

# POLAR CLUB



# SISUKORD

<b>Sisukord</b> .....	<b>2</b>
<b>Alustamine</b> .....	<b>4</b>
Polar Clubi tutvustus .....	4
Polar Clubi rakendus .....	4
Polar Clubi võrguteenus .....	4
Polar Clubi ökosüsteem .....	4
Nõuded ja soovitatav seadistus .....	5
Polar Clubiga liitumine .....	6
Klubi konto - KKK .....	7
Kus on rakendus Polar Club saadaval? .....	7
Ma ei taha klubi kogukonda kasutada. Mida ma saaksin teha? .....	7
<b>Süsteemi haldamine</b> .....	<b>8</b>
Sätted Polar Clubi rakenduses .....	8
Peegeta oma iPad välisele ekraanile .....	9
Klubi väljanägemine .....	9
Klubi südame löögisageduse tsoonid .....	10
Kokkuvõtte saatmine e-kirjaga .....	11
Välise ekraani vaade .....	11
Treenerite haldamine .....	11
Treenerite kutsumine klubisse .....	11
Treeneri eemaldamine .....	12
Südame löögisageduse anduri või võimekusjälgija lisamine .....	13
Laenatava südame löögisageduse anduri registreerimine .....	13
Südame löögisageduse anduri hooldamine .....	16
Kampaaniad .....	17
Uue kampaania loomine .....	17
Kampaania ajal .....	18
Kampaania muutmine või eemaldamine .....	19
Süsteemi haldamine - KKK .....	20
Kas on võimalik kasutada ühte ja sama iPadi klientide sisselogimiseks ja treeningtundide tegemiseks? .....	20
Kas klubi liikmed saavad kasutada oma südame löögisageduse andureid? .....	20
Millised südame löögisageduse andurid ühilduvad Polar Clubiga? .....	21
Kas Polar Club ühildub teiste tootjate südame löögisageduse anduritega? .....	21
<b>Treeningtunnid ja treeningplaanid</b> .....	<b>22</b>
Tunnimallide haldamine .....	22
Treeningtundide plaanimine .....	23
Treeningplaani vaade .....	25
Treeningtunnid ja treeningplaanid - KKK .....	27
Mitut treenijat saab treeningtunni ajal jälgida? .....	27
Mitu treeningukorda saab korraga käimas olla? .....	27
Milline on treeningtunni maksimaalne pikkus? .....	27
<b>Treenimine</b> .....	<b>28</b>
Südame löögisageduse anduri kandmine .....	28

Treeningtundidesse registreerumine .....	29
Internetis registreerumine Flow' võrguteenuses .....	29
Sisselogimine rakenduse kaudu .....	30
Variant 1: tundidesse registreerumine .....	31
Variant 2: uue Polari konto loomine ja treeningtundidesse registreerumine .....	32
Automaatne sisselogimine .....	33
Kuidas see toimib? .....	33
Treeningtunni alustamine Polar Clubi rakendusega .....	34
Osalejate maksimaalse südame löögisageduse väärtuse muutmine .....	37
Osaleja maksimaalse südame löögisageduse muutmine enne treeningtundi .....	37
Osaleja maksimaalse südame löögisageduse värskendamine pärast treeningtundi .....	38
Funktsioonid treeningtunni ajal .....	38
Otseedastusvaade .....	39
Treeningu kokkuvõte .....	41
Treeninguajalugu klubi rakenduses .....	42
Treeningu kokkuvõtte meilid .....	42
Treening - KKK .....	43
Mida ma peaksin tegema, kui treeningtunni ajal katkeb internetiühendus? .....	43
Kas me saame kasutada Polar Clubi internetiühendusega? .....	44
<b>Polari privaatsus .....</b>	<b>45</b>
Polari privaatsus .....	45
Polar Club – juhised spordiklubile .....	45
Polar Club – juhised treenijale .....	45

# ALUSTAMINE

## POLAR CLUBI TUTVUSTUS

Polar Club on südame löögisagedusel põhinev lahendus, mis toob spordiklubidesse ägedad rühmatreeningud. Polar Clubi keskmeks on südame löögisageduse treeningu ja lõbususe preemiad, tänu millele pingutavad su klubi liikmed rohkem, on motiveeritud ja tulevad tagasi.

Põhifunktsioonid:

- Kergesti kasutatav rakendus rühmatreeningute tegemiseks.
- Tänu reaajas tagasisidele treeningtunni intensiivsuse kohta on treeneritel võimalus juhendada treenijaid nii individuaalselt kui ka rühmas.
- See on kerge viis aidata treenijatel mõista erinevate intensiivsustega, südame löögisagedusel põhinevate treeningute eeliseid ja saavutada oma treeningueesmärke.
- See motiveerib treenijaid nii rühma- kui ka isiklike preemiatega, näiteks tsooniaja- ja kalorikarikatega.
- Nii saab plaanida tõhusat rühmatreeningut ja optimaalset koormust ning maksimeerida töötaja tööviljakust.
- Polar Clubi rakendus ühildub mitmete Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgijatega. Palun vaata [ühilduvate Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgijate loendit](#) tootetoe lehel.

## POLAR CLUBI RAKENDUS

Polar Clubi rakendusega teed oma treeningtunde kergelt kui tuul. Südame löögisagedusel põhineva reaajas juhendamise abil saab treener kergesti vaadata, kes peab tunniga sammu, ja juhendada rühma õiges suunas. Treeningtunni lõpus kuvatakse rühmale kokkuvõtte sellest, kuidas neil läks.

Rakenduses Polar Club saad määrata klubi sätteid, planeerida tunde ja kutsuda treenereid.

Alusta sellest, et otsid App Store'ist Polar Club rakenduse ja laadid selle alla. Ava rakendus ning logi sisse oma Polar Clubi konto kasutajanime ja salasõnaga.

## POLAR CLUBI VÕRGUTEENUS

Sinu Polar Clubi võrguteenuse kodulehel on kasulikud lingid teabe leidmiseks ja sinu Polar Clubi kõigi võimaluste ärakasutamiseks. Klubi konto lehel saad vaadata ja muuta oma klubi konto andmeid. Logi oma Polar Clubi kontoga sisse aadressil [polar.com/club](https://polar.com/club).

## POLARI ÖKOSÜSTEEM

Lisaks Polar Clubile pakub meie Flow' ökosüsteem sulle, sinu treeneritele ja ka sinu klubi liikmetele täielikku lahendust, et nad saaksid täita oma vormiunistused.

- **Polar Flow' võrguteenus:** Polar Flow' võrguteenus aadressil [polar.com/flow](https://polar.com/flow) saavad sinu klubi liikmed mugavalt vaadata oma isiklike treeninguandmeid ja jälgida oma edusamme.

- **Polar Fitness Trackers:** me pakume terviklikku seeriat ühendatud võimekusjälgi, et aidata klubi liikmetel saavutada oma eesmärged, alates kaalukaotusest kuni ürituseks treenimiseni.
- **Polar Coach:** tasuta teenusega Polar Coach on personaaltreeneritel veel lihtsam suunata ja juhendada oma kliente edu saavutama. Polar Coachi ja Polari võimekusjälgi abil on personaaltreeneritel juurdepääs oma klientide ööpäevastele aktiivsusandmetele. Vaata lisateavet aadressil [flow.polar.com/coach](http://flow.polar.com/coach).

## NÕUDED JA SOOVITATAV SEADISTUS

Siin on ülevaade sellest, mida sa vajad treeningtundide tegemiseks Polar Clubiga:

- Polari Clubi konto
- Internetiühendusega arvuti, et pääseda Polar Clubi võrguteenusesse ja Polar Flow' võrguteenusesse
- iPad Air, milles on iOS 14 või uuem iOS, ning usaldusväärne ja kiire mobiilne andmeside või WiFi-ühendus
- Polar Clubi rakendus, mille saab alla laadida App Store'ist
- Ühilduvad Polari südame löögisageduse andurid ja rindkerevööd. Polar Clubi rakendus ühildub mitmete Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgiatega. Palun vaata [ühilduvate Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgi loendit](#) tootetoe lehel.

### Soovitav seadistus

#### 1. iPad treenerile kasutamiseks

Selle iPadiga alustab treener treeningukorda. See on treenerile ka aknaks, millest treeningukorra ajal vaadata treenijate südame löögisagedust

#### 2. Videoprojektor või teler

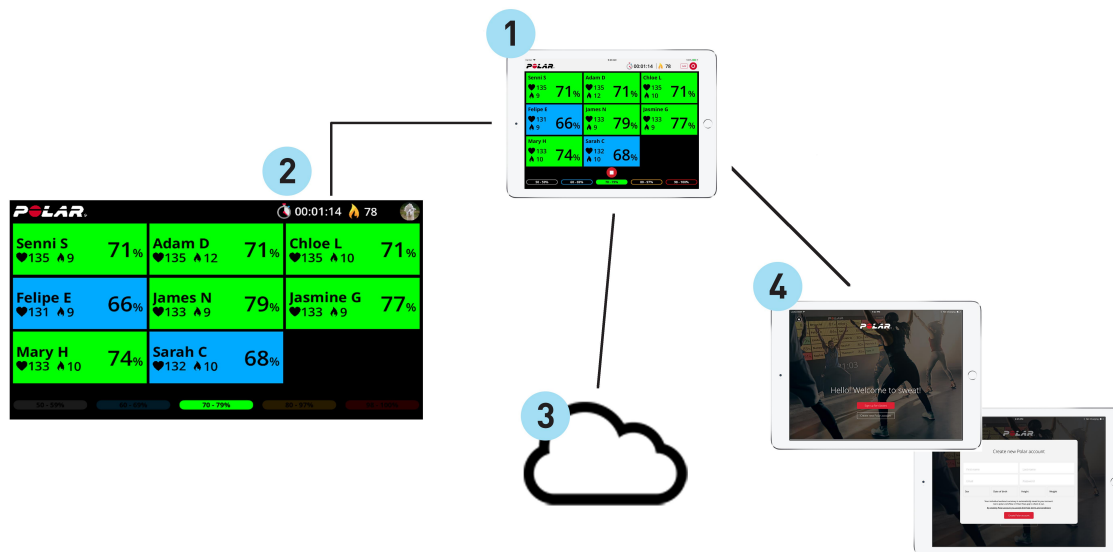
Kui soovid, et treenijad saaksid treeningu ajal vaadata oma südame löögisagedust, ühenda see iPad ühilduva juhtme ja/või adapteri abil videoprojektori või teleriga. Kui soovid kasutada Apple TV-d ja AirPlayd, järgi iPadi juhiseid.

#### 3. Registreerumine internetis

Internetis registreerumine annab su liikmetele võimaluse registreeruda Flow' võrguteenuse kaudu kuni üks nädal varem. Internetis registreerumise võimaluse saad lubada/keelata Polar Clubi võrguteenuse klubisätetes.

#### 4. Üks või kaks iPadi klientide sisselogimiseks klubi vastuvõtus

Kaalu eraldi iPade liikmetele, kellel juba on Polari konto, ja liikmetele, kes peavad enne treeningtundidesse registreerumist looma Polari konto. Nii väldid järjekordi klubi vastuvõtus ja annad liikmetele privaatsust oma konto loomiseks.



## POLAR CLUBIGA LIITUMINE

1. Alusta sellest, et tellid [polar.com/club](http://polar.com/club) veebilehel Polar Clubi konto. Sinu tellimus algab 30-päevase tasuta prooviperioodiga. Saad oma tellimuse prooviperioodil igal ajal tasuta tühistada.
2. Vali oma klubi asukoht ja siis vali **Registreeri klubi**.
3. Loo Polari konto või kui sul juba on see, siis logi sisse. Kui oled konto mõnes Polari võrguteenuses või mobiilirakenduses registreerumisel või toote kasutuselevõtmisel juba loonud, kehtib su kasutajanimi ja salasõna ka Polar Clubi võrguteenuse puhul. Saad Polari võrguteenustes registreeruda ühe ja sama meiliaadressiga vaid ühe korra. Kasutajanimi on alati sinu meiliaadress.
4. **Klubi teave:** sisesta klubi teave. Kasutame siia sisestatavat klubi meiliaadressi sulle arvete ja muu sinu tellimusega seotud teabe saatmiseks.
5. **Tellimuse üksikasjad:** vali makseviis ja sisesta arveaadress, kui see on eelsisestatud klubi aadressist erinev. Loe läbi kasutustingimused ja nõustu nendega, märkides ruudu.
6. **Maksmine:** kontrolli makse kokkuvõtet ja üksikasju. Pärast tellimuse lõpuleviimist kuvatakse sulle tellimuse kokkuvõtte leht, kus saad kokkuvõtte printida ja minna edasi oma klubi kodulehele.
7. Klubi meiliaadressile saadetakse e-kiri, milles antakse sulle juhised, kuidas alustada. Sinu 30-päevane tasuta prooviperiood algab kohe.


# KLUBI KONTO - KKK

## KUS ON RAKENDUS POLAR CLUB SAADAVAL?

Polar Clubiga liitumiseks mine aadressile [polar.com/club](https://polar.com/club). Liitumisprotsessi ajal valid ripplendist oma asukoha. Kui Polar Club pole sinu riigis veel saadaval, kuvatakse vastav teade.

## MA EI TAHA KLUBI KOGUKONDA KASUTADA. MIDA MA SAAKSIN TEHA?

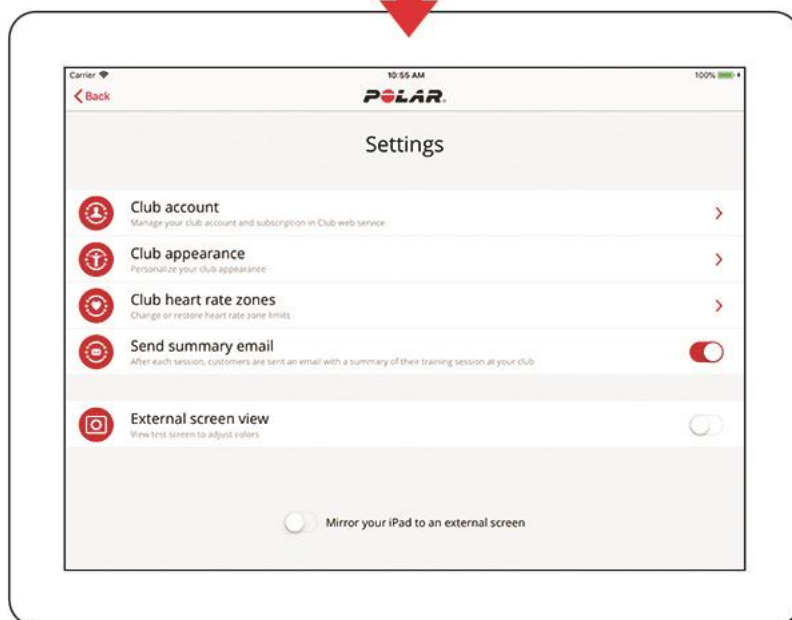
Klubi administraatorina saad klubi kogukonna kogukonnalehelt eemaldada. Kogukonna eemaldamisel ei saa ka internetis registreeruda, aga sa saad teenust siiski edasi kasutada, registreerides treenijaid rakenduse Polar Club abil (iPad).

 **Kogukonna eemaldamine on lõplik.** Kui eemaldad oma klubi kogukonna, ei saa kogukonda enam kasutusele võtta; selleks pead uue nime all aktiveerima uue konto.

# SÜSTEEMI HALDAMINE

## SÄTTED POLAR CLUBI RAKENDUSES

Ava Polar Clubi rakenduses menüü **Rohkem** ja vali **Sätted**,

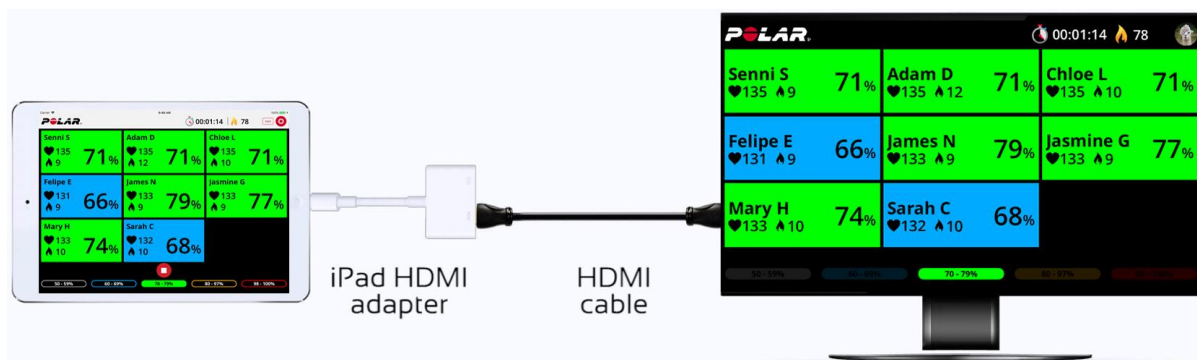




## Peegelda oma iPad välisele ekraanile

Oma iPadi ekraani peegeldamise saad lubada või keelata vaate **Sätted** alaosas oleva liuguriga. Kui peegeldamine on lubatud, peegeldatakse sinu iPadi ekraanil kuvatav sisu automaatselt välisele ekraanile, kui ühendad oma iPadi videoprojektori või teleriga.

 *Vajad sobivat AV-adapterit ja juhet iPadi ühendamiseks videoprojektori või teleriga.*

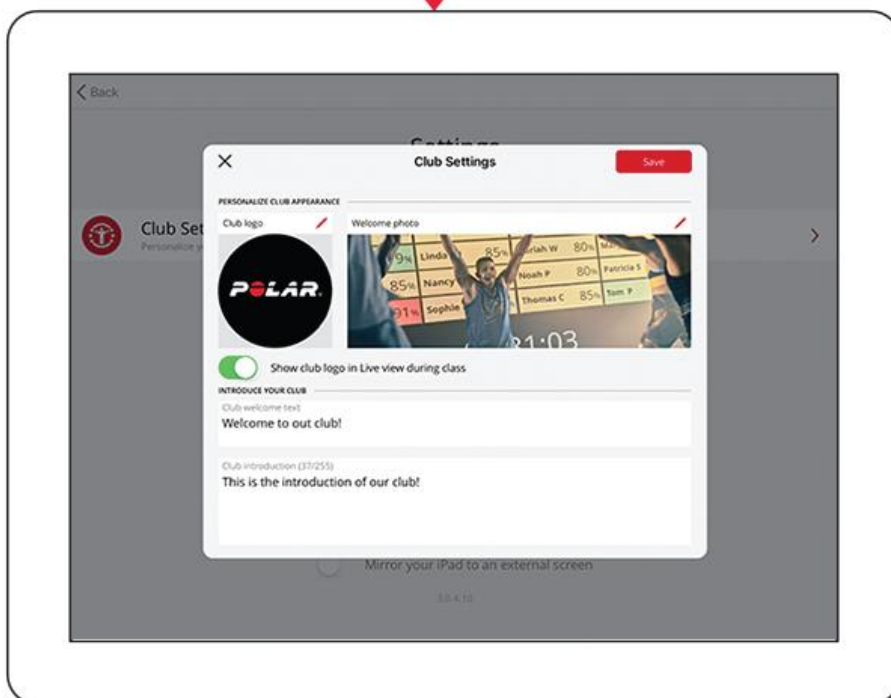
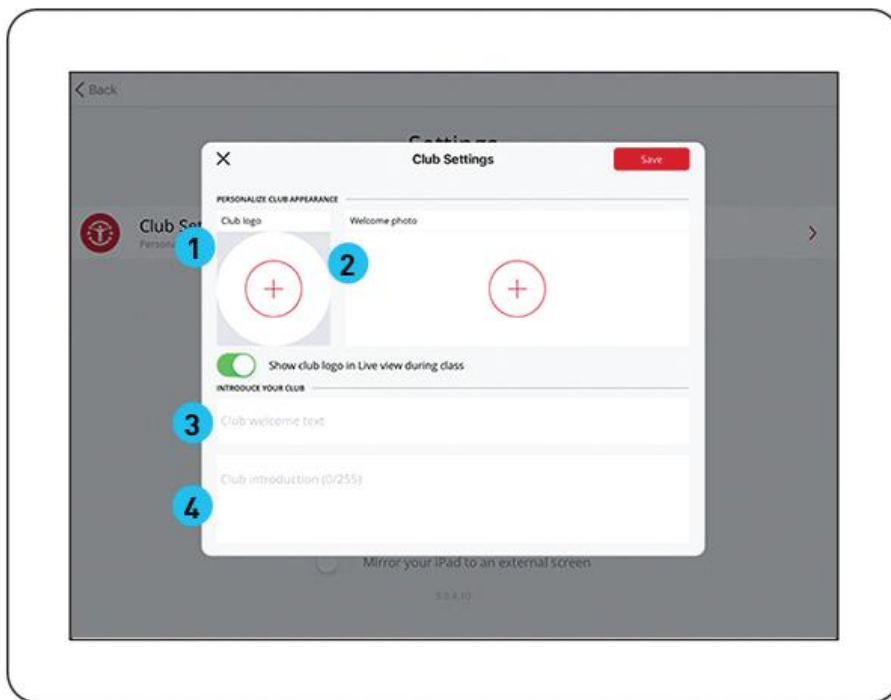


## Klubi väljanägemine

Ava Polar Clubi rakenduses menüü **Rohkem** ja vali **Sätted** > **Klubi väljanägemine**.

 *Klubi väljanägemise sätted on nähtavad ainult klubi administraatorile.*

- Lisa klubi logo:** klubi logo kuvatakse Polar Flow' võrguteenuses sinu klubi kogukonnalehel. Samuti saad lubada klubi logo kuvamise treeningtundide ajal otseedastusvaates. Otseedastusvaates saavad sinu klubi treenerid lülitada logo kuvamise sisse või välja ekraani paremas ülanurgas olevast hammasrattamenüüst.
- Lisa tervitusfoto:** saad kogukonnalehele lisada foto, millel tutvustatakse sinu klubi.
- Klubi tervitustekst:** Saad kirjutada klubi liikmetele tervitusteksti. See tekst kuvatakse neile iPadis Polar Clubi rakenduse sisselogimislehel, kui nad registreeruvad treeningtundidesse.
- Klubi tutvustus:** Saad kirjutada oma klubi tutvustuse. See tekst kuvatakse Polar Flow' võrguteenuses sinu klubi kogukonnalehel.



## Klubi südame löögisageduse tsoonid

Saad muuta või taastada südame löögisageduse tsoone. Säte mõjutab seda, kuidas kuvatakse treeningukordade ajal värve / südame löögisageduse protsente.

 Südamelöögisageduse tsoonide sätted on nähtavad ainult klubi administraatorile.

## Kokkuvõtte saatmine e-kirjaga

Selle funktsiooni sisse-/väljalülitamiseks kasuta liugurit.

Kui see funktsioon on sisse lülitatud ja sinu klubi liikmed on oma Polar Flow' kontol nõustunud Polar Clubi suhtlusega (**Sätted > Privaatsus**), saavad su klubi liikmed iga kord, kui nad osalevad Polar Clubi treeningtunnis, lühikese **e-kirja treeningu kokkuvõttega**

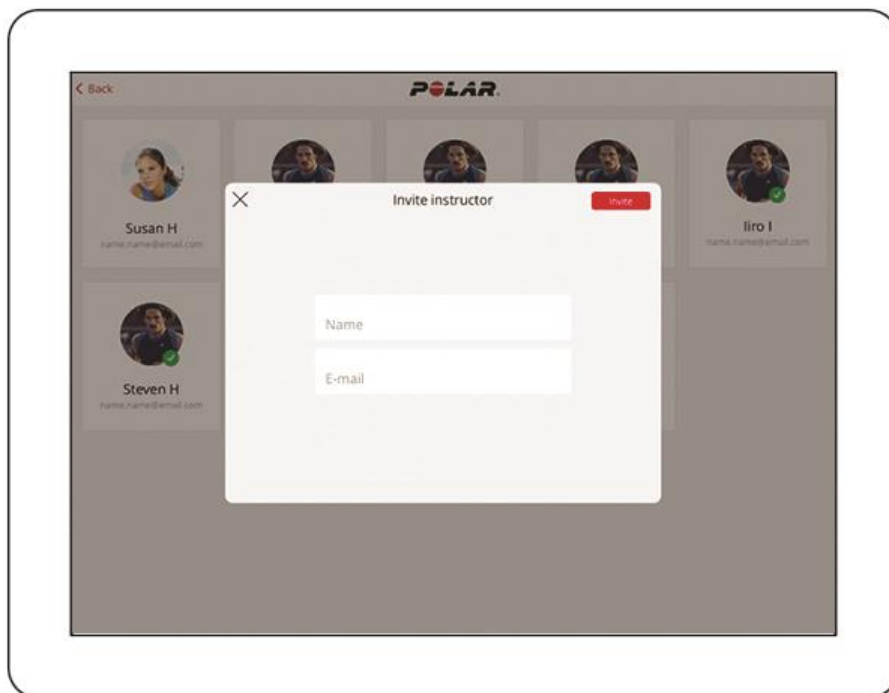
## Välise ekraani vaade

Saad vaadata testiekraani ja kohandada välise ekraani värve.

# TREENERITE HALDAMINE

## TREENERITE KUTSUMINE KLUBISSE

1. Uute treenerite kutsumiseks oma klubisse mine Polar Clubi rakenduse vaatesse **Halda** ja vali **Halda treenereid**.
2. Puuduta plussikooni. Kirjuta treeneri nimi ja meiliaadress ning puuduta käsku **Kutsu**.



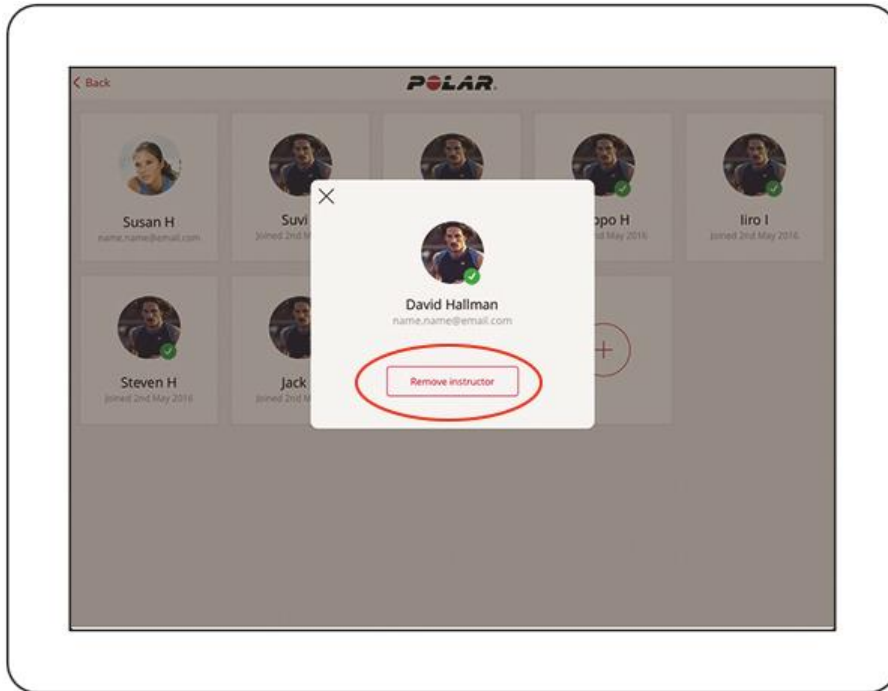
3. Treenerid saavad tervitusmeili juhistega, kuidas jätkata. Neil tuleb teha järgmist:
  - luua aadressil [polar.com/club](https://polar.com/club) oma Polari konto ja nõustuda sinu klubi kutsega

VÕI

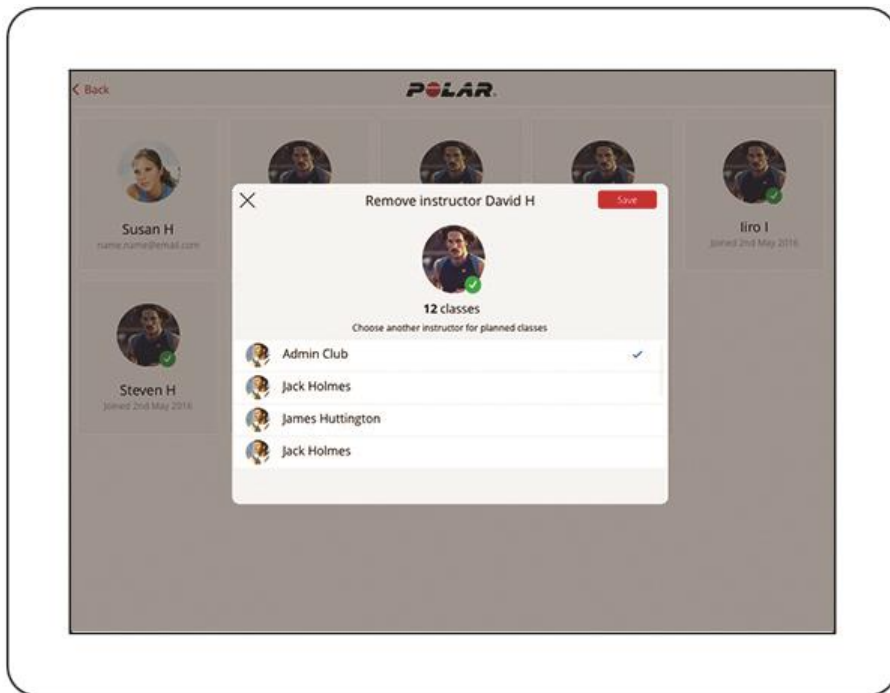
- kui neil on juba Polari konto (loodud sama meiliaadressiga, mida kasutati kutses), siis logida aadressil [polar.com/club](https://polar.com/club) oma olemasoleva Polari kontoga sisse ja nõustuda sinu klubi kutsega.

## TREENERI EEMALDAMINE

Klubi administraatorina saad treenereid klubist eemaldada. Puuduta vaates **Halda treenereid** treeneri kaarti ja vali käsk **Eemalda treener**.



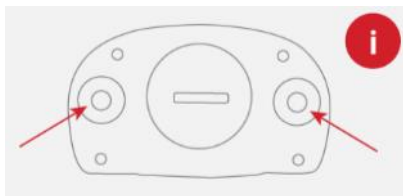
Kui treeneril on treeningplaanis treeningtunde, vali plaanis olevatele treeningtundidele teine treener ja puuduta nuppu **Salvesta**.



 *Treenerid saavad end ise klubist eemaldada, puudutades oma treenerikaarti ja valides käsu **Eemalda treener**.*

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI VÕI VÕIMEKUSJÄLGIJA LISAMINE

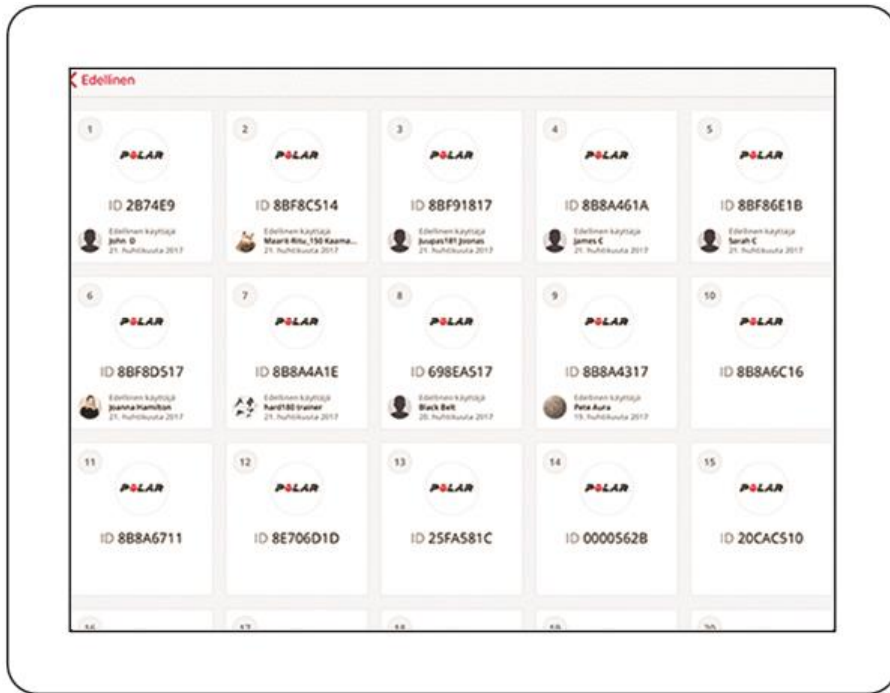
Saad oma Flow' kontole lisada uue südame löögisageduse anduri või võimekusjälgija. Puuduta oma treenerikaarti ja vali käsk **Lisa andur**. Aktiveeri andur korraga mõlema kontaktpunkti puudutamisega.



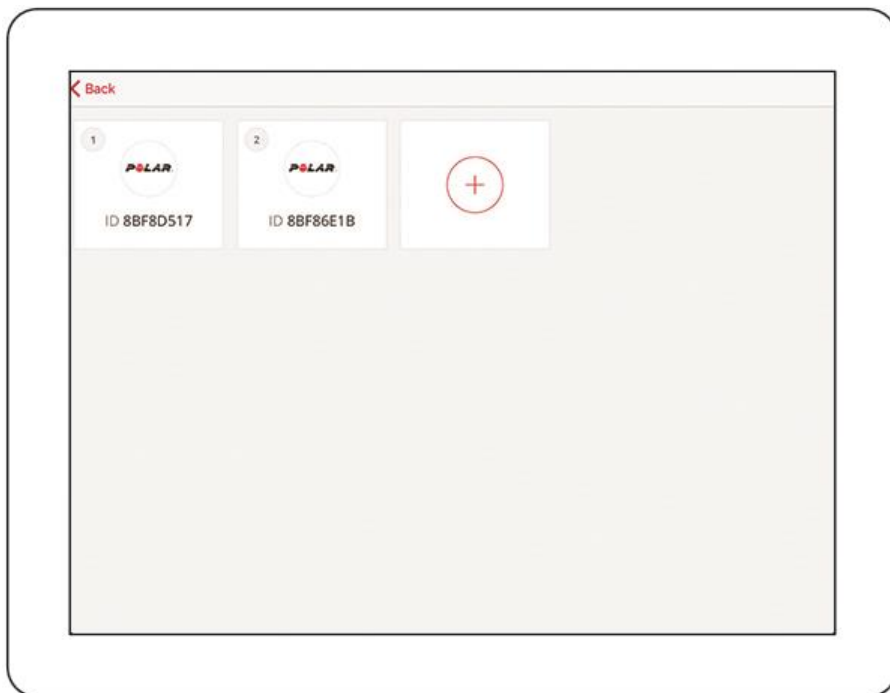
## LAENATAVA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI REGISTREERIMINE

Selleks et treenijad näeksid ekraanil oma südame löögisagedust, peavad nad kandma ühilduvat Polari südame löögisageduse andurit või võimekusjälgijat. Nad saavad kasutada oma isiklikke seadmeid, aga saad neile südame löögisageduse andureid ka laenata. Kui plaanid treenijatele andureid laenata, pead need registreerima **Polar Clubi rakenduses**.

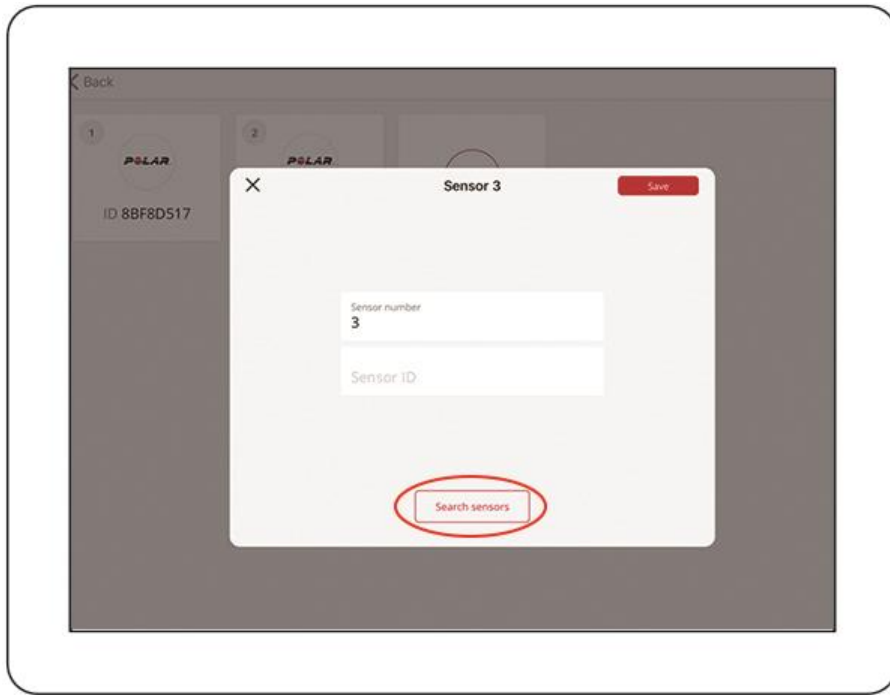
1. Ava Polar Clubi rakenduses menüü **Rohkem** ja vali **Halda andureid**. Vaates **Halda andureid** saad lisada ja eemaldada laenatavaid andureid ning vaadata iga anduri viimast kasutajat.



2. Uue anduri lisamiseks puuduta plussikooni.



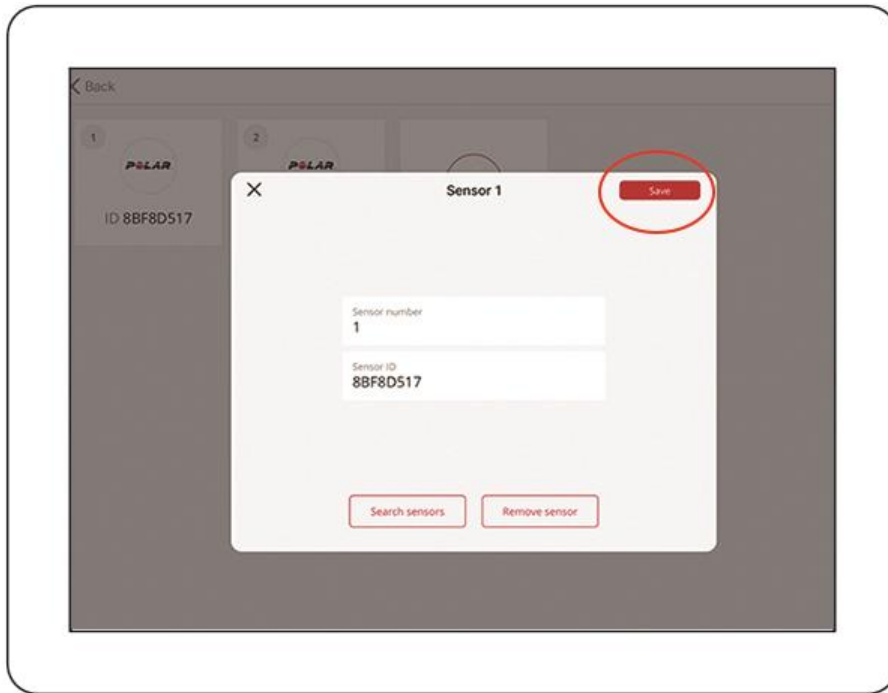
3. Polar Clubi rakendus valib andurile järgmise saadaoleva numbriga, aga soovi korral saad seda numbrit muuta. Puuduta nappu **Otsi andureid** ja aktiveeri andur korraga mõlema kontaktpunkti puudutamisega.




4. Kui andur on leitud, kuvatakse **anduri ID**. Jätkamiseks puuduta noolt.



5. Kinnita vastava numbriga kleebis andurile ja puuduta nuppu **Salvesta**.



 Polar Club kasutab tehnoloogiat Bluetooth® ning ühildub mitme Polari südame löögisageduse anduri ja võimekusjälgijaga. Palun vaata [ühilduvate Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgijate loendit](#) tootetoel.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI HOOLDAMINE

**Saatjaseade:** eemalda saatjaseade pärast iga kasutust rindkerevöölt ning puhasta saatjaseadet õrna seebi ja vee lahusega. Ära kunagi kasuta alkoholi ega abrasiivseid materjale (nt traatnuustikut ega puhastuskemikaale).

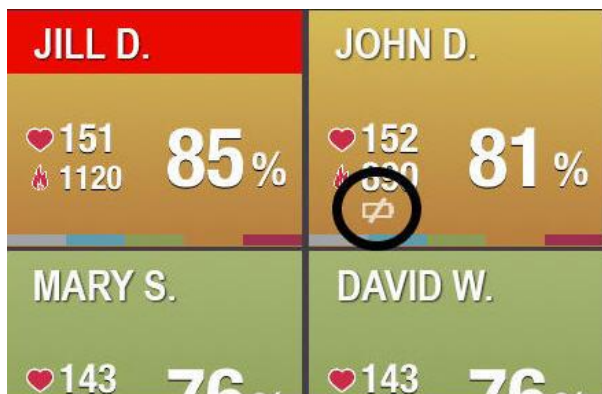
**Rindkerevöö:** pese rindkerevööd korrapäraselt pesumasinas 40 °C juures, tagamaks, et sul on alati saadaval puhtaid rindkerevööid neile, kes soovivad laenata südame löögisageduse andurit. Enne pesemist eemalda saatjaseade rindkerevöölt. Pane need alati pesukotti (komplektiga kaasas). Ära kasuta valgendajat ega pesupehmedajat.

Ära kuivata rindkerevööd ega saatjaseadet kunagi kuivatis!

**Hoiustamine:** Puhasta ja hoiusta südame löögisageduse andurit ja saatjaseadet patarei tööea pikendamiseks eraldi. Hoiu südame löögisageduse andurit jahedas ja kuivas kohas. Ära hoiusta märga südame löögisageduse andurit mittehingavas materjalis, näiteks spordikotis, et vältida kinnituse oksüdeerumist. Ära jäta südame löögisageduse andurit pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte.

**Patarei vahetamine:** kui südame löögisageduse anduri laetusetase on vähenenud, teavitab Polar Clubi rakendus sind sellest tühjeneva aku sümboli kuvamisega:





Kui sümbol ilmub ekraanile treeningtunni ajal, ei pea muretsema, et patarei saab kohe tühjaks. Patareil on veel piisavalt tööiga, et treeningtund lõpuni teha. Aga patarei tuleks välja vahetada võimalikult kiiresti. Kõigil saatjaseadmetel on kasutaja poolt vahetatavad patareid. Palun vaata anduri kasutusjuhendist, kuidas vahetada patareid.

## KAMPAANIAD

Kampaaniafunktsioon on sinu klubi kogukonnalehel hea vahend, millega motiveerida oma klubi liikmeid olema teatud ajavahemikul eriti aktiivsed. Kampaania ajal võistlevad sinu klubi liikmed omavahel treeninguminutite kogumises sinu Polar Clubi treeningtundides.

Sinu klubi kogukonnalehe avamine

- ava rakenduses Polar Club menüü **Rohkem** ja vali **Sinu klubi Polar Flow's**,
- võrguteenuses Polar Club ava klubi kogukonnaleht, klõpsates oma kodulehel olevat otseteed, või
- Võrguteenuses Flow aadressil [polar.com/flow](https://polar.com/flow) leiad oma klubi kogukonnalehe, kui lähed vahekaardile **Kogukond** ja valid **Klubid**. Saad oma klubi otsida järgmiste kriteeriumide alusel: spordiala, klubi asukoht ja vaba tekstiotsing.

## UUE KAMPAANIA LOOMINE

Oma klubi kogukonnalehel vali **Uus kampaania** ning sisesta järgmine teave:

- **Nimi:** pane oma kampaaniale nimi.
- **Kirjeldus:** määratle oma kampaania reeglid, näiteks mida saab võitja ja kuidas toimida viigi korral.
- **Algab / Lõpeb:** vali kampaania algus- ja lõppkuupäevad. Kampaania algab alguspäeval kell 0:00 ja lõpeb lõpppäeval 23:59.

Groups Clubs Events

Fitness express

247 followers

Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

Map Satellite Orilu Kempele Lumijoki Liminka Tynävä

www.polar.com

Start a new campaign

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.

Start a new campaign

Name

Description

Starts

Ends

Create

New campaign

Kui oled kampaania loonud, kuvatakse klubi kogukonnalehel teatis eesoleva kampaania kohta. Kõigile, kellel on Polar Flow' konto, kuvatakse teatis järgmise teabega:

- Kampaania nimi, algus- ja lõppkuupäev

 Nupp **Redigeeri** kuvatakse ainult klubi administraatorile ja treeneritele.

- Kirjeldus
- Kampaania alguseni jäänud päevad

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

## KAMPAANIA AJAL

Kui kampaania algab, osalevad sinu klubi liikmed, kellel on Polar Flow' konto ja kes liituvad sinu klubis Polar Clubi treeningtunniga, automaatselt kampaanias. Kampaanias võetakse arvesse ainult Polar Clubi

treeningtundide treeninguminuteid.

Klubi liikmed saavad oma pingereakohta ja kampaania edenemist jälgida klubi kogukonnalehel. Kampaania jooksul kuvatakse kampaaniateatises järgmist teavet:

- Kampaania nimi, algus- ja lõppkuupäev
- Kirjeldus
- Kampaania järelejäänud päevad ja kõigi osalejate kogutud treeninguminutite koguhulk
- **Edetabel** kampaania 5 parima osalejaga. Edetabelist saab vaadata, kui palju minuteid on 5 parimat osalejat kogunud. Kui kaks või enam osalejat on kogunud ühepalju treeninguminuteid, oleneb edetabelijärjestus treeningtundide ajal saadud preemiade arvust. Liikmed saavad vaadata ka enda kohta pingereas, isegi kui nad ei ole 5 parima hulgas.

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	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

Kui kampaania on läbi, reastatakse 3 parimat osalejat kullale, hõbedale ja pronksile.

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**

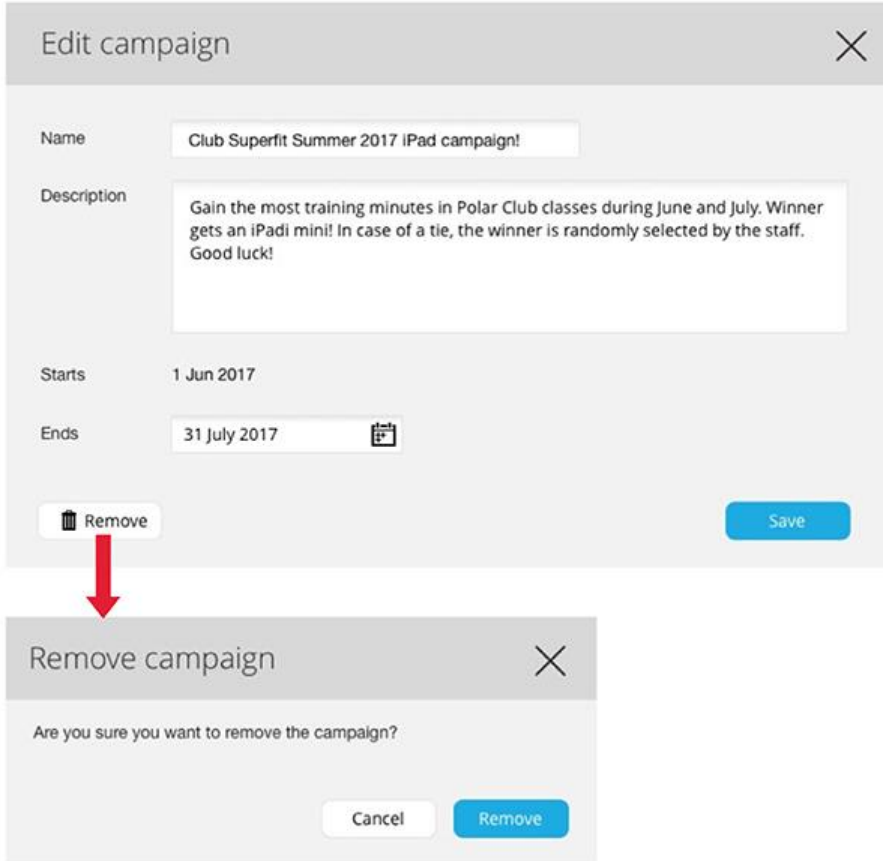
1	Mario A	250 min	6
2	Keijo R	101 min	6
3	Anna A	101 min	3
4	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

## KAMPAANIA MUUTMINE VÕI EEMALDAMINE

Saad kampaania ajal sisestatud teavet muuta. Kampaania muutmiseks klõpsa kampaania nime kõrval nuppu **Muuda**. Pärast muutmist klõpsa nuppu **Salvesta**.

 Kui kampaania on juba alanud, ei saa kampaania alguspäeva muuta.


Kampaania tulemused kuvatakse klubi kogukonnalehel, kuni lood uue kampaania või eemaldad kampaania. Kui soovid kampaania eemaldada, klõpsa nuppu **Eemalda** ja siis klõpsa kinnituseks uuesti nuppu **Eemalda**.



## SÜSTEEMI HALDAMINE - KKK

### KAS ON VÕIMALIK KASUTADA ÜHTE JA SAMA IPADI KLIENTIDE SISSELOGIMISEKS JA TREENINGTUNDIDE TEGEMISEKS?

Jah, enne treeningtundi on võimalik lisada treenijaid sama iPadi abil, millega tehakse treeningtundi.

Samuti saad kergesti lisada treenijaid treeningtunni ajal, kui puudutad ekraani ülaosas nuppu  ja siis puudutad valikut **Logi sisse**.

### KAS KLUBI LIIKMED SAAVAD KASUTADA OMA SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUREID?

Sinu klubi liikmed saavad kasutada oma isiklikke Polari südame löögisageduse andureid või võimekusjälgijaid. Samuti saavad nad kasutada oma südame löögisageduse andureid, kui treenivad

ühilduva Polari treeninguseadme või jõusaalivarustusega. Kõik andmed salvestatakse Flow' võrguteenuses ja mobiilirakenduses Polar Beat.

## **MILLISED SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURID ÜHILDUVAD POLAR CLUBIGA?**

Polar Club kasutab tehnoloogiat Bluetooth® ning ühildub mitme Polari südame löögisageduse anduri ja võimekusjälgijaga. Palun vaata [ühilduvate Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgijate loendit](#) tootetoote lehel.

## **KAS POLAR CLUB ÜHILDUB TEISTE TOOTJATE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURITEGA?**

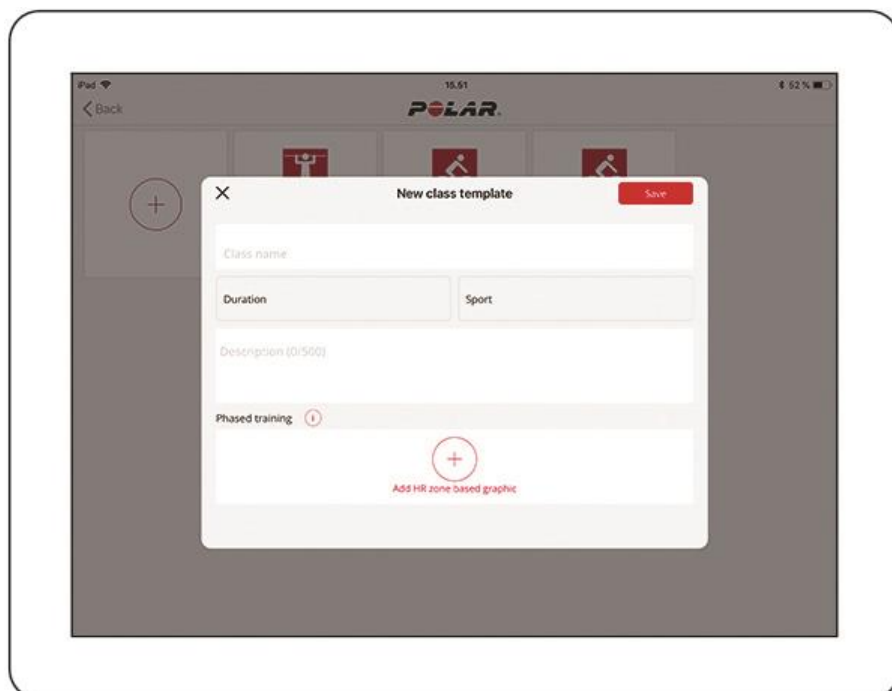
Polar Clubi saab kasutada vaid ühilduvate Polari südame löögisageduse andurite ja võimekusjälgijatega.

# TREENINGTUNNID JA TREENINGPLAANID

## TUNNIMALLIDE HALDAMINE

Saad oma klubi treeningtunde hallata Polar Clubi rakenduses. Vali käsud **Halda** > **Halda tunnimalle** ja loo mallid kõigile treeningtundidele, mida plaanid Polar Clubis teha. Polar Clubi saab kasutada erinevates treeningutes, näiteks kardio- ja jõutreeningutes, suure intensiivsusega treeningutes ja tantsutreeningutes.

Uue tunnimalli loomiseks puuduta plussikooni ja sisesta treeningtunni teave:



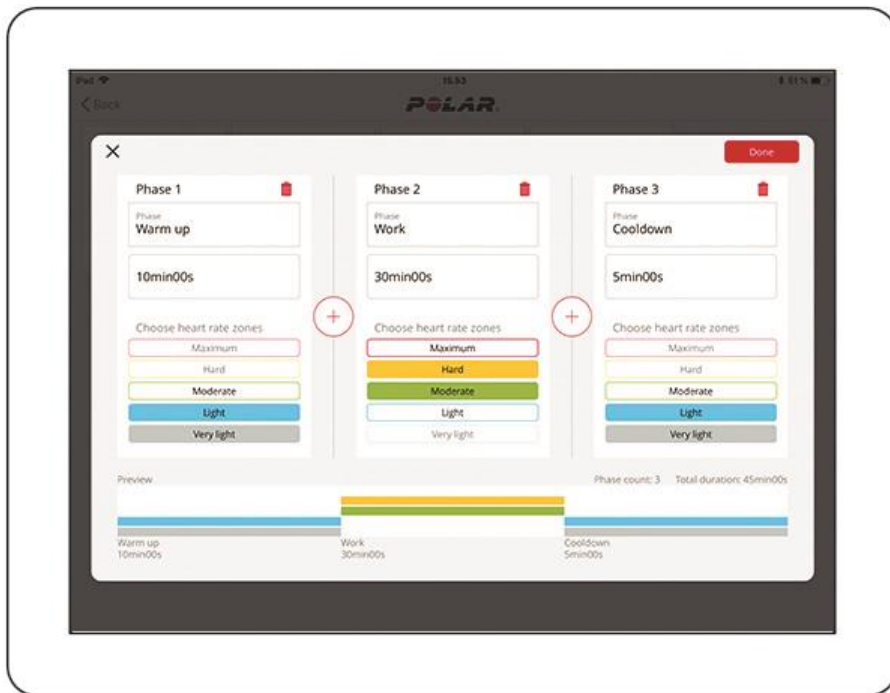
**Tunni nimi**, nt suure intensiivsusega intervalltreening

**Kestus**, nt 30 min


**Spordiala**, nt RINGTREENING

**Kirjeldus**, nt suure intensiivsusega intervalltreening

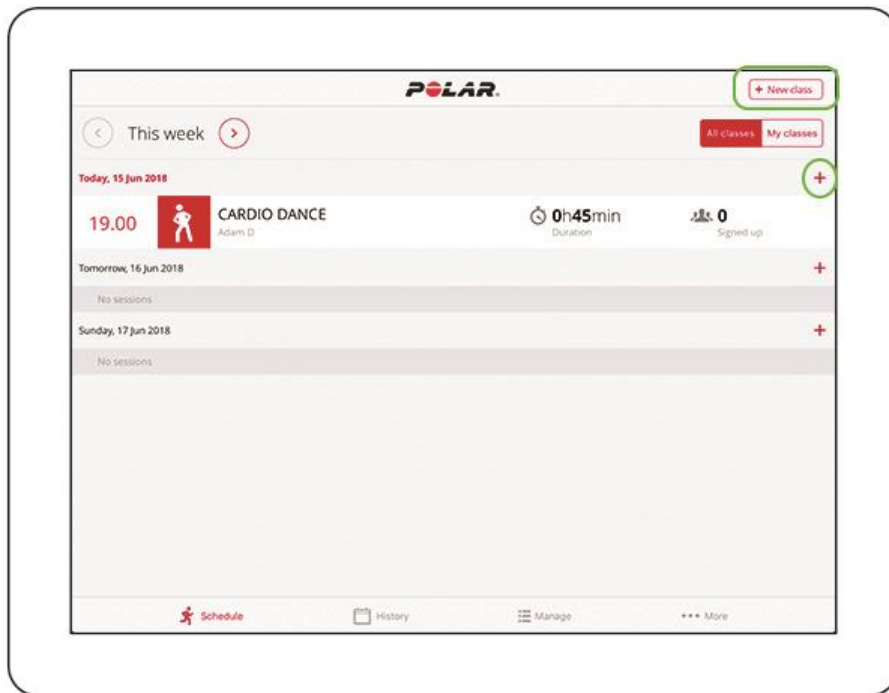
**Etapipõhine treening**: Saad teha oma treeningtunni üksikasjaliku plaani, lisades südame löögisageduse tsoonidel põhinevad etapid. Puuduta plussikooni. Lisa iga etapi nimi, kestus ja südame löögisageduse sihttsoon. Plussikooni puudutamisel saad lisada veel etappe.



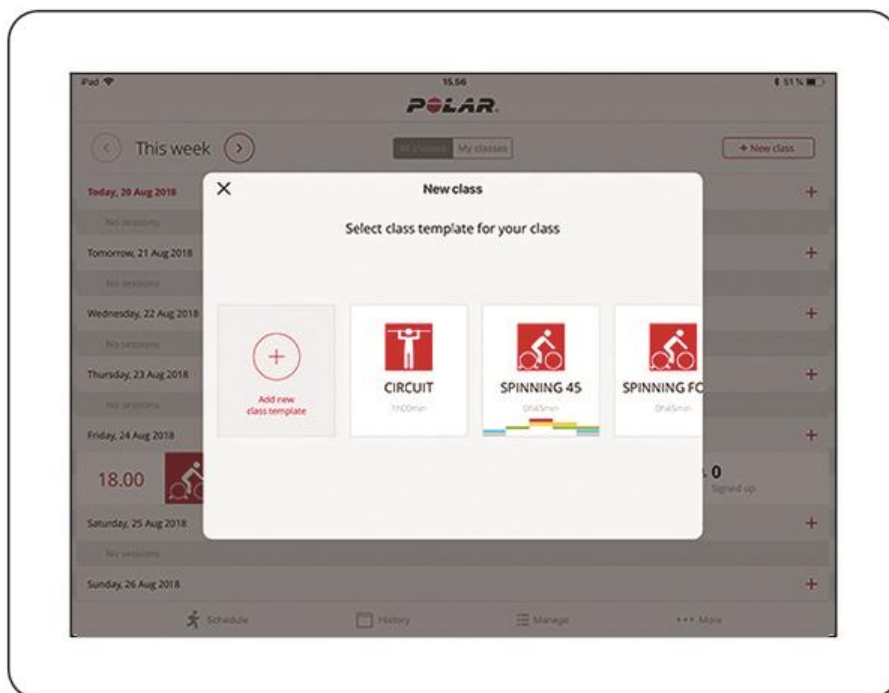
## TREENINGTUNDIDE PLAANIMINE

 Enne kui saad Polar Clubi rakenduses treeningtunde plaanida, pead looma [tunnimallid](#), ja selleks klõpsa káske **Halda** > **Halda tunnimalle**.

1. Puuduta valikut **Treeningplaán** ja siis puuduta treeningtunni plaanimiseks kindlale päevale nuppu **Uus tund** ekraani paremas úlanurgas.



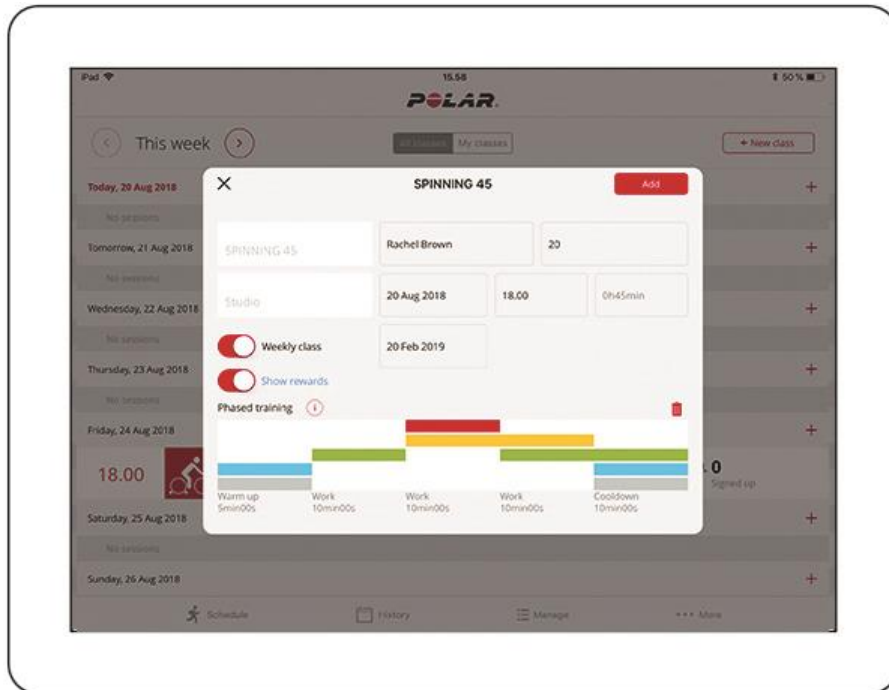
2. Vali oma tunnile tunnimall. Mallide sirvimiseks libista ekraani.



3. Sisesta treeningtunni teave: **Tunni nimi, Studio, Treener, Kuupäev ja kellaeg, Osalejaid kuni.** Mõni väli on juba malli põhjal täidetud, aga sa saad neid kõiki muuta. Kui valisid treeninguetappidega malli, saad etappe muuta, puudutades etapipõhise treeningu graafikut.



Muudatused salvestatakse üksnes selle treeningtunni kohta.



Korduva treeningtunni (nt igal esmaspäeval kindlal ajal) lisamiseks vali **Iganädalane tund** ja siis lisa korduva treeningtunni lõppkuupäev.

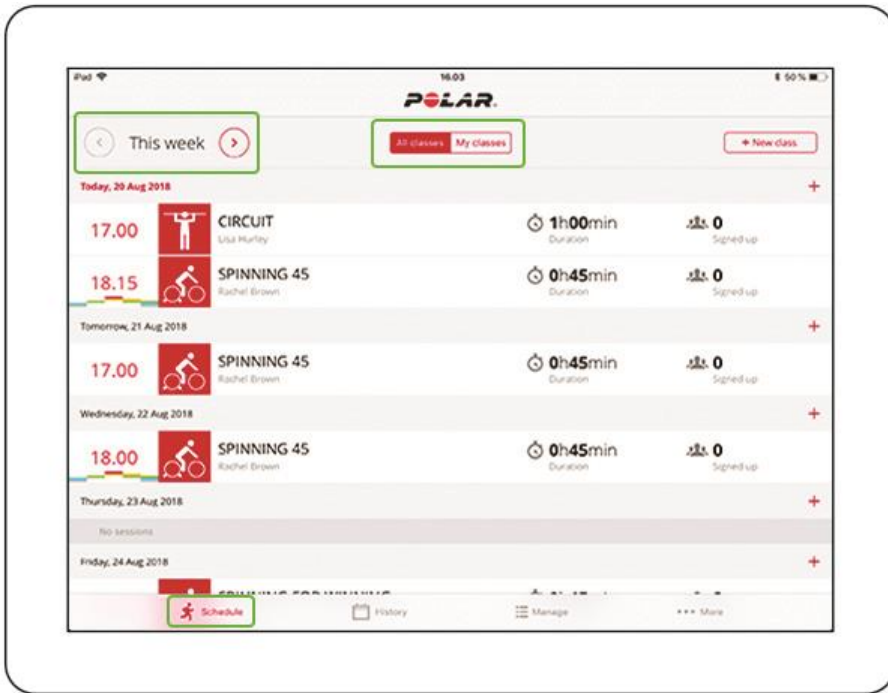
Kui oled aktiveerinud sätte **Kuva preemiad**, saavad treenijad pärast treeningtundi kokkuvõttevaates järgmised preemiad:

- **Tubli Taastuja**: see auhind läheb treenijale, kelle südame löögisagedus taastub kõige lühema ajaga.
- **Tsoonisemud**: need kaks treenijat lõpetasid treeningtunni kõige sarnasemate südame löögisageduse tsoonide jaotusega.
- **Pulsitsooni Meister**: see treenija veetis enamiku ajast südame löögisageduse tsoonis, milles rühm enim treenis.
- **Etapi Meister**: see preemia läheb treenijale, kes etapipõhise treeningukorra jooksul püsis plaanitud südame löögisageduse tsoonidele kõige lähemal.
- **Südame Löögisagedusvahemiku Kangelane**: see treenija saavutas suurima vahemiku madalaima ja kõrgeima südame löögisageduse vahel. Arvutuses ei võeta arvesse treeningukorra esimest ja viimast viit minutit.

## TRENINGPLAANI VAADE

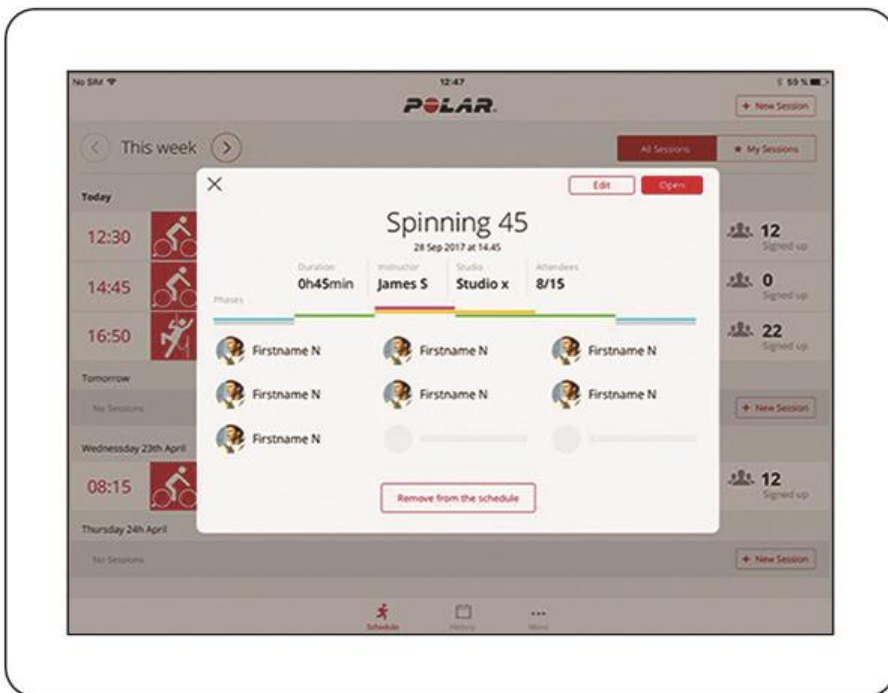
Saad kõiki plaanitud Polar Clubi treeningtunde vaadata **treeningplaani** vaates.

- Vaikimisi kuvatakse praeguse nädala treeningtunnid. Nädalate vahel liikumiseks puuduta paremat või vasakut noolt.
- Saad valida vaate **Kõik tunnid** või **Minu tunnid**.



Treeningtunni puudutamisel kuvatakse treeningtunni teave. Selles vaates saad

- muuta treeningtunni teavet,
- eemaldada treeningtunni treeningplaanist või
- avada treeningtunni, et [tundi alustada](#).



# **TREENINGTUNNID JA TREENINGPLAANID - KKK**

## **MITUT TREENIJAT SAAB TREENINGTUNNI AJAL JÄLGIDA?**

Treeningtunni ajal saab jälgida kuni 96 treenijat. Meie aga soovitame jälgida korraga kuni 40 treenijat, tagamaks, et ekraanil olevad andmed oleksid selgesti nähtavad.

## **MITU TREENINGUKORDA SAAB KORRAGA KÄIMAS OLLA?**

Treenerite ja samaaegsete treeningukordade arv ei ole piiratud. Aga ühes iPadis saab korraga käimas olla vaid üks treeningukord.

## **MILLINE ON TREENINGTUNNI MAKSIMAALNE PIKKUS?**

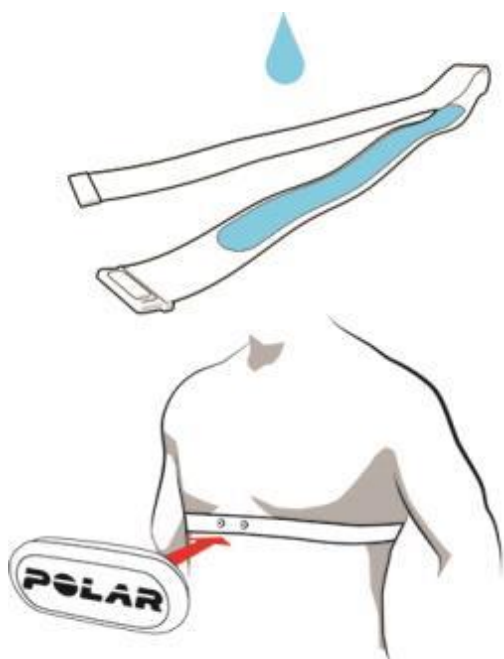
Treeningtunni loomisel saab treeningtunni pikkuseks määrata kuni 24 tundi. Pane tähele, et tegelik pikkus võib olla teistsugune kui treeningtunni sätetes määratletud, sest treener alustab ja lõpetab treeningukordi käsitsi. Treeningtunnid ei alga ega lõpe automaatselt.

# TREENIMINE

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI KANDMINE

Enne treeningukorra alustamist veendu, et kõik kannavad oma südame löögisageduse andureid. Järgmistes juhistes selgitatakse, kuidas südame löögisageduse andurit õigesti kanda.

1. Niisuta rindkerevöö elektroodialasid.
2. Kinnita rindkerevööle saatjaseade.
3. Reguleeri rindkerevöö pikkust, et see istuks tihedalt, aga mugavalt. Pane rindkerevöö ümber rindkere, kohe rinnalihaste alla, ja kinnita haak rindkerevöö teise otsa.
4. Kontrolli, et niisked elektroodialad on tihedalt vastu nahka ja et saatjaseadme Polari logo on keskel ja püstises asendis.



### Pärast treeningukorda

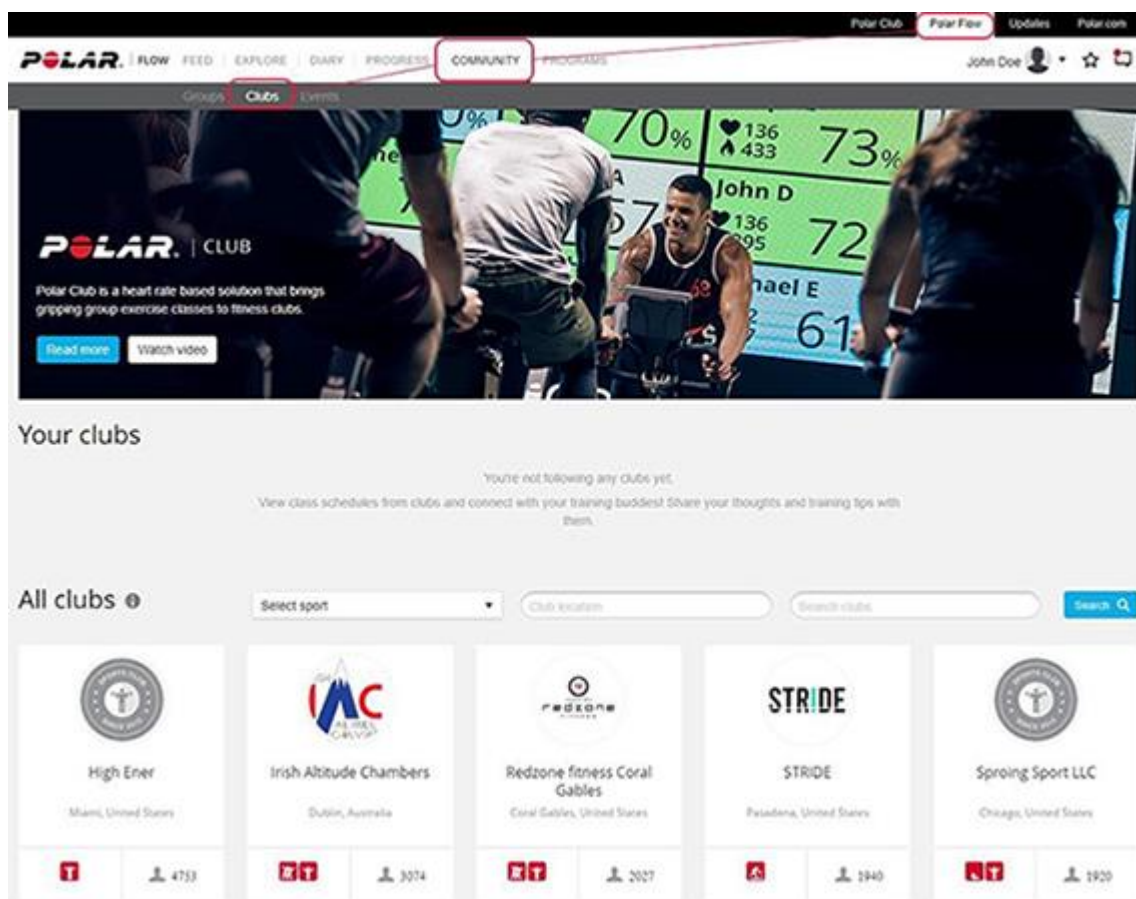
Pärast iga treeningukorda eemalda saatjaseade rindkerevöölt ja loputa vööd voolava vee all. Higi ja niiskus võivad hoida südame löögisageduse anduri aktiveerituna, nii et ära unusta seda kuivaks pühkida. Vaata üksikasjalikke hooldusjuhiseid jaotisest [Südame löögisageduse anduri hooldamine](#).

# TREENINGTUNDIDESSE REGISTREERUMINE

## INTERNETIS REGISTREERUMINE FLOW' VÕRGUTEENUSES

Treeningklassidesse registreerumiseks peab klubiliikmetel olema Polari konto. Nad saavad konto luua Polar Flow' võrguteenuses aadressil flow.polar.com. Konto loomisel saavad liikmed sisestada oma isikuteabe (sugu, kaal, pikkus), mis on vajalik, et tagada õige kalorikulu arvutus ja treeningu tagasiside.

1. Sinu klubi on leitav valikute **Kogukond** > **Klubid** kaudu. Saad klubi otsida järgmiste kriteeriumide alusel: spordiala, klubi asukoht ja vaba tekstiotsing.



2. Liikmed saavad treeningtundi registreeruda seda tundi klõpsates. Nad saavad oma osaluse treeningtunnis tühistada, klõpsates seda tundi uuesti. Liikmed saavad võrguteenuse kaudu

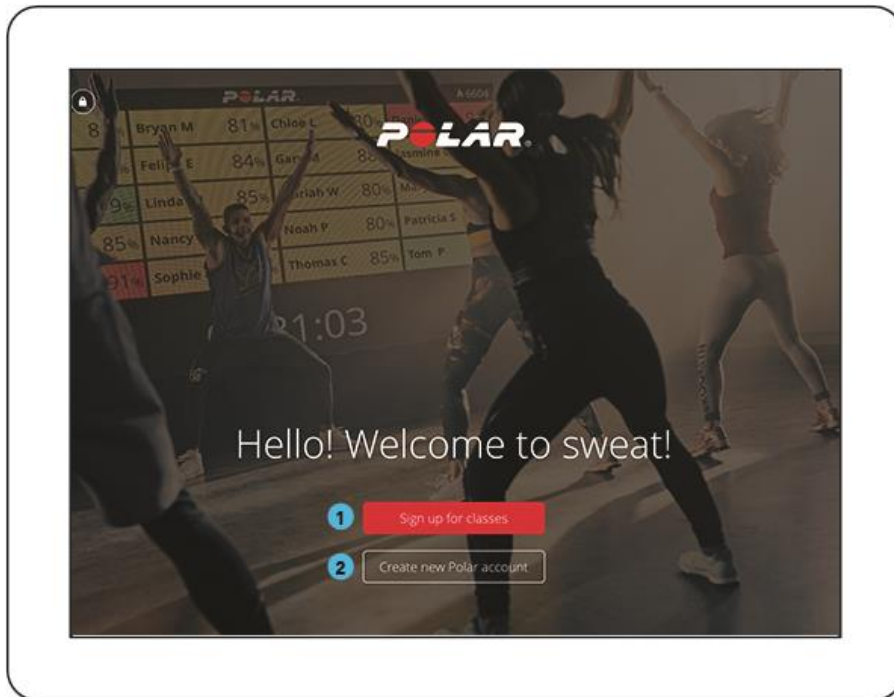
registreeruda treeningtundidesse kuni üks nädal varem.

The screenshot shows the Polar Club mobile app interface. At the top, there is a navigation bar with 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this is a secondary navigation bar with 'Groups', 'CLUBS', and 'Events'. The main content area is divided into two columns. The left column displays the profile for 'Fitness express', which includes a logo, the name 'Fitness express', a 'Following' button, '245 followers', and the address 'Professintie 5, 90440 Kempele, Finland'. A map shows the location in Finland. The right column features a large photo of a group of people in a fitness studio. Below the photo are tabs for 'Schedule' and 'Feed'. The 'Schedule' tab is active, showing 'This week's Polar Club classes' in a table format.

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

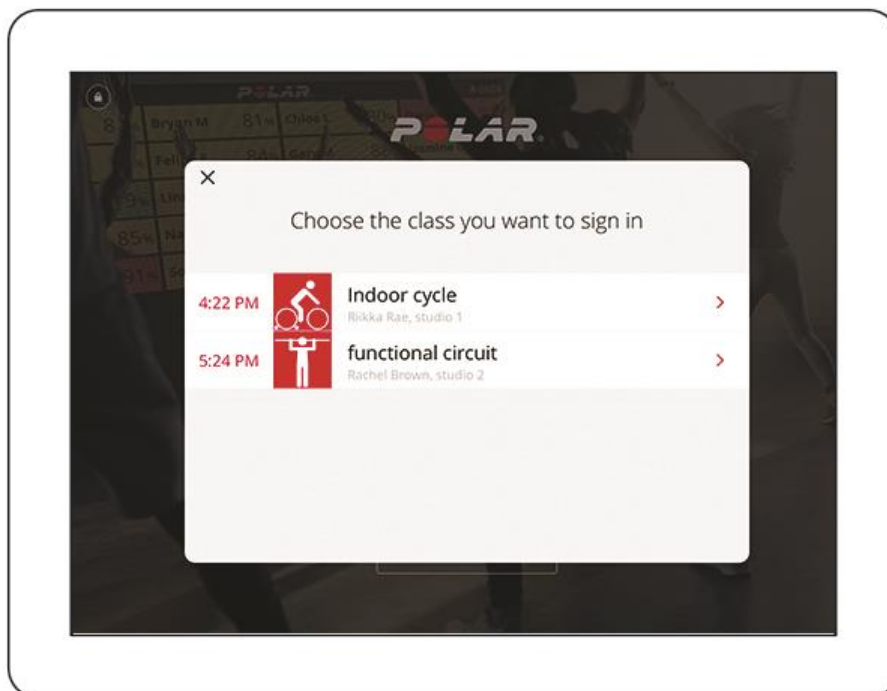
## SISSELOGIMINE RAKENDUSE KAUDU

Mine Polar Clubi rakenduses menüüsse **Rohkem** > **Kliendi sisselogimine** ja ava leht **Kliendi sisselogimine**.



## VARIANT 1: TUNDIDESSE REGISTREERUMINE

1. Nupu **Registreeru tundidesse** puudutamisel kuvatakse selle päeva Polar Clubi treeningtundide loend. Kui treeningtund on täis ja sellega ei saa liituda, kuvatakse see hallina.



2. Tunni saab valida seda puudutades. Pärast tunni valimist hakkab Polar Clubi rakendus otsima ühilduvaid seadmeid.

- **Liikmed, kes on ühendanud oma seadme Polar Flow' kontoga ja kannavad registreerumisel oma andurit:** Kui Polar Clubi rakendus on anduri leidnud, palutakse liikmel valida loendist oma konto. Pärast konto valimist on registreerumine lõpule viidud.
- **Liikmed, kes kannavad registreerumisel oma andurit, aga ei ole oma seadet veel Polar Flow' kontoga ühendanud:** Kõigepealt küsib Polar Clubi rakendus, kas liige tahab ühendada oma seadme oma Polari kontoga, et järgmisel korral kiiremini sisse logida, ning siis palub tal oma Polari kontoga sisse logida. Pärast Polari kontoga sisselogimist on registreerumine lõpule viidud.
- **Liikmed, kes peavad sinu klubist laenama südame löögisageduse anduri:** Kui sul on Polar Clubi rakenduses [registreeritud laenatavaid südame löögisageduse andureid](#), siis nupu **Laena andur** puudutamisel kuvatakse saadaolevate andurite loend. Liikmed saavad anduri valida seda puudutades. Polar Clubi rakendus palub neil oma Polari kontoga sisse logida. Pärast Polari kontoga sisselogimist on registreerumine lõpule viidud.

## VARIANT 2: UUE POLARI KONTO LOOMINE JA TREENINGTUNDIDESSE REGISTREERUMINE



*Kaalu eraldi iPadi klubiliikmetele, kes peavad enne treeningtundidesse registreerumist looma Polari konto. Nii väldid järjekordi klubi vastuvõtu ja annad oma liikmetele privaatsust oma konto loomiseks.*

Sinu klubi liikmed saavad luua oma Polari konto rakenduse kaudu, kui nad registreeruvad esimest korda treeningtundi. Lehel **Kliendi sisselogimine** oleva nupu **Loo uus Polari konto** puudutamisel avaneb vorm, mille liige peab täitma.

- **Sünniaeg** on vajalik maksimaalse südame löögisageduse hindamiseks. Maksimaalset südame löögisagedust hinnatakse tavapäraselt kasutatava valemiga: 220 miinus sinu vanus. Vajadusel saab seda väärtust muuta.
- Isikuteave – sugu, kaal, pikkus – on vajalik, et tagada õige kalorikulu arvutus ja treeningu tagasiside.

Pärast konto loomist saab liige valida, millisesse treeningtundi registreeruda. Tunni saab valida seda puudutades. Pärast tunni valimist hakkab Polar Clubi rakendus otsima ühilduvaid seadmeid.

- **Liikmed, kes kannavad registreerumisel oma andurit, aga ei ole oma seadet veel Polar Flow' kontoga ühendanud:** Kõigepealt küsib Polar Clubi rakendus, kas liige tahab ühendada oma seadme oma Polari kontoga, et järgmisel korral kiiremini sisse logida, ning siis palub tal oma Polari kontoga sisse logida. Pärast Polari kontoga sisselogimist on registreerumine lõpule viidud.
- **Liikmed, kes peavad sinu klubist laenama südame löögisageduse anduri:** Kui sul on Polar Clubi rakenduses [registreeritud laenatavaid südame löögisageduse andureid](#), siis nupu **Laena andur** puudutamisel kuvatakse saadaolevate andurite loend. Liikmed saavad anduri valida seda puudutades. Polar Clubi rakendus palub neil oma Polari kontoga sisse logida. Pärast Polari kontoga sisselogimist on registreerumine lõpule viidud.



# AUTOMAATNE SISSELOGIMINE

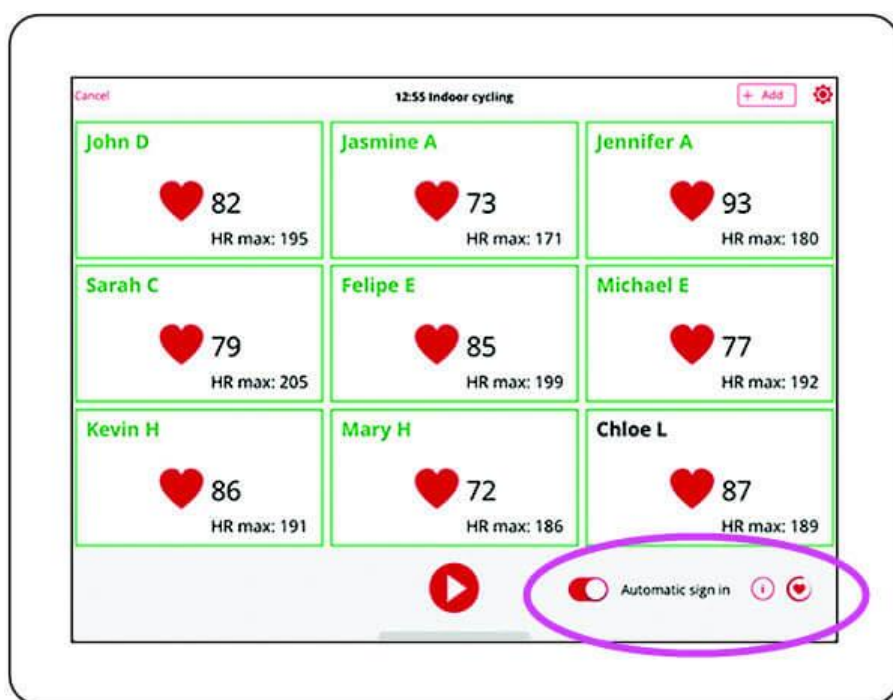
Uue automaatse sisselogimise funktsiooniga saavad liikmed, kes kasutavad oma Polari seadet ja kes logivad Polar Clubi rakenduse kaudu vähemalt ühe korra klubi treeningtundi sisse, kergesti registreeruda treeningtundi. Nad peavad ainult kandma oma südame löögisageduse andurit või randmeseadet ja kui nad kannavad randmeseadet, siis valida spordiprofiili, milles funktsioon **Südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele** on sisse lülitatud (see on rühmatreeningute spordiprofiilides vaikefunktsioon). Kui nad tulevad treeningtundi, logitakse nad automaatselt sisse, ilma et nad peaksid iPadis midagi tegema.

## KUIDAS SEE TOIMIB?

Automaatse sisselogimise funktsioon on vaikimisi sisse lülitatud ja käivitub automaatselt, kui avad treenija vaate.



Ekraani paremas alanurgas olev animatsioon osutab, et automaatne sisselogimine on pooleli.



Kui automaatne sisselogimine on pooleli, kuvatakse osalejatele välisel ekraanil järgmine teade:



**Automaatne sisselogimine on pooleli. Ei näe oma nime? Proovi lähemale tulla või ütle treenerile.**

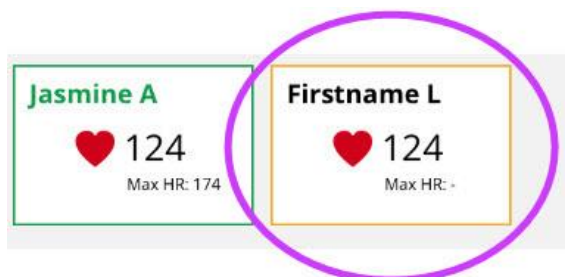
Saad osalejaid käsitsi lisada, isegi kui automaatne sisselogimine on pooleli. Kui keegi on ekraanilt puudu, siis kutsu osaleja lähemale ja kontrolli, kas ta kannab oma seadet korralikult. Kui ta on ikka puudu, saad ta käsitsi lisada, puudutades káske **Lisa > Lisa osaleja** ja siis valid talle anduri.

Kui tegemist on uue osalejaga, kes kasutab oma Polari seadet, aga ei ole varem Polar Clubi rakendusega treeningtundi sisse loginud, tuvastab Polar Clubi rakendus siiski tema seadme südame löögisageduse

signaali. Rakendus teavitab sind uuest osalejast järgmise sõnumiga: **Uus osaleja! Palun kutsu osaleja lähemale, nii saad aidata tal sisse logida.**

Puuduta uue osaleja kaarti ja avaneb vaade, kus osaleja saab sisselogimist oma kontoga kinnitada, ning sina saad osaleja treeningtundi lisada.

Kui osalejat ei lisata, eemaldatakse kaart, kui alustad treeningtundi.



Automaatne sisselogimine toimib üksnes siis, kui Polar Clubi rakendus on treenija vaates. Kui oled treeningukorda alustanud, saad osalejaid lisada ainult käsitsi.



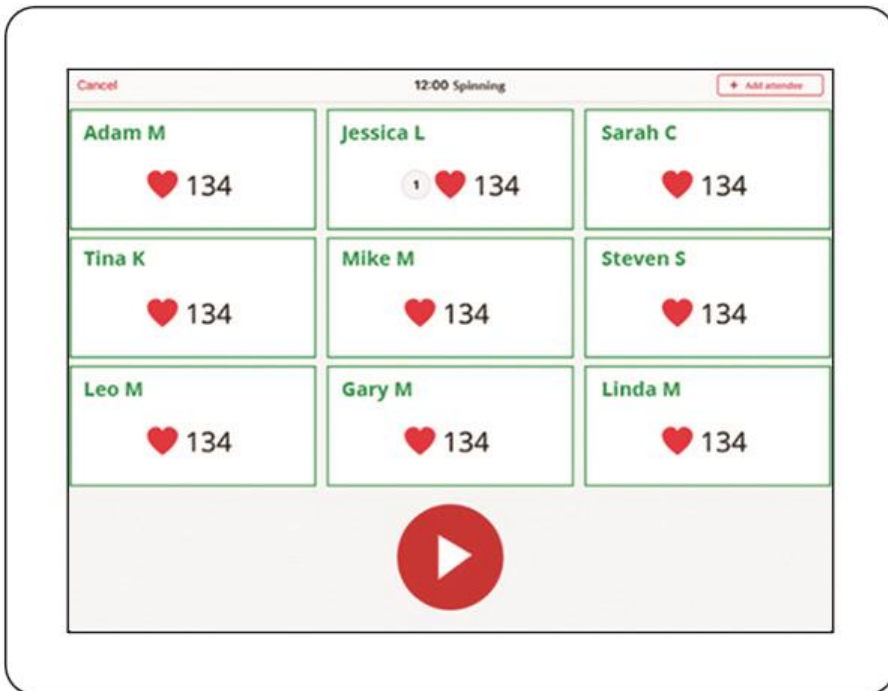
*Automaatse sisselogimise funktsiooni saad sisse või välja lülitada treenija vaates oleva liuguri abil. Kui lülitad selle funktsiooni välja, siis järgmisel korral, kui avad sama treeningtundi sama iPadiga, mäletab Polar Clubi rakendus sinu valikut.*

## TREENINGTUNNI ALUSTAMINE POLAR CLUBI RAKENDUSEGA

Alusta treeningtundi Polar Clubi rakendusega. Kõiki plaanitud Polar Clubi treeningtunde saad vaadata **treeningplaani** vaates. Treeningtundi puudutamisel kuvatakse treeningtundi teave:



Nupu **Ava** puudutamisel treeningtundi teabe vaates kuvatakse treenija vaade.




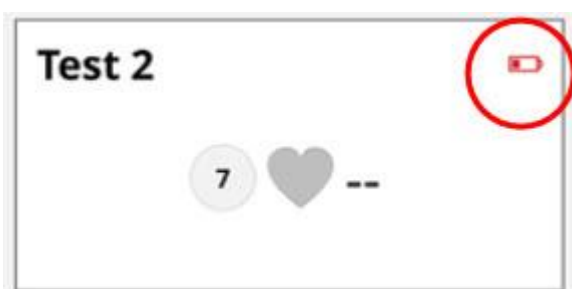
Treenija vaates saad:

- Enne treeningtundi lisada treenijaid, kui puudutad káske **Lisa** > **Lisa osaleja** ja siis valid treenijale anduri.

- Enne treeningtundi lisada külalisi, kui puudutad káske **Lisa > Lisa külaline** ja siis valid külalisele anduri. See funktsioon on mugav näiteks juhul, kui soovid kiiresti lisada külalisi, et tutvustada neile Polar Clubiga treenimise eeliseid. Külaliste treeninguandmeid ei kuvata Polar Clubi võrguteenuste aruannetes, aga külalise treeninguandmed saab pärast treeningukorda linkida **ajaloo vaates** tema Polar Flow' kontoga.
- Muuta osaleja maksimaalse südame löögisageduse väärtust, kui puudutad tema kaarti ja valid käsud **Muuda osalejat/Muuda külalist**. Pärast maksimaalse südame löögisageduse väärtuse muutmist puuduta nuppu **Salvesta**. Kui muudad Polari kontot kasutava osaleja maksimaalse südame löögisageduse väärtust, peab osaleja muudatust oma konto kasutajaandmetega kinnitama.
- Alustada treeningtundi, kui puudutad ikooni .

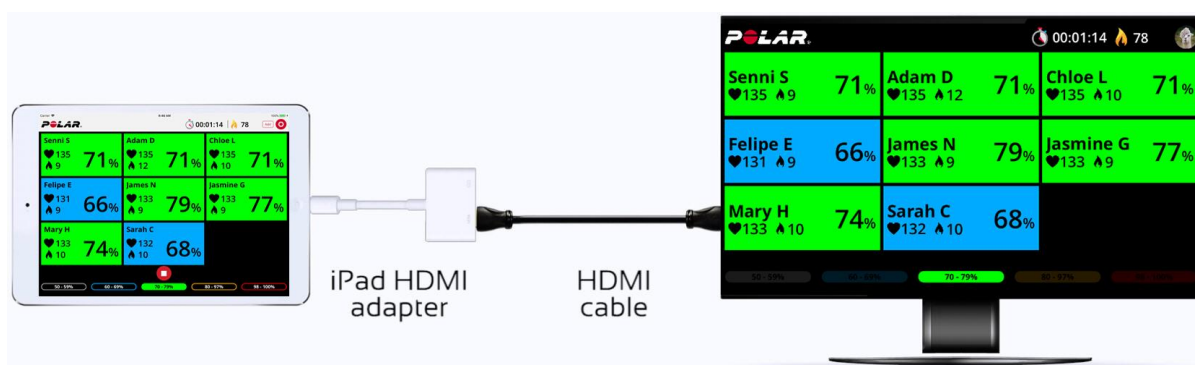
**Enne treeningtunni alustamist** kontrolli, et kuvatakse iga treenija südame löögisageduse sümbol. See sümbol tähendab, et treenija südame löögisagedus on leitud. Kui sümbolit ei kuvata, puuduta treenija nime ja talle südame löögisageduse anduri laenamiseks puuduta käsku **Laena andur** või teise anduri kasutamiseks käsku **Muuda seadet**.

 Kui kuvatakse tühjeneva patarei sümbol, on südame löögisageduse anduri patarei tühjenemas. Ei pea muretsema, et patarei saab kohe tühjaks. Patareil on veel piisavalt tööiga, et treeningtund lõpuni teha. Aga patarei tuleks välja vahetada võimalikult kiiresti.



### iPadi ühendamise välise ekraaniga

Vajad sobivat AV-adapterit ja juhet iPadi ühendamiseks videoprojektori või teleriga. Pärast iPadi ühendamist välise ekraaniga peegeldatakse iPadi ekraan automaatselt teisele ekraanile.

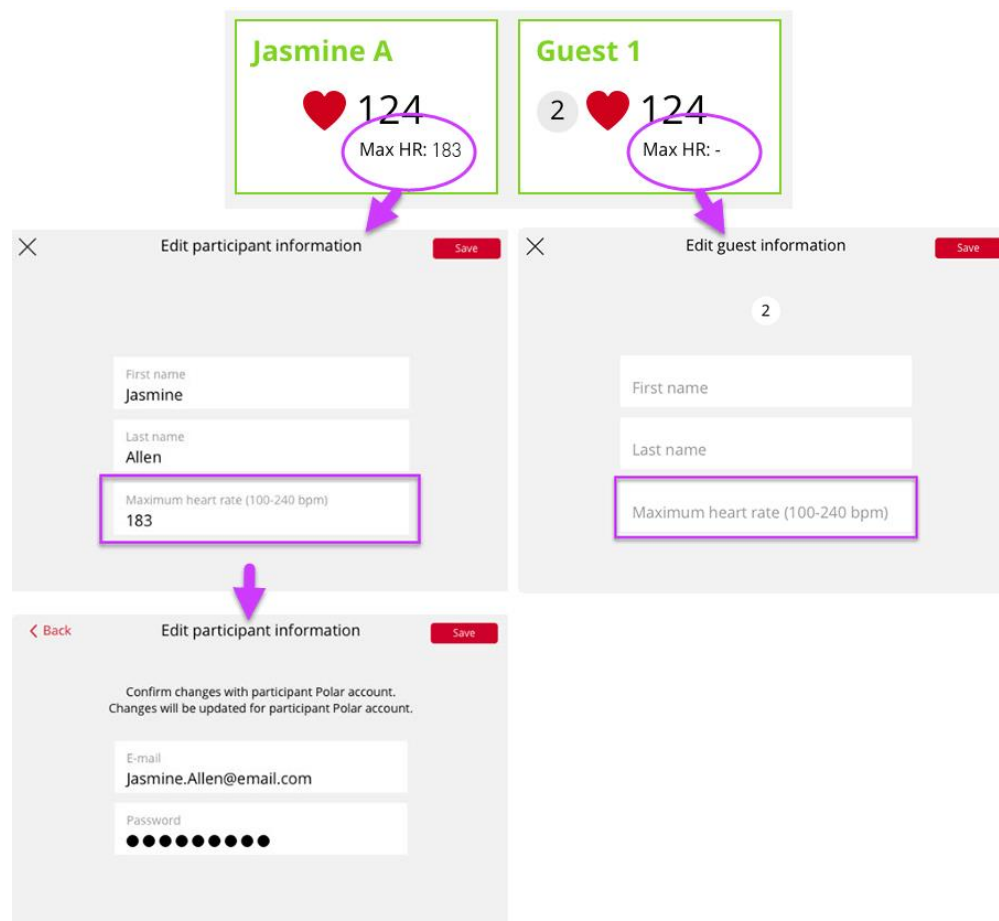


# OSALEJATE MAKSIMAALSE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÄÄRTUSE MUUTMINE

Osalejate maksimaalse südame löögisageduse väärtused kuvatakse iPadi treenija vaates, kui teave saadakse nende Polari konto kehalistest sätetest. Kui nende maksimaalse südame löögisageduse väärtusi on vaja kohandada, saad seda enne treeningtundi teha otse rakenduses. Osaleja uut maksimaalse südame löögisageduse väärtust värskendatakse otse tema Polari konto kehalistes sätetes. Samuti saad lisada maksimaalse südame löögisageduse väärtuse, kui see puudub, näiteks külalisosaleja puhul.

## OSALEJA MAKSIMAALSE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MUUTMINE ENNE TREENINGTUNDI

Osaleja või külalise maksimaalse südame löögisageduse väärtuse muutmiseks enne treeningtundi puuduta treenija vaates tema kaarti ja vali käsk **Muuda osalejat/Muuda külalist**. Kuvatakse osaleja või külalise teave ning sina saad muuta tema maksimaalse südame löögisageduse väärtust. Pärast muutmist puuduta nuppu **Salvesta**. Kui muudad Polari kontot kasutava osaleja maksimaalse südame löögisageduse väärtust, peab osaleja muudatust oma konto kasutajaandmetega kinnitama.

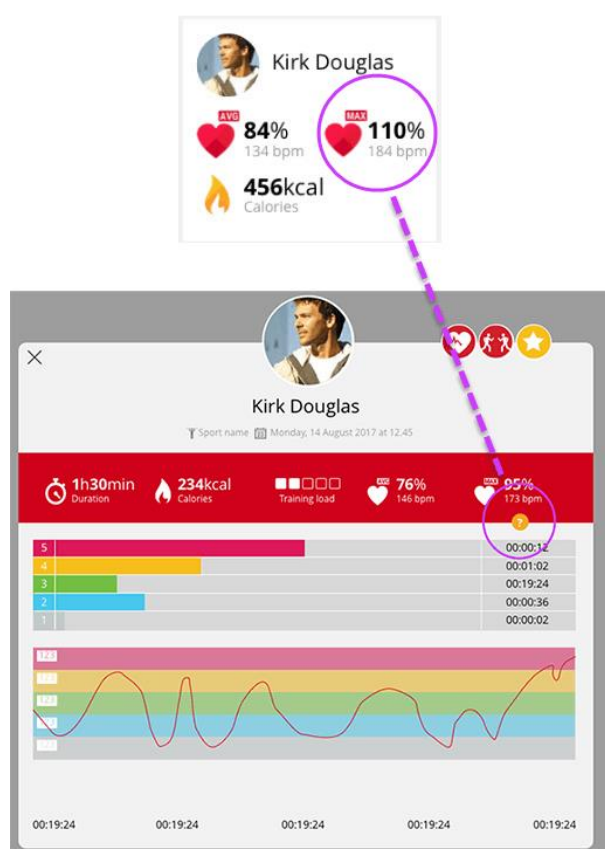


## OSALEJA MAKSIMAALSE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÄRSKENDAMINE PÄRAST TREENINGTUNDI

Kui osaleja südamelöögisagedus ületab sisestatud maksimaalse südamelöögisageduse väärtust, soovib Polar Clubi rakendus, kui avad treeningukorra kokkuvõtte vaates Ajalugu, sul maksimaalse südamelöögisageduse väärtust värskendada. Ekraanil kuvatakse järgmine teatis:

**Näib, et su osaleja saavutas oma senise maksimaalse südamelöögisageduse! Värskenda seda tema Polari kontol.**

Osaleja maksimaalse südamelöögisageduse väärtuse värskendamiseks puuduta vaates **Ajalugu** osaleja kaarti, et avada tema treeningukorra kokkuvõte, ning siis puuduta päringuikooni, et avada vaade, kus saab südamelöögisagedust värskendada. Osaleja peab maksimaalse südamelöögisageduse värskendust oma konto kasutajaandmetega kinnitama. Osaleja uut maksimaalse südamelöögisageduse väärtust värskendatakse otse tema Polari konto kehalistes sätetes.



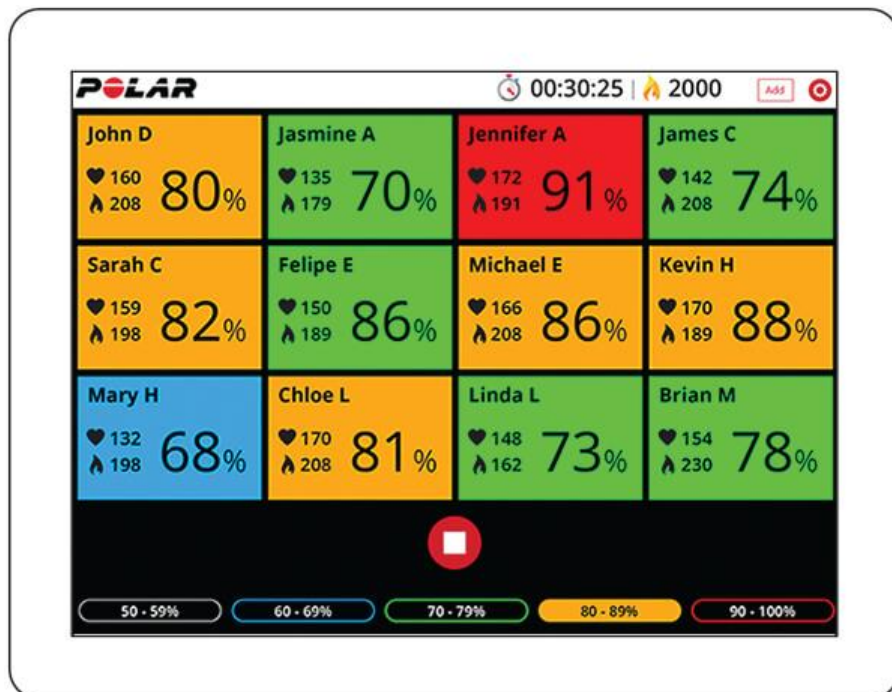
## FUNKTSIOONID TREENINGTUNNI AJAL

Tänu treenijate südamelöögisageduse kuvamisele ekraanil ei pea sa enam mõistatama, kuidas kellelgi läheb, ja saad isiklikult juhendada. Reaalajas tagasiside sinu treeningtunni intensiivsuse kohta võimaldab sul jälgida igaühe edusamme ja juhendada neid õiges suunas.

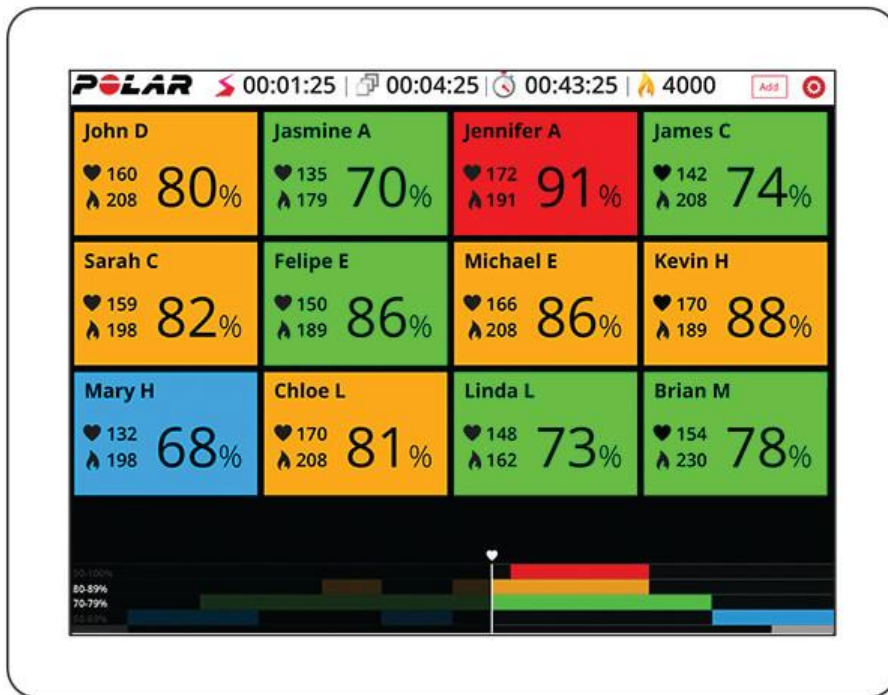
Kui kõik näevad oma südame löögisagedust suurel ekraanil, innustab ja suunab see neid koos saavutama oma treeningu eesmärke. Ja treeningtunni lõpus kuvatakse rühmale kokkuvõte sellest, kuidas neil läks.

## OTSEEDASTUSVAADE

See on otseedastusvaade kõigi treeningtunnis osalejate südame löögisageduse andmetest.



See on otseedastusvaade kõigi etapipõhises treeningtunnis osalejate südame löögisageduse andmetest.



Otseedastusvaates saad vaadata järgmist:


- Treeningtunni kestus
- Kogutud tsooniaeg\* (tsoonis veedetud ühine aeg, mille kõik treenijad veetsid ühel ajal ühes südame löögisageduse tsoonis.)
- Tsoonija animatsioon\*, mis kuvatakse iga kord, kui treenijad jõuavad ühte ja samasse tsooni (nt kollasesse)
- Südame löögisagedus (lööki minutis (l/min) ja % maksimumist) ning iga treenija kaloriteave
- Kalorikulu kokku ja teenitud kalorikarikad\* (treenijad teenivad kalorikarika iga kulutatud 1000 kalori kohta)\*,

Lisaks eespool loetletule saad etapipõhise treeningu otseedastusvaates vaadata järgmist:

- Praeguse etapi pöördloendusega taimer.
- Treeningtunni eelvaade väikese diagrammina ekraani alaosas.
- Ekraani libistamisel vasakule kuvatakse treeningtunni eelvaade suurema diagrammina.

\*Kogutud tsooniaeg, tsoonija animatsioon ja kalorikarikad kuvatakse üksnes siis, kui oled funktsiooni **Kuva rühma preemiad** sisse lülitanud.

Otseedastusvaates saad:

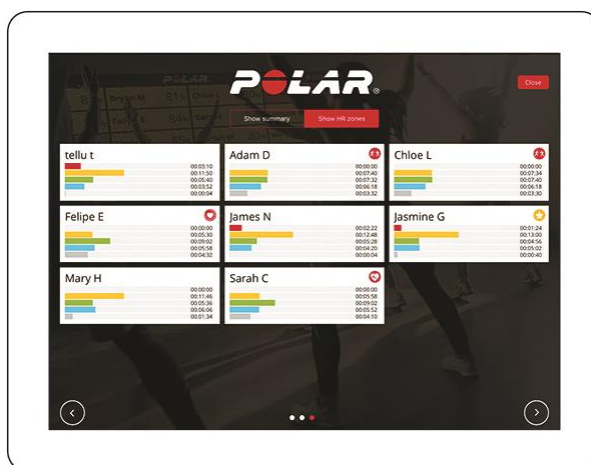
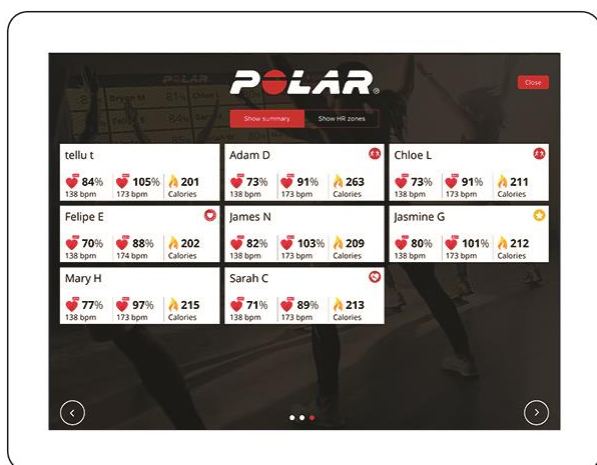
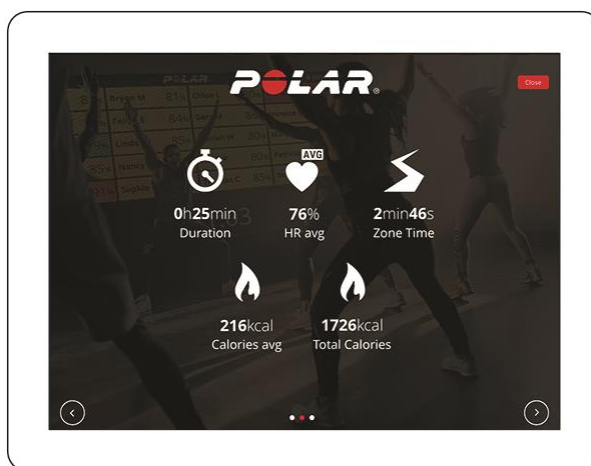
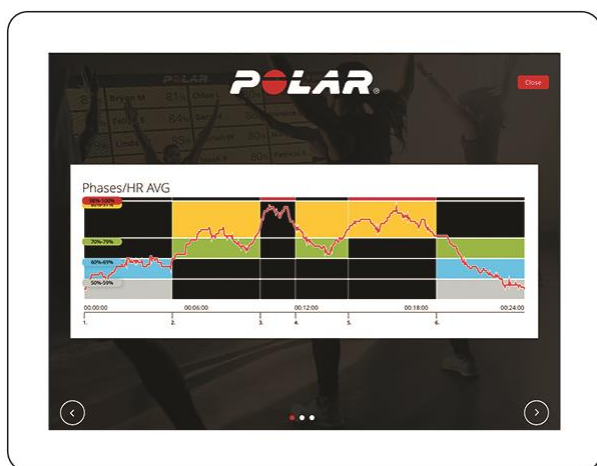
- Lisada treenijaid, kui puudutad káske **Lisa > Lisa osaleja** ja siis valid treenijale anduri.
- Lisada külalisi, kui puudutad káske **Lisa > Lisa külaline** ja siis valid külalisele anduri.
- Lõpetada treeningtunni, kui puudutad ikooni .
- Eemaldada treenijaid, puudutades treenija nime ja valides kásu **Eemalda osaleja**.
- Muuta treenija südame löögisageduse andurit, kui puudutad treenija nime. Vali kásk **Laena andur** ja siis vali loendist teine andur.



- Lülitada funktsiooni **Kuva rühma preemiad** sisse või välja ekraani paremas ülanurgas olevast hammasrattamenüüst.
- Kui sa ei ole treeningtunnile etappe lisanud, saad määrata südame löögisageduse sihttsooni, puudutades ühte tsooniala iPadi vaate allservas. Kui puudutad tsooniala uuesti, tühistatakse valik.

## TREENINGU KOKKUVÕTE

Treeningtunni lõpus saad kokkuvõtteenavade abil võrrelda treeningu eesmärgi ja enesetundeid. Saad vaadata treeningtunni osalejate keskmist südame löögisagedust kõverana ja võrrelda seda plaanitud südame löögisagedusel põhinevate etappidega. Iga treenija Flow' kontol kuvatakse automaatselt ka tema isiklikud treeninguandmed. Näiteks saavad treenijad võrrelda Flow's olevate etappide põhjal oma südame löögisageduse kõverat plaanitud südame löögisagedusega.



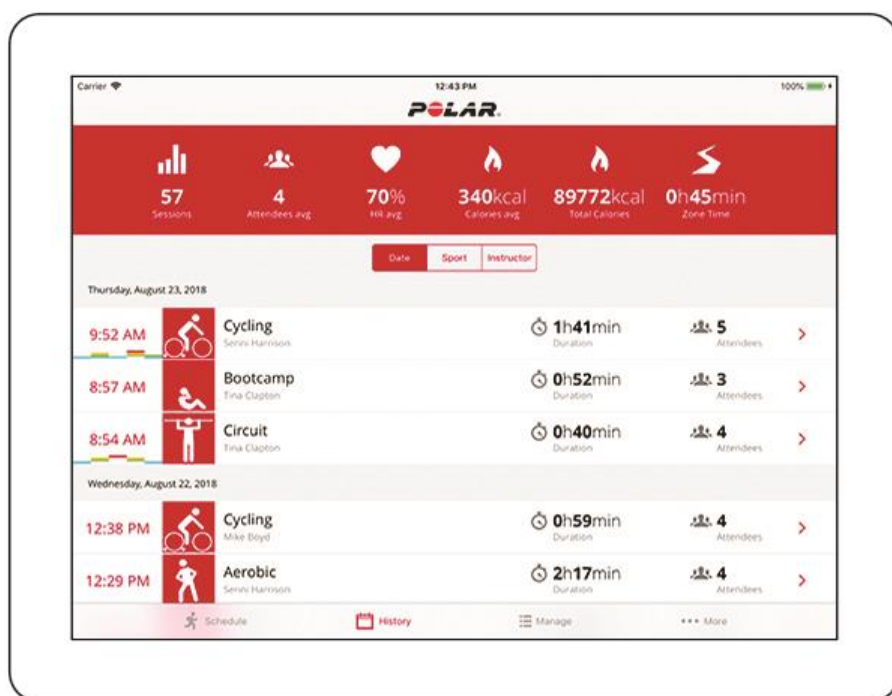
Kui oled treeningtunni loomisel valinud sätte **Kuva preemiad**, saavad treenijad kokkuvõtteenavates järgmised preemiad:

- **Tubli Taastuja:** see auhind läheb treenijale, kelle südame löögisagedus taastub kõige lühema ajaga.
- **Tsoonisemud:** need kaks treenijat lõpetasid treeningtunni kõige sarnasemate südame löögisageduse tsoonide jaotusega.

- **Pulsitsooni Meister:** see treenija veetis enamiku ajast südame löögisageduse tsoonis, milles rühm enim treenis.
- **Etapi Meister:** see preemia läheb treenijale, kes etapipõhise treeningukorra jooksul püsis plaanitud südame löögisageduse tsoonidele kõige lähemal.
- **Südame Löögisagedusvahemiku Kangelane:** see treenija saavutas suurima vahemiku madalaima ja kõrgeima südame löögisageduse vahel. Arvutuses ei võeta arvesse treeningukorra esimest ja viimast viit minutit.

## TREENINGU AJALUGU KLUBI RAKENDUSES

Vaates **Ajalugu** saad vaadata viimase 30 päeva kokkuvõtet ja treeningukordade aruandeid. Treeningu ajalugu on saadaval kolmes kategoorias: **Aeg**, **Spordiala** ja **Treener**.

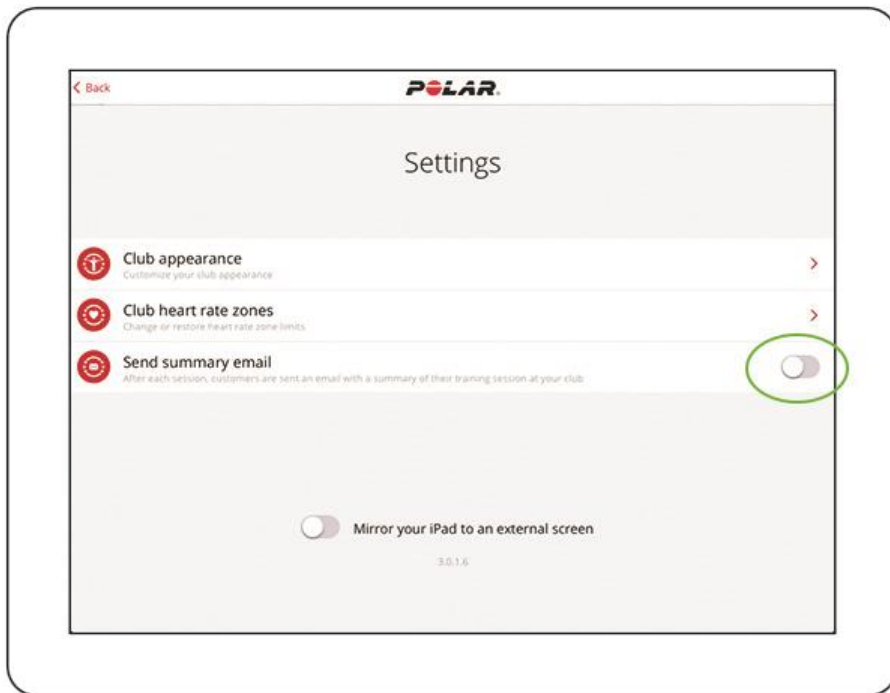


 Iga klubiliikme isikikud treeninguandmed salvestatakse ka nende Polar Flow' kontol, kus neid saab igal ajal vaadata.

## TREENINGU KOKKUVÕTTE MEILID

Automaatsed treeningu kokkuvõtte meilid annavad su klubi liikmetele kiire ülevaate nende treeningu tulemustest pärast iga Polar Clubi treeningukorda, milles nad osalevad.

Saad selle funktsiooni lülitada sisse Polar Clubi rakenduses. Ava menüü **Rohkem** ja vali **Sätted**. Kasuta funktsiooni **Saada kokkuvõtte e-kirjaga** sisse-/väljalülitamiseks liugurit.



**i** Treeningu kokkuvõttega e-kirjade saamiseks peavad sinu klubi liikmed oma Polar Flow' kontol nõustuma Polar Clubi suhtlusega (**Sätted** > **Privaatsus**).

E-kirjas on järgmised treeningu tulemused:

- Kestus
- Keskmine südamelöögisagedus
- Maksimaalne südamelöögisagedus
- Kalorid
- Teenitud preemiad (kuvatakse üksnes siis, kui treenija on treeningukorral teeninud preemiaid)
- Kui klõpsad käsku **Mine üksikasjade vaatamiseks Polar Flow'sse**, avatakse treening Flow' analüüsivaates.

**i** Sinu klubi liikmed saavad treeningu kokkuvõtte e-kirjadest igal ajal loobuda, klõpsates e-kirjades olevat linki või logides oma Flow' kontole ja tühjendades ruudu **Polar Clubi suhtlus**; selleks tuleb avada **Sätted** > **Privaatsussätted**.

## TREENING - KKK

### MIDA MA PEAKSIN TEGEMA, KUI TREENINGTUNNI AJAL KATKEB INTERNETIÜHENDUS?

Ära muretse, treeni tunni lõpuni edasi. Treeninguandmed salvestatakse tundide ajal iPadi. Kui treeningtund on lõppenud ja internetiühendus on taastunud, salvestatakse treeninguandmed Polar Flow' võrguteenusesse. Rakenduse sulgemine ei mõjuta andmeülekannet.

## **KAS ME SAAME KASUTADA POLAR CLUBI INTERNETIÜHENDUSETA?**

Polar Clubi kasutamisel on vaja internetiühendust. Kui internetiühendus treeningtunni ajal katkeb, saab treeningtunni lõpetada ka ilma ühenduseta. Kui treeningtund on lõppenud, internetiühendus on taastunud ja administraator/treener logib uuesti sisse, saadetakse treeninguandmed Polar Flow' võrguteenusesse. Muul viisil ei saa Polar Clubi internetiühenduseta kasutada.

# POLARI PRIVAATSUS

## POLARI PRIVAATSUS

### POLAR CLUB – JUHISED SPORDIKLUBILE

Polar Clubi toote ostmisel sõlmib spordiklubi Polariga lepingu. Selles lepingus on Polar isikuandmete volitatud töötaja, kes vastutab Polar Clubi teenusesse üles laaditud teabe säilitamise ja haldamise eest. Spordiklubi on vastutav töötaja ning ta vastutab teenusesse üles laaditud andmete ja andmete töötlemise eest. Spordiklubi vastutab ka kasutajate teabe kehtivuse eest ning lisaks vastutab ka kasutajate isiklike andmetöötlustaotluste (teabe kustutamine jne) käitlemise eest. Lisateave Polari andmekaitse kohta on aadressil <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>.

Spordiklubi peaks oma kliente teavitama rühmatreeningutes osalemise võimalustest. Samuti peaks spordiklubi rääkima oma klientidele, et nad peaksid Polari konto loomisel varuma piisavalt aega, sest nõustuda tuleb teatud tingimustega, ja et alla 13-aastastel isikutel peab olema oma eestkostja luba. Vajadusel tuleks osalejale soovitada kasutada külalise kontot.

Osalejate treeninguteave salvestatakse klubi teenuses ja spordiklubi iPadis. See teave kustutatakse spordiklubi iPadist 30 päeva pärast. Polar Clubi teenuses ja spordiklubi iPadis ei salvestata isikuandmeid.

### POLAR CLUB – JUHISED TREENIJALE

Polar Clubi treeningtundide teavet säilitatakse spordiklubi iPadis üks kuu. Säilitatav teave hõlmab osaleja treeninguteavet ja tuvastavat elektrilist ID-d, millega sisselogimisel kasutatud Flow' konto on ühendatud Polar Flow' andmebaasiga. Tegelikku Polar Flow' kontot ei säilitata iPadis. Kõik Polar Flow' kontoga seostuvalt talletatud kasutajateave asub teenuses Polar Flow' teenuses ning spordiklubil puudub juurdepääs nendele kontodele. Polar Flow' teenuses olev teave salvestatakse Polari teenusepakkuja serveritesse. Serverid asuvad Euroopa Liidus või väljaspool seda.

Klient saab osaleda Polar Clubi treeningtunnis olemasoleva Polar Flow' kontoga, luues sisselogimisel uue Polar Flow' konto või kasutades külalise kontot.

#### **Polar Flow' kontot kasutav klient:**

Kasutaja logib Polar Clubi treeningtunniks sisse olemasoleva Flow' kontoga või loob sisselogimisel uue konto. Polar Flow' konto loomisel ei salvestata spordiklubi iPadis isikuandmeid. iPadis säilitatakse ainult elektrilist ID-d, millega sisselogimisel kasutatud Flow' konto on ühendatud Polar Flow' andmebaasiga, ja treeningukorra teavet.

#### **Külalisklient:**

Samuti on võimalik logida Polar Clubi treeningtundi sisse külalisena, millisel juhul kasutab osaleja nime, mida ta soovib treeningtunni ajal ekraanil kuvada. Isikuandmeid ei koguta ega säilitata. Kui külalise kontot kasutanud osaleja soovib pärast treeningtundi oma teabe salvestada, saab ta seda teha, luues uue Polar Flow' konto või kasutades olemasolevat Polar Flow' kontot.

Lisateave Polari andmekaitse kohta on aadressil <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>.