

POLAR CLUB



TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Első lépések	4
Bevezetés a Polar Club használatába	4
Polar Club alkalmazás	4
Polar Club webszolgáltatás	4
Polar ökoszisztéma	4
Követelmények és javasolt beállítás	5
Előfizetés a Polar Club szolgáltatásra	6
Club-fiókkal kapcsolatos GYIK	7
Hol érhető el a Polar Club alkalmazás?	7
Nem szeretném használni a Club közösséget. Mit tehetek?	7
Rendszerkarbantartás	8
Beállítások a Polar Club alkalmazásban	8
iPad tükrözése külső képernyőre	9
Klub megjelenése	9
Klub pulzuszónái	10
Összesítő e-mail küldése	11
Külső képernyőnézet	11
Oktatók kezelése	11
Oktatók meghívása a klubba	11
Oktatók eltávolítása	12
Pulzusérzékelő vagy állóképesség-mérő hozzáadása	13
Kölcsönözhető pulzusérzékelők regisztrálása	13
Pulzusérzékelő karbantartása	16
Kampányok	17
Új kampány létrehozása	17
A kampány során	18
Kampány szerkesztése vagy eltávolítása	20
Rendszerkarbantartással kapcsolatos GYIK	20
Lehetséges ugyanazt az iPad-et használni az ügyfelek bejelentkezéséhez és az órák futtatásához?	20
Használhatják a klubtagok saját pulzusérzékelőjüket?	21
Mely pulzusérzékelők kompatibilisek a Polar Club alkalmazással?	21
Kompatibilis a Polar Club alkalmazás egyéb gyártók pulzusérzékelőivel?	21
Órák és időbeosztások	22
Órasablonok kezelése	22
Órák ütemezése	23
Ütemezési nézet	25
Órákkal és időbeosztásokkal kapcsolatos GYIK	27
Hány résztvevőt lehet figyelni egy óra alatt?	27
Hány edzésszakasz futhat egyszerre?	27
Mennyi egy óra maximális hossza?	27
Edzés	28
Pulzusérzékelő viselése	28
Feliratkozás az órákra	29

Online feliratkozás a Flow webszolgáltatásban	29
Bejelentkezés az alkalmazáson keresztül	30
1. lehetőség: Feliratkozás az órákra	31
2. lehetőség: Új Polar-fiók létrehozása és feliratkozás az órákra	32
Automatikus bejelentkezés	33
Hogyan működik	33
Órakezdés a Polar Club alkalmazással	34
A résztvevők maximális pulzusának szerkesztése	37
A résztvevő maximális pulzusának szerkesztése az óra előtt	37
A résztvevő maximális pulzusának frissítése az óra után	38
Óra közbeni funkciók	39
Élő nézet	39
Edzés összegzése	41
Edzési előzmények a Club alkalmazásban	42
Edzés összegzése e-mailek	43
Edzéssel kapcsolatos GYIK	44
Mi a teendő, ha óra közben leáll az internetkapcsolat?	44
Használható offline a Polar Club?	45
Polar adatvédelem	46
Polar adatvédelem	46
Polar Club – Fitness Club utasítások	46
Polar Club – Résztvevőnek szóló utasítások	46

ELSŐ LÉPÉSEK

BEVEZETÉS A POLAR CLUB HASZNÁLATÁBA

A Polar Club pulzusalapú megoldás, amely izgalmas csoportos edzési órákat kínál a fitneszklubok részére. A Polar Club pulzusalapú edzései és mókás jutalmak jóvoltából klubtagjaid keményebben küzdenek, motiváltabbnak érzik magukat és máskor is visszatérnek.

Főbb jellemzők:

- Könnyen használható alkalmazás csoportos edzések futtatásához.
- Az órák intenzitásáról szóló valós idejű visszajelzéssel az oktatóknak lehetőségük van egyénileg és csoportosan irányítani a résztvevőket.
- Egy egyszerű módja annak, hogy segítsen a résztvevőknek megérteni a különböző intenzitású pulzusalapú edzés előnyeit, és elérni edzési célkitűzéseiket.
- Olyan csoportos és egyéni jutalmakkal is motiválja a résztvevőket, mint például zónaidő vagy kalóriatrófeák.
- Lehetővé teszi a hatékony csoportos edzési órák ütemezését és az optimális gyakorlatterhelés-tervezést, maximalizálva az alkalmazottak termelékenységét.
- A Polar Club alkalmazás több Polar pulzusérzékelővel és állóképesség-mérővel kompatibilis. Kérjük, tekintsd meg a [kompatibilis Polar pulzusérzékelők és állóképesség-mérők felsorolását](#) a támogatási oldalon.

POLAR CLUB ALKALMAZÁS

A Polar Club alkalmazással gyerekjáték az órák lebonyolítása. A valós idejű pulzusalapú útmutatásnak köszönhetően az oktató egyszerűen megtekintheti, hogy ki tart lépést az órával, és útmutatást nyújthat számukra a megfelelő fejlődés eléréséhez. Az óra végén a csoport összefoglalót lát arról, hogy hogyan teljesítettek.

A Polar Club alkalmazásban meghatározhatod a klub beállításait, ütemezheted az órákat, és meghívhatsz oktatókat.

A kezdéshez keresd meg és töltsd le a Polar Club alkalmazást az App Store áruházból. Nyisd meg az alkalmazást, és jelentkezz be Polar Club-fiókoddal felhasználólevéllel és jelszavával.

POLAR CLUB WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Club webszolgáltatás kezdőlapján hasznos linkeket találsz, amelyek információkkal látnak el, és segítenek a legtöbbet kihozni a Polar Club-ból. A klubfiók oldalán megtekintheted és szerkesztheted klubfiókod adatait. Jelentkezz be a Polar Club-fiókoddal a polar.com/club címen.

POLAR ÖKOSZISZTÉMA

A Polar Club mellett a Flow ökoszisztémánk teljes megoldást kínál neked, oktatóidnak és klubtagjaidnak fitnessálmaik valóra váltásához.

- **Polar Flow webszolgáltatás:** A polar.com/flow címen található Polar Flow webszolgáltatásban klubtagjai kényelmesen megtekinthetik személyes edzésadataikat, és nyomon követhetik fejlődésüket.
- **Polar állóképesség-mérők:** Összekapcsolt állóképesség-mérők teljes választékát kínáljuk, amelyek segítenek a klubtagoknak elérni céljaikat, a fogyástól az eseményekre való edzésig terjedően.
- **Polar Coach:** Az ingyenes Polar Coach szolgáltatás még egyszerűbbé teszi a személyi edzők számára ügyfelek kezelését és sikerre vezetését. A Polar Coach és a Polar állóképesség-mérők segítségével a személyi edzők a hét minden napján, a nap 24 órájában hozzáférhetnek ügyfeleik aktivitási adataihoz. További információért lásd: flow.polar.com/coach.

KÖVETELMÉNYEK ÉS JAVASOLT BEÁLLÍTÁS

Íme egy áttekintés arról, hogy mire van szükség az órák Polar Club alkalmazással történő megtartásához:

- Polar Club-fiókra
- Internetkapcsolattal rendelkező számítógépre a Polar Club webszolgáltatás és a Polar Flow webszolgáltatás eléréséhez
- iOS 14 vagy újabb verzióval rendelkező iPad Air készülékre, megbízható és gyors mobiladat- vagy Wi-Fi-kapcsolattal
- Az App Store áruházból letölthető Polar Club alkalmazásra
- Kompatibilis Polar pulzusérzékelőkre és mellkaspántokra. A Polar Club alkalmazás több Polar pulzusérzékelővel és állóképesség-mérővel kompatibilis. Kérjük, tekintsd meg a [kompatibilis Polar pulzusérzékelők és állóképesség-mérők felsorolását](#) a támogatási oldalon.

Ajánlott beállítás

1. iPad oktatói használatra

Ezzel az iPad-del az oktató elindítja az edzésszakaszt. Ez egyben az az ablak is, ahol az oktató számára megjelenik a résztvevők pulzusa az edzésszakasz során.

2. Videóprojektor vagy TV

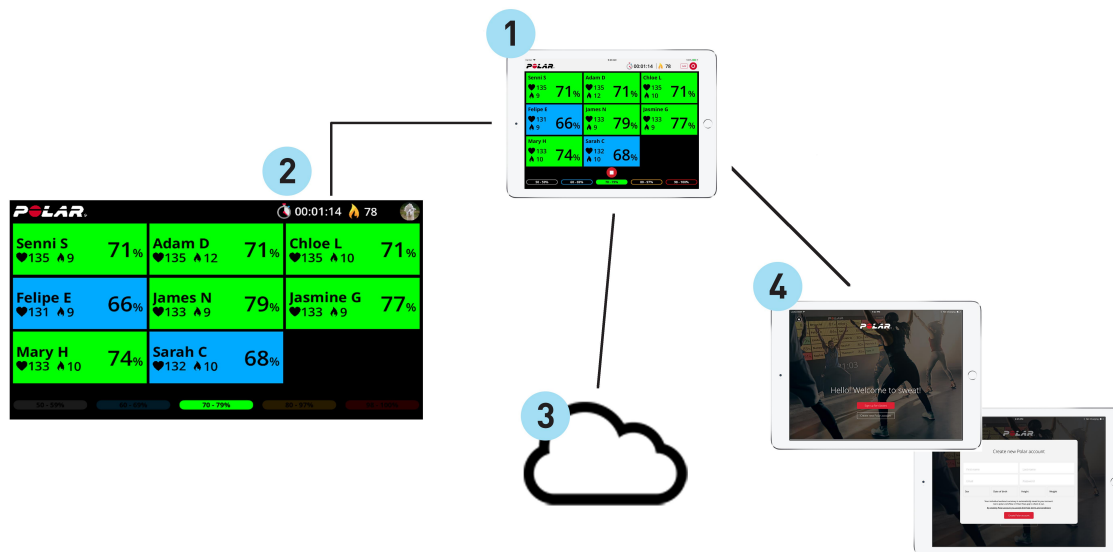
Ha azt szeretnéd, hogy a résztvevők lássák pulzusukat edzés közben, csatlakoztasd ezt az iPad-et egy videóprojektorhoz vagy TV-hez egy kompatibilis kábellel és/vagy adapterrel. Ha az Apple TV-t és az AirPlay-t szeretnéd használni, kövesd az iPad útmutatásait.

3. Online feliratkozás

Az online feliratkozás lehetővé teszi a tagok számára, hogy a Flow webszolgáltatáson keresztül akár egy héttel korábban is feliratkozzanak az órákra. Az online feliratkozást a Polar Club webszolgáltatásban, a Klubbeállítások menüpontban engedélyezheted/tilthatod le.

4. Egy vagy két iPad az ügyfelek bejelentkezéséhez a klub recepcióján

Fontold meg, hogy külön iPad-et bocsáss rendelkezésre azoknak a tagoknak, akik már rendelkeznek Polar-fiókkal, és egy külön iPad-et azoknak, akiknek Polar-fiókot kell létrehozniuk, mielőtt bejelentkeznének az órákra. Így elkerülheted a sorokat a klub recepcióján, és jobb adatvédelmet biztosíthatsz a tagoknak a fiók létrehozásához.



ELŐFIZETÉS A POLAR CLUB SZOLGÁLTATÁSRA

1. Kezd azzal, hogy megrendeled a Polar Club-fiókot a polar.com/club weboldalon. Előfizetésed 30 napos ingyenes próbaidőszakkal kezdődik. Előfizetésed a próbaidőszak alatt bármikor, költség nélkül lemondhatod.
2. Válaszd ki klubod elhelyezkedését, majd válaszd a **Klub regisztrációja** lehetőséget.
3. Hozz létre Polar-fiókot, vagy jelentkezz be, ha már rendelkezel ilyen fiókkal. Ha már létrehoztál fiókot a Polar valamelyik webszolgáltatására vagy mobilalkalmazására való regisztrációval, vagy használatba veszel egy terméket, felhasználóneved és jelszavad a Polar Club webszolgáltatáshoz is érvényes. A Polar webszolgáltatásaira csak egyszer regisztrálhatsz ugyanazzal az e-mail-címmel. A felhasználónév mindig az e-mail-címed.
4. **Klub adatai:** Töltsd ki a klub adatait. A klub itt megadott e-mail-címét arra használjuk, hogy számlákat és egyéb információkat küldjünk neked az előfizetéseddel kapcsolatban.
5. **Előfizetés részletei:** Válaszd ki a fizetési módot, és add meg a számlázási címet, ha az eltér az előre kitöltött klubcímtől. Olvasd el a Szerződési feltételeket, és a jelölőnégyzet bejelölésével fogadd el őket.
6. **Fizetés:** Ellenőrizd a fizetési összesítést és a részleteket. Az előfizetés befejezése után megjelenik egy előfizetés összefoglaló oldal, ahol kinyomtathatod az összefoglalót, és továbbléphetsz klubod kezdőlapjára.

7. A klub e-mail-címére e-mailt küldünk, amely útmutatást tartalmaz a kezdésre vonatkozóan. 30 napos ingyenes próbaidőszakod azonnal elkezdődik.


CLUB-FIÓKKAL KAPCSOLATOS GYIK

HOL ÉRHEŐ EL A POLAR CLUB ALKALMAZÁS?

Látogass el a polar.com/club webhelyre a Polar Club alkalmazásra történő előfizetéshez. Az előfizetési folyamat során egy legördülő listából ki kell választanod tartózkodási helyedet. Értesítést kapsz, ha a Polar Club még nem érhető el az országodban.

NEM SZERETNÉM HASZNÁLNI A CLUB KÖZÖSSÉGET. MIT TEHETEK?

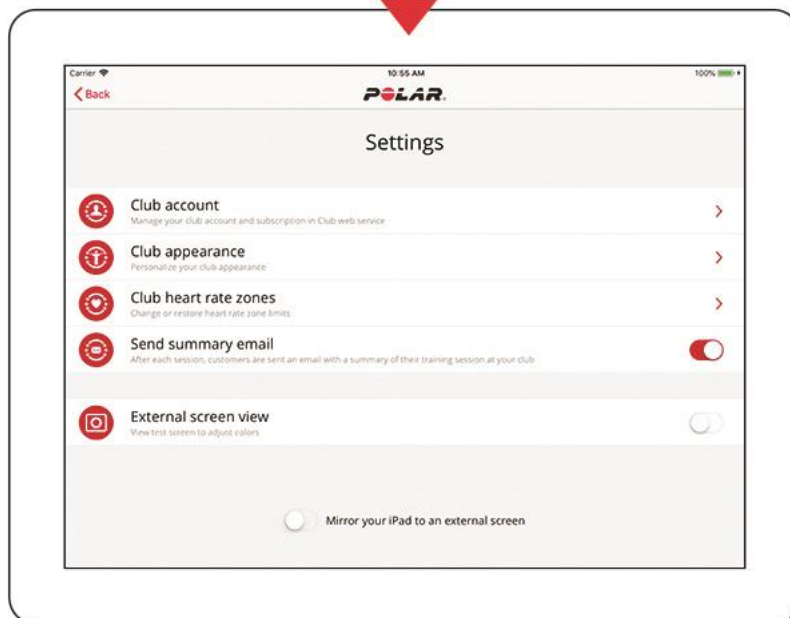
Klubadminisztrátorként eltávolíthatod a klubod közösségét a közösségi oldalon keresztül. A közösség eltávolítása az online feliratkozásokat is megakadályozza, de továbbra is használhatod a szolgáltatást, ha edzőket regisztrálsz a Polar club alkalmazással (iPad).

 **A közösség eltávolítása végleges.** Ha eltávolítod klubod közösségét, a közösség újbóli használatát csak akkor kezdheted el, ha egy új, más névvel rendelkező fiókot aktiválsz.

RENDSZERKARBANTARTÁS


BEÁLLÍTÁSOK A POLAR CLUB ALKALMAZÁSBAN

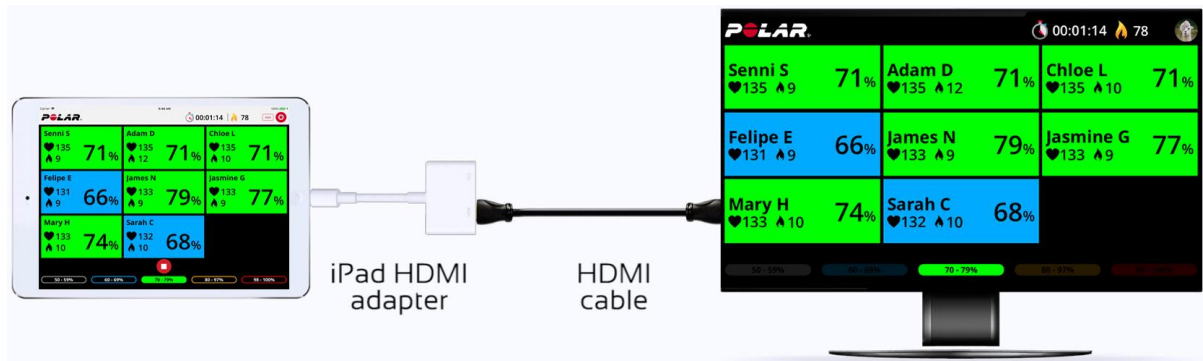
A Polar Club alkalmazásban lépj a **Továbbiak** menübe, és válaszd a **Beállítások** lehetőséget.



iPad tükrözése külső képernyőre


A **Beállítások** nézet alján található csúszkával engedélyezheted vagy letilthatod az iPad képernyőjének tükrözését. Ha a tükrözés engedélyezve van, az iPad-en megjelenített képernyőtartalom automatikusan tükröződik egy külső képernyőre, amikor az iPad-et videóprojektorhoz vagy TV-hez csatlakoztatod.

 *Megfelelő AV-adapterre és kábelre van szükséged ahhoz, hogy az iPad-et videóprojektorhoz vagy TV-hez csatlakoztasd.*

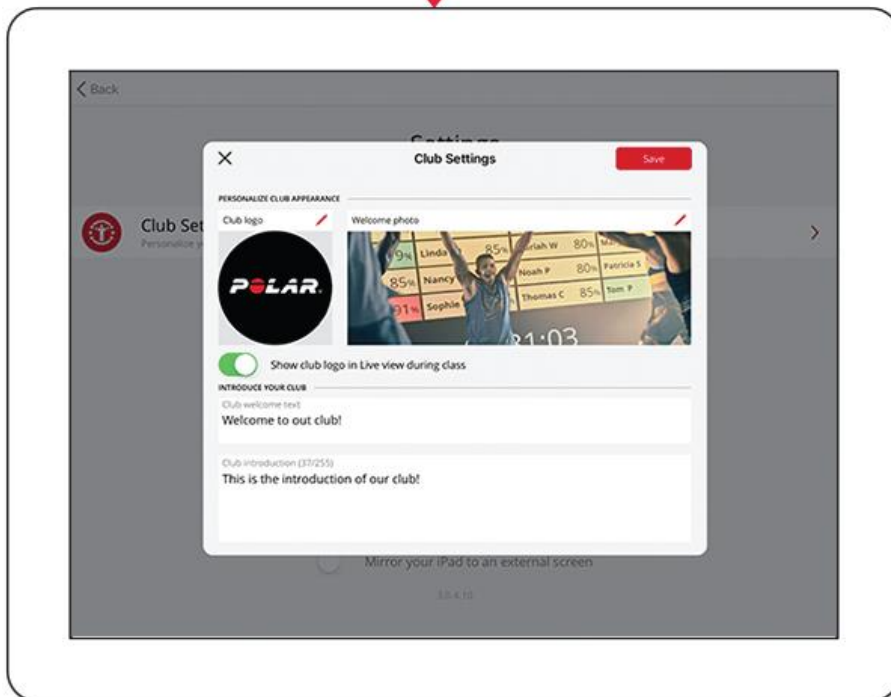
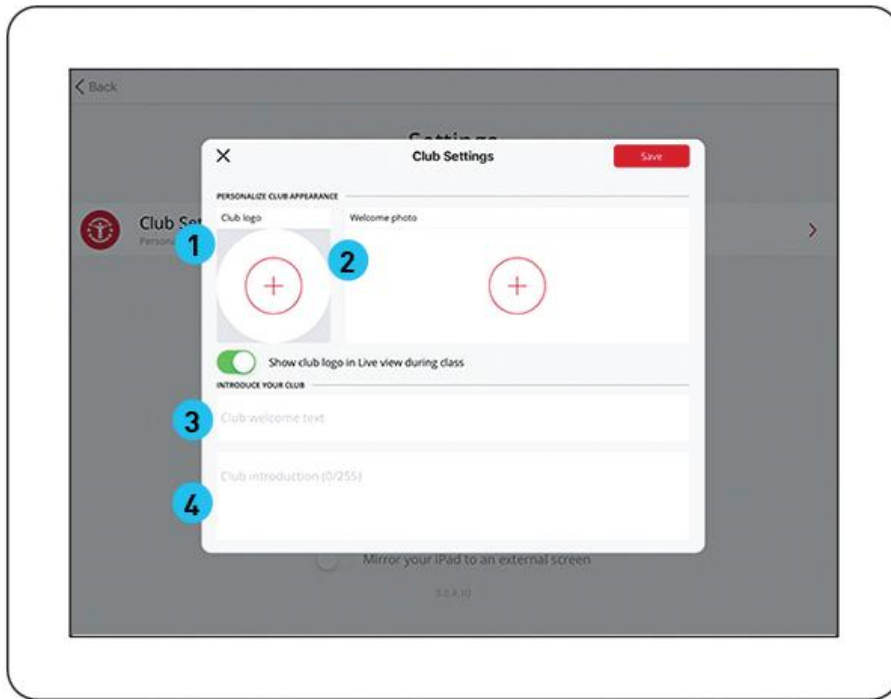


Klub megjelenése

A Polar Club alkalmazásban lépj a **Továbbiak** menübe, és válaszd a **Beállítások > Klub megjelenése** lehetőséget.


 *A klub megjelenési beállításai csak a klub adminisztrátora számára láthatók.*

- Klublogó hozzáadása:** A klub logója megjelenik a klub közösségi oldalán a Polar Flow webszolgáltatásban. Azt is engedélyezheted, hogy a klub logója megjelenjen az élő nézetben az órák alatt. Az élő nézetben klub oktatói engedélyezhetik vagy letilthatják a logót a képernyő jobb felső sarkában található fogaskerék menüben.
- Üdvözlőkép hozzáadása:** Tedd sajátoddá a közösségi oldalt egy, a klubodat bemutató fotó hozzáadásával.
- Klub üdvözlőszövege:** Írj üdvözlő szöveget klubtagjaidnak. Ezt a szöveget fogják látni a Polar Club iPad alkalmazás bejelentkezési oldalán, amikor feliratkoznak az órákra.
- Klub bemutatása:** Írj bemutatkozást a klubodról. Ez a szöveg megjelenik a klub közösségi oldalán a Polar Flow webszolgáltatásban.



Klub pulzuszónái

Pulzuszónák módosítása vagy visszaállítása. Ez a beállítás befolyásolja a színek/pulzus százalékos megjelenítését az edzésszakasz során.

 A pulzuszóna beállításai csak a klub adminisztrátora számára láthatók.

Összesítő e-mail küldése

Használj a csúszkát a funkció be- és kikapcsolásához.

Ha a funkció be van kapcsolva, és a klubtagok elfogadták a Polar Club kommunikációját a Polar Flow-fiókjukban (**Beállítások > Adatvédelem**), a klubtagok minden alkalommal kapnak egy rövid **edzés összegzése e-mailt**, amikor részt vesznek egy Polar Club edzésszakaszon.

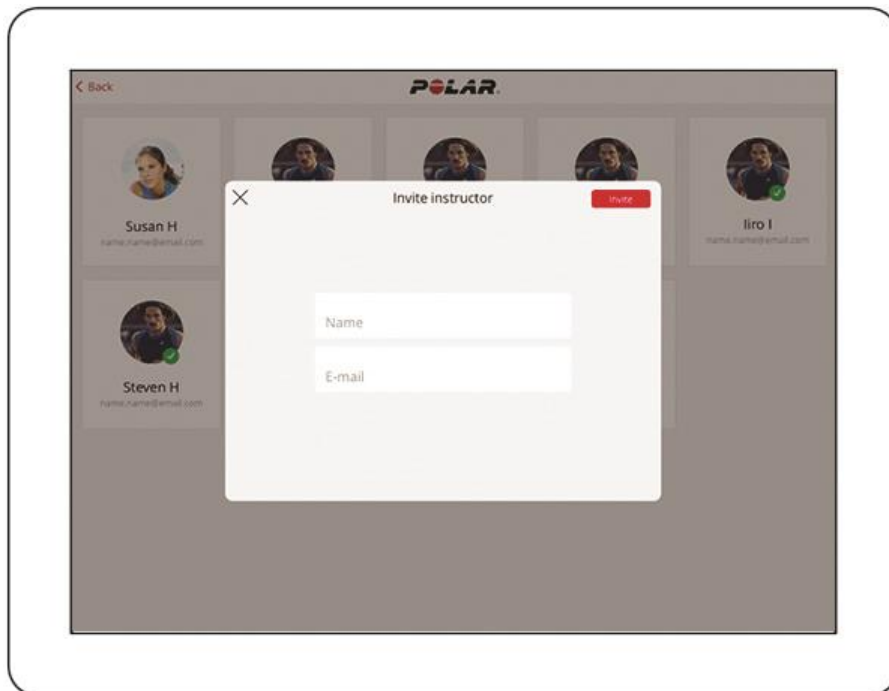
Külső képernyőnézet

Tesztképernyő megtekintése a külső képernyő színeinek beállításához.

OKTATÓK KEZELÉSE

OKTATÓK MEGHÍVÁSA A KLUBBA

1. Új oktatók meghívásához a klubba, lépj a **Kezelés** nézetbe a Polar Club alkalmazásban, és válaszd az **Oktatók kezelése** lehetőséget.
2. Koppints a plusz ikonra. Írd be az oktatók nevét és e-mail-címét, majd koppints a **Meghívás** elemre.



3. Az oktatók üdvözlő e-mailt kapnak a folytatással kapcsolatosan. A következőket kell tenniük:

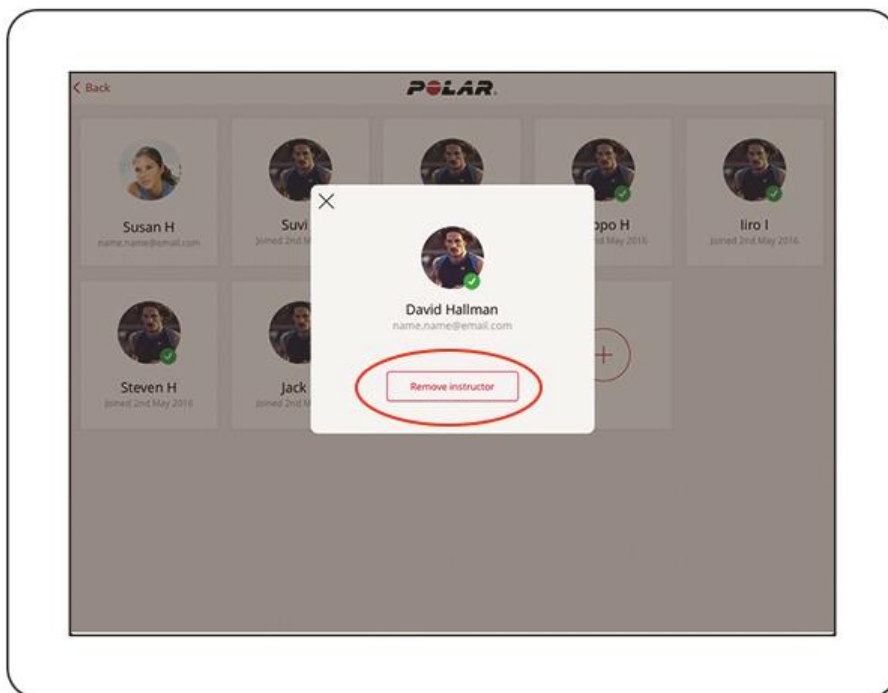
- Létre kell hozniuk saját Polar-fiókjukat a polar.com/club oldalon, és el kell fogadniuk a klub által küldött meghívást.

VAGY

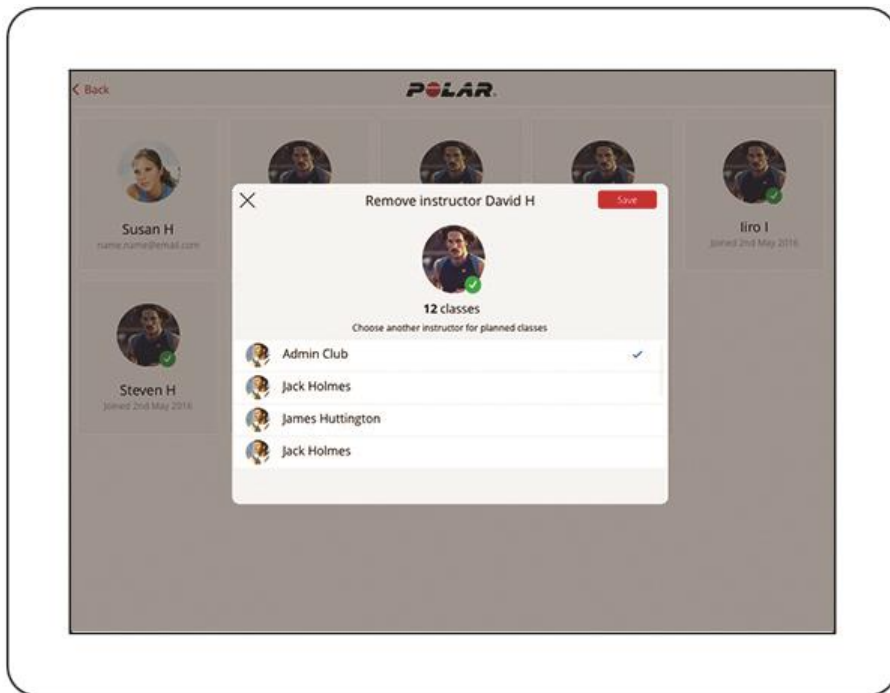
- Ha már rendelkeznek Polar-fiókkal (amelyet ugyanazzal az e-mail-címmel hoztak létre, mint amelyet a meghívóhoz használtak), bejelentkeznek a polar.com/club webhelyre meglévő Polar-fiókjukkal, és elfogadják a klub által küldött meghívást.

OKTATÓK ELTÁVOLÍTÁSA

Klubadminisztrátorként oktatókat távolíthatsz el a klubból. Koppints az oktatói kártya elemre az **Oktatók kezelése** nézetben, és válaszd ki az **Oktató eltávolítása** lehetőséget.



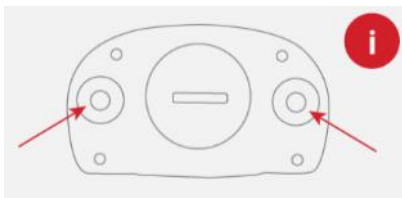
Ha az oktatón ütemezett órákkal rendelkezik, válassz másik oktatót az ütemezett órákhoz, és koppints a **Mentés** elemre.



i Az oktatók is eltávolíthatják magukat a klubból. Ehhez tá kell koppintaniuk saját oktatói kártyájukra, és ki kell választaniuk az **Oktató eltávolítása** lehetőséget.

PULZUSÉRZÉKELŐ VAGY ÁLLÓKÉPESSÉG-MÉRŐ HOZZÁADÁSA

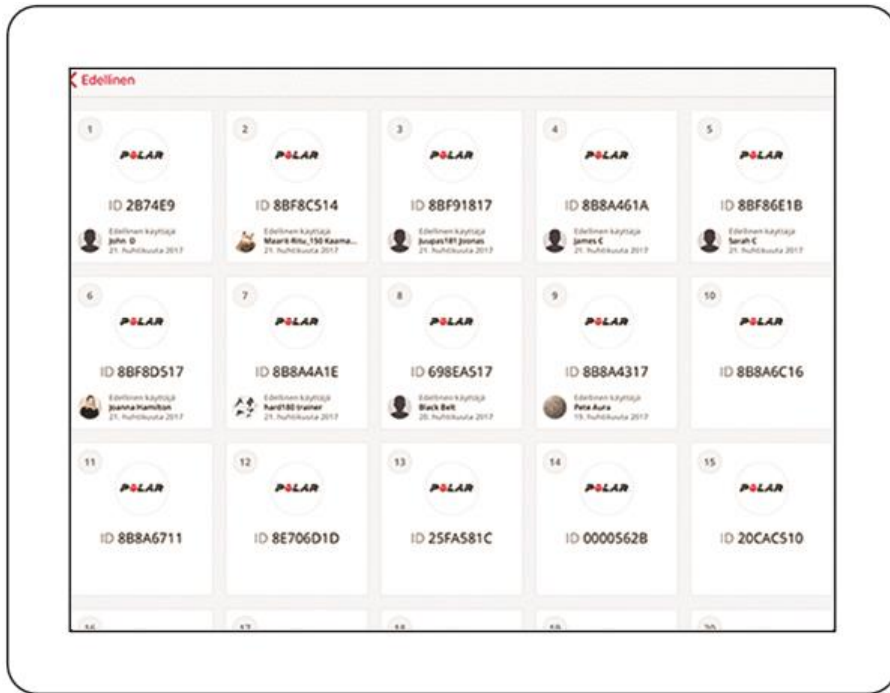
A Flow-fiókhoz pulzusérzékelőt vagy állóképesség-mérőt adhatsz hozzá. Koppints az oktatói kártyádra, és válaszd az **Érzékelő hozzáadása** lehetőséget. Az érzékelő aktiválásához érintsd meg egyszerre mindkét érintkezési pontot.



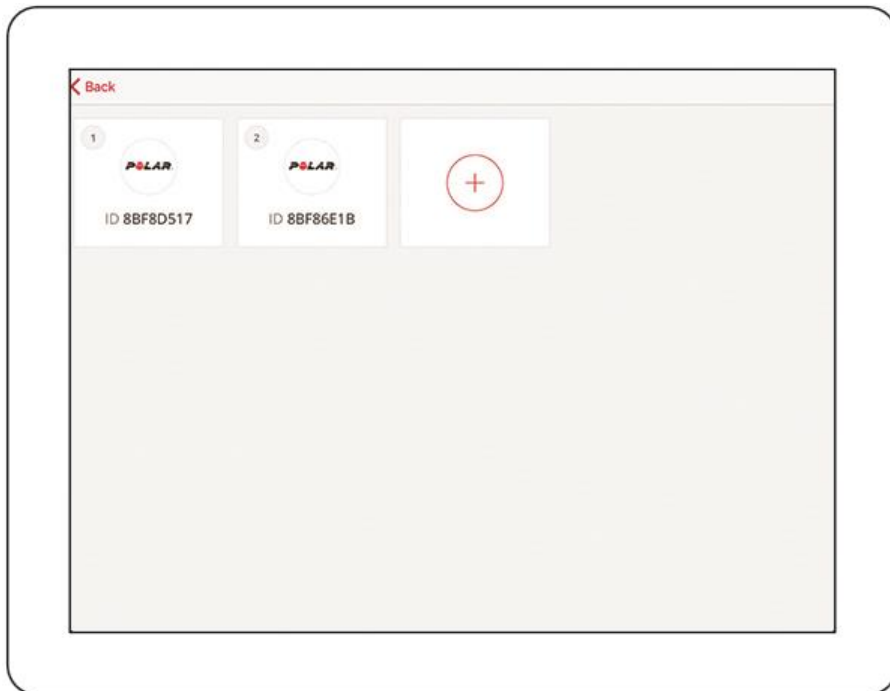
KÖLCSÖNÖZHETŐ PULZUSÉRZÉKELŐK REGISZTRÁLÁSA

Pulzusaik képernyőn való megtekintéséhez a résztvevőknek kompatibilis Polar pulzusérzékelőt vagy állóképesség-mérőt kell viselniük. Használhatják személyes eszközeiket, de a pulzusérzékelő is kölcsönözhető nekik. Amennyiben azt tervezed, hogy érzékelőket kölcsönzöl a résztvevők számára, az érzékelőket regisztrálnod kell a **Polar Club alkalmazásban**.

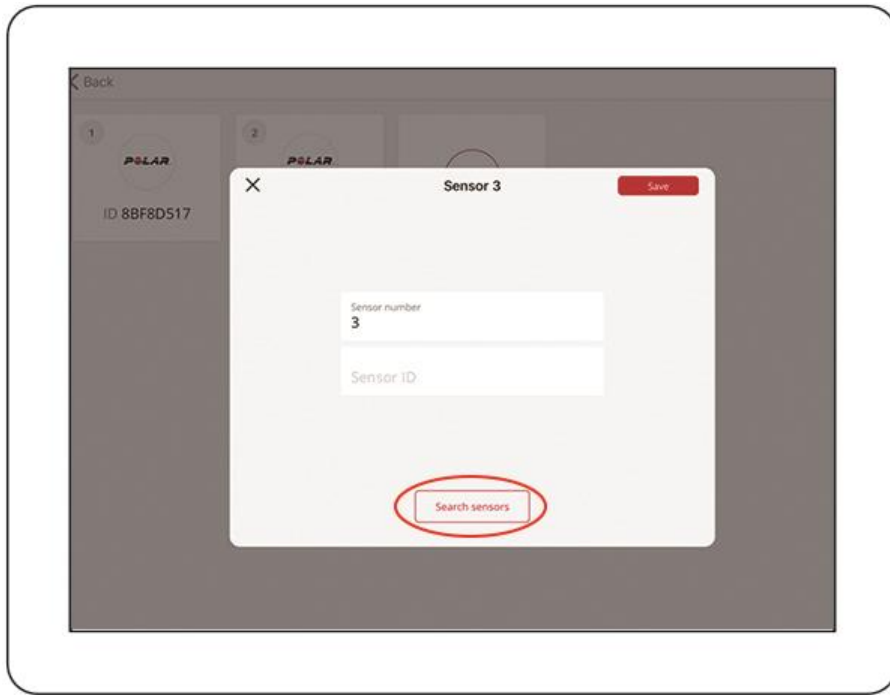
1. A Polar Club alkalmazásban lépj a **Továbbiak > Érzékelők kezelése** lehetőségre. Az **Érzékelők kezelése** nézetben hozzáadhatsz és eltávolíthatsz kölcsönözhető érzékelőket, és megtekintheted az egyes érzékelők utolsó felhasználóját.



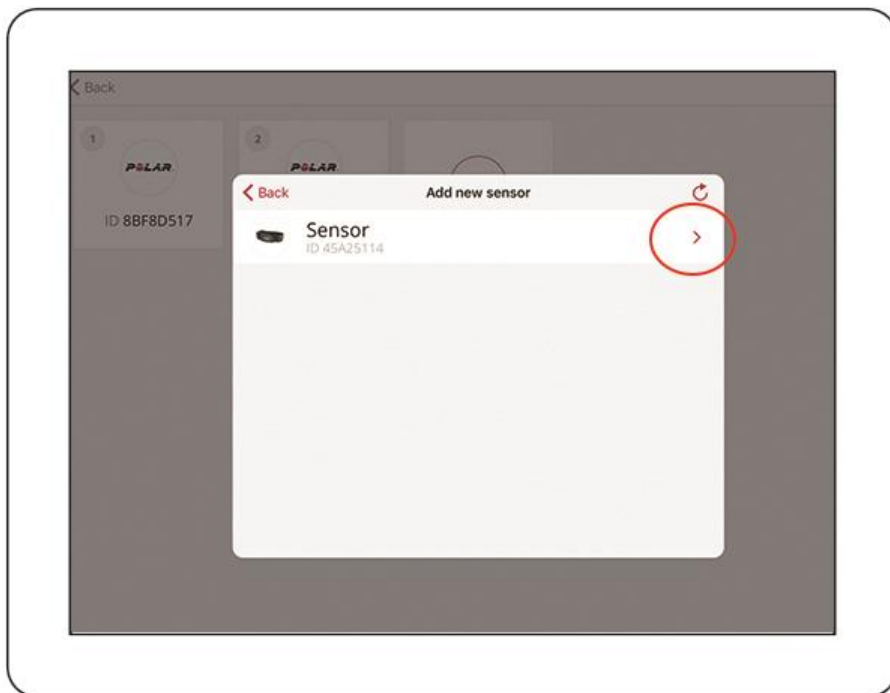
2. Új érzékelő hozzáadásához koppints a plusz ikonra.



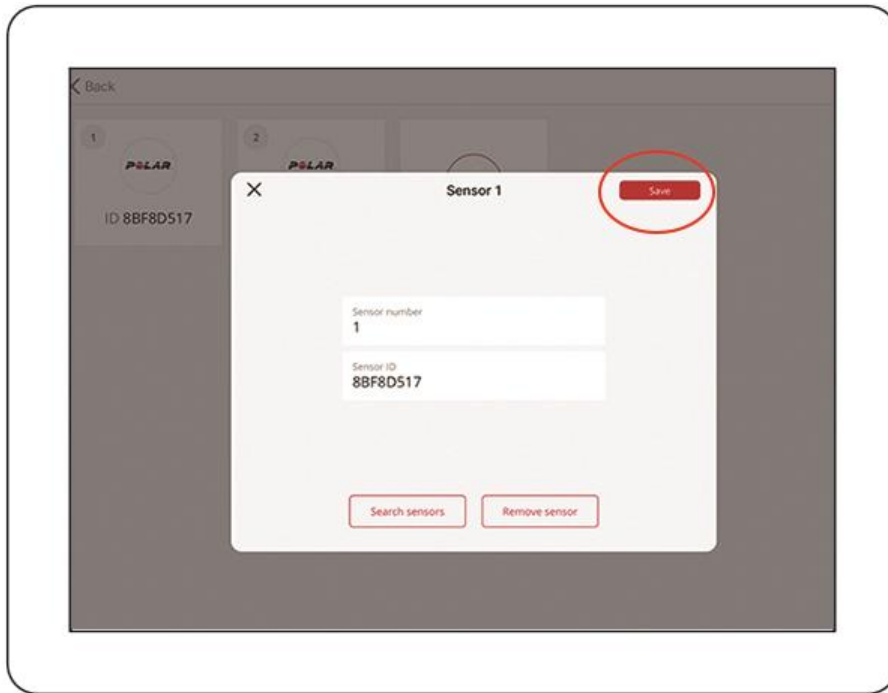
3. A Polar Club alkalmazás kiválasztja a következő elérhető számot az érzékelőhöz, de a számot módosíthatod is, ha szeretnéd. Koppints az **Érzékelők keresése** lehetőségre, és aktiváld az érzékelőt mindkét érintkezési pont egyszerre történő megérintésével.




4. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az **Érzékelőazonosító**. A folytatáshoz koppints a nyílra.



5. Ragaszd fel a megfelelő számmal ellátott matricát az érzékelőre, majd koppints a **Mentés** gombra.



 A Polar Club alkalmazás Bluetooth® technológiát használ, és több Polar pulzusérzékelővel és állóképesség-mérővel kompatibilis. Kérjük, tekintsd meg a [kompatibilis Polar pulzusérzékelők és állóképesség-mérők felsorolását](#) a támogatási oldalon.

PULZUSÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

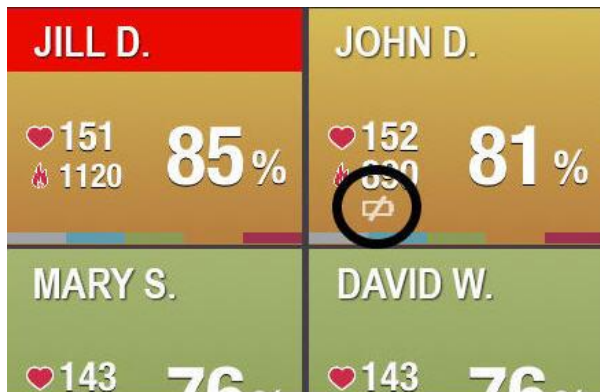
Csatlakozó: A csatlakozót minden használat után vedd le a mellkaspántról, és tisztítsd meg a csatlakozót enyhe szappanos vízzel. Soha ne használj alkoholt vagy dörzshatású anyagot (például acélgyapotot vagy tisztítószereket).

Mellkaspánt: Mosd ki rendszeresen a mellkaspántokat mosógépben 40 °C-on (104 °F), hogy mindig legyen tiszta mellkaspántod azok számára, akik pulzusérzékelőt szeretnének kölcsönözni. Távolítsd el az csatlakozót a mellkaspántról mosás előtt! Mindig használd a mosózsákot (a készlet tartalmazza)! Tilos fehérítő vagy öblítő használata!

Soha ne szárítsd a mellkaspántot vagy a csatlakozót szárítóban!

Tárolás: A pulzusérzékelő akkumulátora élettartamának növelése érdekében a pulzusérzékelő mellkaspántját és a csatlakozót egymástól elkülönítve szárítsd és tárold. A pulzusérzékelőt hűvös és száraz helyen tárold. A pulzusérzékelőt ne tárold nedvesen nem légáteresztő anyagból készült sporttáskában, hogy megelőzd a csatlakozó oxidálódását! A pulzusérzékelőt ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek!

Elemek cseréje: Ha egy pulzusérzékelő elemének feszültség szintje lecsökkent, a Polar Club alkalmazás megjeleníti az elem alacsony feszültségét jelző szimbólumot:



Ha a szimbólum megjelenik a képernyőn egy óra alatt, akkor nem kell attól tartani, hogy az elem azonnal lemerül. Az elem élettartama továbbra is elegendő az óra befejezéséhez. Az elemet azonban a lehető leghamarabb ki kell cserélni. Minden csatlakozó felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Kérjük, tekintsd meg az érzékelő kézikönyvét az elem cseréjével kapcsolatban.

KAMPÁNYOK

A Flow webszolgáltatásban a klub közösségi oldalán található kampányfunkció nagyszerű eszköz arra, hogy motiváld klubtagjaidat, hogy egy meghatározott időszakon belül extra aktívak legyenek. A kampányok során a klubtagok úgy versenyeznek egymással, hogy edzésperceket gyűjtenek a Polar Club óráidon.

A klub közösségi oldalának megnyitásához

- a Polar Club alkalmazásban lépj a **Továbbiak** menübe, és válaszd a **Saját klub a Polar Flow alkalmazásban** lehetőséget,
- a Polar Club webszolgáltatásban nyisd meg a klub közösségi oldalát a kezdőlapodon található parancsikonra kattintva, vagy
- a Flow webszolgáltatásban a polar.com/flow címen megtalálhatod klubod közösségi oldalát, ha a **Közösség** lapra lépsz, majd kiválasztod a **Klubok** lehetőséget. Keresd meg klubodat a következő keresési feltételek bármelyikével: sport, klub helye vagy szabad szöveges keresés.

ÚJ KAMPÁNY LÉTREHOZÁSA

A klub közösségi oldalán válaszd az **Új kampány** lehetőséget, és töltsd ki a következő adatokat:

- **Név:** Nevezd el a kampányodat.
- **Leírás:** Mutasd be a kampányod szabályait, például hogy mit kap a nyertes, és mi történik döntetlen eredmény esetén.
- **Kezdés/Befejezés:** Válaszd ki a kampány kezdő és befejező dátumát. A kampány a kezdő napon 0:00-kor kezdődik, és a befejező napon 23:59-kor ér véget.

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

A kampány létrehozása után a klub közösségi oldalán megjelenik egy értesítés a közelgő kampányról. A következő információkat tartalmazó értesítést mindenki láthatja, aki rendelkezik Polar Flow-fiókkal:

- Kampány neve, kezdő és befejező dátum



A **Szerkesztés** gomb csak a Klub adminisztrátora és az oktatók számára látható.

- Leírás
- A kampány kezdetéig hátralévő napok

The screenshot shows a social media post for 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!'. The post includes the following information:

- Title:** Club Superfit summer 2017 iPad campaign!
- Date:** 1.6.2017 - 31.7.2017
- Text:** Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...
- Buttons:** Edit, Share
- Visuals:** A calendar icon and a circular progress indicator showing '50 days to campaign start'.

A KAMPÁNY SORÁN

Amikor a kampány elindul, a Polar Flow-fiókkal rendelkező klubtagok automatikusan részt vesznek a kampányban, amikor csatlakoznak egy Polar Club órához a klubodban. A kampányban csak a Polar Club

órákból származó edzésperceket vesszük figyelembe.

A klubtagok a klub közösségi oldalán követhetik helyezéseiket és a kampány menetét. A kampány futásakor a következő információk jelennek meg a kampány értesítésen:

- Kampány neve, kezdő és befejező dátum
- Leírás
- A kampányból hátralévő napok száma és az összes résztvevő által összegyűjtött edzéspercek teljes mennyisége
- A kampány 5 legjobb résztvevőjének **ranglistája**. A ranglista azt mutatja, hogy az első 5 résztvevő hány edzéspercet gyűjtött össze. Ha két vagy több tag ugyanannyi edzéspercet gyűjtött össze, az órákon kapott jutalmak száma befolyásolja a ranglista sorrendjét. A tagok saját helyezéseiket is látni fogják, még akkor is, ha nincsenek az első 5 között.

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 iPadi mini!
In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff... b 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

A kampány befejeztével a legjobb 3 résztvevő arany-, ezüst- és bronzérmét kap.

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 iPadi 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

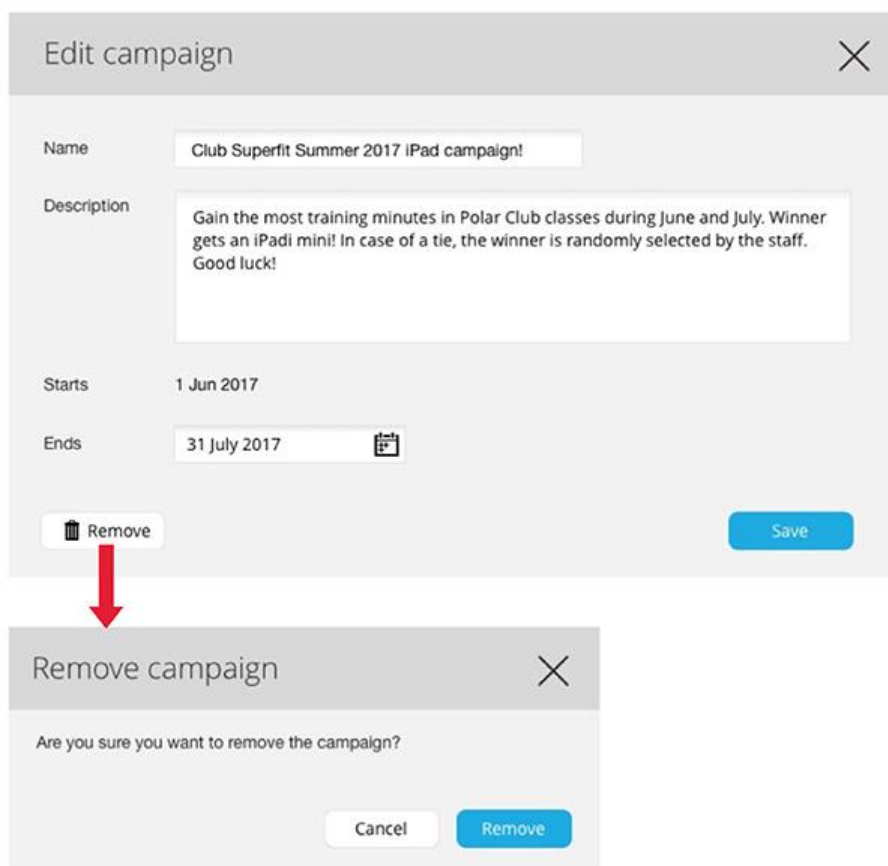
1	Mario A	🕒 250 min	🏆 6
2	Keijo R	🕒 101 min	🏆 6
3	Anna A	🕒 101 min	🏆 3
4	Kaija K	🕒 67 min	🏆 0
5	Carl M	🕒 55 min	🏆 0
...			
27	You	🕒 3 min	🏆 1

KAMPÁNY SZERKESZTÉSE VAGY ELTÁVOLÍTÁSA

Szerkesztheted a kampány létrehozásakor megadott adatokat. A kampány szerkesztéséhez kattints a kampány neve melletti **Szerkesztés** gombra. A szerkesztést követően kattints a **Mentés** gombra.

 *A kampány kezdési dátuma nem módosítható, ha a kampány már elkezdődött.*


A kampány eredményei mindaddig megjelennek a klub közösségi oldalán, amíg új kampányt nem hozol létre, vagy el nem távolítod a kampányt. Ha el szeretnéd távolítani a kampányt, kattints az **Eltávolítás** gombra, majd erősítsd meg az **Eltávolítás** gombra való ismételt kattintással.



The image shows two screenshots from a web application. The top screenshot is titled 'Edit campaign' and contains the following fields: 'Name' with the value 'Club Superfit Summer 2017 iPad campaign!', 'Description' with the text 'Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff. Good luck!', 'Starts' with the date '1 Jun 2017', and 'Ends' with the date '31 July 2017'. There are 'Remove' and 'Save' buttons at the bottom. A red arrow points from the 'Remove' button to the second screenshot. The second screenshot is titled 'Remove campaign' and asks 'Are you sure you want to remove the campaign?' with 'Cancel' and 'Remove' buttons.

RENDSZERKARBANTARTÁSSAL KAPCSOLATOS GYIK

LEHETSÉGES UGYANAZT AZ IPAD-ET HASZNÁLNI AZ ÜGYFELEK BEJELENTKÉZÉSÉHEZ ÉS AZ ÓRÁK FUTTATÁSÁHOZ?

Igen, lehetséges résztvevőket hozzáadni az óra előtt ugyanazzal az iPad-del, mint amelyet az óra futtatásához használsz. Az óra alatt is egyszerűen hozzáadhatsz résztvevőket, ha a képernyő tetején található  gombra koppintasz, majd a **Bejelentkezés** elemre koppintasz.

HASZNÁLHATJÁK A KLUBTAGOK SAJÁT PULZUSÉRZÉKELŐJÜKET?

Klubtagjaid használhatják személyes Polar pulzusérzékelőjüket vagy állóképesség-mérőjüket. Pulzusérzékelőket saját edzéseik során is használhatják egy kompatibilis Polar edzéscsővel vagy edzőtermi berendezéssel. A rendszer minden adatot a Flow webszolgáltatásban és a Polar Beat mobilalkalmazásban tárol.

MELY PULZUSÉRZÉKELŐK KOMPATIBILISEK A POLAR CLUB ALKALMAZÁSSAL?

A Polar Club alkalmazás Bluetooth® technológiát használ, és több Polar pulzusérzékelővel és állóképesség-mérővel kompatibilis. Kérjük, tekintsd meg a [kompatibilis Polar pulzusérzékelők és állóképesség-mérők felsorolását](#) a támogatási oldalon.

KOMPATIBILIS A POLAR CLUB ALKALMAZÁS EGYÉB GYÁRTÓK PULZUSÉRZÉKELŐIVEL?

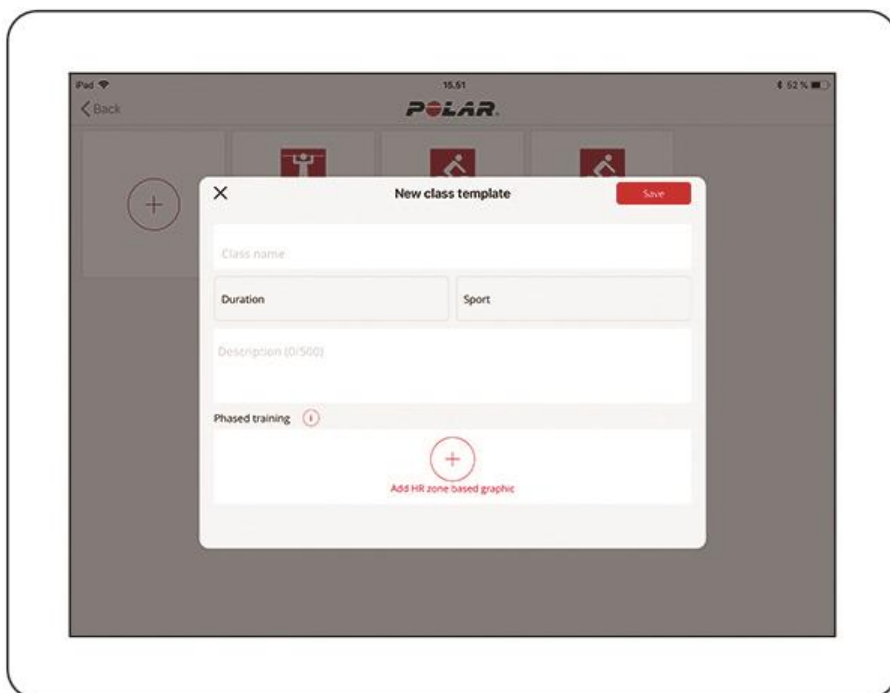
A Polar Club alkalmazás kizárólag kompatibilis Polar pulzusérzékelőkkel és állóképesség-mérőkkel kompatibilis.

ÓRÁK ÉS IDŐBEOSZTÁSOK

ÓRASABLONOK KEZELÉSE

A Polar Club alkalmazásban kezelheted klubod óráit. Lépj be a **Kezelés > Órasablonok kezelése** menüpontba, és hozz létre sablonokat az összes olyan órához, amelyet a Polar Club segítségével szeretnél megtartani. A Polar Club különféle típusú edzésekhez használható, például kardió- és erőnléti edzésekhez, magas intenzitású edzésekhez és fitness táncokhoz.

Új órasablon létrehozásához koppints a plusz ikonra, és add meg az óra adatait:



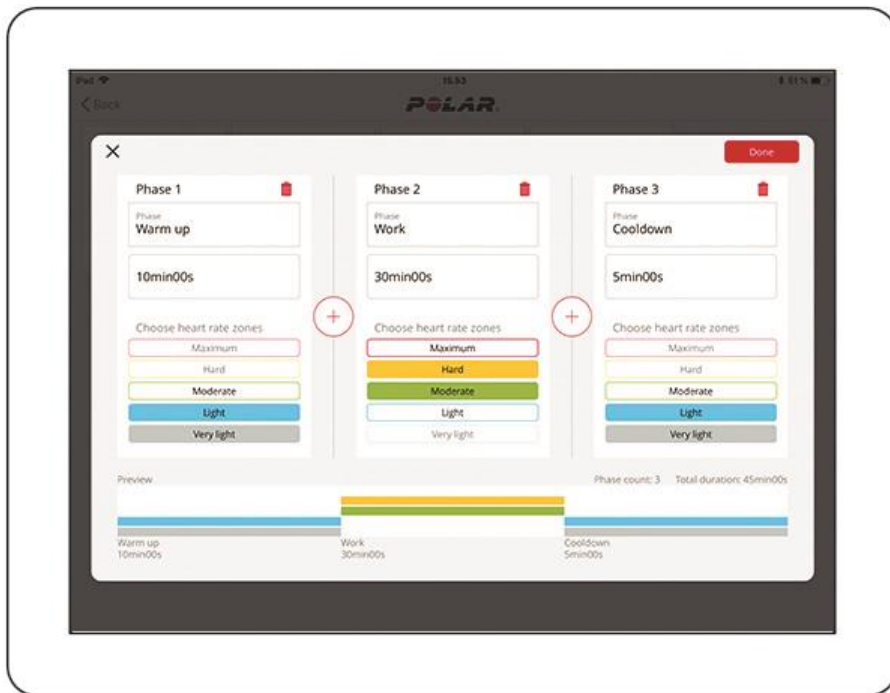
Óra neve, például HIIT-kör

Időtartam, például 30 perc


Sport, például KÖREDZÉS

Leírás, például nagy intenzitású intervallum-edzés

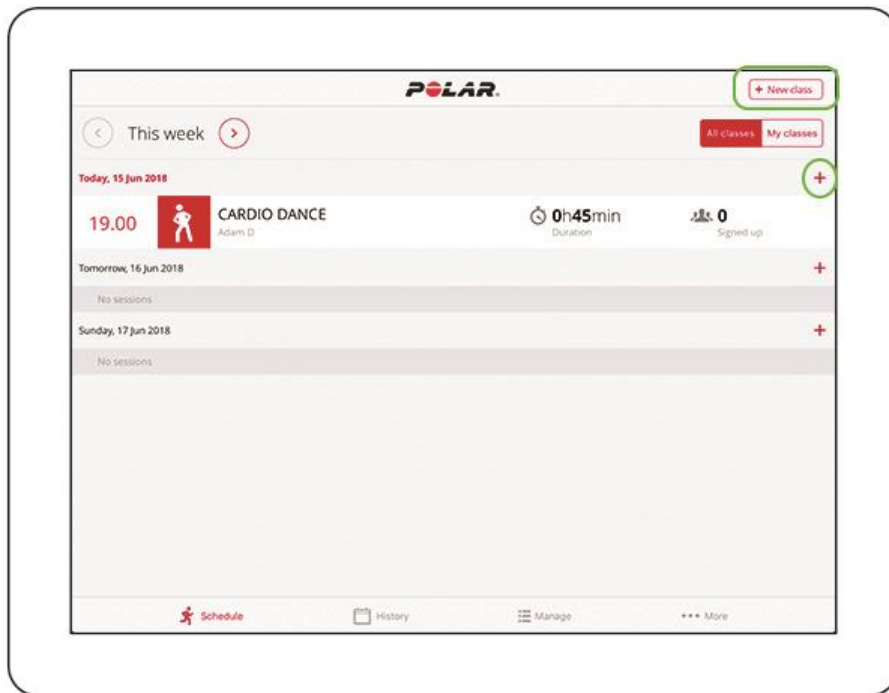
Szakaszos edzés: Tervezd meg az órát részletesen pulzuszóna-alapú szakaszok hozzáadásával. Koppints a plusz ikonra. Adj hozzá nevet, időtartamot és célpulzuszónát minden szakaszhoz. A plusz ikonokra koppintva további szakaszokat adhatsz hozzá.



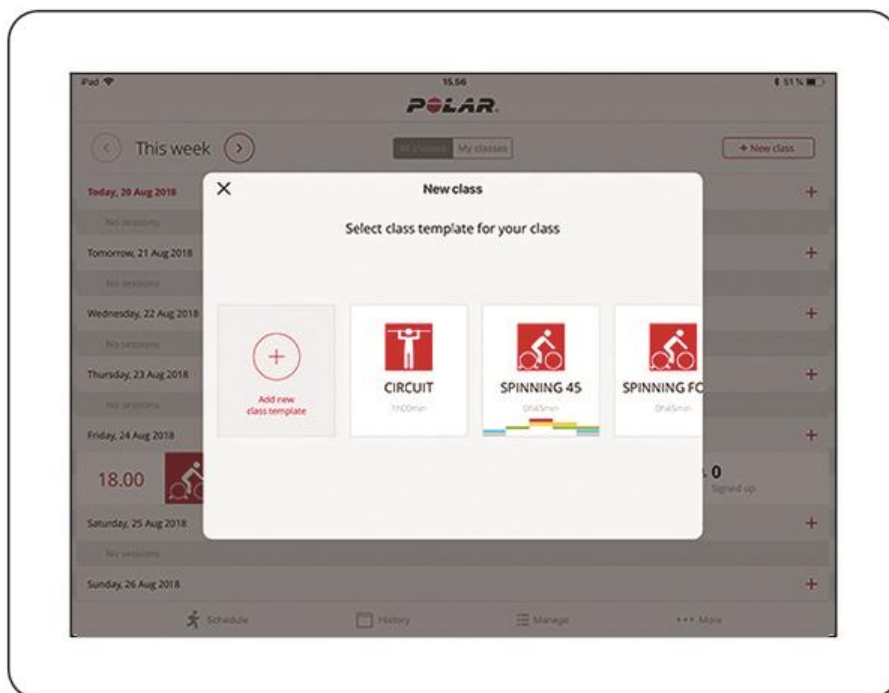
ÓRÁK ÜTEMEZÉSE

 Mielőtt órát ütemezhetnél a Polar Club alkalmazásban, [órasablonokat](#) kell létrehoznod a **Kezelés > Órasablonok kezelése** menüpontban.

1. Lépj az **Ütemezés** elemre, és koppints az **Új óra** elemre a képernyő jobb felső sarkában, vagy koppints a plusz ikonra egy óra adott napra történő beütemezéséhez.

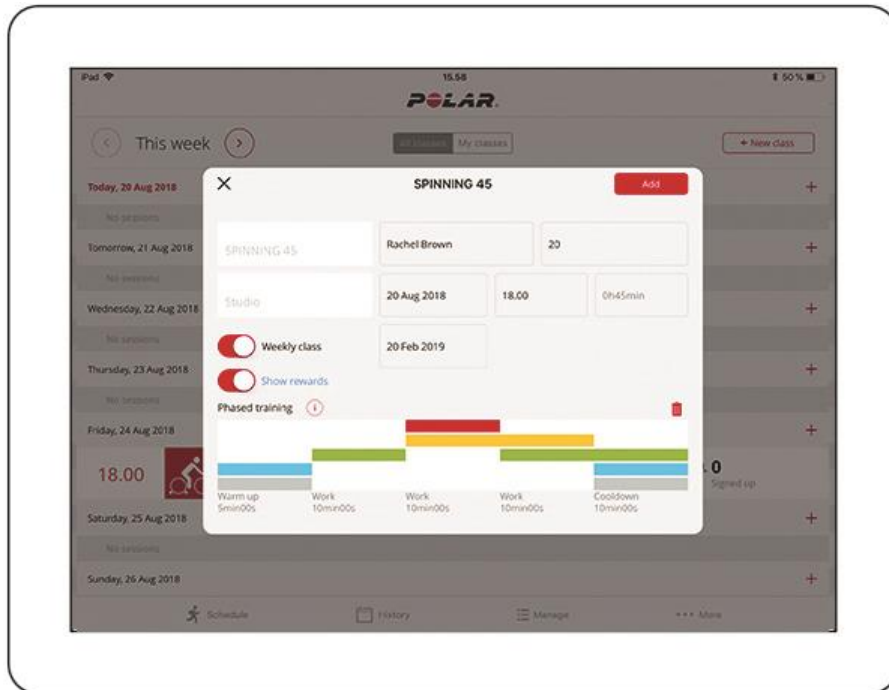


2. Válassz egy órasablont az órához. Pöccints a képernyőn a sablonok böngészéséhez.



3. Töltsd ki az óra adatait: **Óra neve, Stúdió, Oktató, Dátum és idő, Max. résztvevők**. Számos mező már ki van töltve a sablonból, de mindegyiket módosíthatod. Ha edzési szakaszokat tartalmazó sablont választottál, a szakaszokat a szakaszos edzési grafika megérintésével szerkesztheted. A

rendszer a módosításokat csak az aktuális órához menti el.



Ismétlődő óra hozzáadásához (például minden hétfőn egy bizonyos időpontban), válaszd a **Heti óra** lehetőséget, majd add meg az ismétlődő óra befejezési dátumát.

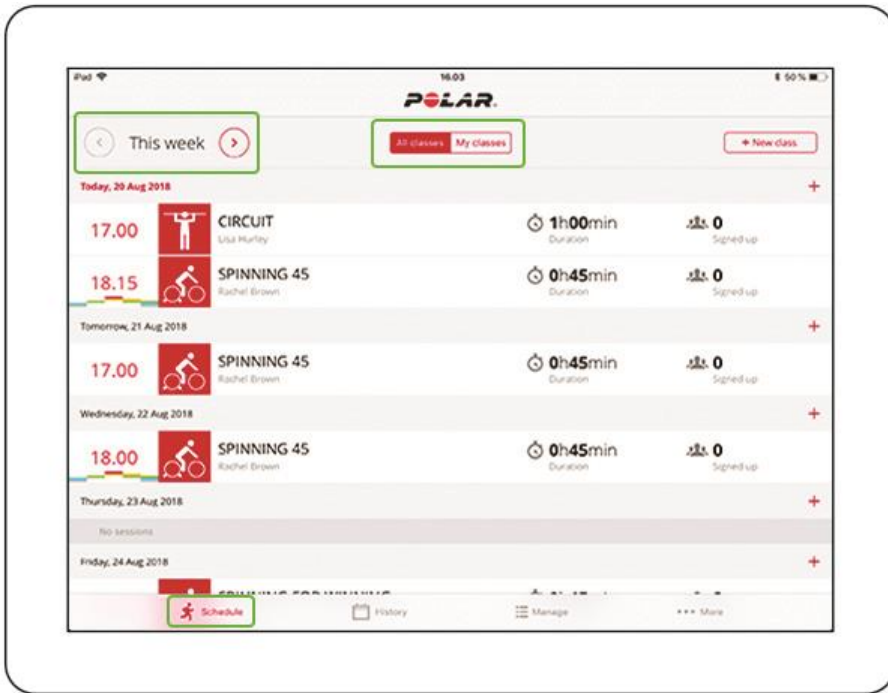
Ha bekapcsolod a **Jutalmak megjelenítése** funkciót, az órát követően a résztvevők a következő jutalmakat kapják az összefoglaló nézetben:

- **Regenerálódó bajnok:** Ez a jutalom a leggyorsabb pulzusregenerálódási időket elérő résztvevőnek jár.
- **Célzónatársak:** Ez két résztvevő az órát a leghasonlóbb pulzuszónákban teljesítette.
- **Célzónamester:** Ez a résztvevő a legtöbb időt töltötte a csoport által az edzés során legtovább fenntartott pulzuszónában.
- **Szakaszmester:** Ezt a jutalmat az a résztvevő kapja, aki egy szakaszos edzésszakasz során a legközelebb tartózkodott a tervezett pulzuszónához.
- **Pulzustartomány-nyertes:** Ez a résztvevő elérte a legalacsonyabb és legmagasabb pulzus közötti legnagyobb különbséget. A számítás nem veszi figyelembe az edzésszakasz első és utolsó 5 percét.

ÜTEMEZÉSI NÉZET

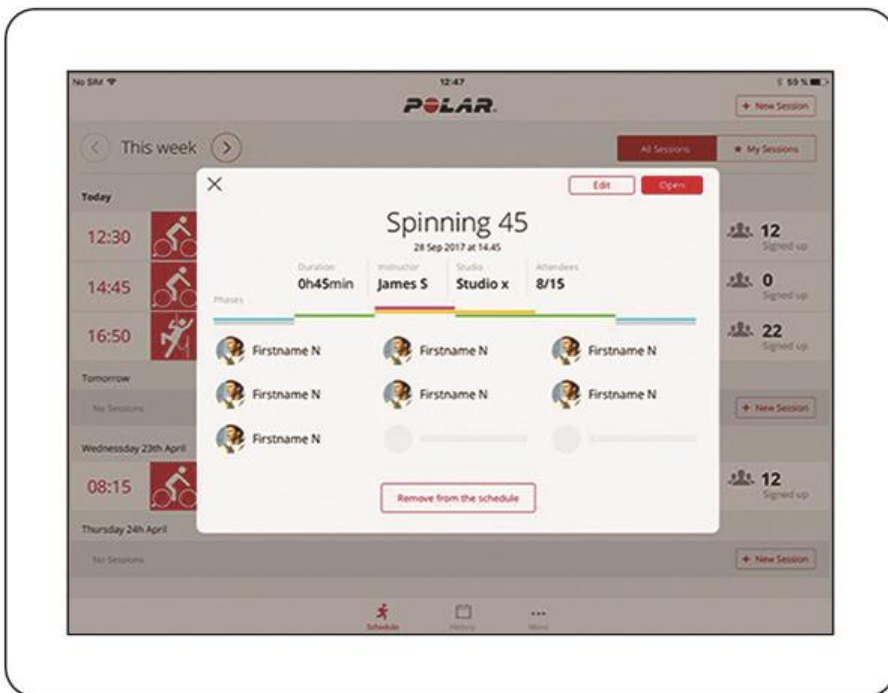
Az **Ütemezés** nézetben megtekintheted az összes ütemezett Polar Club órát.

- Alapértelmezés szerint az aktuális hét órái jelennek meg. Koppints a bal vagy jobb nyíl gombra a hetek közötti váltáshoz.
- Kiválaszthatod az **Összes óra** vagy a **Saját órák** megtekintését.



Egy órára koppintva megjelennek az óra adatai. Ebben a nézetben

- szerkesztheted az óra adatait,
- eltávolíthatod az órát az ütemtervből, vagy
- megnyithatod az órát az [óra indításához](#).



ÓRÁKKAL ÉS IDŐBEOSZTÁSOKKAL KAPCSOLATOS GYIK

HÁNY RÉSZTVEVŐT LEHET FIGYELNI EGY ÓRA ALATT?

Egy óra alatt maximum 96 résztvevő figyelhető meg. Javasoljuk azonban, hogy egyszerre legfeljebb 40 résztvevőt figyelj meg annak érdekében, hogy a képernyőn látható adatok jól láthatóak legyenek.

HÁNY EDZÉSSZAKASZ FUTHAT EGYSZERRE?

Az oktatók és az egyidejű edzésszakaszok száma nincs korlátozva. Ugyanakkor egyszerre csak egy edzésszakaszt futtathatsz egy iPad-en.

MENNYI EGY ÓRA MAXIMÁLIS HOSSZA?

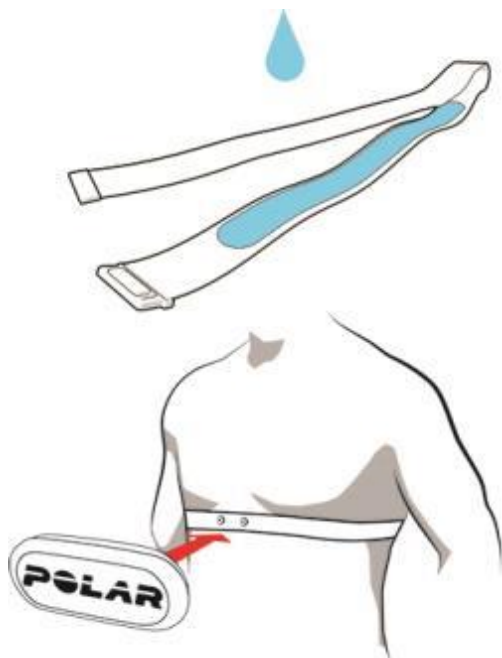
Óra létrehozásakor egy óra hossza maximum 24 óra lehet. Vedd figyelembe, hogy a tényleges hossz eltérhet az órára vonatkozó beállításokban meghatározott hosszától, mivel az oktató manuálisan indítja és fejezi be az edzésszakaszokat. Az órák nem indulnak el, és nem állnak le automatikusan.

EDZÉS

PULZUSÉRZÉKELŐ VISELÉSE

Az edzésszakasz megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy mindenki viseli pulzusérzékelőjét. A következő utasítások bemutatják, hogy hogyan kell helyesen viselni a pulzusérzékelőt.

1. Nedvesítsd meg a mellkaspánt elektródával ellátott részét.
2. Illeszd a csatlakozót a mellkaspánthoz.
3. Állítsd be a mellkaspánt hosszát, hogy szorosan, de kényelmesen illeszkedjen. Helyezd a mellkaspántot a mellkasod köré, közvetlenül a mellizmok alatt, és rögzítsd a horgot a mellkaspánt másik végéhez.
4. Ellenőrizd, hogy a nedves, elektródával ellátott részek szilárdan érintkeznek-e a bőrrel, és hogy a csatlakozó Polar-logója középső és függőleges helyzetben van-e.



Az edzésszakasz után:

Távolítsd el az csatlakozót a mellkaspántról, és minden edzésszakasz után öblítsd le a mellkaspántot folyó víz alatt! Az izzadság és a pára miatt a pulzusérzékelő aktív maradhat, ezért ne felejtse el szárazra törölni. A részletes gondozási utasításokkal kapcsolatosan lásd a [Pulzusérzékelő karbantartása](#) szakaszt.

FELIRATKOZÁS AZ ÓRÁKRA

ONLINE FELIRATKOZÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

A klubtagoknak Polar-fiókkal kell rendelkezniük ahhoz, hogy bejelentkezzenek az órákra. Létrehozhatják fiókjukat a Polar Flow webszolgáltatásban a flow.polar.com címen. A fiók létrehozása során a tagok megadhatják a pontos kalóriafelhasználás kiszámításához és az edzés visszajelzéséhez szükséges személyes adataikat (nem, testsúly, magasság).

1. A klubod a **Közösség > Klubok** menüpontban található. Keress rá egy klubra a következő keresési feltételek bármelyikével: sport, klub helye vagy szabad szöveges keresés.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR | FLOW FEED EXPLORE DIARY PROGRESS COMMUNITY PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' tab is highlighted. Below the navigation bar, there's 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, there's a section titled 'Your clubs' with 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, there's a section titled 'All clubs' with a search bar and a grid of club cards. Each card displays the club's 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. A tagok az órára kattintva választhatnak egy órát, amelyre jelentkezni szeretnének. Lemondhatják részvételüket az órán, ha ismét rákattintnak az órára. A tagok a webszolgáltatáson keresztül akár

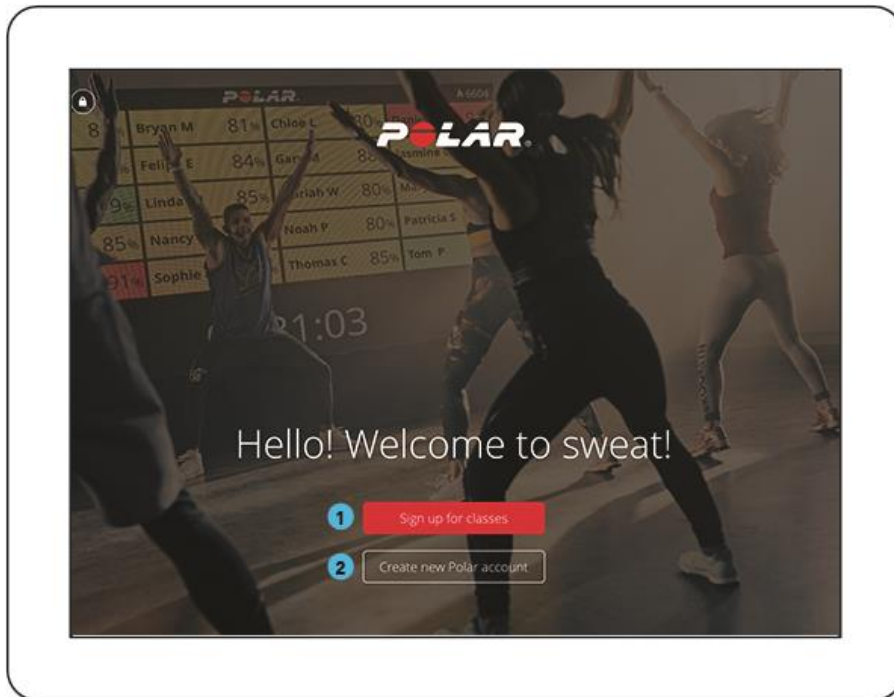
egy héttel korábban is feliratkozhatnak az órákra.

The screenshot shows the Polar Club app interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR' and menu items: FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, PROGRESS, COMMUNITY, PROGRAMS. The user profile 'John Doe' is visible in the top right. Below the navigation, there are tabs for 'Groups', 'CLUBS', and 'Events'. The main content area features a group profile for 'Fitness express' (FE) with 245 followers. The address is 'Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland'. A map shows the location in Finland. Below the profile, there's a 'Schedule' tab and a 'Feed' tab. The 'Schedule' tab displays 'This week's Polar Club classes' in a table format.

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

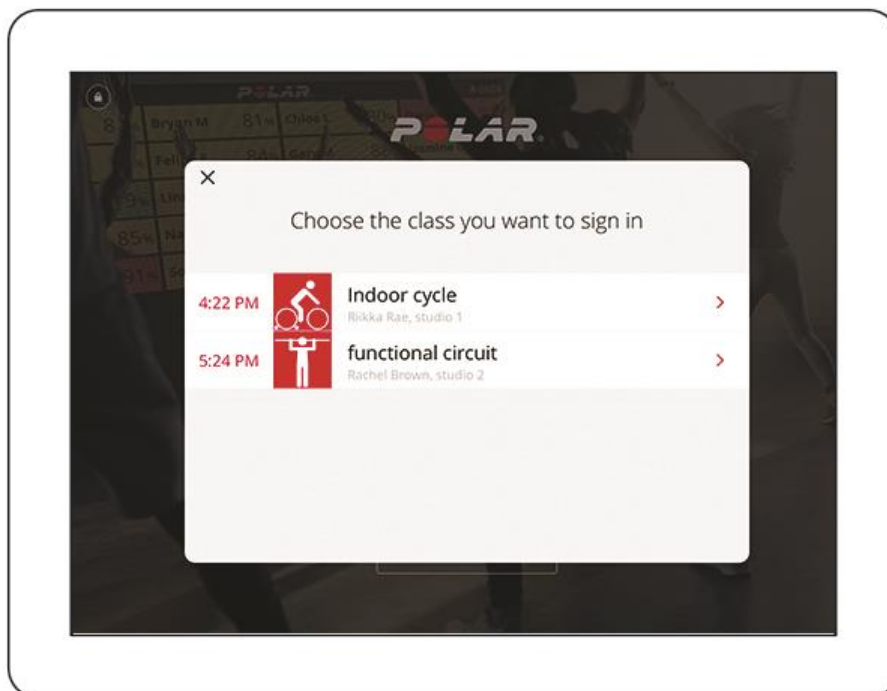
BEJELENTKEZÉS AZ ALKALMAZÁSON KERESZTÜL

A Polar Club alkalmazásban lépj a **Továbbiak** > **Ügyfél-bejelentkezés** lehetőségre az **Ügyfél-bejelentkezés** oldal megnyitásához.



1. LEHETŐSÉG: FELIRATKOZÁS AZ ÓRÁKRA

1. A **Feliratkozás az órákra** gombra koppintva megjelenik az aktuális nap Polar Club óráinak listája. Ha az óra betelt és nem lehet csatlakozni, akkor szürke színben jelenik meg.



2. Az óra kiválasztásához koppints rá. Az óra kiválasztása után a Polar Club alkalmazás elkezd keresni a kompatibilis eszközöket.

- **Azok a tagok, akik párosították saját eszközüket Polar Flow-fiókjukkal, és feliratkozáskor viselik az érzékelőjüket:** Miután a Polar Club alkalmazás megtalálta az érzékelőt, felkéri a tagot, hogy válassza ki a fiókját a listából. A fiók kiválasztása után a bejelentkezés befejeződik.
- **Azok a tagok, saját eszközüket viselik, de még nem párosították azt Polar Flow-fiókjukkal:** A Polar Club alkalmazás először rákérdez, hogy a tag csatlakoztatni szeretné-e eszközét Polar-fiókjához, hogy legközelebb gyorsabban bejelentkezzen, majd felkéri a tagot, hogy jelentkezzen be Polar-fiókjával. Miután bejelentkeztek Polar-fiókjukkal, a bejelentkezés befejeződik.
- **Azok a tagok, akiknek pulzusérzékelőt kell kölcsönözniük a klubodtól:** Ha [regisztráltál kölcsönözhető pulzusérzékelőket](#) a Polar Club alkalmazásban, az **Érzékelő kölcsönzése** gomb megérintésével megjelenik az elérhető érzékelők listája. A tagok koppintással választhatják ki az érzékelőt. A Polar Club alkalmazás felkéri a tagot, hogy jelentkezzen be Polar-fiókjával. Miután bejelentkeztek Polar-fiókjukkal, a bejelentkezés befejeződik.

2. LEHETŐSÉG: ÚJ POLAR-FIÓK LÉTREHOZÁSA ÉS FELIRATKOZÁS AZ ÓRÁKRA



Fontold meg, hogy külön iPad-et bocsáss rendelkezésre azoknak a klubtagoknak, akiknek Polar-fiókot kell létrehozniuk, mielőtt bejelentkeznének az órákra. Így elkerülheted a sorokat a klub recepcióján, és jobb adatvédelmet biztosíthatsz a tagoknak a fiók létrehozásához.

Klubtagjaid létrehozhatják Polar-fiókjukat az alkalmazáson keresztül, amikor először jelentkeznek be egy órára. Az **Ügyfél-bejelentkezés** oldalon az **Új Polar-fiók létrehozása** lehetőségre koppintva megnyílik egy űrlap, amelyet a tagnak ki kell töltenie.

- Szükség van a **Születési dátum** érték megadására a maximális pulzus becsléséhez. A maximális pulzus becslése az általánosan használt képlet segítségével történik: 220 mínusz az életkor. Az érték szükség esetén módosítható.
- A pontos kalóriaafelhasználás kiszámításához és az edzéssel kapcsolatos visszajelzéshez személyes adatok megadása szükséges (nem, testsúly, magasság).

A fiók létrehozásának befejezése után a tag kiválaszthatja, hogy melyik órára szeretne feliratkozni. Az óra kiválasztásához koppints rá. Az óra kiválasztása után a Polar Club alkalmazás elkezd keresni a kompatibilis eszközöket.

- **Azok a tagok, saját eszközüket viselik, de még nem párosították azt Polar Flow-fiókjukkal:** A Polar Club alkalmazás először rákérdez, hogy a tag csatlakoztatni szeretné-e eszközét Polar-fiókjához, hogy legközelebb gyorsabban bejelentkezzen, majd felkéri a tagot, hogy jelentkezzen be Polar-fiókjával. Miután bejelentkeztek Polar-fiókjukkal, a bejelentkezés befejeződik.
- **Azok a tagok, akiknek pulzusérzékelőt kell kölcsönözniük a klubodtól:** Ha [regisztráltál kölcsönözhető pulzusérzékelőket](#) a Polar Club alkalmazásban, az **Érzékelő kölcsönzése** gomb megérintésével megjelenik az elérhető érzékelők listája. A tagok koppintással választhatják ki az érzékelőt. A Polar Club alkalmazás felkéri a tagot, hogy jelentkezzen be Polar-fiókjával. Miután bejelentkeztek Polar-fiókjukkal, a bejelentkezés befejeződik.

AUTOMATIKUS BEJELENTKEZÉS

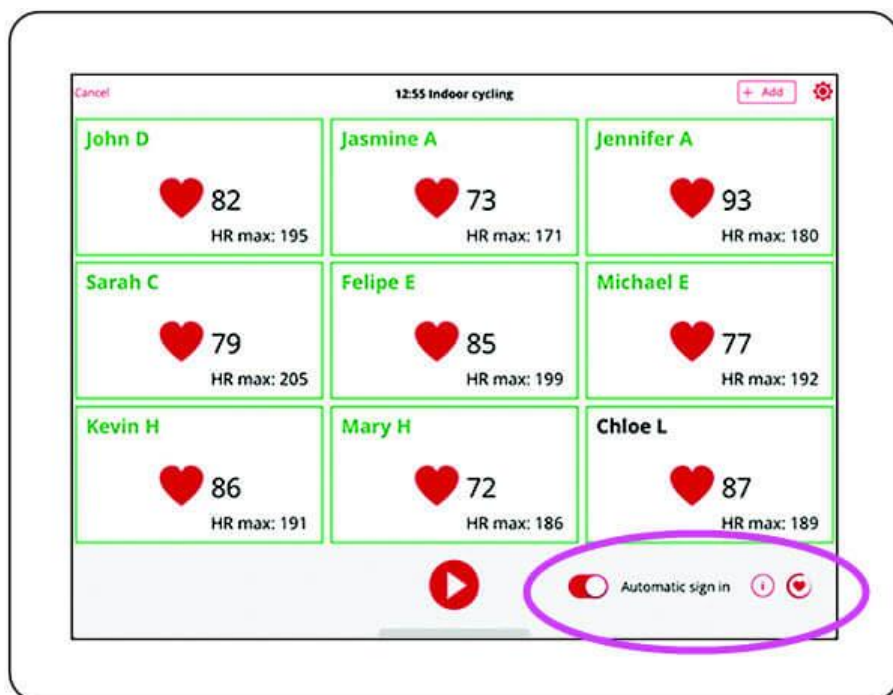
Az új automatikus bejelentkezés funkció megkönnyíti az órára való bejelentkezést azon tagok számára, akik saját Polar eszközüket használják, és a klubban legalább egyszer bejelentkeztek egy órára a Polar Club alkalmazáson keresztül. Nincs más dolguk, mint viselni a pulzusérzékelőt vagy a csuklón viselhető eszközt, és ha csuklón viselhető eszközt használnak, egy olyan sportprofil kell választaniuk, amelyen be van kapcsolva a **Többi eszköz számára látható pulzus** funkció (ez az alapértelmezett funkció a csoportos edzés sportprofilokban). Amikor eljönnek egy órára, a rendszer automatikusan bejelentkezteti őket, anélkül, hogy bármilyen teendőre lenne szükség az iPad-en.

HOGYAN MŰKÖDIK

Az automatikus bejelentkezés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és automatikusan elindul, amikor megnyitja a résztvevő nézetet.



A képernyő jobb alsó sarkában látható animáció jelzi, hogy az automatikus bejelentkezés folyamatban van.



A résztvevők a következő üzenetet látják a külső képernyőn, amikor az automatikus bejelentkezés folyamatban van:



Automatikus bejelentkezés folyamatban. Nem látod a neved? Próbáld meg közelebb jönni, vagy szólj az oktatónak.

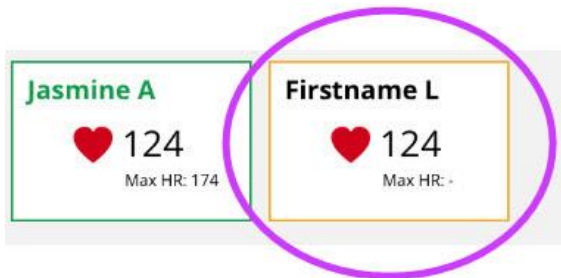
Még akkor is, ha az automatikus bejelentkezés be van kapcsolva, manuálisan is felvehetsz résztvevőket. Ha valaki hiányzik a második képernyőről, hívd közelebb a résztvevőt, és győződj meg róla, hogy az

eszközét helyesen viseli. Ha továbbra is hiányoznak résztvevők, akkor add hozzá őket a **Hozzáadás > Résztvevő hozzáadása** elemre koppintva, majd a résztvevők érzékelőjének kiválasztásával.

Ha van egy új résztvevő, aki saját Polar eszközét használja, de korábban nem jelentkezett be egy órára a Polar Club alkalmazáson keresztül, a Polar Club alkalmazás továbbra is képes érzékelni a pulzusjelet a résztvevő eszközéről. Az alkalmazás a következő üzenettel értesít az új résztvevőről: **Új résztvevő! Hívd a résztvevőt közelebb, hogy segíthess neki bejelentkezni.**

Koppints az új résztvevő kártyájára egy olyan nézet megnyitásához, ahol a résztvevő megerősítheti a bejelentkezését a fiókjával, és felveheti a résztvevőt az órára.

Ha a résztvevőt nem adja hozzá, az óra indításakor a kártya eltávolításra kerül.



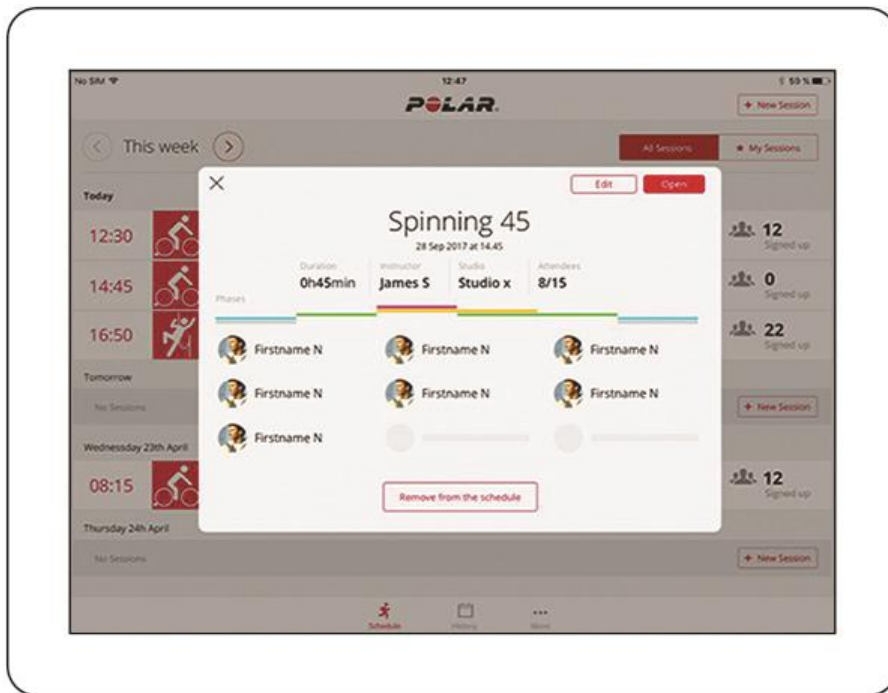
Az automatikus bejelentkezés csak akkor működik, ha a Polar Club alkalmazás a résztvevő nézetben van. Az edzésszakasz elindítása után csak manuálisan adhatsz hozzá résztvevőket.



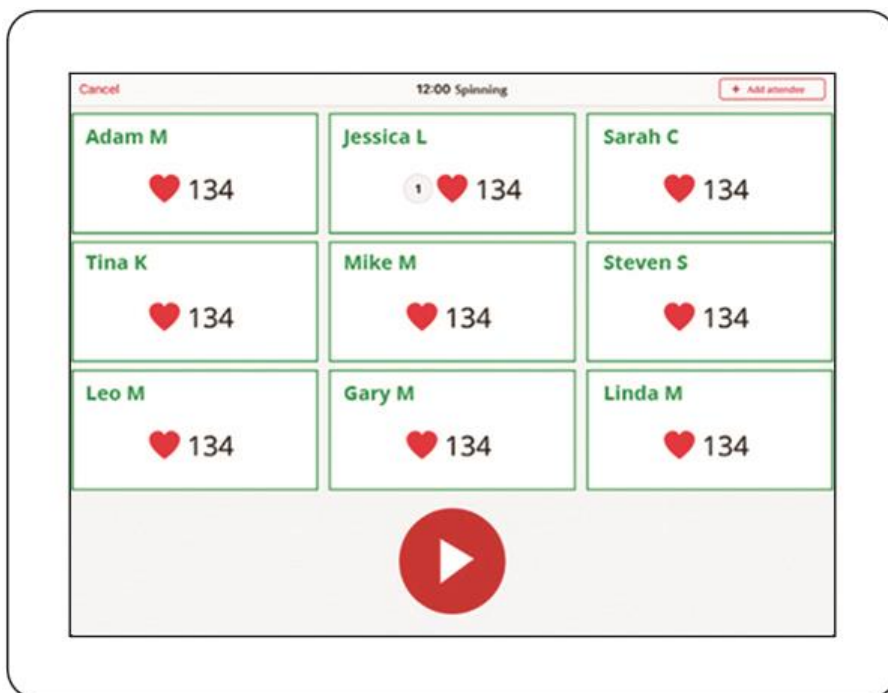
Az automatikus bejelentkezés funkciót a résztvevő nézet csúszkájával kapcsolhatod be vagy ki. Ha kikapcsolod a funkciót, a Polar Club alkalmazás emlékezni fog a választásodra, amikor legközelebb megnyitod ugyanazt az órát ugyanazzal az iPad-del.

ÓRAKEZDÉS A POLAR CLUB ALKALMAZÁSSAL

Indítsd el az órát Polar Club alkalmazással. Az **Ütemezés** nézetben megtekintheted az összes ütemezett órát. Egy órára koppintva megjelennek az óra adatai:




Az órainformáció nézetben a **Megnyitás** lehetőségre koppintva megjelenik a résztvevő nézet.




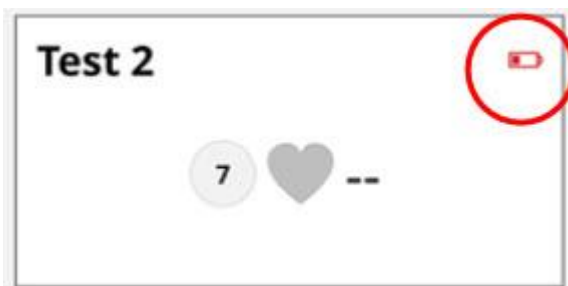
Résztvevő nézetben a következőkre van lehetőség:

- Adj hozzá résztvevőket az óra elkezdése előtt a **Hozzáadás** > **Résztvevő hozzáadása** elemre koppintva, majd a résztvevő érzékelőjének kiválasztásával.

- Adj hozzá vendégeket az óra elkezdése előtt a **Hozzáadás > Vendég hozzáadása** elemre koppintva, majd a vendég érzékelőjének kiválasztásával. Ez a funkció hasznos lehet például olyan esetekben, amikor gyorsan szeretnél vendégeket hozzáadni annak érdekében, hogy megmutasd nekik a Polar Club alkalmazással végzett edzés előnyeit. A vendégek edzésadatai nem jelennek meg a Polar Club webszolgáltatás jelentéseiben, de az edzésszakasz után lehetőség van összekapcsolni a vendég edzési adatait a vendég Polar Flow-fiókjával az **Előzmények nézet** menüpontban.
- Egy résztvevő maximális pulzus értékének szerkesztéséhez koppints a résztvevő kártyájára, és válaszd a **Résztvevő szerkesztése/Vendég szerkesztése** lehetőséget. A maximális pulzus értékének szerkesztését követően koppints a **Mentés** gombra. Amikor Polar-fiókot használva módosítod egy résztvevő maximális pulzus értékét, a résztvevőnek meg kell erősítenie a változást fiókja hitelesítő adataival.
- Indítsd el az órát a  elemre történő koppintással.

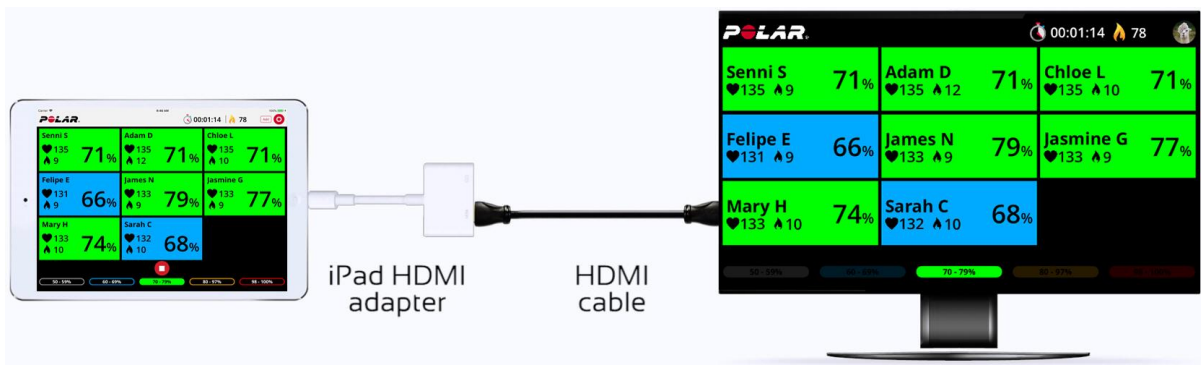
Az óra elkezdése előtt ellenőrizd, hogy minden résztvevőnél megjelenik-e a pulzus szimbólum. A szimbólum azt jelzi, hogy a rendszer megkapta a pulzust a résztvevőtől. Ha a szimbólum nem látható, koppints a résztvevő nevére, és válaszd az **Érzékelő kölcsonzése** lehetőséget, ha pulzusérzékelőt szeretnél kölcsonözni a számára, vagy az **Eszköz módosítása** lehetőséget egy másik érzékelő használatához.

 *Ha megjelenik az elem feszültség szintje alacsony szimbólum, a pulzusérzékelő elemének feszültség szintje lecsökkent. Ennek ellenére nem kell attól tartani, hogy az elem azonnal lemerül. Az elem élettartama továbbra is elegendő az óra befejezéséhez. Az elemet azonban a lehető leghamarabb ki kell cserélni.*



Az iPad csatlakoztatása külső képernyőhöz

Megfelelő AV-adapterre és kábelre van szükséged ahhoz, hogy az iPad-et videóprojektorhoz vagy TV-hez csatlakoztasd. Miután az iPad-et egy külső kijelzőhöz csatlakoztattad, az iPad képernyője automatikusan tükröződik a második képernyőn.

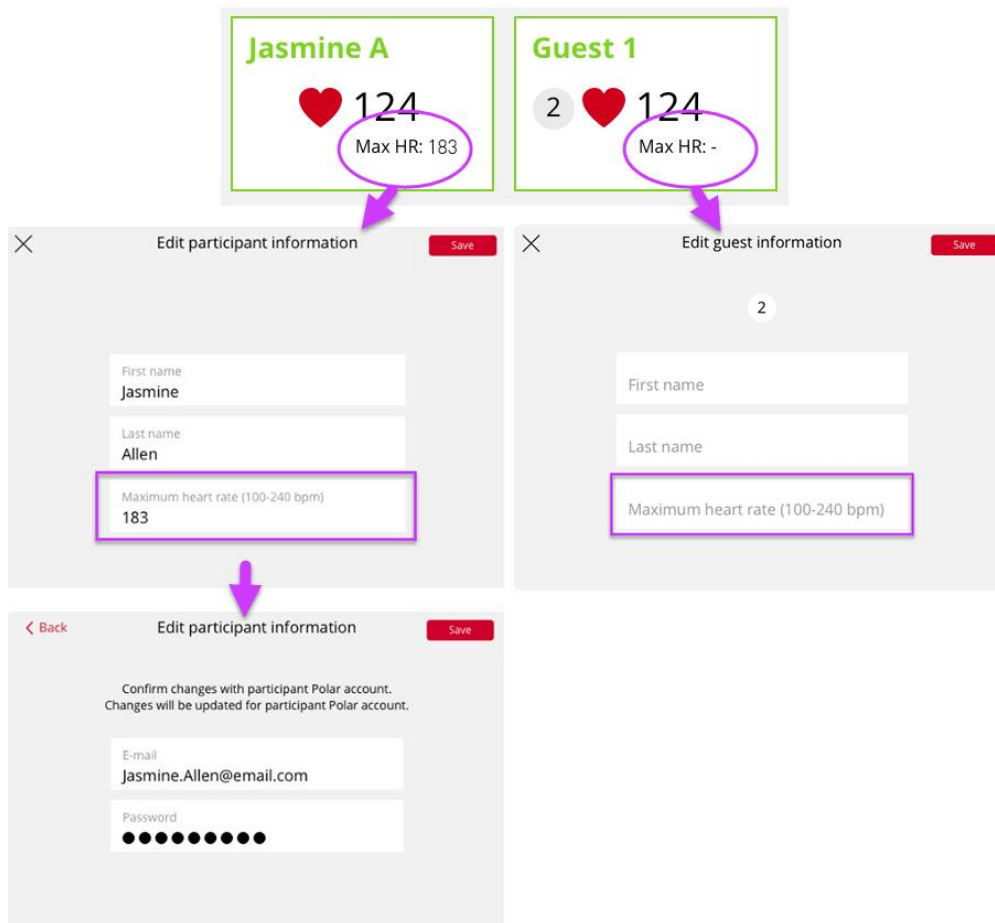


A RÉSZTVEVŐK MAXIMÁLIS PULZUSÁNAK SZERKESZTÉSE

A résztvevők maximális pulzusa az iPad résztvevő nézetében jelennek meg, ha az információ Polar-fiókjuk fizikai beállításából érkezik. Ha bármilyen módosításra van szükség a maximális pulzusértékekre vonatkozóan, akkor közvetlenül az alkalmazásból végezheted el ezeket az óra megkezdése előtt. Az új maximális pulzus értéke közvetlenül frissül a résztvevő fizikai beállításaihoz a résztvevő Polar-fiókjában. Akkor is megadhatasz maximális pulzus értéket, ha az hiányzik, például vendég résztvevő esetén.

A RÉSZTVEVŐ MAXIMÁLIS PULZUSÁNAK SZERKESZTÉSE AZ ÓRA ELŐTT

Egy résztvevő vagy egy vendég maximális pulzus értékének szerkesztéséhez az óra megkezdése előtt, koppints a kártyájára az edző nézetben, és válaszd a **Résztvevő szerkesztése/Vendég szerkesztése** lehetőséget. Megjelennek a résztvevő vagy a vendég adatai, és szerkesztheted maximális pulzus értéküket. A szerkesztést követően koppints a **Mentés** lehetőségre. Amikor Polar-fiókot használva módosítod egy résztvevő maximális pulzus értékét, a résztvevőnek meg kell erősítenie a változást fiókja hitelesítő adataival.

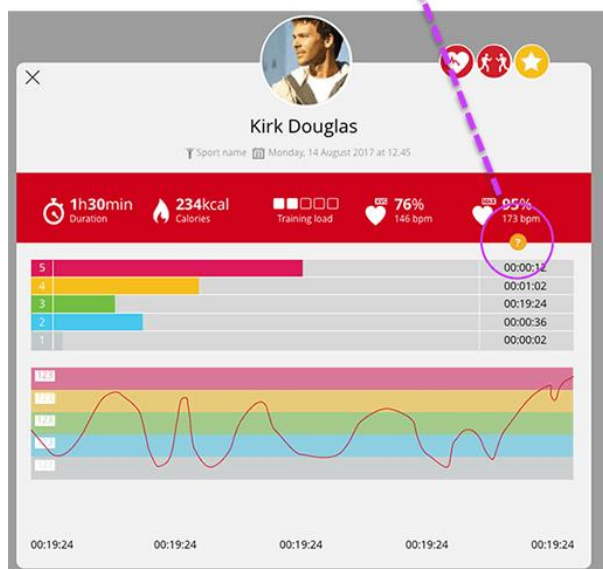
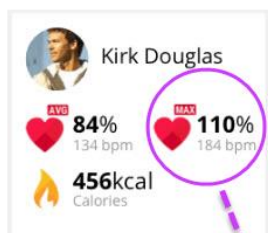


A RÉSZTVEVŐ MAXIMÁLIS PULZUSÁNAK FRISSÍTÉSE AZ ÓRA UTÁN

Ha egy résztvevő pulzusa egy óra során meghaladja a megadott maximális pulzus értéket, a Polar Club alkalmazás felkér a maximális pulzus érték frissítésére, amikor megnyitod az edzésszakasz összefoglalóját az Előzmények nézetben. A következő értesítés jelenik meg a képernyőn:

Úgy tűnik, hogy a résztvevőd elérte az eddigi legmagasabb pulzusát! Frissítsd ezt a Polar-fiókjukba.

Ha frissíteni szeretnéd a résztvevő maximális pulzus értékét az **Előzmények** nézetben, koppints a résztvevő kártyájára az egyéni edzésszakasz összefoglalójának megnyitásához, majd koppints a lekérdezés ikonra annak a nézetnek a megnyitásához, ahol frissíthető a pulzus. A résztvevőnek meg kell erősítenie a maximális pulzus érték frissítését fiókja hitelesítő adataival. Az új maximális pulzus értéke közvetlenül frissül a résztvevő fizikai beállításaihoz a résztvevő Polar-fiókjában.



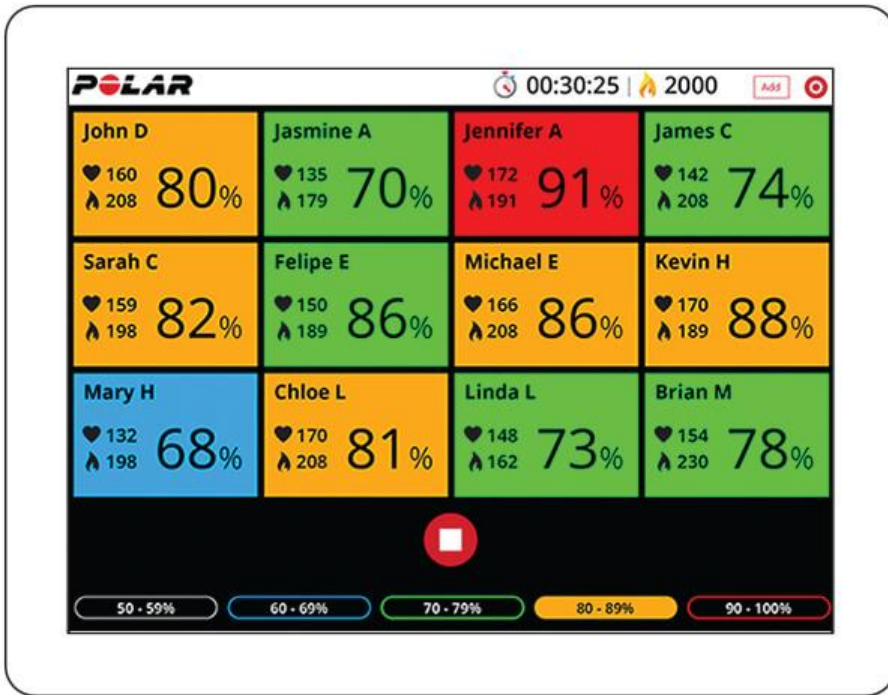
ÓRA KÖZBENI FUNKCIÓK

A résztvevők pulzusának képernyőn történő megjelenítése kiküszöböli a résztvevők teljesítőképességével kapcsolatos találgatásokat, és lehetővé teszi a személyre szóló útmutatást. Az óra intenzitására vonatkozó valós idejű visszajelzéssel minden egyes résztvevő előrehaladását követheted, és útmutatást nyújthatsz számukra a megfelelő fejlődés eléréséhez.

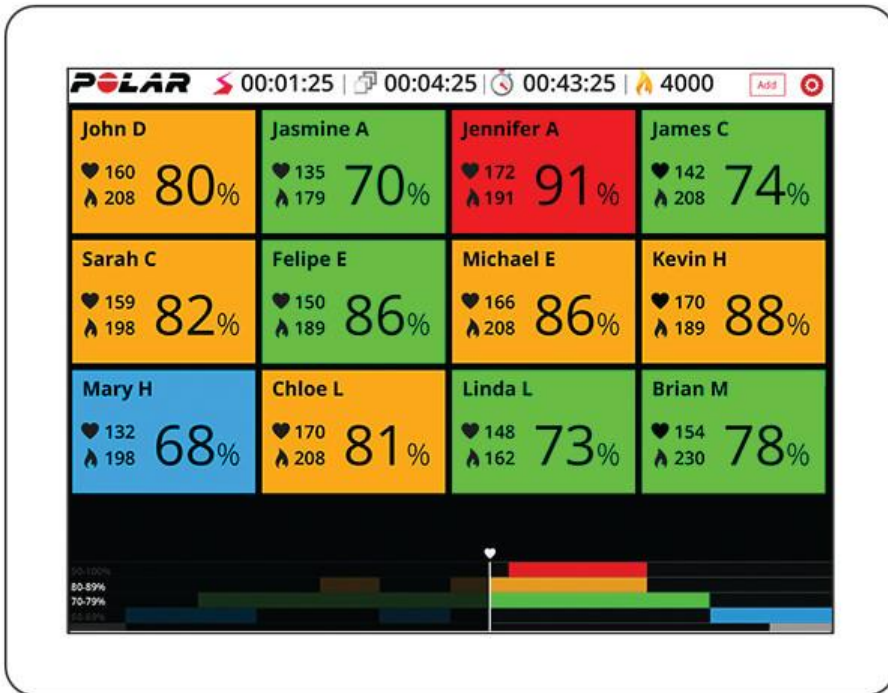
Amikor mindenki látja a pulzusát a nagy képernyőn, az inspirálja és elvezeti őket az egyéni edzési célkitűzések közös eléréséhez. Az óra végén a csoport összefoglalót lát arról, hogy hogyan teljesítettek.

ÉLŐ NÉZET

Ez az óra minden tagja pulzusadatának élő képe.



Ez az óra minden tagja pulzusadatának élő képe, edzési szakaszokra bontva.



Élő nézetben a következőket láthatod:


- Óra időtartama
- Gyűjtött zónaidő* (Közös zónaidő, amelyet minden résztvevő egyidejűleg ugyanabban a pulzuszónában töltött.)
- Zónaidő animáció*, amely minden alkalommal megjelenik, amikor a résztvevők elérik ugyanazt a zónát (például sárga zóna)
- Pulzus (percenkénti szívverés (bpm) és a maximum %-a) és kalóriainformáció minden résztvevő számára
- Összes kalóriafelhasználás és megszerzett kalóriatréfeák* (a résztvevők minden felhasznált 1000 kalória után kapnak egy kalóriatréfeát) *

A fentiekben felsoroltakon kívül az edzési szakaszokat tartalmazó óra élő nézetében a következők láthatók:

- A jelenlegi szakasz visszazámlálója.
- Az óra előnézete a képernyő alján kis grafikoként.
- A képernyő balra húzásával az óra előnézete egy nagyobb grafikonon.

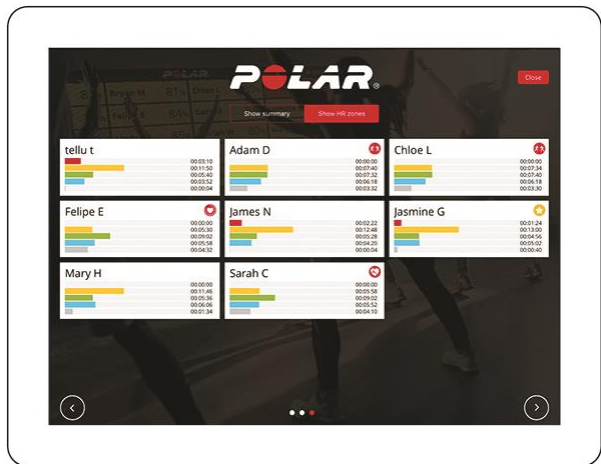
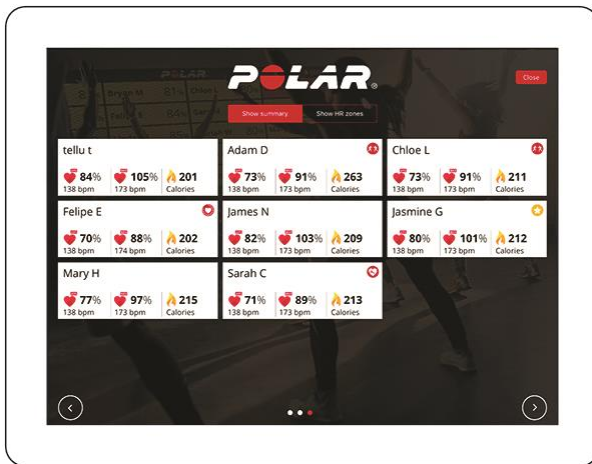
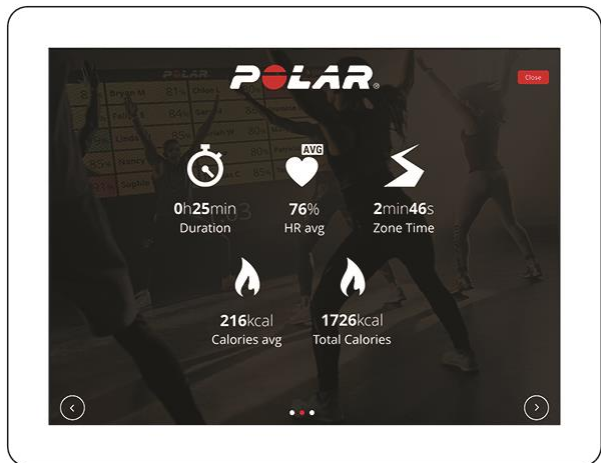
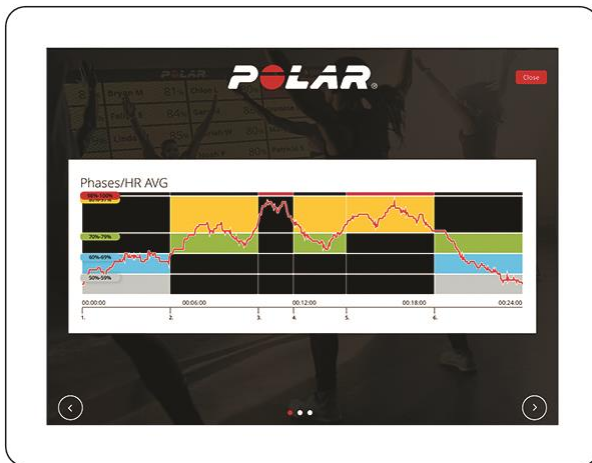
*A gyűjtött zónaidő, a zónaidő animáció és a kalóriatréfeák csak akkor jelennek meg, ha be van kapcsolva a **Csoportjutalmak megjelenítése** funkció.

Élő nézetben a következőkre van lehetőség:

- Résztvevők hozzáadása a **Hozzáadás > Résztvevő hozzáadása** elemre koppintva, majd a résztvevő érzékelőjének kiválasztásával.
- Vendégek hozzáadása a **Hozzáadás > Vendég hozzáadása** elemre koppintva, majd a vendég érzékelőjének kiválasztásával.
- Az óra befejezése a  elemre történő koppintással.
- Résztvevők eltávolítása a résztvevő nevére koppintva, majd a **Résztvevő eltávolítása** lehetőség kiválasztásával.
- A résztvevő pulzusérzékelőjének módosítása a résztvevő nevére koppintva. Válassz az **Érzékelő kölcsönzése** lehetőséget, majd válassz egy másik érzékelőt a listából.
- A **Csoportjutalmak megjelenítése** funkció bekapcsolása vagy kikapcsolása a képernyő jobb felső sarkában található fogaskerék menüben.
- Ha nem adtál hozzá szakaszokat az órához, beállíthatsz egy célpulzuszónát, ha az egyik zónaterületre koppintasz az iPad nézet alján. A zónaterületre történő újbóli koppintással a kijelölés megszűnik.

EDZÉS ÖSSZEGRZÉSE

Az óra végén az összefoglaló nézetek lehetővé teszik az edzési célkitűzések és érzések összehasonlítását. Az órán résztvevők átlagos pulzusát görbeként tekintheted meg, és összehasonlíthatod a tervezett pulzusalapú szakaszokkal. Az egyes résztvevők személyes edzésadatai a Flow-fiókjukban is automatikusan megjelennek. Összehasonlíthatják például pulzusgörbéjüket a Flow tervezett pulzusalapú szakaszaival.

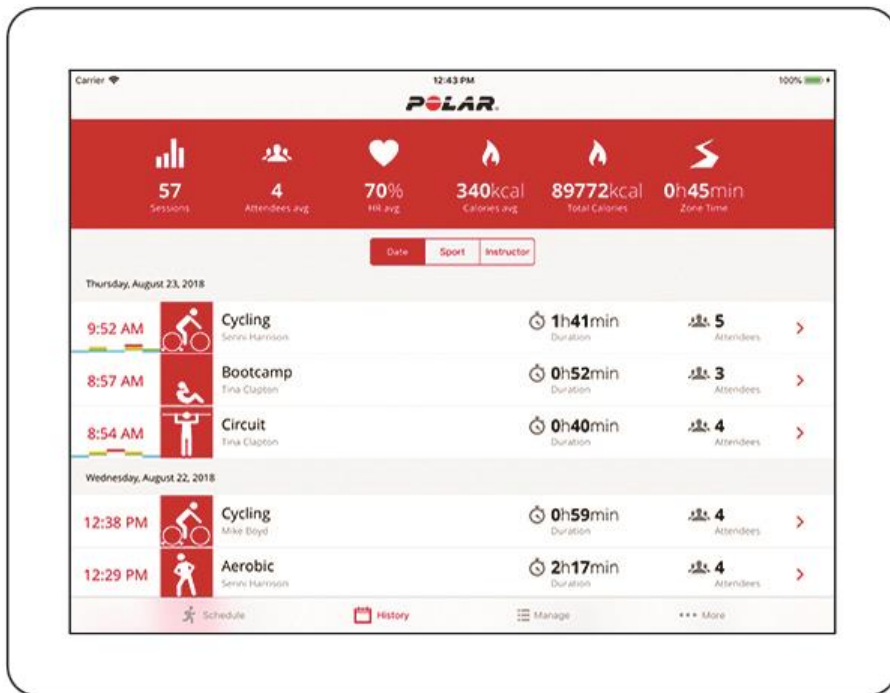


Ha az óra létrehozásakor a **Jutalmak megjelenítése** beállítást választottad, akkor a résztvevők a következő jutalmakat kapják az összefoglaló nézetben:

- **Regenerálódó bajnok:** Ez a jutalom a leggyorsabb pulzusregenerálódási időket elérő résztvevőnek jár.
- **Célzónatársak:** Ez két résztvevő az órát a leghasonlóbb pulzuszónákban teljesítette.
- **Célzónamester:** Ez a résztvevő a legtöbb időt töltötte a csoport által az edzés során legtovább fenntartott pulzuszónában.
- **Szakaszmeister:** Ezt a jutalmat az a résztvevő kapja, aki egy szakaszos edzésszakasz során a legközelebb tartózkodott a tervezett pulzuszónához.
- **Pulzustartomány-nyertes:** Ez a résztvevő elérte a legalacsonyabb és legmagasabb pulzus közötti legnagyobb különbséget. A számítás nem veszi figyelembe az edzésszakasz első és utolsó 5 percét.

EDZÉSI ELŐZMÉNYEK A CLUB ALKALMAZÁSBAN

Az **Előzmények** nézetben az elmúlt 30 nap összefoglalóját és edzésszakasz-jelentéseit találod. Az edzési előzmények három kategóriában érhetők el: **Idő**, **Sport** és **Oktató**.

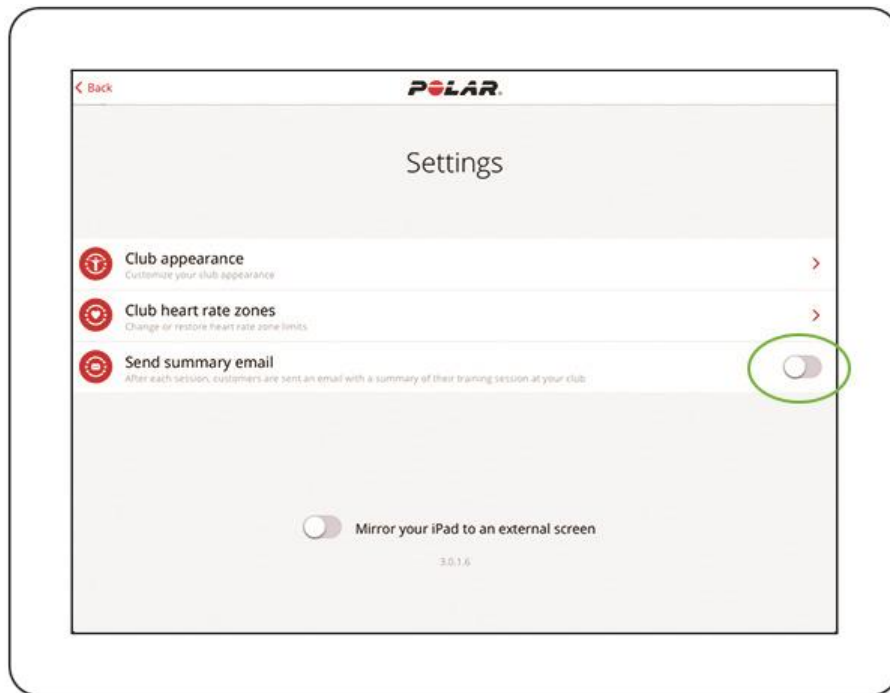


 Az egyes klubtagok személyes edzésadatait a rendszer a Polar Flow-fiókjába is elmenti, ahol bármikor megtekinthetik őket.

EDZÉS ÖSSZEJZÉSE E-MAILEK

Az automatizált edzésösszegezést tartalmazó e-mailek gyors pillanatképet kínálnak klubtagjaid edzéseredményeiről minden Polar Club edzésszakasz után, amelyen részt vesznek.

Ezt a funkciót a Polar Club alkalmazásban kapcsolhatod be. Lépj a **Továbbiak** menübe, és válaszd a **Beállítások** lehetőséget. Használd a csúszkát az **Összesítő e-mail küldése** funkció be- és kikapcsolásához.



i Az edzés összegzése e-mailek fogadásához a klubtagoknak el kell fogadniuk a Polar Club kommunikációját a Polar Flow-fiókjukban (**Beállítások > Adatvédelem**).

Az e-mail a következő edzéseredményeket foglalja magában:

- Időtartam
- Átlagos pulzus
- Maximális pulzus
- Kalória
- Megszerzett jutalmak (Csak akkor jelenik meg, ha a címzett jutalmakat szerzett az edzésszakasz során)
- A **Lépj a Polar Flow lehetőségre további részletekért** elemre történő kattintással az edzés megnyílik a Flow elemzés nézetben.

i Klubtagjaid bármikor leiratkozhatnak az edzés összegzése e-mailekről, ha rákattintanak az e-mailjeikben található linkre, vagy bejelentkeznek Flow-fiókjukba, és törlik a jelölést a **Polar Club kommunikáció** jelölőnégyzetből a **Beállítások > Adatvédelmi beállítások** menüpontban.

EDZÉSSEL KAPCSOLATOS GYIK

MI A TEENDŐ, HA ÓRA KÖZBEN LEÁLL AZ INTERNETKAPCSOLAT?

Ne aggódj, folytasd az edzést az óra végéig. Az edzésadatokat a rendszer az iPad-re menti az órák során. Amint az óra véget ért, és az internetkapcsolat újra működik, az edzésadatokat a rendszer a Polar Flow webszolgáltatásba menti. Az alkalmazás bezárása nincs hatással az adatátvitelre.

HASZNÁLHATÓ OFFLINE A POLAR CLUB?

A Polar Club használata internetkapcsolatot igényel. Ha az óra közepén megszűnik az internetkapcsolat, az óra kapcsolat nélkül is befejezhető. Amint az óra véget ért, és az internetkapcsolat újra működik, és az adminisztrátor/oktató újból bejelentkezik, az edzésadatokat a rendszer a Polar Flow webszolgáltatásba küldi. Ellenkező esetben a Polar Club nem használható offline módban.

POLAR ADATVÉDELEM

POLAR ADATVÉDELEM

POLAR CLUB – FITNESS CLUB UTASÍTÁSOK

A Polar Club termék megvásárlásakor a fitnessklub megállapodást köt a Polar vállalattal. Ebben a megállapodásban a Polar jár el adatfeldolgozóként, aki felelős a Polar Club szolgáltatásba feltöltött információk tárolásáért és kezeléséért. A fitnessklub jár el adatkezelőként, és ő felel a szolgáltatásba feltöltött adatokért és az adatok feldolgozásának módjáért. A fitnessklub felelősséget vállal továbbá a felhasználók adatainak érvényességéért, valamint az egyes felhasználók adatkezelési kérelmének (információk törlése stb.) kezeléséért. További információ az Polar adatvédelmével kapcsolatban a <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice> webhelyen található.

A fitnessklubnak segítséget kell nyújtania az ügyfelei számára a csoportos edzési órákon való részvétel lehetőségeiről. A fitnessklubnak tájékoztatnia kell ügyfeleit arról is, hogy a Polar-fiók létrehozásához elegendő időt kell hagyniuk a létrehozáshoz, mivel el kell fogadni bizonyos feltételeket, és a 13 év alatti személyeknek törvényes képviselőjük jóváhagyásával kell rendelkezniük. Szükség esetén a részvevőknek vendégfiók használatát kell javasolni.

A résztvevők edzésinformációit a rendszer a Club szolgáltatásban és a fitnessklub iPad-jén tárolja. Ez az információt a rendszer 30 nap elteltével törli a fitnessklub iPad-jéről. A Polar Club szolgáltatás vagy a fitnessklub iPad-je semmilyen személyes adatot nem tárol.

POLAR CLUB – RÉSZTVEVŐNEK SZÓLÓ UTASÍTÁSOK

A Polar Club órákon szerzett információkat a rendszer egy hónapig tárolja a fitnessklub iPad-jén. A tárolt információk magukban foglalják a résztvevő edzésinformációit, valamint azt az azonosító elektronikus azonosítót, amellyel a bejelentkezéskor használt Flow-fiók a Polar Flow-adatbázishoz kapcsolódik. A tényleges Polar Flow-fiók nincs tárolva az iPad-en. A Polar Flow-fiókhoz kapcsolódó összes felhasználói információ a Polar Flow szolgáltatásban található, és a fitnessklub nem fér hozzá ezekhez az információkhoz. A Polar Flow szolgáltatásban található információkat a rendszer a Polar szolgáltatójának kiszolgálóira menti. A kiszolgálók az EU-ban vagy az EU-n kívül találhatóak.

Az ügyfél úgy vehet részt egy Polar Club órán, ha meglévő Polar Flow-fiókot használ, a bejelentkezéskor új Polar Flow-fiókot hoz létre, vagy vendégfiókot használ.

Polar Flow-fiókot használó ügyfél:

Az ügyfél egy Polar Club órára úgy jelentkezhet be, ha egy meglévő Polar Flow-fiókot használ, vagy ha a bejelentkezéskor új fiókot hoz létre. Polar Flow-fiók létrehozásakor a rendszer nem tárol személyes adatokat a fitnessklub iPad-jén. Az iPad kizárólag azt az elektronikus azonosítót tárolja, amellyel a bejelentkezéskor használt Polar Flow-fiók a Polar Flow-adatbázishoz kapcsolódik, valamint az edzésszakasz adatait.

Vendég ügyfél:

A Polar Club órára vendégként is be lehet jelentkezni. Ebben az esetben a résztvevő olyan nevet használ, amelyet a képernyőn szeretne megjeleníteni az órán. Nem kerül sor személyes adatok gyűjtésére vagy tárolására. Ha egy olyan résztvevő, aki vendégfiókot használt, el szeretné menteni adatait az óra után, ezt egy új Polar Flow-fiók létrehozásával vagy egy meglévő Polar Flow-fiók használatával teheti meg.

További információ az Polar adatvédelmével kapcsolatban a <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice> webhelyen található.