Finland

Map | Satellite | Orilu | Google | Map data ©2017 Google | Terms of Use

www.polar.com

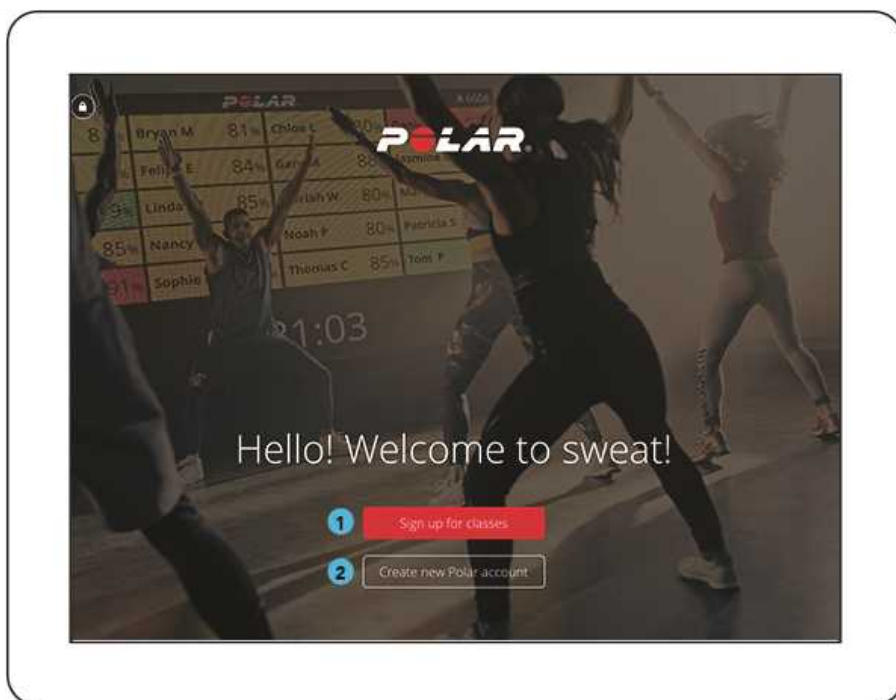
Schedule | Feed

This week's Polar Club classes

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

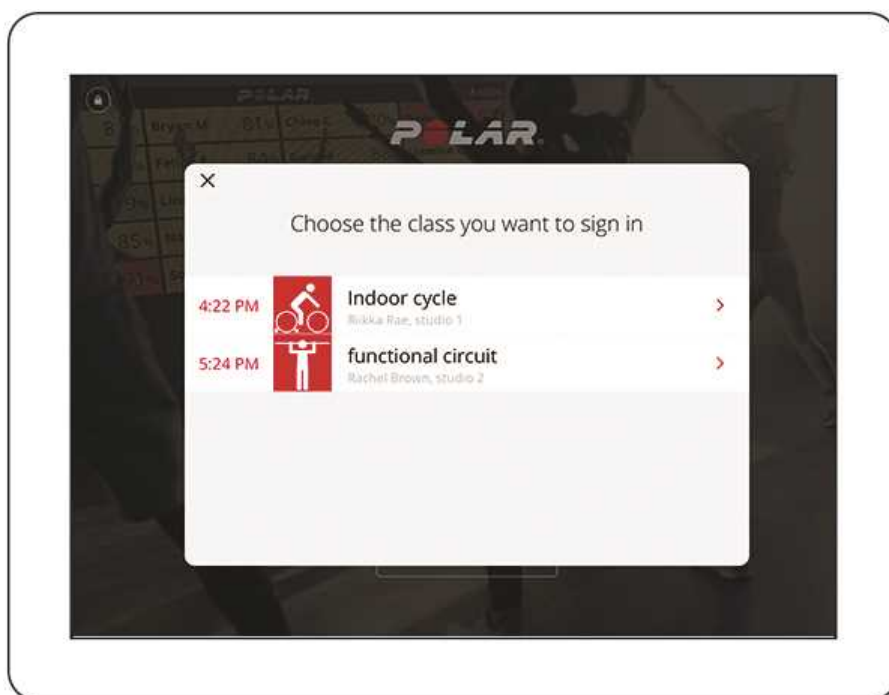
MELD DIG PÅ GENNEM APPEN

I Polar Club-appen skal du gå ind under **Mere** > **Kunde-login** for at åbne siden **Kunde-login**.




MULIGHED 1: TILMELD DIG HOLD

1. Hvis du trykker på knappen **Meld dig til hold**, vises der en liste over Polar Club-hold for den pågældende dag. Hvis holdet er fuldt, og du ikke kan tilmelde dig, vises det med grå farve.



2. Holdet vælges ved at trykke på det. Efter at have valgt holdet begynder Polar Club-appen at søge efter kompatible enheder.
 - **Medlemmer, som har parret deres egen enhed med deres Polar Flow-konto og har deres sensor på, når de tilmelder sig:** Når Polar Club-appen har fundet sensoren, bedes medlemmet om at vælge deres konto fra listen. Efter at have valgt kontoen er tilmeldingen udført.
 - **Medlemmer, som har deres egen enhed på, men som endnu ikke har parret den med deres Polar Flow-konto:** Polar Club-appen spørger først, om medlemmet vil forbinde deres enhed med deres Polar-konto for at tilmelde sig hurtigere næste gang, og den beder dem derefter om at tilmelde sig med deres Polar-konto. Efter at have tilmeldt sig med deres Polar-konto er tilmeldingen udført.
 - **Medlemmer, som har brug for at låne en pulsmåler fra dit center:** Hvis du har [registrerede pulsmålere, der kan lånes](#), i Polar Club-appen, får du vist en liste over tilgængelige sensorer, hvis du trykker på **Lån sensor**. Medlemmerne kan vælge sensoren ved at trykke. Polar Club-appen beder dem derefter om at tilmelde sig med deres Polar-konto. Efter at have tilmeldt sig med deres Polar-konto er tilmeldingen udført.

MULIGHED 2: OPRET EN NY POLAR-KONTO, OG MELD DIG TIL HOLD

 Overvej at have en separat iPad for centermedlemmer, der skal oprette en Polar-konto, før de melder sig på hold. På denne måde undgår du kø i klubbens reception og giver dine medlemmer mere uforstyrrelse til at oprette kontoen.

Dine centermedlemmer kan oprette deres Polar-konto gennem appen, når de melder sig til et hold for første gang. Ved at trykke på **Opret en ny Polar-konto** på siden **Kunde-login** åbner en formular, som medlemmet skal udfylde.

- **Fødselsdato** skal bruges til at beregne din maksimalpuls. Maksimalpulsen beregnes ved at bruge den alment kendte formel: 220 minus din alder. Værdien kan ændres, hvis det er nødvendigt.
- Den personlige information—køn, vægt, højde—skal bruges til at sikre en korrekt beregning af dit kalorieindtag og til at give feedback på din træning.

Efter at have afsluttet kontooprettelsen kan medlemmet vælge et hold, det vil tilmelde sig. Holdet vælges ved at trykke på det. Efter at have valgt holdet begynder Polar Club-appen at søge efter kompatible enheder.

- **Medlemmer, som har deres egen enhed på, men som endnu ikke har parret den med deres Polar Flow-konto:** Polar Club-appen spørger først, om medlemmet vil forbinde deres enhed med deres Polar-konto for at tilmelde sig hurtigere næste gang, og den beder dem derefter om at tilmelde sig med deres Polar-konto. Efter at have tilmeldt sig med deres Polar-konto er tilmeldingen udført.

- **Medlemmer, som har brug for at låne en pulsmåler fra dit center:** Hvis du har [registrerede pulsmålere, der kan lånes](#), i Polar Club-appen, får du vist en liste over tilgængelige sensorer, hvis du trykker på **Lån sensor**. Medlemmerne kan vælge sensoren ved at trykke. Polar Club-appen beder dem derefter om at tilmelde sig med deres Polar-konto. Efter at have tilmeldt sig med deres Polar-konto er tilmeldingen udført.

AUTOMATISK LOGIN

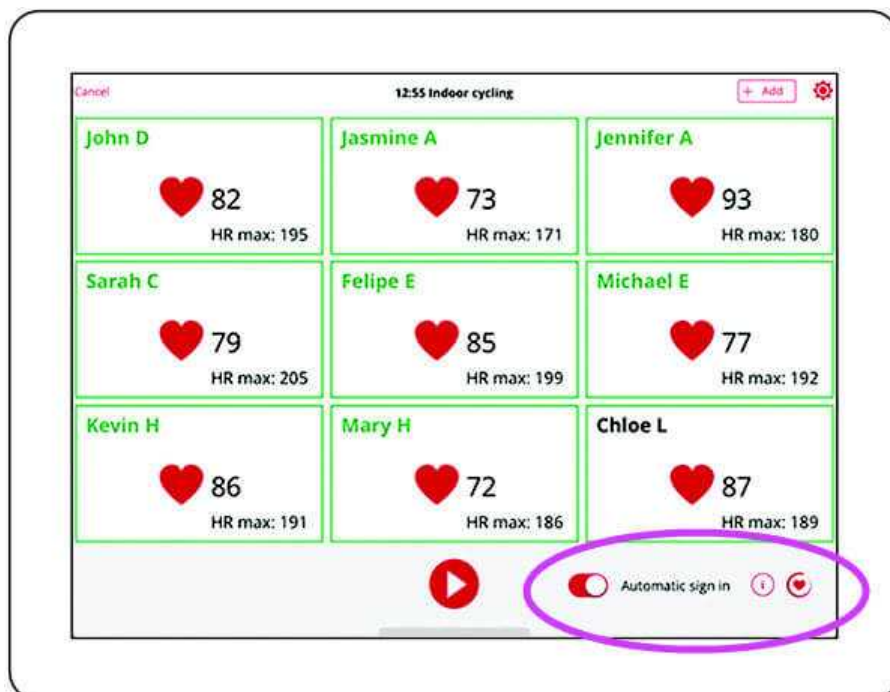
Den nye funktion til at logge ind automatisk gør det nemt at logge ind på et hold for medlemmer, der bruger deres egen Polar-enhed og har logget ind på et hold gennem Polar Club-appen mindst én gang i centeret. De har bare brug for at tage deres pulsmåler eller håndledsbårne enhed på, og hvis de har en håndledsbåren enhed på, skal du vælge en sportsprofil, der har funktionen **Puls synlig for andre enheder** slået til (dette er en standardfunktion på holdtræningssportsprofilerne). Når de kommer ind til et hold, bliver de automatisk logget ind, uden at det er nødvendigt at foretage sig noget på iPad'en.

SÅDAN VIRKER DET

Funktionen til at logge ind automatisk er som standard slået til, og den starter automatisk, når du åbner træningsudøvelsningen.



Animationen nederst til højre på skærmen indikerer, at den automatiske login er i gang.



Deltagerne ser den følgende besked på den eksterne skærm, når den automatiske login er i gang:

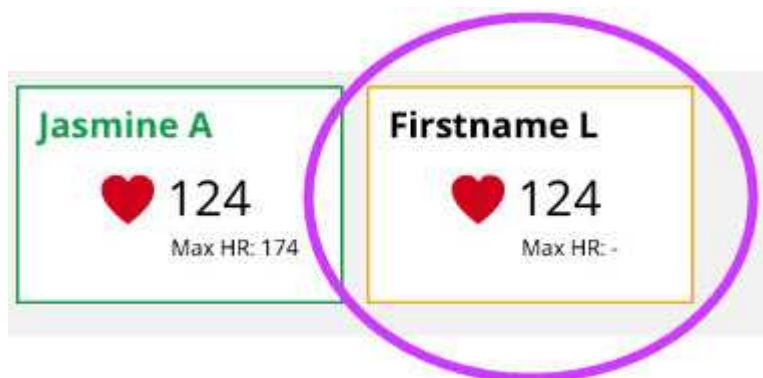


Automatisk login er i gang. Kan du ikke se dit navn? Prøv at gå tættere på eller at kontakte instruktøren.

Selv hvis det automatisk login er slået til, kan du også tilføje deltagere manuelt. Hvis nogen mangler fra skærmen, skal du bede deltageren om at komme tættere på og sørge for, at vedkommende har enheden korrekt på. Hvis de stadigvæk mangler, kan du tilføje dem ved at trykke på **Tilføj > Tilføj deltager** og vælge sensoren til dem.

Hvis der er en ny deltager, som bruger sin egen Polar-enhed, men ikke har logget ind på et hold gennem Polar Club-appen før, kan Polar Club-appen stadigvæk detektere pulssignalet fra dennes enhed. Appen giver dig besked om den nye deltager med følgende meddelelse: **Ny deltager! Bed deltageren om at komme tættere på, så du kan hjælpe vedkommende med at logge ind.**

Tryk på den nye deltagers kort for at åbne en visning, hvor deltageren kan bekræfte login med sin konto, og du kan føje deltageren til holdet. Hvis deltageren ikke er tilføjet, fjernes kortet, når du starter holdet.



Automatisk login virker kun, når Polar Club-appen er i træningsudøvervisningen. Når du har startet træningspasset, kan du kun tilføje deltagere manuelt.

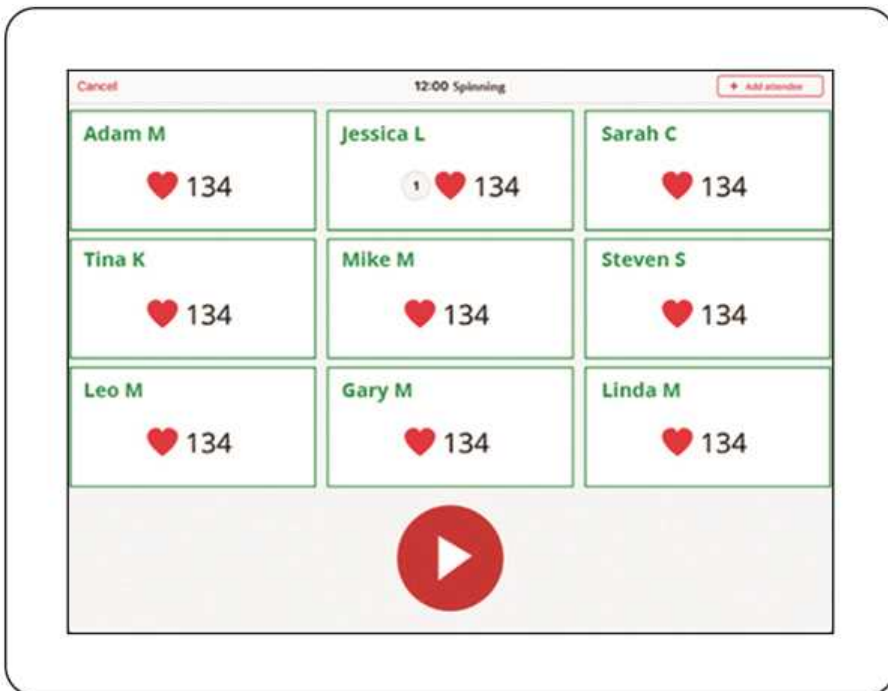
Du kan slå funktionen til at logge ind automatisk til eller fra ved brug af skyderen i træningsudøvervisningen. Hvis du slår funktionen fra, husker Polar Club-appen dit valg, næste gang du åbner det samme hold med den samme iPad.

START AF ET HOLD MED POLAR CLUB-APPEN

Start et hold med Polar Club-appen. I visningen **Skema** kan du se alle planlagte hold. Hvis du trykker på et hold, vises holdoplysningerne:




Hvis du trykker på **Åben** i visningen med holdoplysninger, vises motionistvisningen:

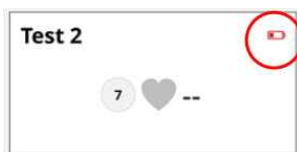


I motionistens visning kan du:

- Tilføj motionister, inden du starter holdet, ved at trykke på **Tilføj** > **Tilføj deltager** og derefter vælge sensoren for motionisten.
- Tilføj gæster, inden du starter holdet, ved at trykke på **Tilføj** > **Tilføj gæst** og derefter vælge sensoren for gæsten. Denne funktion er f.eks. praktisk i situationer, hvor du gerne vil tilføje gæster hurtigt for at vise dem fordelene ved at træne med Polar Club. Træningsdataene fra gæsterne vises ikke i rapporter i Polar Club-webservicerne, men gæsternes træningsdata kan forbindes til deres Polar Flow-konto efter træningspasset i **Historik**.
- Rediger en deltagers maksimale pulsværdi ved at trykke på deres kort og vælge Rediger deltager/Rediger gæst. Tryk på Gem, når du har redigeret den maksimale pulsværdi. Når du redigerer en deltagers maksimale pulsværdi ved hjælp af en Polar-konto, skal deltageren bekræfte ændringen med sine kontooplysninger.
- Start holdet ved at trykke på .

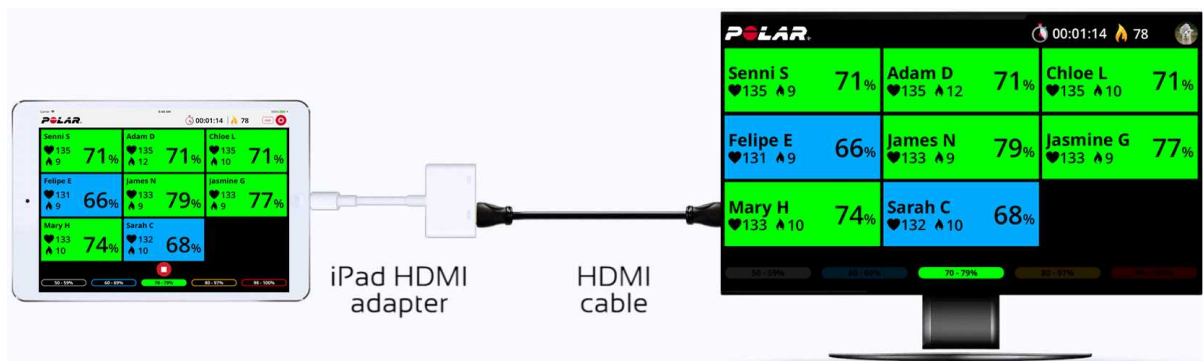
Før et hold startes skal du kontrollere, at pulssymbolet vises for hver motionist. Symbolet indikerer, at pulsen modtages fra motionisten. Hvis symbolet ikke vises, så tryk på motionistens navn og vælg **Lån sensor** for at låne en pulsmåler til dem eller **Skift enhed** for at bruge en anden sensor.

 Hvis symbolet for lavt batteriniveau vises, er pulsmålerens batteriniveau blevet lavere. Der er ikke nogen grund til at bekymre sig over, om batteriet løber tørt med det samme. Der er stadig nok batteri tilbage til at færdiggøre holdet. Men du bør skifte batteriet hurtigst muligt.



Tilslutning af iPad'en til et eksternt display

Du har brug for en passende AV-adapter og et kabel til at slutte iPad'en til en videoprojektor eller et tv. Efter iPad'en er sluttet til et eksternt display, spejles iPad'ens skærm automatisk over til den anden skærm.



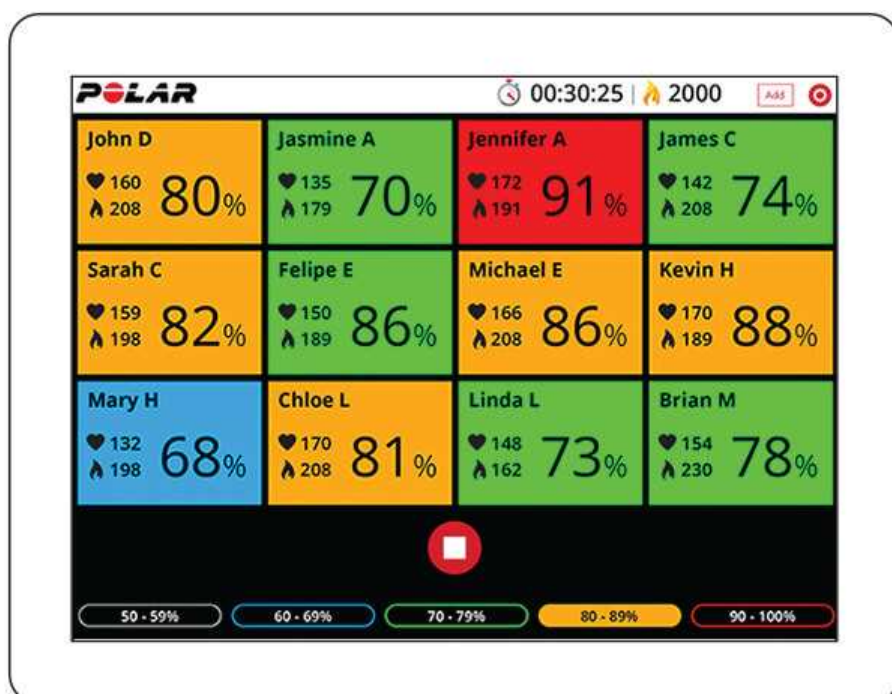
FUNKTIONER UNDER ET HOLD

Når motionistens puls kan ses på skærmen, fjernes gættet om, hvordan alle klarer sig, og der bliver mulighed for personlig vejledning. Med øjeblikkelig feedback på holdets intensitet kan du følge alles fremskridt og vejlede dem i den rigtige retning.

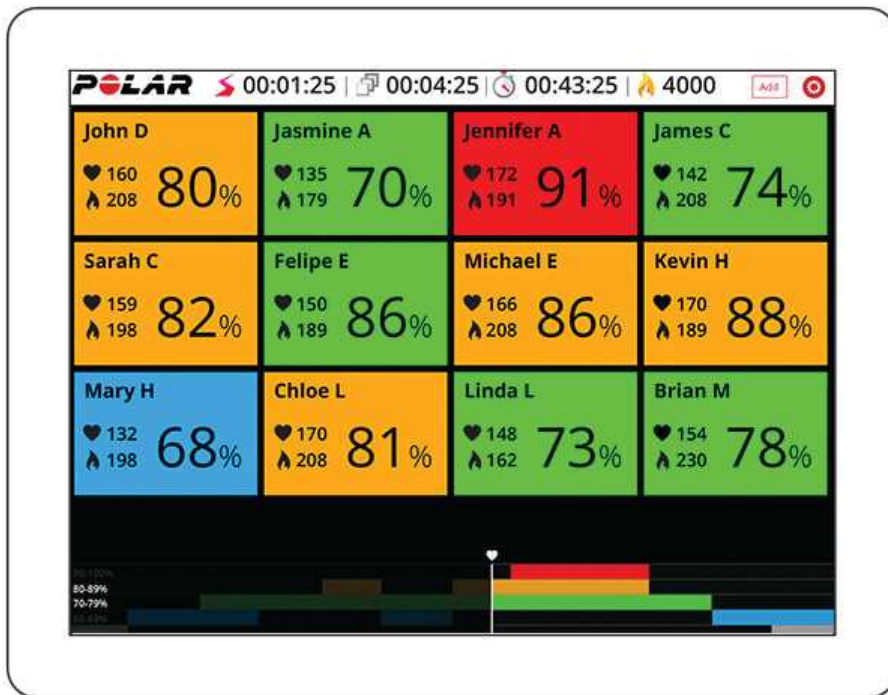
Når alle ser deres puls på den store skærm, inspirer og vejleder det dem mod at opnå deres individuelle træningsmål sammen. Og når holdet er slut, ser holdet en oversigt over, hvordan det er gået.

LIVE VISNING

Dette er live visning af pulsdata fra alle på holdet.



Dette er live visning af pulsdata fra alle på holdet med træningsintervaller.



I live visning kan du se:

- Holdets varighed
- Den samlede zonetid* (Almindelig zonetid som alle motionister har brugt på samme tid i samme HR zone.)
- Zonetid animation* som vises hver gang motionister når den samme zone (f.eks. gul)
- Puls (slag i minuttet (bpm) og % af maksimum) og kalorie information for hver motionist
- Totalt kalorieforbrug og indtjente kalorietrofær* (motionisterne vil få et kalorietrofæ, hver gang de forbrænder 1000 kalorier) *.


Ud over ovenstående kan du i live visningen af en time med træningsintervaller se:

- Nedtællingstimer af det aktuelle interval.
- Forhåndsvisning af klassen nederst på skærmen som en lille graf.
- Når skærmen swipes til venstre, vises der en forhåndsvisning af timen i en større graf.

*Samlet Zonetid, zonetid animation og kalorietrofær vises kun, hvis du slår funktionen **Vis gruppebelønninger** til.

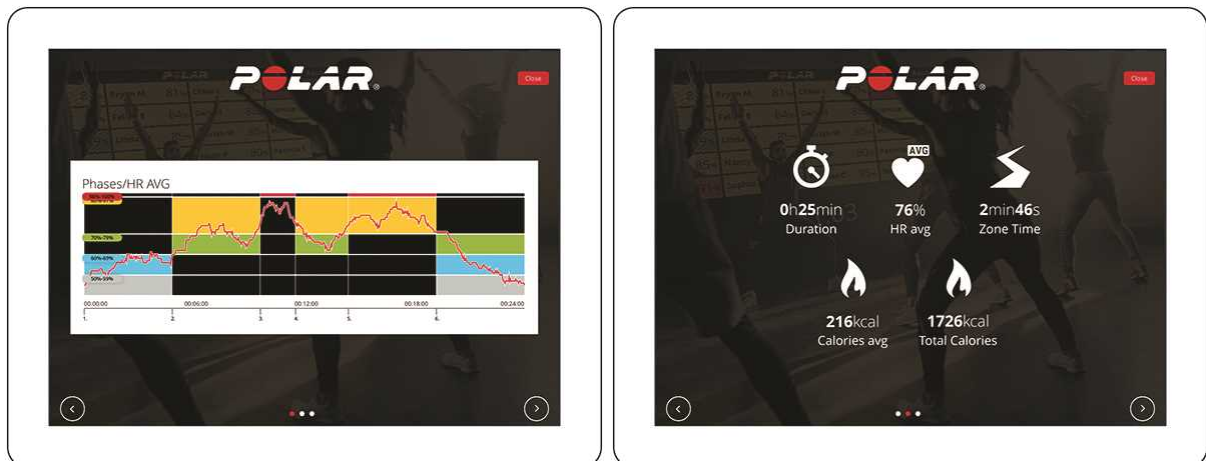
I live visning kan du:

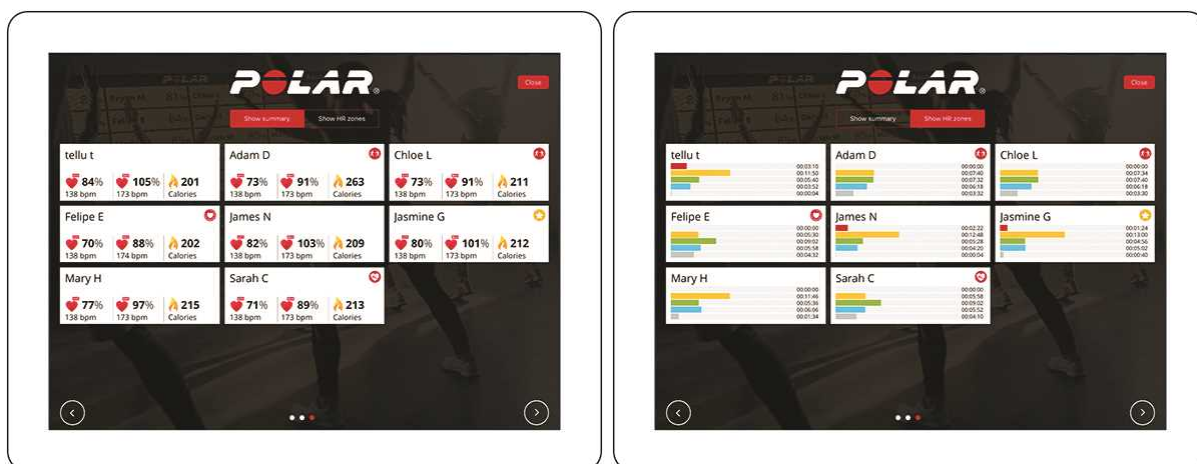
- Tilføj motionister ved at trykke på **Tilføj > Tilføj deltager** og derefter vælge sensoren for motionisten.
- Tilføj gæster ved at trykke på **Tilføj > Tilføj gæst** og derefter vælge sensoren for gæsten.

- Afslut timen ved at trykke på .
- Fjern motionister ved at trykke på motionistens navn og vælge **Fjern deltager**.
- Skift motionistens pulsmåler ved at trykke på motionistens navn. Vælg **Lån måler** og vælg derefter en anden måler fra listen.
- Slå funktionen **Vis gruppebelønninger** til eller fra i tandhjulsmenuen øverst til højre på skærmen.
- Hvis du ikke har føjet intervaller til timen, kan du indstille en målpulszone ved at trykke på et af zoneområderne nederst i iPad-visningen. Når der trykkes på zoneområdet igen, frigøres valget.

OPSUMMERING AF TRÆNING

I slutningen af timen gør opsummeringsvisningerne det muligt at sammenligne træningsmål og tilstande. Du kan se gennemsnitspulsen af holdets deltagere som en kurve og sammenligne den med de planlagte pulsbaserede intervaller. Hver træningsudøvers personlige data vises også automatisk i deres Flow-konto. De kan f.eks. sammenligne deres pulskurve med de planlagte pulsbaserede faser i Flow.





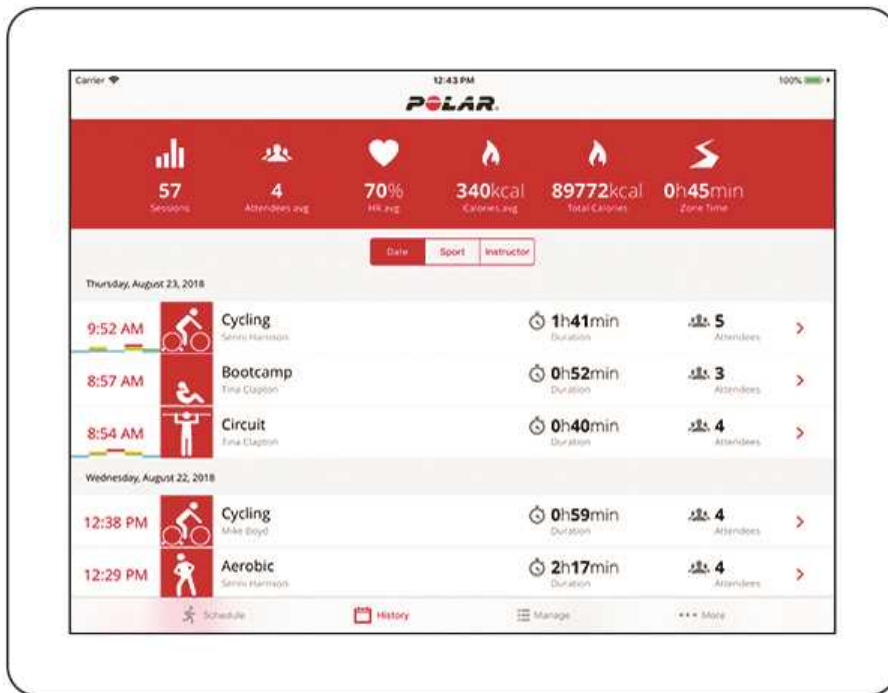
Hvis du har valgt indstillingen **Vis belønninger**, da du oprettede holdet, modtager motionisterne følgende belønninger i oversigtsvisningen:

- **Nedkølingsmester:** Denne belønning går til motionisten med de hurtigste puls restitutionstider.
- **Zonevenner:** Disse to motionister færdiggjorde holdet med den mest ensartede pulszone fordeling.
- **Zonemester:** Denne motionist brugte mest tid i den pulszone, som holdet trænede mest i.
- **Fasemester:** Denne belønning går til den udøver, som er forblevet tættest på de planlagte puls zoner under et intervaltræningspas.
- **Pulsintervallets mester:** Denne motionist havde det største interval mellem den laveste og højeste puls. Beregningen tager ikke de første og sidste 5 minutter af træningspasset med.

TRÆNINGSHISTORIK

I **Historikken** kan du finde oversigter og rapporter for træningspas for de sidste 30 dage.

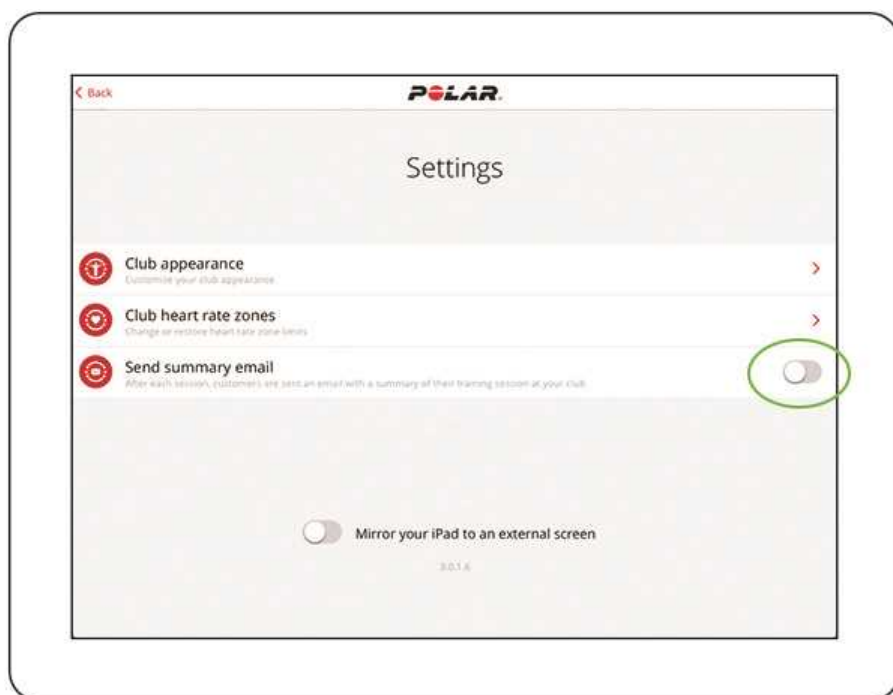
Træningsdata gemmes også i hvert medlems personlige Polar Flow-kontoer, hvor de altid kan se det.



E-MAILS MED OPSUMMERING AF TRÆNING

De automatiske e-mails med opsummering af træning giver dine centermedlemmer et hurtigt billede af deres træningsresultater efter hvert Polar Club-træningspas, de deltager i.

Du kan slå denne funktion til i Polar Club-appen. Gå til menuen **Mere**, og vælg **Indstillinger**. Brug skyderen til at slå funktionen **Send e-mail med opsummering** til eller fra.



i Hvis dine centermedlemmer vil modtage e-mails med opsummering af træning, skal de acceptere Polar Club-meddelelser på deres Polar Flow-konto (**Indstillinger > Privatliv**).

De følgende træningsresultater er inkluderet i e-mailen:

- Varighed
- Gns. puls
- Maks. puls
- Kalorier
- Tjente belønninger (Vises kun, hvis modtageren har tjent belønninger fra træningspasset)
- Hvis der klikkes på **Se flere detaljer i Polar Flow**, åbnes træningen i Flow Analyser-visningen.

i Dine centermedlemmer kan framelde sig e-mailene med opsummering af træning når som helst ved at klikke på linket i deres e-mails eller ved at logge ind på deres Flow-konto og fjerne markeringen af feltet **Polar Club-meddelelse** i **Indstillinger > Privatindstillinger**.

TRÆNING FAQS

HVAD SKAL JEG GØRE, HVIS INTERNETFORBINDELSEN HOLDER OP MED AT VIRKE UNDER ET HOLD?

Bare rolig, blev ved med at træne indtil holdet stopper. Træningsdataet gemmes på iPaden under hold. Så snart holdet er færdigt, og internetforbindelsen virker igen, bliver træningsdataet gemt i

Polar Flow webtjenesten. Det påvirker ikke dataoverførslen, at du lukker appen.

KAN VI BRUGE POLAR CLUB OFFLINE?

Du har brug for en internetforbindelse for at bruge Polar Club. Hvis en internetforbindelse stopper midt under et hold, kan holdet afsluttes uden forbindelsen. Så snart holdet er færdigt, internetforbindelsen virker igen og admin/instrukøren logger på igen, bliver træningsdataet sendt til Polar Flow webtjenesten. Derudover kan Polar Club ikke bruges offline.

PRIVATLIV I POLAR

PRIVATLIV I POLAR

POLAR CLUB – INSTRUKTIONER TIL FITNESSCENTER

Når fitnesscenteret køber Polar Club-produktet, indgår det en aftale med Polar. I denne aftale fungerer Polar som den ansvarlige databehandler for lagringen og administrationen af den information, der uploades på Polar Club-tjenesten. Fitnesscenteret fungerer som datakontrolløren, og det er ansvarligt for de data, der uploades til tjenesten, og hvordan dataene behandles. Fitnesscenteret er også ansvarligt for gyldigheden af brugernes information og er derudover ansvarlig for at håndtere individuelle brugeres databehandlingsanmodninger (sletning af information osv.). Der er flere oplysninger om Polar databeskyttelse på <https://www.polar.com/da/legal/privacy-notice>.

Fitnesscenteret bør vejlede sine kunder i mulighederne for at deltage i gruppetræningstimer. Fitnesscenteret bør også fortælle sine kunder, at de bør reservere nok tid, når de opretter en Polar-konto, da visse betingelser skal accepteres, og at personer under 13 år skal have godkendelse fra deres værge. Om nødvendigt bør deltageren vejledes i at bruge en gæstekonto.

Deltagernes træningsoplysninger lagres i Club-tjenesten og på fitnesscenterets iPad. Disse oplysninger slettes fra fitnesscenterets iPad efter 30 dage. Ingen personlige oplysninger lagres i Polar Club-tjenesten eller på fitnesscenterets iPad.

POLAR CLUB – INSTRUKTIONER TIL TRÆNINGSDØVERE

Oplysningerne fra Polar Club-timer lagres på fitnesscenterets iPad i én måned. Blandt de lagrede oplysninger er der deltagerens træningsoplysninger samt det identificerende elektriske ID, med hvilken den anvendte Flow-konto, når der logges ind, bliver forbundet med Polar Flow-databasen. Den reelle Polar Flow-konto bliver ikke lagret på iPad'en. Alle de brugeroplysninger, der er forbundet til Polar Flow-kontoen, findes i Polar Flow-tjenesten, og fitnesscenteret har ikke adgang til disse oplysninger. Oplysningerne i Polar Flow-tjenesten gemmes på serverne hos Polars serviceudbyder. Serverne befinder sig i EU eller uden for EU.

En kunde kan deltage i en Polar Club-time ved at bruge en eksisterende Polar Flow-konto, ved at oprette en ny Polar Flow-konto, når der logges ind, eller ved at bruge en gæstekonto.

En kunde, der bruger en Polar Flow-konto:

Brugeren logger ind til en Polar Club-time ved at bruge en eksisterende Flow-konto eller ved at oprette en ny konto, når der logges ind. Når der oprettes en Polar Flow-konto, bliver ingen personlige oplysninger lagret på fitnesscenterets iPad. Det eneste, der bliver lagret på iPad'en, er det

elektriske ID, med hvilken den anvendte Polar Flow-konto, når der logges ind, bliver forbundet med Polar Flow-databasen, og oplysningerne om træningspas.

En gæstekunde:

Det er også muligt at logge ind til en Polar Club-time som gæst, hvor deltageren i så fald bruger et navn, de ønsker at få vist på skærmen under en time. Der indsamles og lagres ingen personlige oplysninger. Hvis en deltager, der brugte en gæstekonto, ønsker at gemme sine oplysninger efter timen, kan de gøre dette ved at oprette en ny Polar Flow-konto eller ved at bruge en eksisterende Polar Flow-konto.

Der er flere oplysninger om Polar databeskyttelse på <https://www.polar.com/da/legal/privacy-notice>.