

POLAR CLUB



SPIS TREŚCI

Spis treści	2
PIERWSZE KROKI	6
Podstawowe informacje na temat Polar Club	6
Aplikacja Polar Club	6
Serwis internetowy Polar Club	6
Środowisko Polar	7
Wymagania i zalecana konfiguracja	7
Subskrybowanie usługi Polar Club	9
Często zadawane pytania na temat konta klubu	9
Gdzie dostępna jest aplikacja Polar Club?	9
Nie chcę korzystać z opcji społeczności klubu. Co mogę zrobić?	9
KORZYSTANIE Z SYSTEMU	10
Ustawienia w aplikacji Polar Club	10
Powiel ekran iPada na urz. zewnętrznym	11
Wygląd klubu	11
Klubowe strefy tętna	12
Wyślij wiadomość e-mail z podsumowaniem	13
Wyświetlanie na ekranie zewnętrznym	13
Zarządzanie instruktorami	13

Zapraszanie instruktorów do serwisu Club	13
Usuwanie instruktorów	14
Dodawanie nadajnika na klatkę piersiową lub monitora aktywności	15
Rejestrowanie przeznaczonych do wypożyczania nadajników na klatkę piersiową	15
Konserwacja nadajnika na klatkę piersiową	19
Baterie nadajnika na klatkę piersiową.	20
Spółeczność klubu	21
Kampanie	21
Utwórz nową kampanię	21
Podczas kampanii	23
Edytuj lub usuń kampanię	24
Często zadawane pytania na temat korzystania z systemu	25
Czy ten sam iPad może być używany zarówno do rejestrowania klientów, jak i prowadzenia zajęć?	25
Czy członkowie klubu mogą korzystać z własnych nadajników na klatkę piersiową?	25
Które nadajniki na klatkę piersiową są kompatybilne z systemem Polar Club?	26
Czy system Polar Club jest kompatybilny z nadajnikami na klatkę piersiową innych producentów?	26
ZAJĘCIA I HARMONOGRAMY	27
Zarządzanie szablonami zajęć	27
Planowanie zajęć	28
Widok Harmonogramu	31

Często zadawane pytania na temat zajęć i harmonogramów	32
Ilu uczestników może korzystać z opcji monitorowania pracy serca podczas zajęć?	32
Ile treningów może być prowadzonych jednocześnie?	32
Ile wynosi maksymalna długość zajęć?	32
TRENING	33
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	33
Rejestracja na zajęcia	34
Rejestracja online za pomocą serwisu internetowego Flow	34
Rejestracja za pomocą aplikacji	35
Sposób 1: Zapisz się na zajęcia	36
Sposób 2: Utwórz nowe konto Polar i zapisz się na zajęcia	37
Automatyczne logowanie	38
Jak to działa?	38
Rozpoczęcie zajęć z aplikacją Polar Club	40
Edytowanie wartości maksymalnego tętna uczestnika	42
Edytowanie wartości maksymalnego tętna uczestnika przed zajęciami	43
Aktualizacja wartości maksymalnego tętna uczestnika po zajęciach	44
Funkcje podczas zajęć	45
Podgląd na żywo	45
Podsumowanie treningu	47
Historia treningów	49

Wiadomości e-mail z podsumowaniem treningu	49
Często zadawane pytania na temat treningu	51
Co zrobić, jeśli podczas zajęć połączenie z Internetem przestanie działać?	51
Czy możliwe jest korzystanie z systemu Polar Club bez połączenia z Internetem?	51
Polityka prywatności Polar	52
Polityka prywatności Polar	52
Polar Club – instrukcje dla klubu fitness	52
Polar Club – informacje dla ćwiczącego	52

PIERWSZE KROKI

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT POLAR CLUB

Polar Club to kompletne rozwiązanie oparte na monitorowaniu tętna, które zapewni ciekawą odmianę prowadzonych zajęć w klubach fitness. Funkcja monitorowania pracy serca i nagrody przyznawane w ramach systemu Polar Club sprawią, że członkowie klubu będą trenować intensywniej i chętniej chodzić na zajęcia, a także będą bardziej zmotywowani.

Najważniejsze cechy:

- Łatwa w obsłudze aplikacja do prowadzenia zajęć grupowych.
- Aktualizowane na bieżąco informacje o intensywności treningu pozwalają instruktorom udzielić całej grupie lub indywidualnym uczestnikom odpowiednich wskazówek.
- Rozwiązanie pomaga uczestnikom zrozumieć, jakie korzyści daje trening z różną intensywnością i w różnych strefach tętna oraz osiągnąć cele związane z treningiem.
- Nagrody grupowe i indywidualne, np. za czas spędzony w danej strefie lub liczbę spalonych kalorii, pomagają motywować uczestników.
- Efektywna funkcja ustalania harmonogramu zajęć i planu pracy zwiększa wydajność pracowników.
- Aplikacja Polar Club jest kompatybilna z kilkoma nadajnikami na klatkę piersiową i monitorami aktywności Polar. [Listę kompatybilnych nadajników na klatkę piersiową i monitorów aktywności Polar](#) można znaleźć na stronie internetowej:
 - support.polar.com/en/support/compatible-devices

APLIKACJA POLAR CLUB

Aplikacja Polar Club znacznie ułatwia prowadzenie zajęć. Dzięki aktualizowanym na bieżąco wartościom tętna instruktor widzi, kto radzi sobie gorzej i może udzielić grupie odpowiednich wskazówek. Pod koniec zajęć grupa zobaczy podsumowanie treningu.

Przy użyciu aplikacji Polar Club można definiować ustawienia klubu, planować zajęcia i zapraszać instruktorów.

Wyszukaj i pobierz aplikację Polar Club ze sklepu App Store. Uruchom aplikację i zaloguj się do konta Polar Club, podając nazwę użytkownika i hasło.

SERWIS INTERNETOWY POLAR CLUB

Na Twojej głównej stronie w serwisie Polar Club są umieszczone przydatne łącza, dzięki którym znajdziesz potrzebne informacje i wykorzystasz w pełni możliwości Polar Club. Na stronie konta

klubu można przeglądać i edytować dane konta klubu. Zaloguj się za pomocą konta Polar na stronie polar.com/club.

ŚRODOWISKO POLAR

Obejmujące system Polar Club środowisko Flow to kompleksowe rozwiązanie, dzięki któremu Ty, Twój instruktorzy i członkowie klubu mogą spełnić swoje marzenia dotyczące treningu.

- **Serwis internetowy Polar Flow:** Dostępny na stronie internetowej polar.com/flow serwis Polar Flow pozwala członkom klubu przeglądać osobiste dane treningowe i monitorować postępy.
- **Monitory aktywności Polar:** Oferujemy kompleksową linię monitorów aktywności, które pomogą członkom klubu osiągać ich cele związane m.in. z odchudzaniem lub przygotowaniem do zawodów.
- **Polar Coach:** Bezpłatny serwis Polar Coach ułatwia osobistym trenerom zarządzanie oraz kierowanie podopiecznymi w osiąganiu celów. Dzięki usłudze Polar Coach i monitorom aktywności Polar trenerzy osobiście mają ciągły dostęp do wszystkich danych dotyczących aktywności ich klientów. Więcej informacji znajduje się na stronie flow.polar.com/coach.

WYMAGANIA I ZALECANA KONFIGURACJA

Do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem systemu Polar Club potrzebne są następujące narzędzia:

- Konto Polar Club
- Podłączony do Internetu komputer umożliwiający dostęp do serwisów internetowych Polar Club i Polar Flow
- iPad Air z systemem iOS 14 lub nowszym oraz niezawodne i szybkie połączenie przez sieć komórkową lub Wi-Fi
- Aplikacja Polar Club pobrana ze sklepu App Store
- Kompatybilne nadajniki na klatkę piersiową i paski Polar. Aplikacja Polar Club jest kompatybilna z kilkoma nadajnikami na klatkę piersiową i monitorami aktywności Polar. Listę kompatybilnych nadajników na klatkę piersiową i monitorów aktywności Polar można znaleźć na stronie internetowej support.polar.com/en/support/compatible-devices.

Zalecana konfiguracja

1. iPad dla instruktora

Ten iPad służy instruktorowi do rozpoczęcia treningu i zapewnia wgląd w wartości tętna uczestników zajęć.

2. Projektor wideo lub telewizor

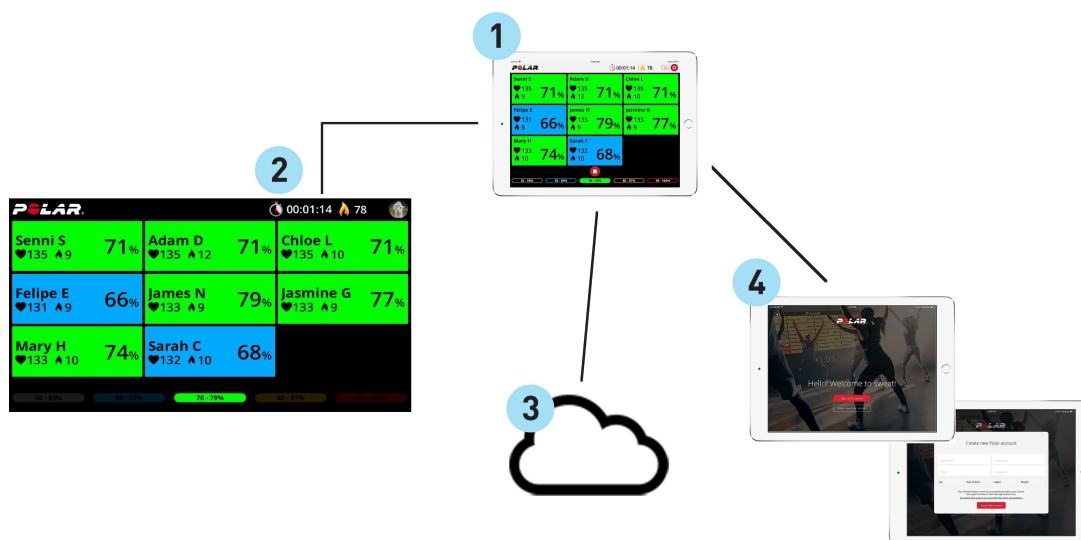
Jeśli chcesz, aby w trakcie zajęć uczestnicy widzieli wartości tętna, podłącz tego iPada do projektora wideo lub telewizora za pomocą odpowiedniego kabla i/lub adaptera. Jeśli chcesz korzystać z odtwarzacza Apple TV i funkcji AirPlay, postępuj według instrukcji wyświetlanych na iPadzie.

3. Rejestracja online

Opcja rejestracji online pozwala członkom klubu zapisywać się na zajęcia za pomocą serwisu internetowego Flow nawet z tygodniowym wyprzedzeniem. Opcję rejestracji online możesz włączać/wyłączać w ustawieniach klubu w serwisie internetowym Polar Club.

4. Jeden lub dwa iPady w recepcji klubu do obsługi zapisów na zajęcia

Dobrym rozwiązaniem może być udostępnienie osobnych iPadów członkom klubu posiadającym konto Polar oraz tym, którzy muszą je utworzyć przed zapisaniem się na zajęcia. Dzięki temu unikniesz długich kolejek do recepcji, a członkowie tworzący konto będą mieli zapewnioną większą prywatność.



5.

SUBSKRYBOWANIE USŁUGI POLAR CLUB


1. Najpierw zamów konto Polar Club, korzystając ze strony polar.com/club. Subskrypcja zaczyna się od bezpłatnego 30-dniowego okresu próbnego. W okresie próbnym możesz anulować subskrypcję, nie ponosząc żadnych kosztów.
2. Wybierz lokalizację Twojego klubu, a następnie wybierz **Zarejestruj klub**.
3. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta. Jeśli posiadasz już konto założone przy okazji rejestracji w jednym z serwisów lub aplikacji Polar lub rozpoczynania korzystania z produktu, do serwisu Polar Club możesz zalogować się, podając tę samą nazwę użytkownika i hasło. Dla każdego adresu e-mail możesz zarejestrować tylko jedno konto Polar. Nazwą użytkownika jest zawsze adres e-mail.
4. **Informacje o klubie:** Wprowadź informacje o klubie. Faktury i inne informacje dotyczące subskrypcji będziemy przysyłać na wprowadzony adres e-mail klubu.
5. **Szczegóły subskrypcji:** Wybierz rodzaj płatności i podaj adres do rozliczeń, jeśli różni się od podanego wcześniej adresu klubu. Przeczytaj Warunki korzystania z serwisu i zaakceptuj je, zaznaczając pole wyboru.
6. **Płatność:** Sprawdź podsumowanie i szczegóły płatności. Po zakończeniu procesu subskrypcji wyświetlona zostanie strona podsumowania umożliwiająca wydrukowanie podsumowania i powrót do strony głównej serwisu Polar Club.
7. Na adres e-mail klubu wysłana zostanie wiadomość zawierająca instrukcje dotyczące rozpoczęcia korzystania z serwisu. Bezpłatny 30-dniowy okres próbny rozpoczyna się od razu.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT KONTA KLUBU GDZIE DOSTĘPNA JEST APLIKACJA POLAR CLUB?

Usługę Polar Club można zasubskrybować na stronie polar.com/club. Podczas subskrybowania konieczne będzie wybranie Twojej lokalizacji z listy rozwijanej. Poinformujemy Cię, jeśli serwis Polar Club nie jest jeszcze dostępny w Twoim kraju.

NIE CHCĘ KORZYSTAĆ Z OPCJI SPOŁECZNOŚCI KLUBU. CO MOGĘ ZROBIĆ?

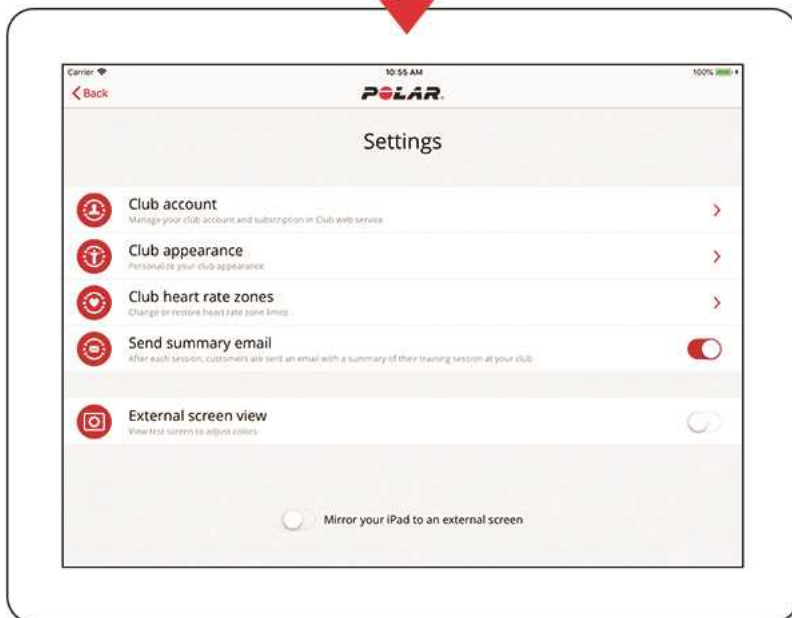
Jako administrator klubu możesz usunąć społeczność klubu za pośrednictwem strony społeczności. Usunięcie społeczności uniemożliwia rejestrację online. Rejestracja na zajęcia będzie nadal możliwa za pomocą aplikacji Polar Club na iPada.

 **Usunięcie społeczności jest nieodwracalne.** *Jeśli usuniesz społeczność klubu, nie będziesz mieć możliwości aktywowania jej ponownie – konieczne będzie aktywowanie nowego konta o innej nazwie.*

KORZYSTANIE Z SYSTEMU

USTAWIENIA W APLIKACJI POLAR CLUB

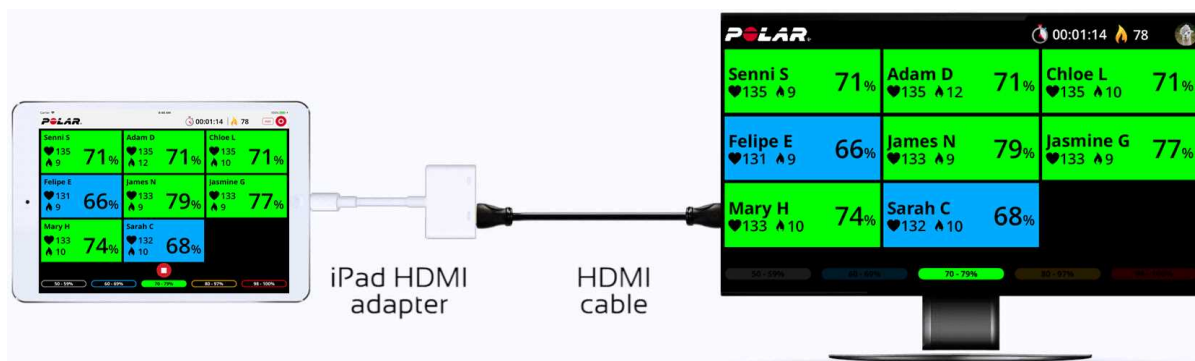
Z poziomu aplikacji Polar Club naciśnij **Więcej** i wybierz **Ustawienia**.



POWIEL EKRAAN IPADA NA URZ. ZEWNĘTRZNYM

Za pomocą suwaka na dole ekranu **Ustawień** włącz lub wyłącz funkcję wyświetlania zawartości ekranu urządzenia iPad. Jeśli funkcja ta jest włączona, po podłączeniu urządzenia iPad do projektora wideo lub telewizora zawartość ekranu iPada będzie automatycznie wyświetlana na ekranie zewnętrznym.

i Aby podłączyć iPada do projektora wideo lub telewizora, potrzebny jest odpowiedni adapter AV i kabel.

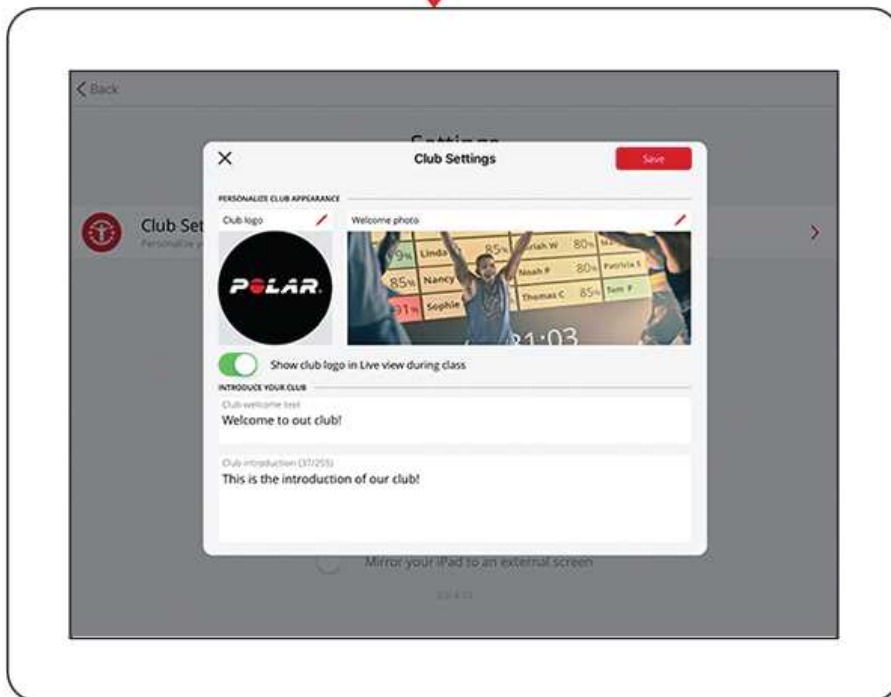
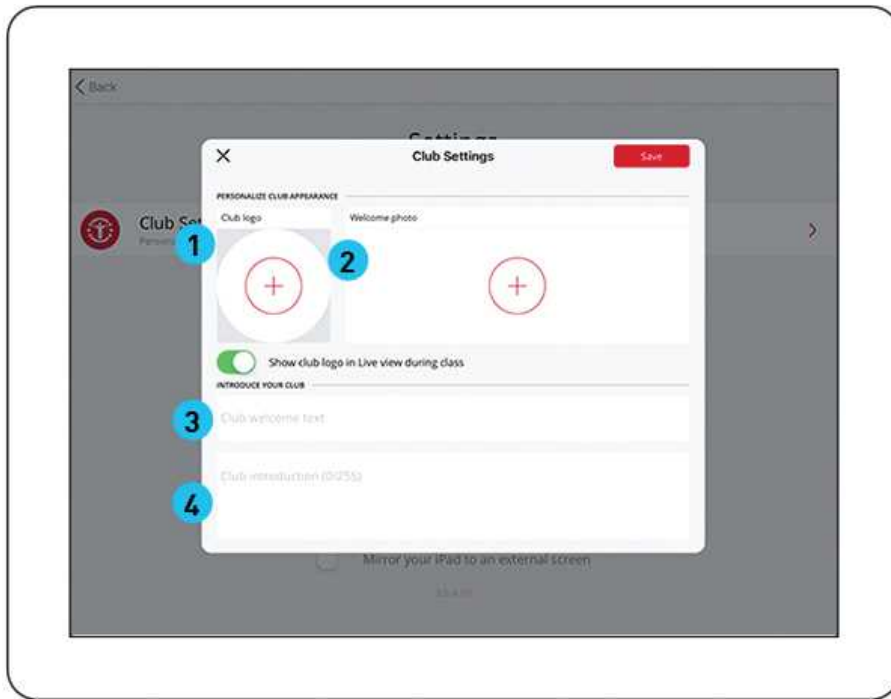


WYGLĄD KLUBU

W aplikacji Polar Club, przejdź do menu **Więcej** i wybierz **Ustawienia > Wygląd klubu**.


i Ustawienia wyglądu klubu są widoczne wyłącznie dla administratora tego klubu.

- 1. Dodaj logo klubu:** Logo klubu wyświetlane jest na stronie społeczności klubu w serwisie internetowym Polar Flow. Możesz też tak skonfigurować ustawienia, aby logo klubu było pokazywane w podglądzie na żywo podczas zajęć. Instruktorzy pracujący w klubie mogą włączyć lub wyłączyć funkcję wyświetlania logo w podglądzie na żywo, klikając ikonę koła zębatego znajdującą się w prawym górnym rogu ekranu.
- 2. Dodaj zdjęcie profilowe klubu:** Spersonalizuj stronę społeczności, dodając zdjęcia związane z Twoim klubem.
- 3. Tekst powitalny klubu:** Napisz wiadomość powitalną kierowaną do członków klubu. Tekst ten wyświetlany jest podczas rejestracji na zajęcia na ekranie logowania w aplikacji Polar Club na iPada.
- 4. Opis klubu:** Opis Twojego klubu. Tekst ten wyświetlany jest na stronie społeczności klubu w serwisie internetowym Polar Flow.



KLUBOWE STREFY TĘTNA

Zmiana lub przywracanie stref tętna. Te ustawienia wpływają na kolor/sposób wyświetlania wartości procentowych tętna podczas treningu.

 *Ustawienia strefy tężni są widoczne wyłącznie dla administratora klubu.*

WYŚLIJ WIADOMOŚĆ E-MAIL Z PODSUMOWANIEM

Użyj przełącznika, aby włączyć lub wyłączyć tę funkcję.

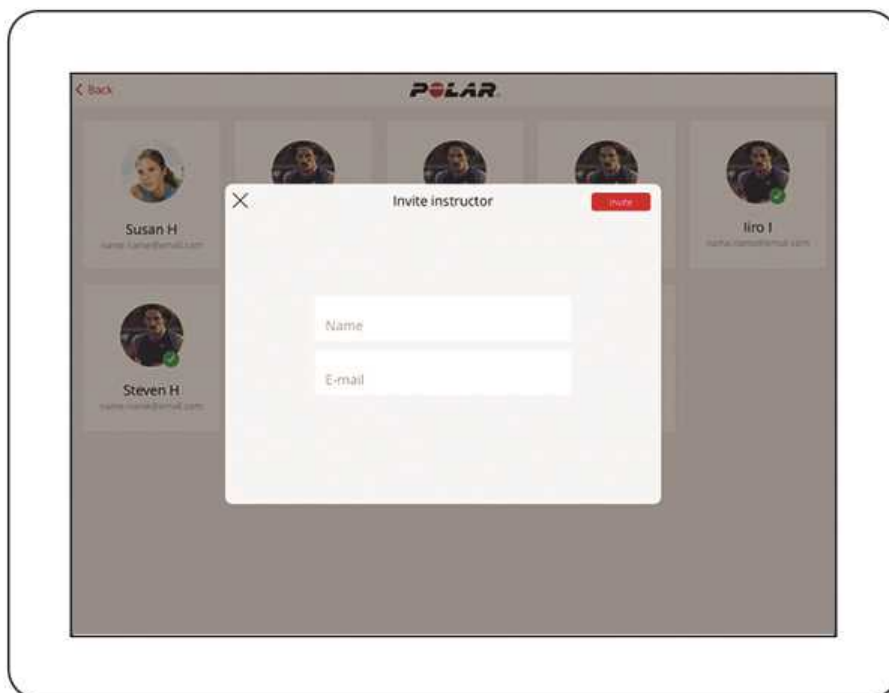
Gdy funkcja jest włączona, członkowie Twojego klubu, którzy wyrazili zgodę na otrzymywanie wiadomości Polar Club za pomocą swojego konta Polar Flow (**Ustawienia > Prywatność**), będą otrzymywać krótką **wiadomość z podsumowaniem treningu**, po każdym zajęciu Polar Club, w których wezmą udział.

WYŚWIETLANIE NA EKRANIE ZEWNĘTRZNYM

Wyświetl ekran testowy, aby wyregulować ustawienia kolorów na ekranie zewnętrznym.

ZARZĄDZANIE INSTRUKTORAMI ZAPRASZANIE INSTRUKTORÓW DO SERWISU CLUB

1. Aby zaprosić nowych instruktorów do Twojego klubu przejdź do widoku **Zarządzanie** w aplikacji Polar Club i wybierz **Zarządzanie instruktorami**.
2. Stuknij ikonę plusa. Wprowadź imię i nazwisko oraz adres e-mail instruktora, a następnie stuknij **Zapisz**.



3. Instruktor otrzyma powitalną wiadomość e-mail zawierającą instrukcje dotyczące dalszych czynności. Instruktor musi:

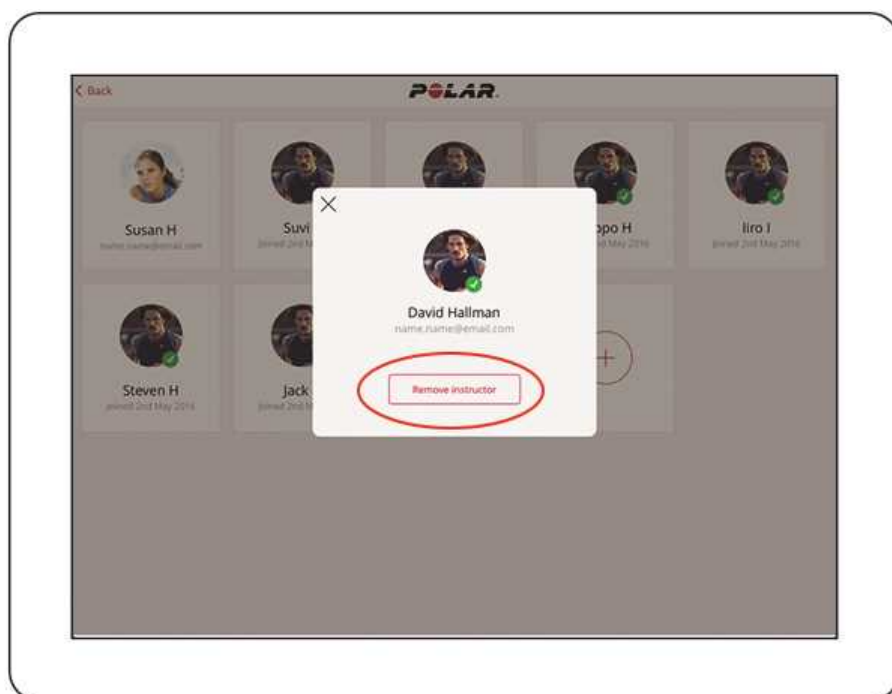
- Utworzyć konto Polar na stronie polar.com/club i przyjąć zaproszenie do klubu.

LUB

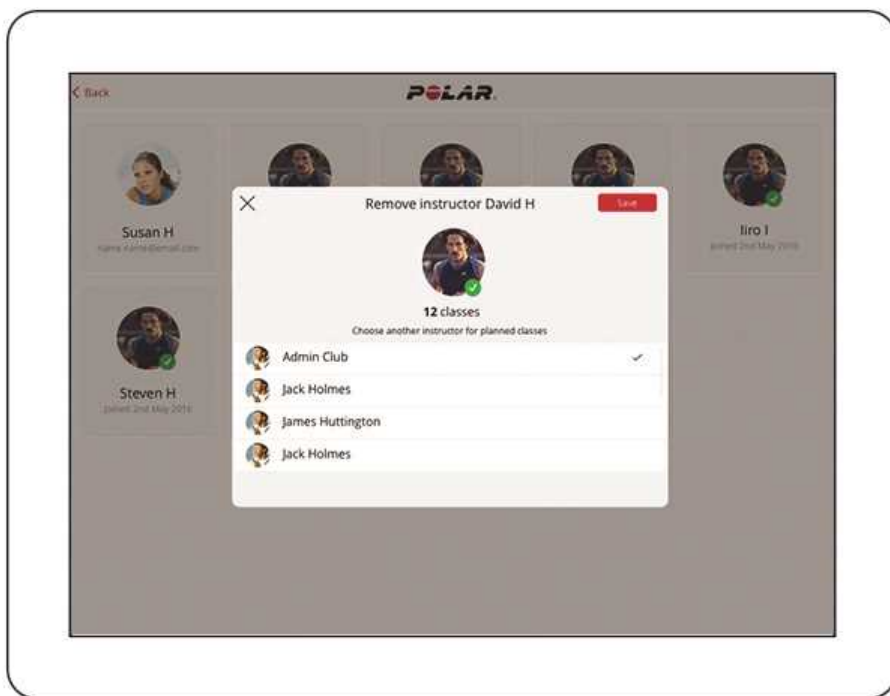
- Jeśli posiada już konto Polar (utworzone z wykorzystaniem adresu e-mail, na który wysłano zaproszenie), zalogować się do niego na stronie polar.com/club, a następnie przyjąć zaproszenie do klubu.

USUWANIE INSTRUKTORÓW

Jako administrator klubu możesz usuwać instruktorów z klubu. Stuknij kartę instruktora w widoku **Zarządzanie instruktorami** i wybierz **Usuń instruktora**.



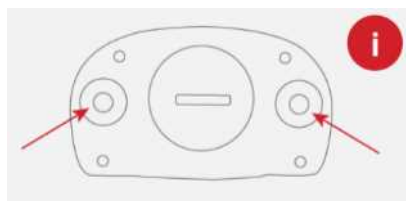
Jeśli instruktor ma zaplanowane zajęcia, wybierz innego instruktora dla zaplanowanych zajęć i stuknij **Zapisz**.



i Instruktorzy mogą sami usunąć swój udział w klubie, stukając własną kartę instruktora i wybierając **Usuń instruktora**.

DODAWANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ LUB MONITORA AKTYWNOŚCI

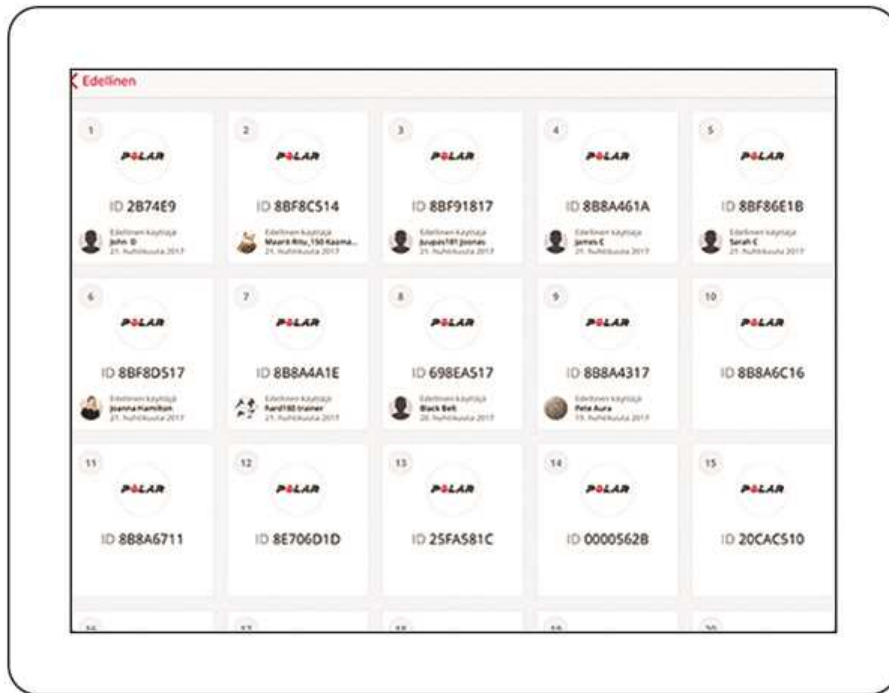
Możesz dodać nowy nadajnik na klatkę piersiową lub monitor aktywności do Twojego konta Flow. Stuknij swoją kartę instruktora i wybierz **Dodaj nadajnik**. Aktywuj nadajnik, dotykając jednocześnie obu punktów styku.



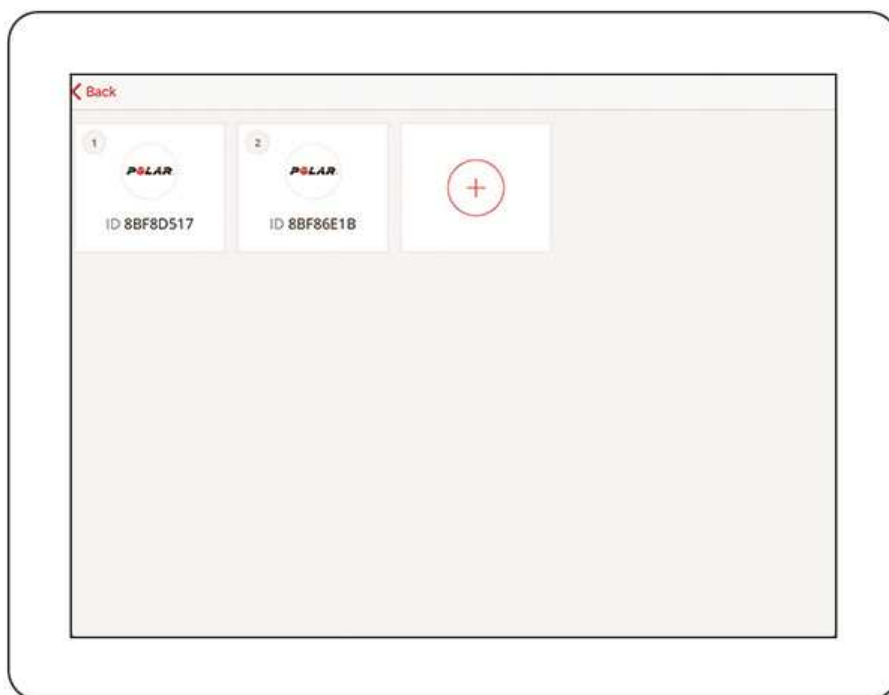
REJESTROWANIE PRZEZNACZONYCH DO WYPOŻYCZANIA NADAJNIKÓW NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Aby tętno uczestników zajęć było wyświetlane na ekranie, muszą oni mieć założony nadajnik na klatkę piersiową lub monitor aktywności Polar. Uczestnicy mogą korzystać z własnych urządzeń lub wypożyczyć je w klubie. Jeśli chcesz wypożyczać nadajniki, musisz zarejestrować je za pomocą **aplikacji Polar Club**.

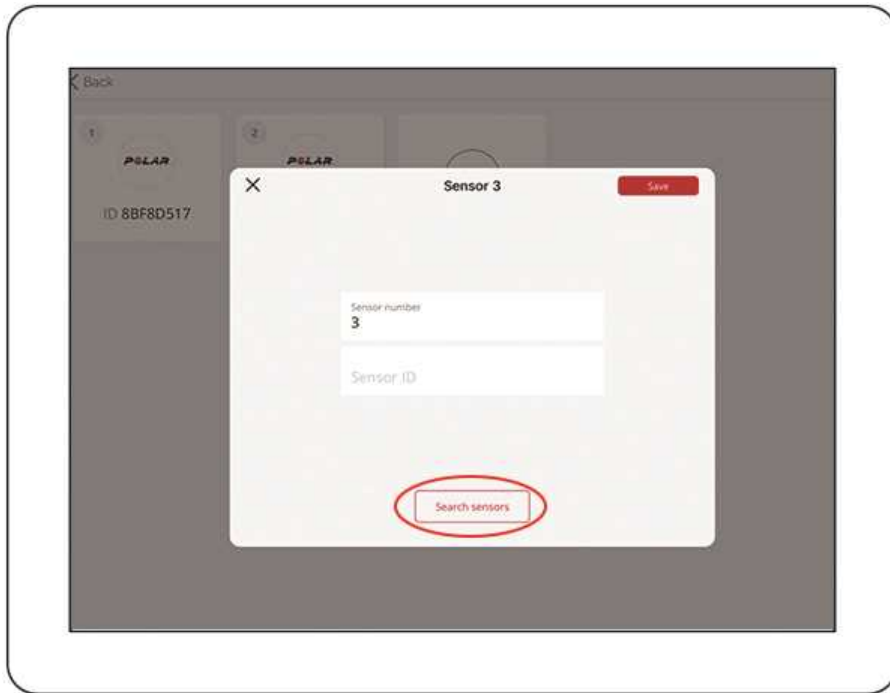
1. Z poziomu aplikacji Polar Club naciśnij **Więcej** > **Zarządzaj nadajnikami**. W oknie **Zarządzaj nadajnikami** możesz dodawać i usuwać urządzenia do wypożyczenia i wyświetlić ostatniego użytkownika każdego urządzenia.



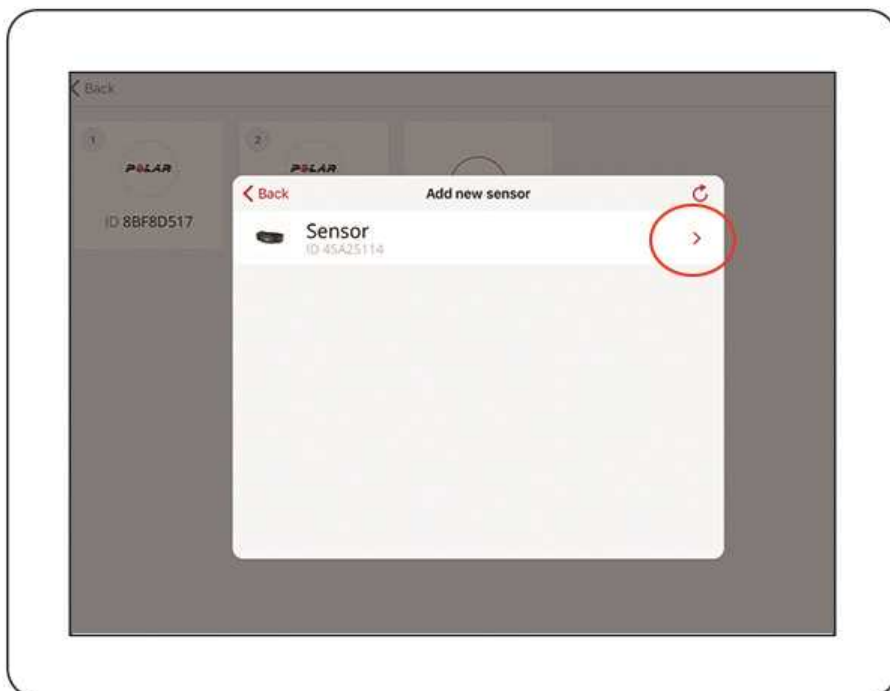
2. Aby dodać nowy nadajnik, naciśnij ikonę plusa.



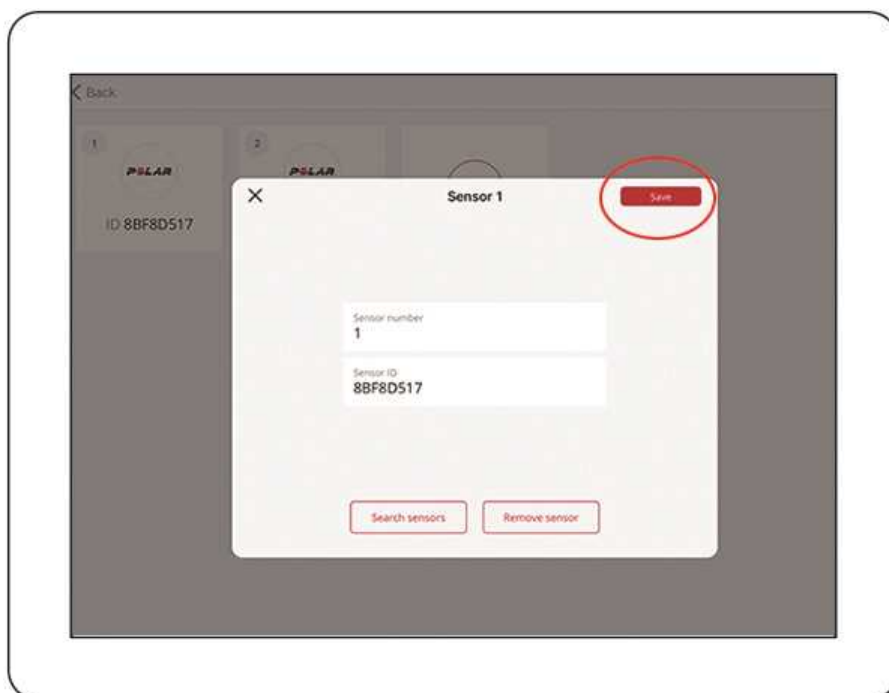
3. Aplikacja Polar Club wybiera kolejny dostępny numer nadajnika, ale w razie potrzeby można również zmienić numer. Naciśnij **Wyszukaj nadajniki** i aktywuj nadajnik, dotykając jednocześnie obu punktów styku.



4. Po znalezieniu nadajnika wyświetla się **Numer ID nadajnika**. Naciśnij strzałkę, aby kontynuować.



5. Przyklej naklejkę z odpowiednim numerem na nadajnik i naciśnij **Zapisz**.



i Aplikacja Polar Club wykorzystuje technologię Bluetooth® Smart i jest kompatybilna z kilkoma nadajnikami na klatkę piersiową i monitorami aktywności Polar. [Listę kompatybilnych nadajników na klatkę piersiową i monitorów aktywności Polar](#) można znaleźć na stronie internetowej:

- support.polar.com/en/support/compatible-devices

KONSERWACJA NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że kostka będzie ciągle aktywna. Pamiętaj więc, by wycierać ją do sucha. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

i Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.

Pasek oraz kostkę nadajnika na klatkę piersiową susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

BATERIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H7 jest wyposażony w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona. W przeciwnym wypadku wymień uszczelkę. Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób (tj. zwierania obu stron baterii) za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.

Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN
2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji CLOSE.



⚠ W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

SPOŁECZNOŚĆ KLUBU

Aby otworzyć stronę społeczności Twojego klubu

- w aplikacji Polar Club przejdź do menu **Więcej** i wybierz **Twój klub w Polar Flow**,
- w serwisie internetowym Polar Club otwórz stronę społeczności klikając na skrót na stronie głównej, lub
- w serwisie internetowym Flow, dostępnym pod adresem polar.com/flow, przejdź do karty **Społeczność** i wybierz opcję **Kluby**. Wyszukaj klub na podstawie sportu, lokalizacji klubu lub dowolnego terminu wprowadzonego w oknie wyszukiwania.

KAMPANIE

Opcja tworzenia kampanii na stronie społeczności klubu w serwisie internetowym Flow to wspaniałe narzędzie motywacyjne dla członków klubu do większej aktywności fizycznej w określonym czasie. Podczas kampanii członkowie klubu współzawodniczą ze sobą, zbierając minuty treningu podczas zajęć w klubach Polar Club.

UTWÓRZ NOWĄ KAMPANIĘ

Na stronie społeczności klubu wybierz **Nowa kampania** i uzupełnij następujące informacje:

- **Nazwa:** Nazwa kampanii.
- **Opis:** Opisz zasady kampanii, na przykład nagrodę dla zwycięzcy oraz sposób postępowania w przypadku remisu.
- **Początek / Koniec:** Wybierz daty początkową i końcową kampanii. Kampania rozpoczyna się o godzinie 00:00 w dniu startu i kończy się o 23:59 w ostatnim wybranym dniu.


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

At the bottom right of the form is a blue 'Create' button. In the top right corner of the form area, there is a blue button labeled 'New campaign'.

Po utworzeniu kampanii na stronie społeczności klubu pojawi się powiadomienie o nadchodzącym wydarzeniu. Powiadomienie i następujące informacje będą widoczne dla każdego posiadacza konta Polar Flow:

- Nazwa kampanii, daty początkowa i końcowa kampanii

 Przycisk **Edytuj** jest widoczny jedynie dla administratora klubu i instruktorów.

- Opis
- Liczba dni pozostałych do rozpoczęcia kampanii

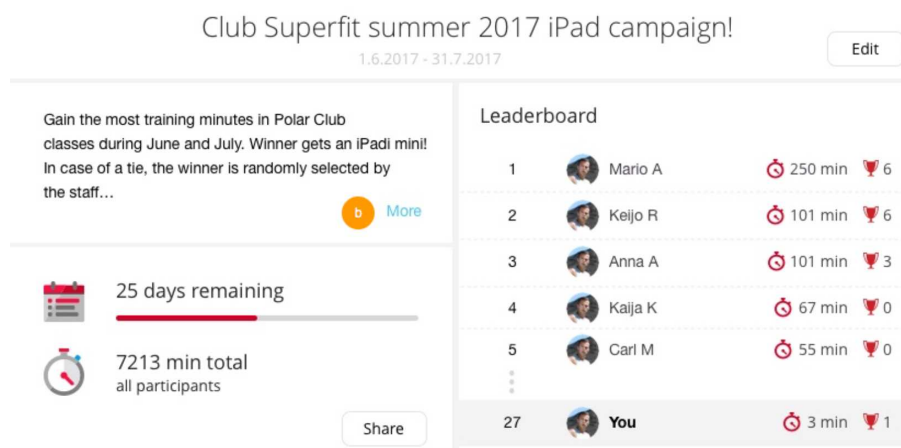
The screenshot shows a campaign notification on the Polar Flow website. The notification is titled 'Club Superfit summer 2017 iPad campaign!' and includes the dates '1.6.2017 - 31.7.2017'. Below the title is an 'Edit' button. The main text of the notification reads: 'Gain the most training minutes in 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...'. To the right of the text is a 'More' link. Below the text is a circular progress indicator with a calendar icon and the text '50 days to campaign start'. At the bottom right of the notification is a 'Share' button.

PODCZAS KAMPANII

Gdy kampania rozpocznie się, członkowie Twojego klubu posiadający konto Polar Flow będą automatycznie w niej uczestniczyć, gdy dołączą do zajęć Polar Club w Twoim klubie. W kampanii liczą się tylko minuty treningu spędzone na zajęciach Polar Club.

Członkowie klubu mogą śledzić swoją pozycję w rankingu i postępy kampanii z poziomu strony społeczności klubu. Podczas trwania kampanii z poziomu powiadomień kampanii wyświetlane są następujące informacje:

- Nazwa kampanii, daty początkowa i końcowa kampanii
- Opis
- Liczba dni pozostałych do końca kampanii i łączna liczba minut spędzonych na treningu zebranych przez wszystkich uczestników
- **Tablica liderów** z pięcioma najlepszymi zawodnikami kampanii. Tablica liderów pokazuje liczbę minut treningowych zebranych przez pięciu najlepszych zawodników. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników zebrało taką samą liczbę minut treningowych, o wyniku w tabeli decyduje liczba zebranych nagród podczas zajęć. Członkowie będą mogli również oglądać swoje rankingi, nawet jeżeli nie są na liście 5 najlepszych zawodników.



Po zakończeniu kampanii trójka najlepszych zawodników otrzyma odpowiednio złote, srebrne i brązowe odznaczenie.

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

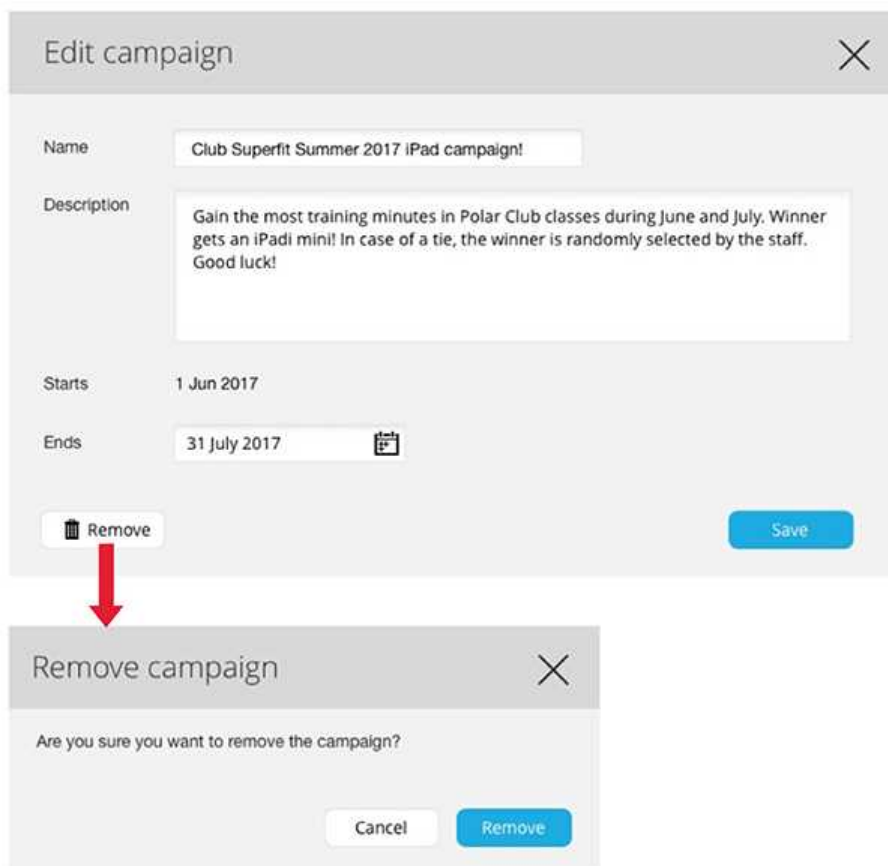
EDYTUJ LUB USUŃ KAMPANIĘ

Możesz edytować informacje wprowadzone w trakcie tworzenia kampanii. Aby edytować kampanię, kliknij przycisk **Edytuj**, który znajduje się obok nazwy danej kampanii. Po zakończeniu edycji kliknij przycisk **Zapisz**.



Data rozpoczęcia kampanii nie może zostać zmieniona, jeżeli kampania już trwa.


Wyniki kampanii widoczne są na stronie społeczności klubu do momentu stworzenia nowej lub usunięcia zakończonej kampanii. Jeżeli chcesz usunąć kampanię, kliknij przycisk **Usuń** i potwierdź wybór, klikając jeszcze raz przycisk **Usuń**.



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT KORZYSTANIA Z SYSTEMU

CZY TEN SAM IPAD MOŻE BYĆ UŻYWANY ZARÓWNO DO REJESTROWANIA KLIENTÓW, JAK I PROWADZENIA ZAJĘĆ?

Tak, iPad używany do prowadzenia zajęć może zostać wykorzystany do dodawania uczestników.

Dodawanie uczestników jest możliwe również podczas zajęć: naciśnij przycisk  u góry ekranu, a następnie naciśnij **Zaloguj się**.

CZY CZŁONKOWIE KLUBU MOGĄ KORZYSTAĆ Z WŁASNYCH NADAJNIKÓW NA KLATKĘ PIERSIOWĄ?

Członkowie klubu mogą korzystać z własnych nadajników na klatkę piersiową lub monitorów aktywności Polar. Mogą też używać tych nadajników z kompatybilnymi urządzeniami treningowymi Polar lub sprzętem sportowym podczas treningów poza klubem. Wszystkie dane są zapisywane w serwisie internetowym Flow i aplikacji mobilnej Polar Beat.

KTÓRE NADAJNIKI NA KLATKĘ PIERSIOWĄ SĄ KOMPATYBILNE Z SYSTEMEM POLAR CLUB?

Aplikacja Polar Club wykorzystuje technologię Bluetooth® Smart i jest kompatybilna z kilkoma nadajnikami na klatkę piersiową i monitorami aktywności Polar. [Listę kompatybilnych nadajników na klatkę piersiową i monitorów aktywności Polar](#) można znaleźć na stronie internetowej:

- support.polar.com/en/support/compatible-devices

CZY SYSTEM POLAR CLUB JEST KOMPATYBILNY Z NADAJNIKAMI NA KLATKĘ PIERSIOWĄ INNYCH PRODUCENTÓW?

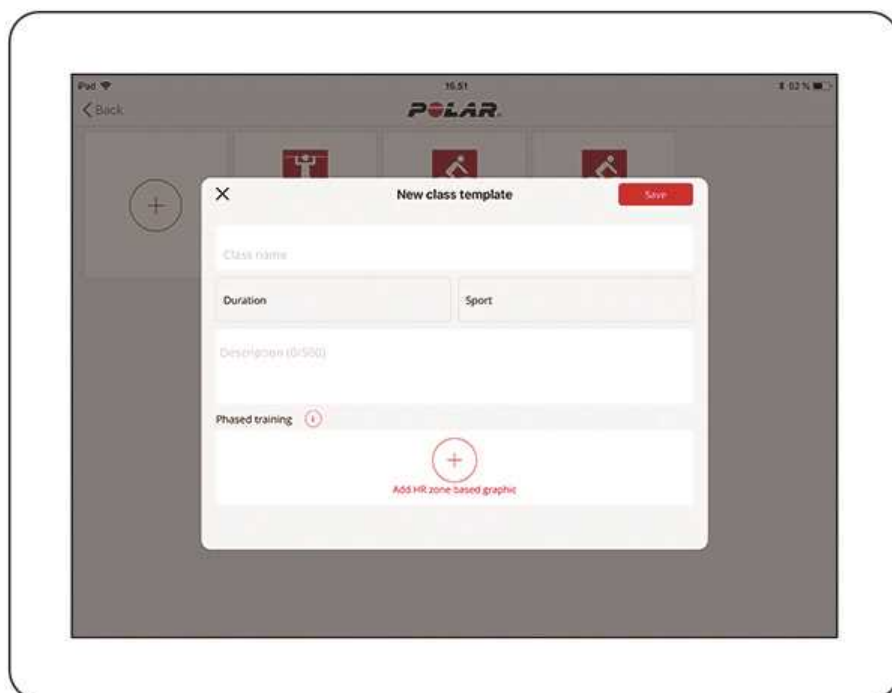
Z systemu Polar Club można korzystać wyłącznie z kompatybilnymi nadajnikami na klatkę piersiową i monitorami aktywności Polar.

ZAJĘCIA I HARMONOGRAMY

ZARZĄDZANIE SZABLONAMI ZAJĘĆ

Możesz zarządzać zajęciami klubu za pomocą aplikacji Polar Club. Przejdź do **Zarządzaj > Zarządzaj szablonami zajęć** i utwórz szablony dla wszystkich zajęć, które będą prowadzone przy użyciu systemu Polar Club. Systemu Polar Club można używać podczas różnych zajęć, m.in. kardio, wzmacniających, treningu o wysokiej intensywności i tańca fitness.

Aby utworzyć nowy szablon zajęć, stuknij ikonę plusa i wprowadź informacje o zajęciach:



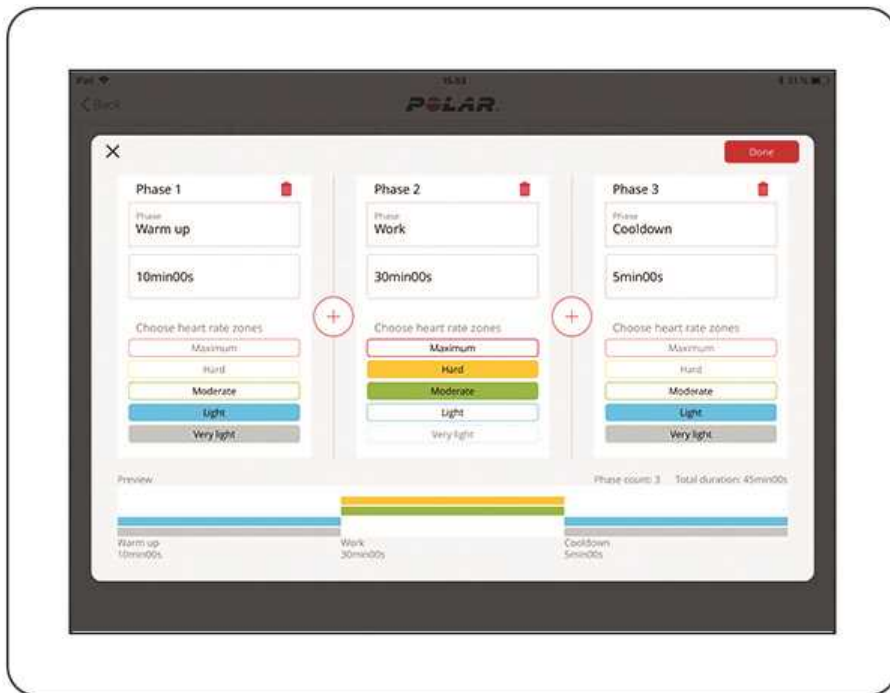
Rodzaj zajęć, np. Intensywny interwałowy trening obwodowy

Czas trwania, np. 30 min


Sport, np. TRENING OBWODOWY

Opis, np. Trening interwałowy o wysokiej intensywności

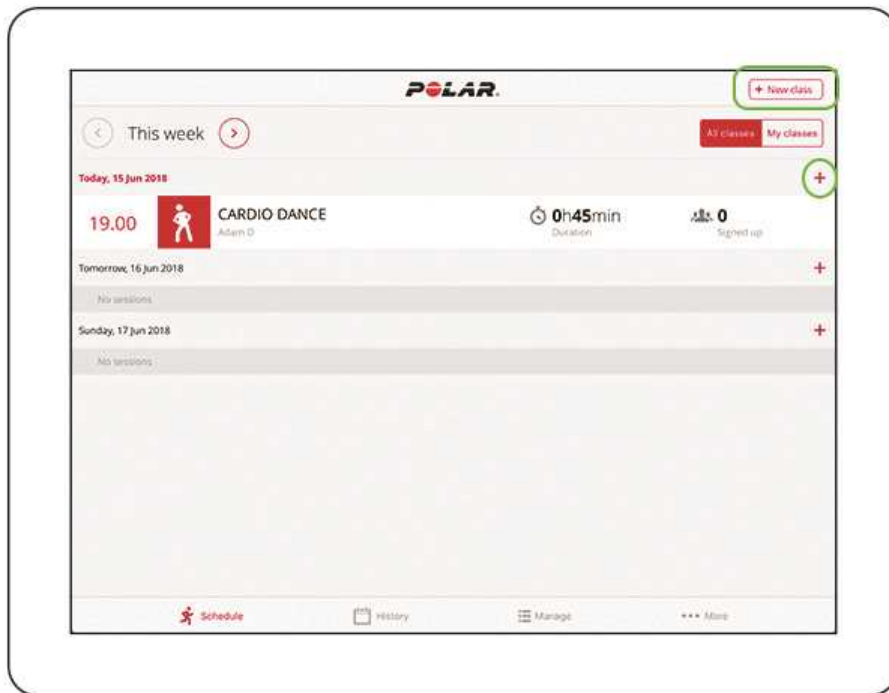
Trening interwałowy: Szczegółowo zaplanuj zajęcia, określając fazy na podstawie tętna. Stuknij ikonę plusa. Podaj nazwę, czas trwania i tętno docelowe dla każdej fazy. Kolejne fazy możesz dodawać, dotykając ikony plusa.



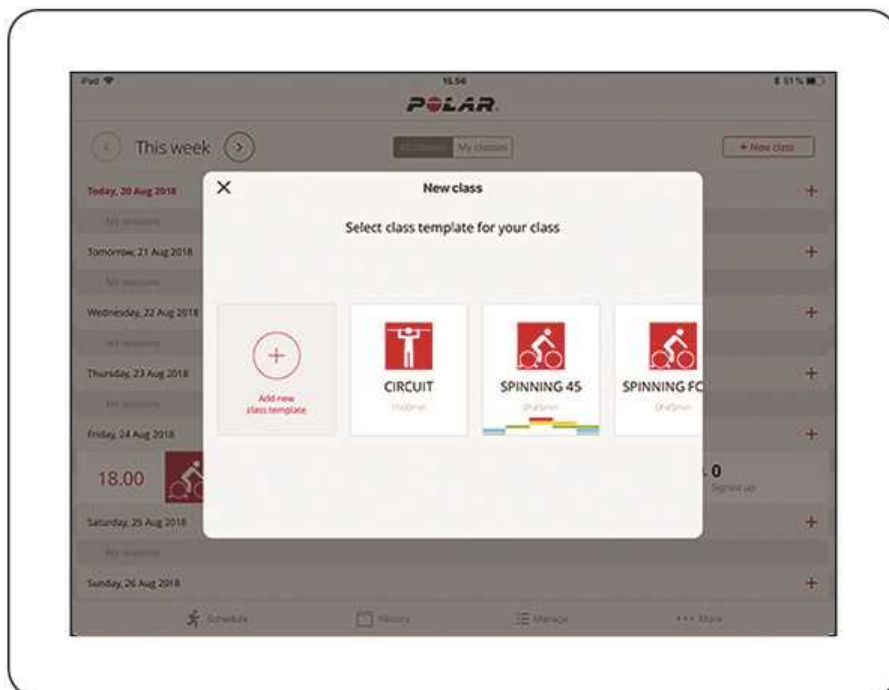
PLANOWANIE ZAJĘĆ

 Zanim będzie można planować zajęcia za pomocą serwisu Polar Club, należy utworzyć [szablony zajęć](#) za pomocą opcji **Zarządzanie** > **Zarządzanie szablony zajęć**.

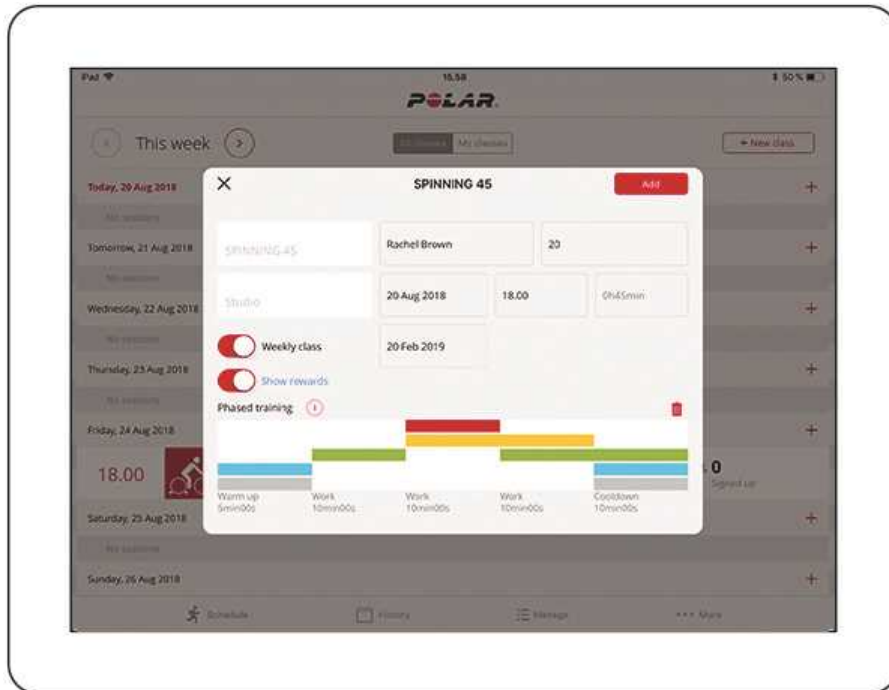
1. Aby zaplanować zajęcia w określonym dniu, przejdź do karty **Harmonogram** i stuknij **Nowe zajęcia** w prawym górnym rogu ekranu lub stuknij ikonę plusa.



2. Wybierz szablon zajęć dla Twoich zajęć. Przesuń palcem po ekranie, aby przeglądać szablony.



3. Wprowadź informacje o zajęciach: **Nazwa zajęć, Pomieszczenie, Instruktor**, Data i godzina, **Maks. liczba uczestników**. Kilka pól szablonu jest już wypełnionych, ale możesz zmienić każde z nich. Po wybraniu szablonu z fazami treningu możesz je edytować, dotykając ikony treningu interwałowego. Zmiany są zapisywane tylko dla bieżących zajęć.



Aby dodać zajęcia cykliczne (np. odbywające się w każdy poniedziałek o określonej godzinie), wybierz **Zajęcia tygodniowe**, a następnie podaj datę końcową zajęć cyklicznych.

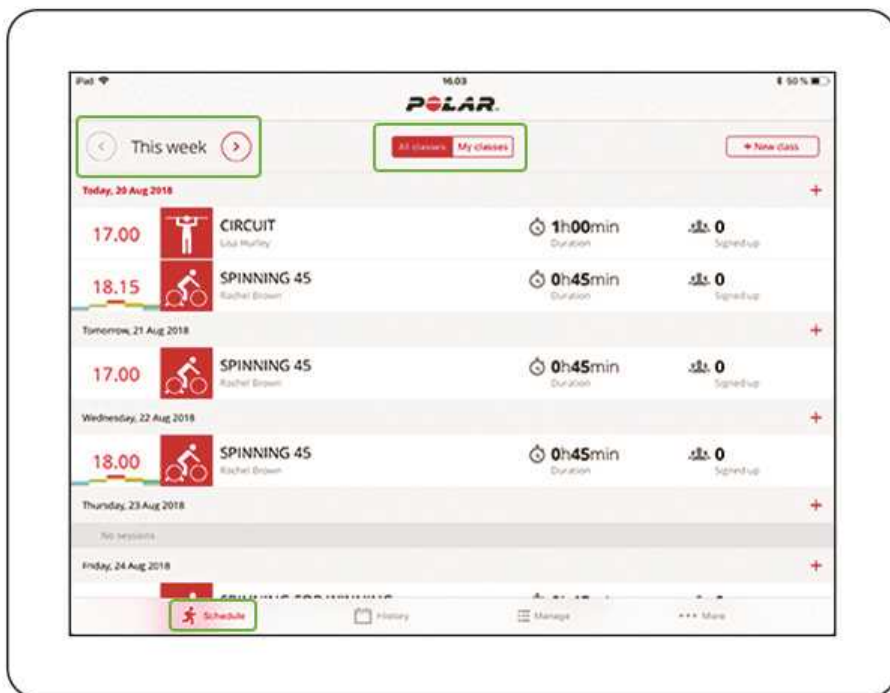
Jeśli podczas tworzenia zajęć włączysz opcję **Wyświetlaj nagrody**, w widoku podsumowania po zakończeniu zajęć będą wyświetlane następujące nagrody:

- **Cooldown Champion:** Tę nagrodę otrzymuje uczestnik z najkrótszymi czasami regeneracji.
- **Zone Mates:** Czas spędzony w poszczególnych strefach był najbardziej podobny dla tych dwojga uczestników.
- **Phase Master:** Wyróżnienie przyznawane jest uczestnikowi, którego trening najbardziej odpowiadał zaplanowanym strefom tętna podczas treningu interwałowego.
- **Zone Master:** Ten uczestnik spędził najwięcej czasu w strefie, w którą grupa ćwiczyła najczęściej.
- **Range Ruler:** Ten uczestnik osiągnął największą różnicę między najniższą i najwyższą wartością tętna. Pierwsze i ostatnie 5 minut treningu nie są uwzględniane podczas obliczania tej wartości.

WIDOK HARMONOGRAMU

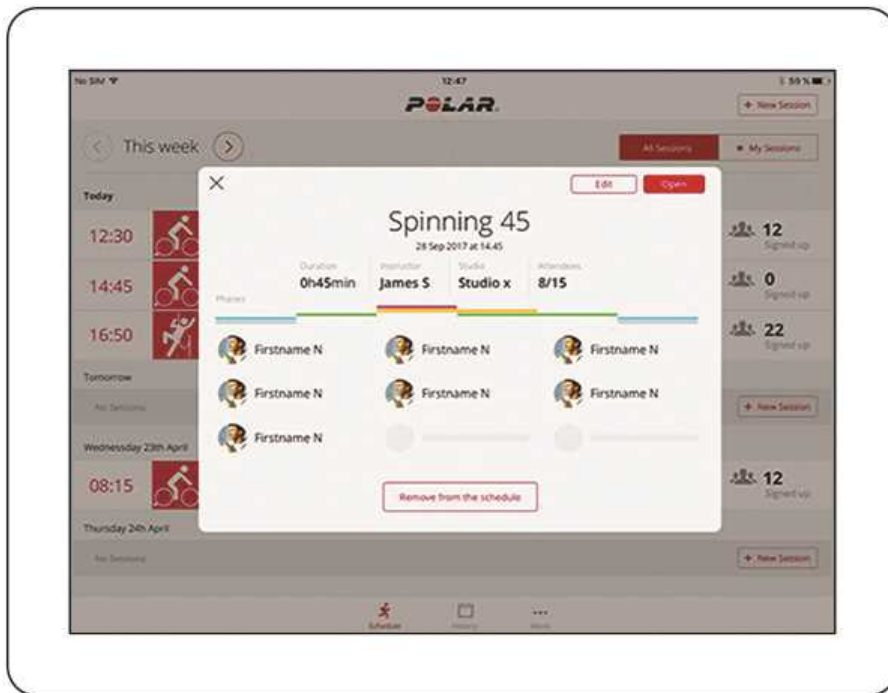
W widoku **Harmonogram** są wyświetlane wszystkie zaplanowane zajęcia Polar Club.

- Domyślnie są wyświetlane zajęcia z bieżącego tygodnia. Stuknij przycisk strzałki w lewo lub w prawo, aby przechodzić między tygodniami.
- Możesz wybrać **Wszystkie zajęcia** lub **Moje zajęcia**.



Po stuknięciu zajęć zostaną wyświetlone informacje o tych zajęciach. W tym widoku możesz

- edytować informacje o zajęciach,
- usunąć zajęcia z harmonogramu, lub
- otworzyć zajęcia, aby rozpocząć zajęcia.



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT ZAJĘĆ I HARMONOGRAMÓW

ILU UCZESTNIKÓW MOŻE KORZYSTAĆ Z OPCJI MONITOROWANIA PRACY SERCA PODCZAS ZAJĘĆ?

Z opcji monitorowania pracy serca podczas zajęć może korzystać maksymalnie 96 uczestników. Zalecamy jednak, aby nie przekraczała ona 40 osób, ponieważ pozwoli to zapewnić dobrą widoczność danych na ekranie.

ILE TRENINGÓW MOŻE BYĆ PROWADZONYCH JEDNOCZEŚNIE?

Liczba instruktorów i trwających jednocześnie treningów jest nieograniczona. Pamiętaj jednak, że jeden iPad może w danym momencie obsługiwać tylko jeden trening.

ILE WYNOŚI MAKSYMALNA DŁUGOŚĆ ZAJĘĆ?

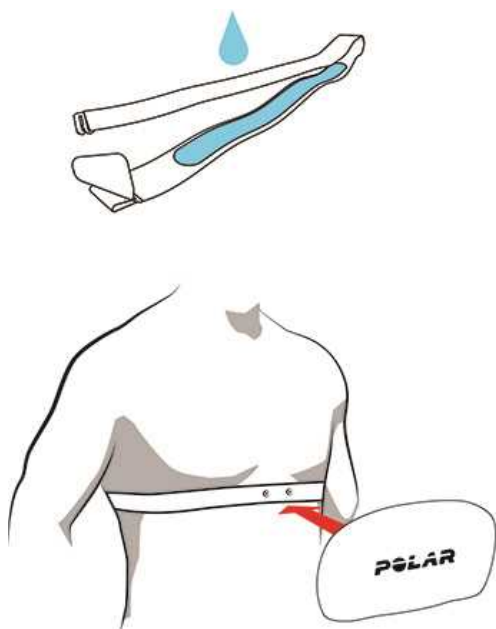
Maksymalna opcja dostępna podczas tworzenia zajęć to 24 godziny. Rzeczywista długość zajęć może być inna od wybranej w ustawieniach, ponieważ instruktor zaczyna i kończy zajęcia ręcznie. Początek i koniec zajęć nie są określone automatycznie.

TRENING

ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszyscy uczestnicy założyli nadajnik na klatkę piersiową. Poniżej opisano prawidłową procedurę zakładania nadajnika na klatkę piersiową.

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zamocuj kostkę na pasku.
3. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu.
4. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.



Po zakończeniu treningu:

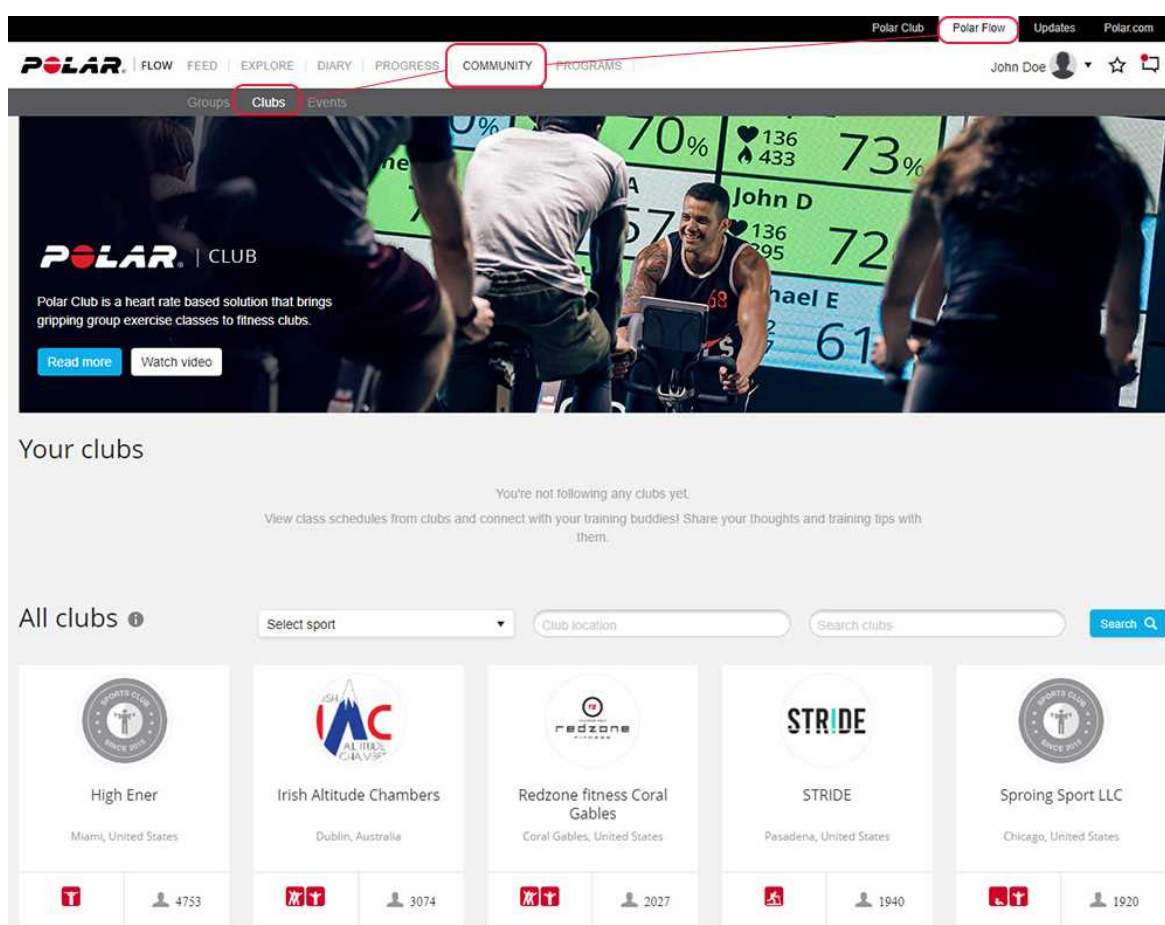
Po każdym treningu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha.

REJESTRACJA NA ZAJĘCIA

REJESTRACJA ONLINE ZA POMOCĄ SERWISU INTERNETOWEGO FLOW

Aby móc zarejestrować się na zajęcia, członkowie klubu muszą posiadać konto Polar. Mogą oni założyć swoje konto w serwisie Polar Flow pod adresem polar.com/flow. Podczas zakładania konta członkowie mogą podać swoje dane osobowe (płeć, masa ciała i wzrost), które są wykorzystywane podczas obliczania liczby spalonych kalorii i wyświetlania spersonalizowanych informacji podczas treningu.

1. Twój klub można znaleźć, przechodząc do **Społeczność > Kluby**. Wyszukaj klub na podstawie sportu, lokalizacji klubu lub dowolnego terminu wprowadzonego w oknie wyszukiwania.



The screenshot shows the Polar Flow website 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 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' tab is highlighted, and a sub-menu shows 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The main content area features a banner for 'POLAR CLUB' with the text 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below the banner, there is a section titled 'Your clubs' with the message 'You're not following any clubs yet.' and a search bar for 'All clubs'. The search bar includes a 'Select sport' dropdown, a 'Club location' input field, and a 'Search clubs' button. Below the search bar, there is a grid of club cards. Each card displays the club's logo, name, location, and the number of members. The clubs listed are: High Ener (Miami, United States, 4753 members), Irish Altitude Chambers (Dublin, Australia, 3074 members), Redzone fitness Coral Gables (Coral Gables, United States, 2027 members), STRIDE (Pasadena, United States, 1940 members), and Sproing Sport LLC (Chicago, United States, 1920 members).

2. Członkowie mogą zarejestrować się na zajęcia, klikając je. Ponowne kliknięcie zajęć spowoduje anulowanie rejestracji do udziału w nich. Serwis internetowy pozwala członkom zarejestrować

się na zajęcia nawet z tygodniowym wyprzedzeniem.

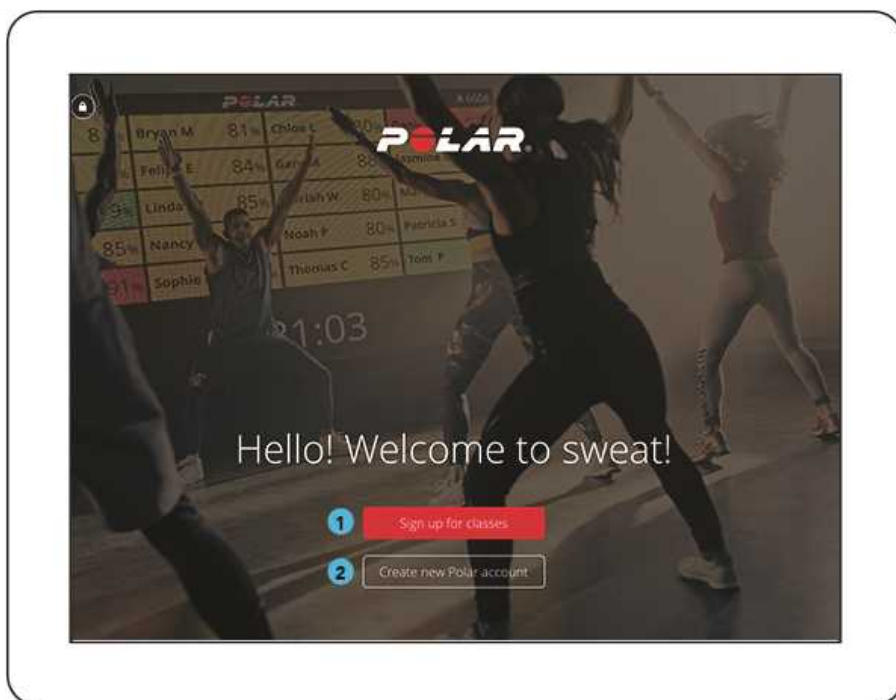
The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this is a secondary navigation bar with 'Polar.com', 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The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

The main content area is divided into two columns. The left column displays the profile for 'Fitness express', which includes a logo with 'EST 2006', a 'Following' button, and 245 followers. The address is 'Professorintie 5, 90440 Kempela, Finland'. A map shows the location in Orilu, Finland. The right column features a large photo of a fitness class and a 'Schedule' tab. Below the photo, the text reads 'This week's Polar Club classes'. A table lists the following classes:

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

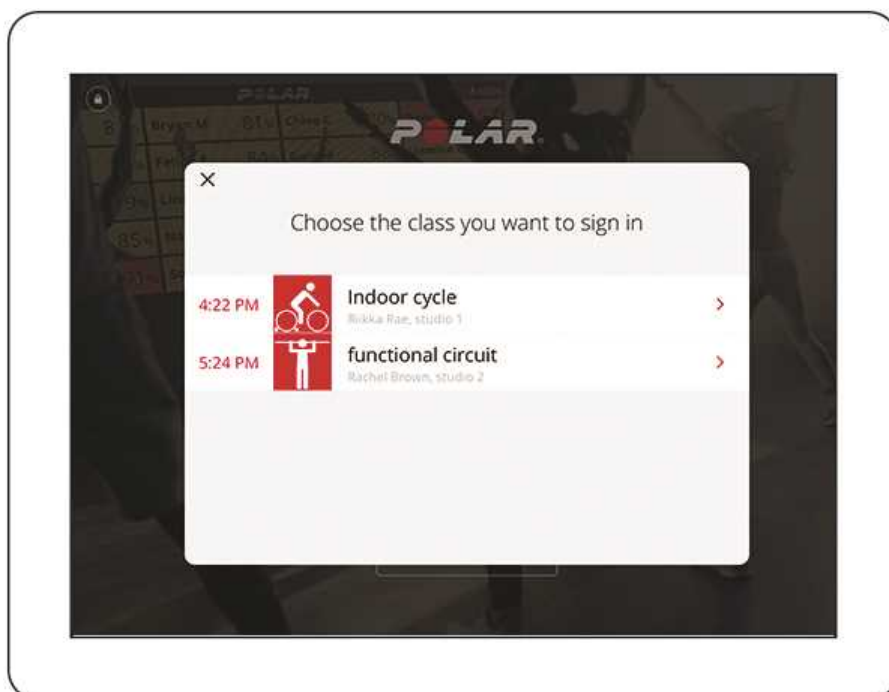
REJESTRACJA ZA POMOCĄ APLIKACJI

Z poziomu aplikacji Polar Club naciśnij **Więcej** > **Logowanie klienta**, aby otworzyć stronę **Logowanie klienta**.




SPOSÓB 1: ZAPISZ SIĘ NA ZAJĘCIA

1. Po naciśnięciu przycisku **Zapisz się na zajęcia** wyświetli się lista zajęć Polar Club odbywających się w danym dniu. Jeśli lista uczestników jest pełna i nie można się już zapisać, zajęcia są zaznaczone kolorem szarym.



2. Aby wybrać zajęcia, należy je nacisnąć. Po wyborze zajęć aplikacja Polar Club rozpocznie wyszukiwanie kompatybilnych urządzeń.
- **Członkowie, którzy połączyli swoje urządzenia z kontem Polar Flow i mają na sobie nadajnik podczas zapisów:** Po wyszukaniu nadajnika przez aplikację Polar Club pojawi się prośba o wybranie swojego konta z listy. Członkowie wybierają konto, aby ukończyć rejestrację.
 - **Członkowie, którzy mają na sobie urządzenie, ale jeszcze nie połączyli go ze swoim kontem Polar Flow:** Aplikacja Polar Club zapyta członków, czy chcą oni połączyć swoje urządzenie ze swoim kontem Polar, aby móc szybciej zapisywać się na zajęcia następnym razem, a następnie poprosi o zalogowanie się do konta Polar. Po zalogowaniu do konta Polar rejestracja jest zakończona.
 - **Członkowie, którzy chcą wypożyczyć nadajnik na klatkę piersiową:** Jeśli w aplikacji Polar Club dostępne są [zarejestrowane nadajniki na klatkę piersiową do wypożyczenia](#), po naciśnięciu opcji **Wypożycz nadajnik** wyświetli się lista dostępnych urządzeń. Członkowie mogą wybrać nadajnik, naciskając go. Aplikacja Polar Club poprosi o zalogowanie się do konta Polar. Po zalogowaniu do konta Polar rejestracja jest zakończona.

SPOSÓB 2: UTWÓRZ NOWE KONTO POLAR I ZAPISZ SIĘ NA ZAJĘCIA

 *Dobrym rozwiązaniem może być udostępnienie osobnego iPada członkom klubu, którzy muszą utworzyć konto Polar przed rejestracją się na zajęcia. Dzięki temu unikniesz długich kolejek do recepcji i zapewnisz członkom tworzącym konto większą prywatność.*

Konto Polar można też założyć podczas pierwszej rejestracji na zajęcia za pomocą aplikacji. Po naciśnięciu przycisku **Utwórz nowe konto Polar** na stronie **Logowanie klienta** wyświetlony zostanie formularz, który musi zostać wypełniony przez członka.

- **Data urodzenia** jest potrzebna, aby określić maksymalne tętno. Maksymalne tętno jest obliczane na podstawie prostego wzoru: od liczby 220 wystarczy odjąć swój wiek. W razie potrzeby wartość można zmienić.
- Dane osobowe (płeć, masa ciała i wzrost) są wykorzystywane podczas obliczania liczby spalonych kalorii i wyświetlania spersonalizowanych informacji podczas treningu.

Po utworzeniu konta członek może wybrać zajęcia i zarejestrować się na nie. Aby wybrać zajęcia, należy je nacisnąć. Po wyborze zajęć aplikacja Polar Club rozpocznie wyszukiwanie kompatybilnych urządzeń.

- **Członkowie, którzy mają na sobie urządzenie, ale jeszcze nie połączyli go ze swoim kontem Polar Flow:** Aplikacja Polar Club zapyta członków, czy chcą oni połączyć swoje urządzenie ze swoim kontem Polar, aby móc szybciej zapisywać się na zajęcia następnym razem, a następnie poprosi o zalogowanie się do konta Polar. Po zalogowaniu do konta Polar rejestracja jest zakończona.

- **Członkowie, którzy chcą wypożyczyć nadajnik na klatkę piersiową:** Jeśli w aplikacji Polar Club dostępne są [zarejestrowane nadajniki na klatkę piersiową do wypożyczenia](#), po naciśnięciu opcji **Wypożycz nadajnik** wyświetli się lista dostępnych urządzeń. Członkowie mogą wybrać nadajnik, naciskając go. Aplikacja Polar Club poprosi o zalogowanie się do konta Polar. Po zalogowaniu do konta Polar rejestracja jest zakończona.

AUTOMATYCZNE LOGOWANIE

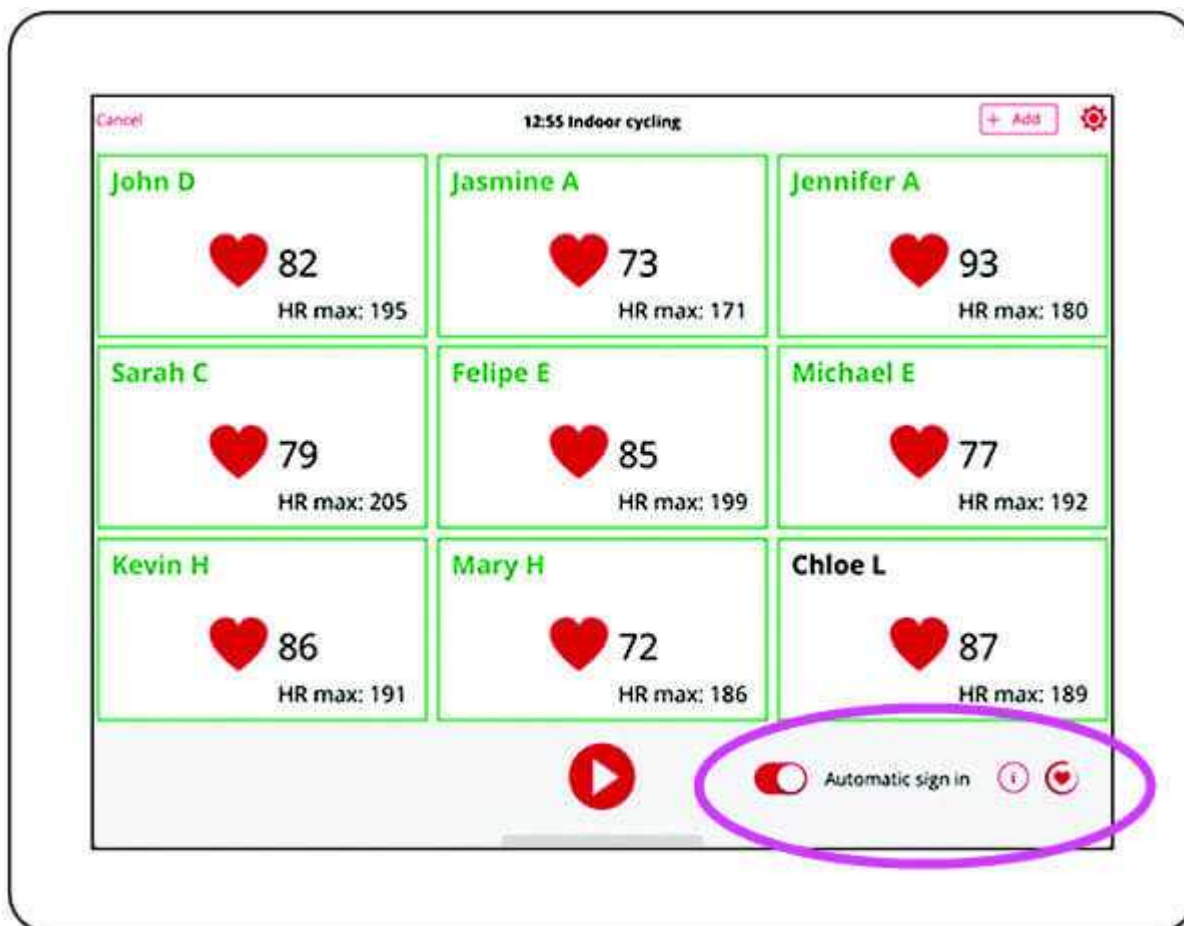
Nowa funkcja automatycznego logowania ułatwia logowanie się na zajęcia tym użytkownikom posiadającym własne urządzenia Polar, którzy przynajmniej raz zarejestrowali się na zajęcia w danym klubie za pośrednictwem aplikacji Polar Club. Wystarczy założyć sensor tętna lub urządzenie na nadgarstek oraz, w przypadku urządzeń na nadgarstek, wybrać profil sportowy z włączoną funkcją **Tętno widoczne dla innych urządzeń** (w profilach sportowych ćwiczeń grupowych funkcja ta jest włączona domyślnie). Po przyjsciu na zajęcia logowanie nastąpi automatycznie bez konieczności wykonywania jakichkolwiek czynności na iPadzie.

JAK TO DZIAŁA?

Funkcja automatycznego logowania jest domyślnie włączona i uruchamia się automatycznie po otwarciu widoku uczestnika.



Animacja w prawym dolnym rogu ekranu wskazuje, że automatyczne logowanie jest w toku.



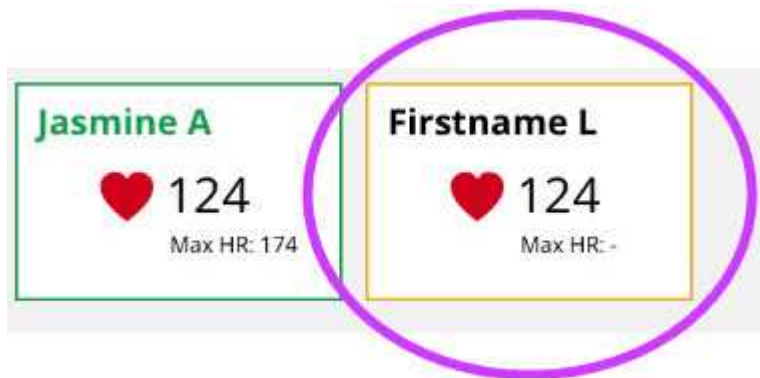
Podczas automatycznego logowania na ekranie zewnętrznym uczestnicy mogą zobaczyć następujący komunikat:



Trwa automatyczne logowanie. Twojego nazwiska nie ma na liście? Podejdź bliżej lub skontaktuj się z instruktorem.

Nawet jeśli funkcja automatycznego logowania jest włączona, nadal można ręcznie dodawać uczestników. Jeśli danego nazwiska nie ma na ekranie, poproś uczestnika o podejście bliżej i upewnij się, że prawidłowo założył swoje urządzenie. Jeśli nazwisko uczestnika nadal się nie wyświetla, dodaj go ręcznie, naciskając opcje **Dodaj > Dodaj uczestnika** i wybierając jego sensor.

W przypadku nowego uczestnika, który korzysta z urządzenia Polar, ale wcześniej ani razu nie zarejestrował się na zajęcia za pośrednictwem aplikacji Polar Club, aplikacja Polar Club nadal będzie wykrywać sygnał tętna z urządzenia tego uczestnika. Aplikacja powiadomi Cię o nowym uczestniku, wyświetlając następujący komunikat: **Nowy uczestnik! Poproś uczestnika zajęć o podejście bliżej, aby pomóc mu przy logowaniu.**



Dotknij karty nowego uczestnika, aby otworzyć widok, z poziomu którego uczestnik będzie mógł zalogować się ze swojego konta, po czym zarejestruj uczestnika na zajęcia.

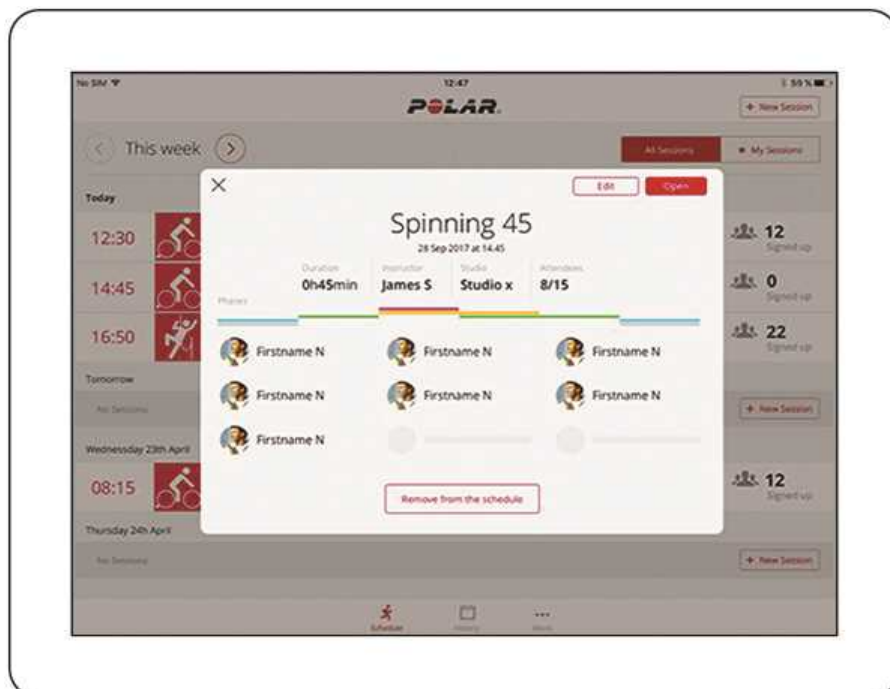
Jeśli uczestnik nie zostanie dodany, po rozpoczęciu zajęć jego karta zostanie usunięta.

Funkcja automatycznego logowania działa tylko jeśli aplikacja Polar Club jest otwarta w widoku uczestnika. Po rozpoczęciu sesji treningowej uczestników można dodawać tylko ręcznie.

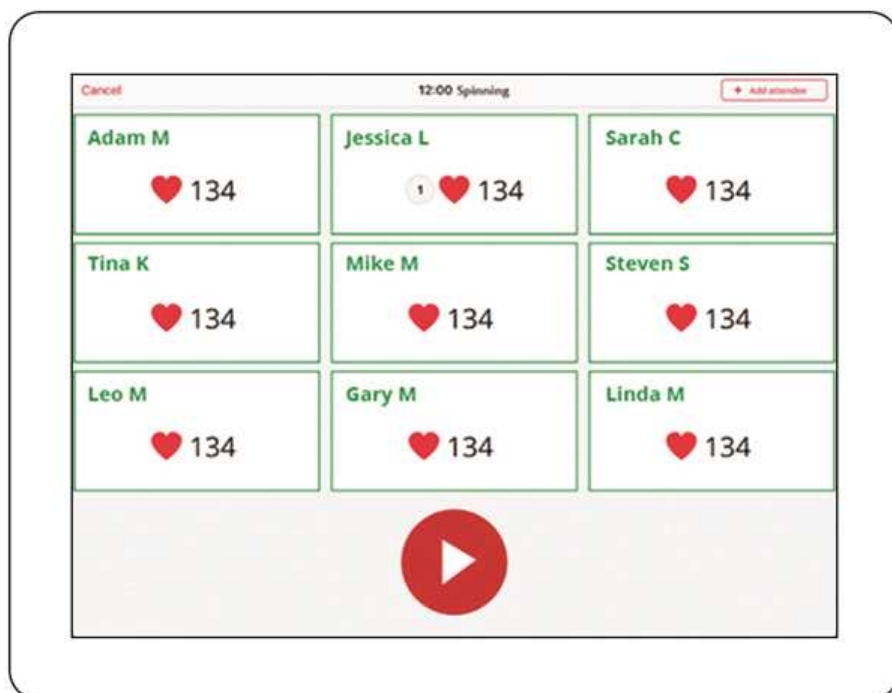
i Funkcję automatycznego logowania można włączyć lub wyłączyć za pomocą suwaka dostępnego w widoku uczestnika. Jeśli funkcja ta zostanie wyłączona, aplikacja Polar Club zapamięta ten wybór przy kolejnym otwarciu danych zajęć na tym samym iPadzie.

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ Z APLIKACJĄ POLAR CLUB


Rozpocznij zajęcia za pomocą aplikacji Polar Club. W widoku **Harmonogram** wyświetlane są wszystkie zaplanowane zajęcia. Stuknięcie zajęć powoduje wyświetlenie informacji o tych zajęciach:



Po stuknięciu opcji **Otwórz** w widoku informacji o treningu pojawi się ekran uczestników:

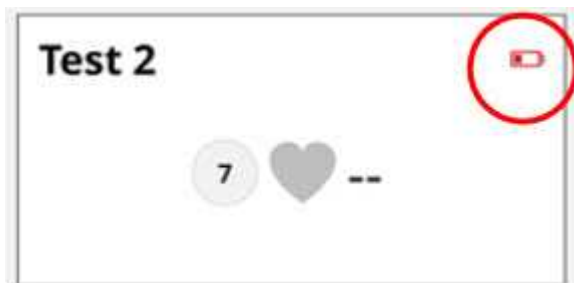


Ekran uczestników pozwala:

- Aby dodać uczestnika przed rozpoczęciem zajęć, stuknij **Dodaj > Dodaj uczestnika** i wybierz nadajnik używany przez uczestnika.
- Możesz dodawać gości przed rozpoczęciem zajęć, stukając **Dodaj > Dodaj gościa** i wybierając nadajnik używany przez gościa. Ta funkcja jest przydatna na przykład wtedy, gdy chcesz szybko dodać gości, aby pokazać im korzyści z treningu z Polar Club. Dane treningowe gości nie są wyświetlane w raportach w serwisach internetowych Polar Club, ale można udostępnić łącze do danych treningowych gości za pośrednictwem konta Polar Flow po zakończeniu sesji **w widoku Historia**.
- Edytuj wartość maksymalnego tętna uczestnika, wybierając jego kartę i naciskając **Edytuj uczestnika/Edytuj gościa**. Po zakończeniu edycji wartości maksymalnego tętna wybierz **Zapisz**. W przypadku edycji wartości maksymalnego tętna uczestnika za pomocą konta Polar, dany użytkownik musi potwierdzić zmianę, wpisując dane logowania do konta.
- Rozpocznij zajęcia, stukając .

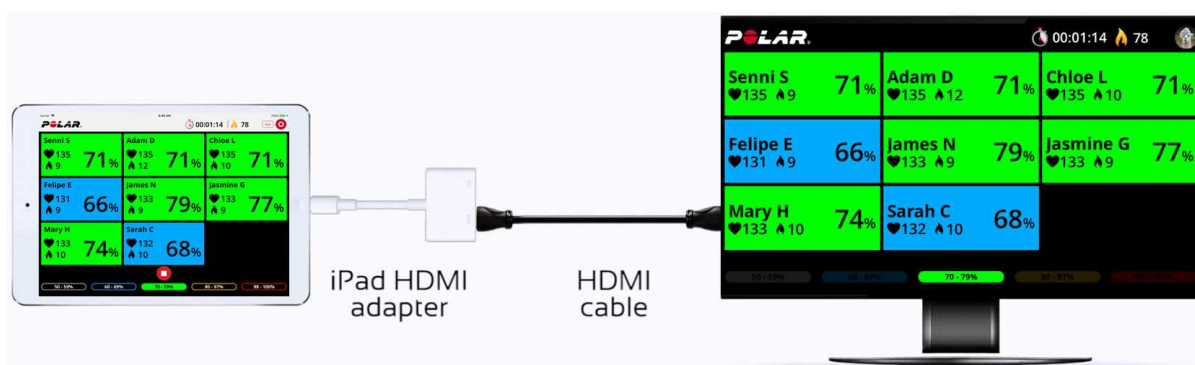
Przed rozpoczęciem zajęć sprawdź, czy przy imieniu każdego uczestnika wyświetlany jest symbol tętna. Symbol informuje, że sygnał tętna danego uczestnika jest odbierany. Jeśli symbol jest niewidoczny, naciśnij imię uczestnika, a następnie wybierz opcję **Wypożycz nadajniki**, aby wypożyczyć nadajnik na klatkę piersiową lub **Zmień urządzenie**, aby użyć innego nadajnika.

i Pojawienie się symbolu niskiego poziomu naładowania baterii oznacza, że bateria nadajnika na klatkę piersiową jest bliska rozładowaniu. Bateria nie rozładuje się całkowicie od razu. Poziom naładowania baterii jest wystarczający, aby zakończyć bieżące zajęcia. Mimo to baterię należy możliwie najszybciej wymienić.



Podłączanie iPada do ekranu zewnętrznego

Aby podłączyć iPada do projektora wideo lub telewizora, potrzebny jest odpowiedni adapter AV i kabel. Po podłączeniu iPada do ekranu zewnętrznego zawartość ekranu iPada jest automatycznie wyświetlana również na drugim ekranie.

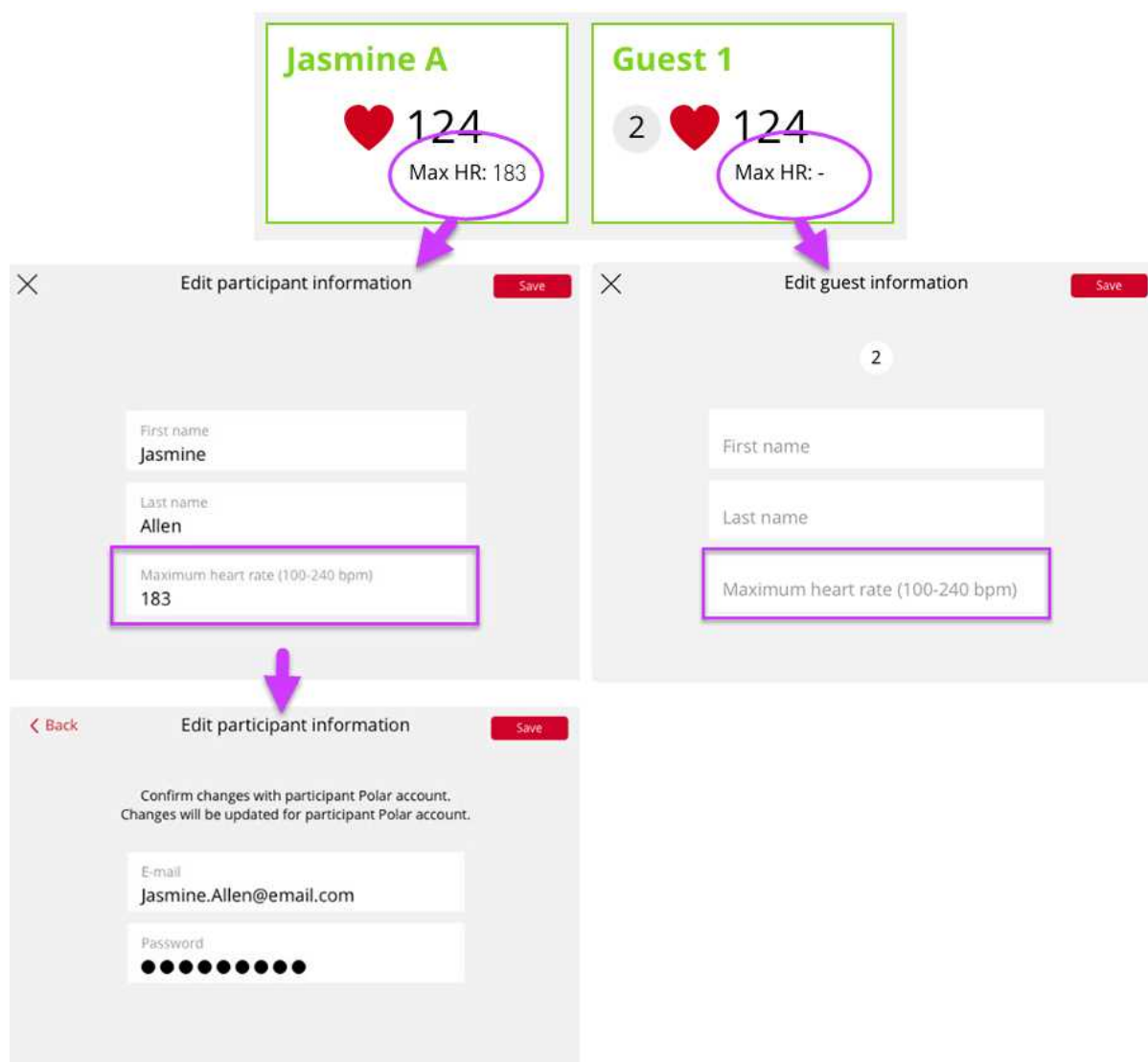


EDYTOWANIE WARTOŚCI MAKSYMALNEGO TĘTNA UCZESTNIKA

Wartości maksymalnego tętna uczestników są wyświetlane w widoku uczestnika na iPadzie, jeżeli przekazywanie takiej informacji jest włączone w ustawieniach osobistych na koncie Polar. Jeżeli wymagane jest wprowadzenie jakichkolwiek poprawek do wartości maksymalnego tętna, można ich dokonać bezpośrednio z poziomu aplikacji przed rozpoczęciem zajęć. Nowa wartość maksymalnego tętna zostanie zaktualizowana bezpośrednio w ustawieniach osobistych na koncie Polar. Wartość maksymalnego tętna można także wprowadzić, jeżeli wcześniej w ogóle nie była ustawiona, na przykład w przypadku konta gościa.

EDYTOWANIE WARTOŚCI MAKSYMALNEGO TĘTNA UCZESTNIKA PRZED ZAJĘCIAMI

Aby dokonać edycji wartości maksymalnego tętna uczestnika lub gościa przed rozpoczęciem zajęć, dotknij jego karty w widoku uczestnika i wybierz **Edytuj uczestnika/Edytuj gościa**. W widoku wyświetlane są informacje dotyczące uczestnika lub gościa i istnieje możliwość edycji wartości maksymalnego tętna. Po zakończeniu edycji wybierz **Zapisz**. W przypadku edycji wartości maksymalnego tętna uczestnika za pomocą konta Polar, dany użytkownik musi potwierdzić zmianę, wpisując dane logowania do konta.

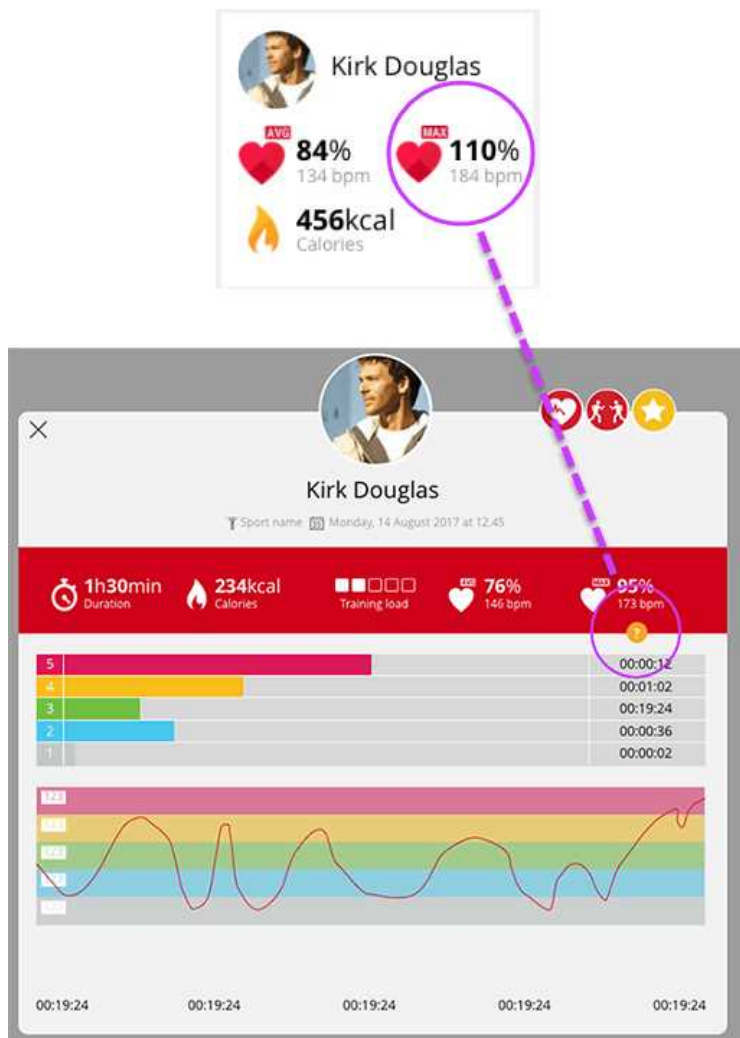


AKTUALIZACJA WARTOŚCI MAKSYMALNEGO TĘTNA UCZESTNIKA PO ZAJĘCIACH

Jeżeli wartość tętna uczestnika na zajęciach przekroczy wpisaną wartość maksymalnego tętna, aplikacja Polar Club poprosi o aktualizację wartości maksymalnego tętna, gdy otworzysz podsumowanie zajęć w widoku historii. Na ekranie wyświetlone zostanie następujące powiadomienie:

**Wydaje się, że jeden z uczestników zajęć osiągnął swoje najwyższe dotychczasowe tętno!
Zaktualizuj dane na jego koncie Polar.**

Aby zaktualizować wartość maksymalnego tętna uczestnika w widoku **historii**, wybierz kartę uczestnika, aby otworzyć indywidualne podsumowanie sesji, a następnie dotknij ikony zapytania, aby otworzyć widok, w którym możesz zaktualizować wartość tętna. Uczestnik musi potwierdzić aktualizację wartości maksymalnego tętna, wpisując dane logowania do konta. Nowa wartość maksymalnego tętna zostanie zaktualizowana bezpośrednio w ustawieniach osobistych na koncie Polar.



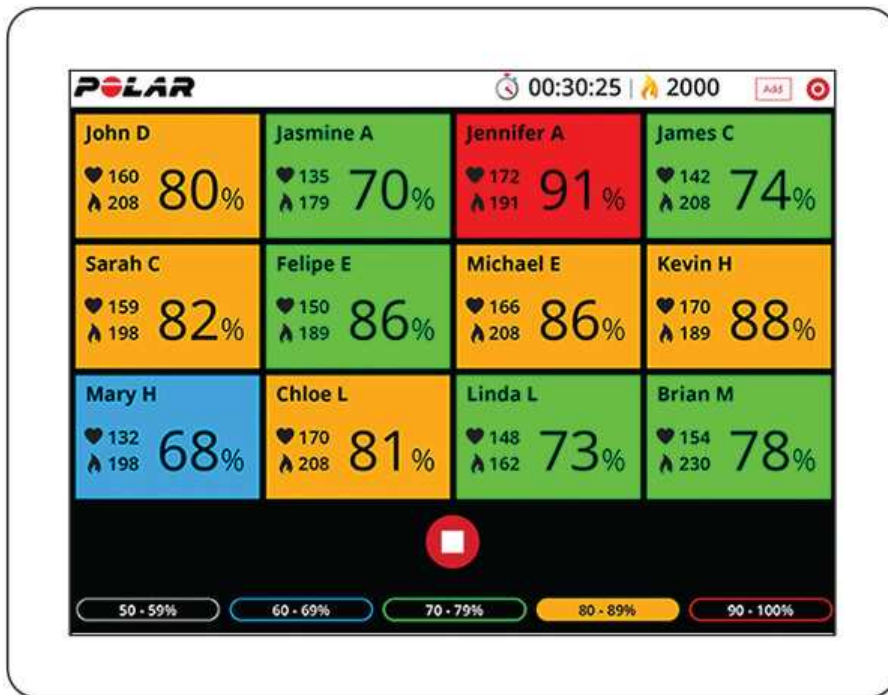
FUNKCJE PODCZAS ZAJĘĆ

Wyświetlanie wartości tętna każdego z uczestników pozwala dokładnie określić ich rezultaty i udzielić indywidualnych wskazówek. Dostępne na bieżąco informacje zwrotne na temat intensywności zajęć pozwalają monitorować postępy wszystkich uczestników i skutecznie im doradzać.

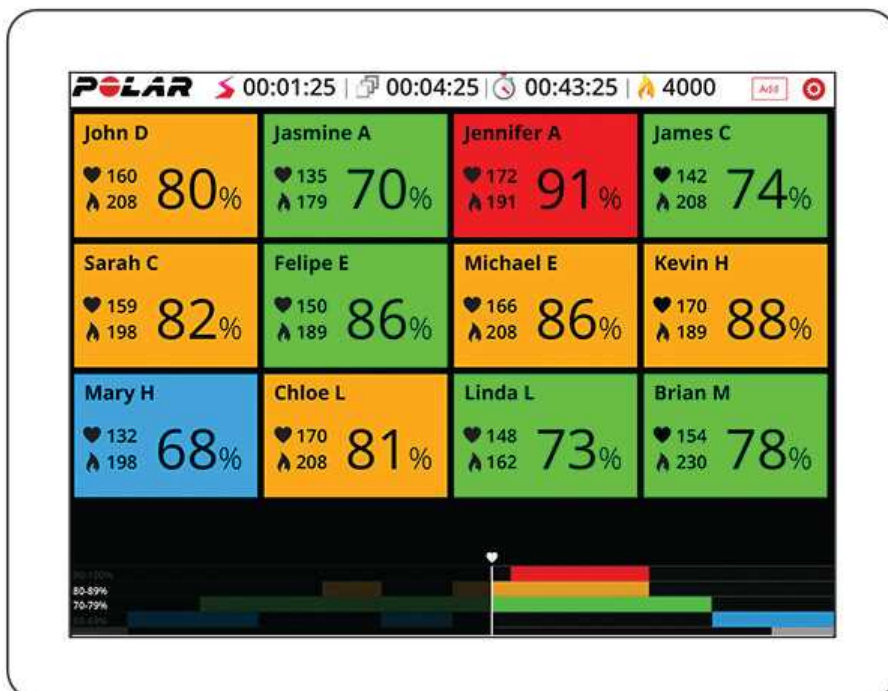
Wyświetlane na dużym ekranie wartości tętna inspirować wszystkich do wspólnego osiągnięcia indywidualnych celów. Pod koniec zajęć grupa zobaczy podsumowanie treningu.

PODGLĄD NA ŻYWO

Na ekranie podglądu na żywo widoczne są wartości tętna wszystkich uczestników zajęć.



Na ekranie podglądu na żywo widoczne są wartości tętna wszystkich uczestników zajęć oraz fazy treningu.



Ekran podglądu na żywo zawiera następujące informacje:


- Czas trwania zajęć
- Wspólny czas w strefie (czas, w którym wszyscy uczestnicy zajęć ćwiczyli w tej samej strefie tętna)
- Animacja czasu w strefie* wyświetlana każdorazowo, gdy uczestnicy trenują w tej samej strefie (np. żółtej).
- Podgląd tętna (uderzenia na minutę (bpm) i % tętna maksymalnego) i spalonych kalorii dla każdego uczestnika
- Całkowita liczba spalonych kalorii i zdobyte nagrody za kalorie (uczestnicy zdobywają nagrodę za każde spalone 1000 kalorii)*

Oprócz powyższych informacji podgląd na żywo zajęć z fazami treningu zawiera także:

- Timer odliczania dla bieżącej fazy.
- Podgląd zajęć wyświetlany u dołu ekranu w postaci małego wykresu.
- Przesuń ekran w lewo, aby wyświetlić większy wykres podglądu zajęć.

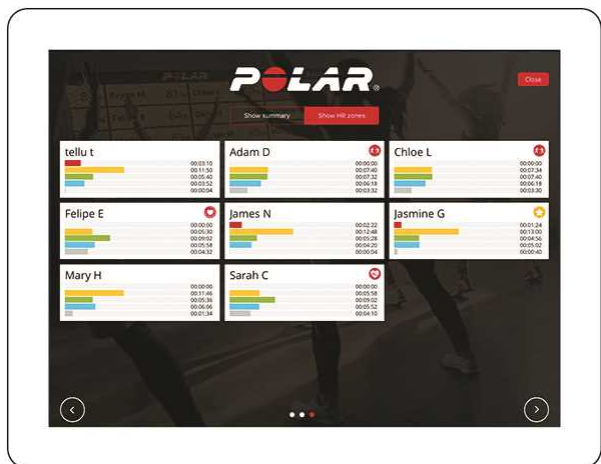
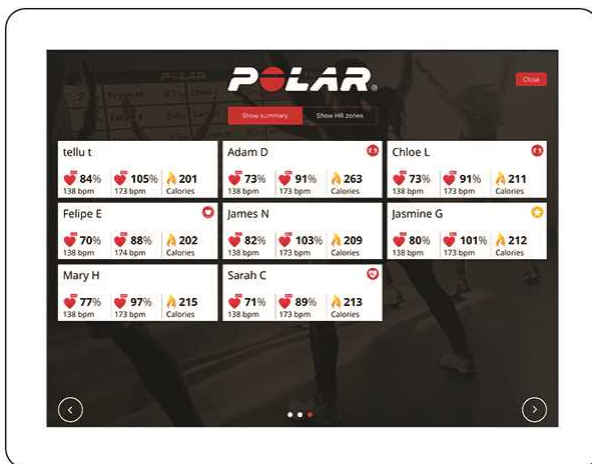
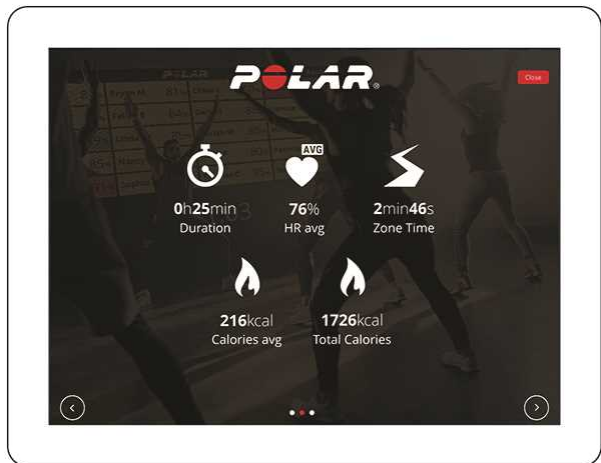
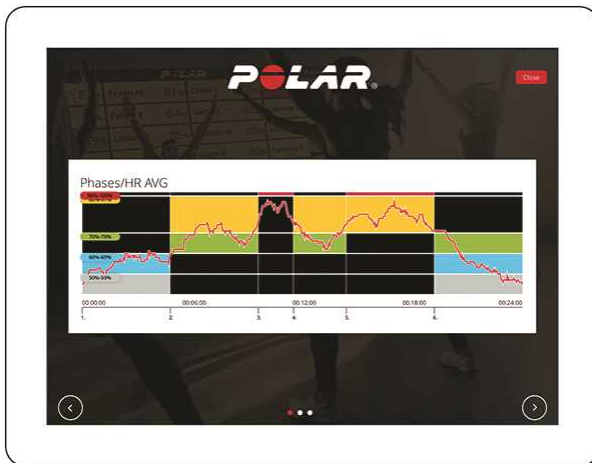
*Wspólny czas w strefie, animacja czasu w strefie i nagrody za kalorie są wyświetlane tylko wtedy, gdy włączona jest funkcja **Pokaż nagrody grupy**.

Ekran podglądu na żywo pozwala:

- Dodawać uczestników poprzez naciśnięcie **Dodaj > Dodaj uczestnika** i wybranie nadajnika używanego przez uczestnika.
- Dodawać gości poprzez naciśnięcie **Dodaj > Dodaj gościa** i wybranie nadajnika używanego przez gościa.
- Zakończ zajęcia, naciskając .
- Usuwać uczestników poprzez naciśnięcie odpowiedniego imienia i wybranie opcji **Usuń uczestnika**.
- Zmienić nadajnik na klatkę piersiową używany przez uczestnika, naciskając jego imię. Naciśnij **Wypożycz nadajnik**, a następnie wybierz odpowiedni nadajnik z listy.
- Funkcję **Pokaż nagrody grupy** można włączyć lub wyłączyć, klikając ikonę koła zębatego znajdującą się w prawym górnym rogu ekranu.
- Jeśli fazy nie zostały dodane do zajęć, możesz wyznaczyć tętno docelowe, dotykając jednego z obszarów strefy u dołu ekranu iPada. Ponowne dotknięcie obszaru strefy powoduje anulowanie zaznaczenia.

PODSUMOWANIE TRENINGU

Pod koniec zajęć widok podsumowania pozwala na porównanie celów treningowych i odczuć podczas zajęć. W tym widoku znajdują się informacje na temat średniego tętna uczestników zajęć w formie krzywej, którą możesz porównać z zaplanowanymi fazami tętna. Każde dane treningowe ćwiczącego są automatycznie dostępne na koncie Flow. Uczestnicy mogą, na przykład, porównać krzywą swojego tętna do zaplanowanych faz tętna w aplikacji Flow.

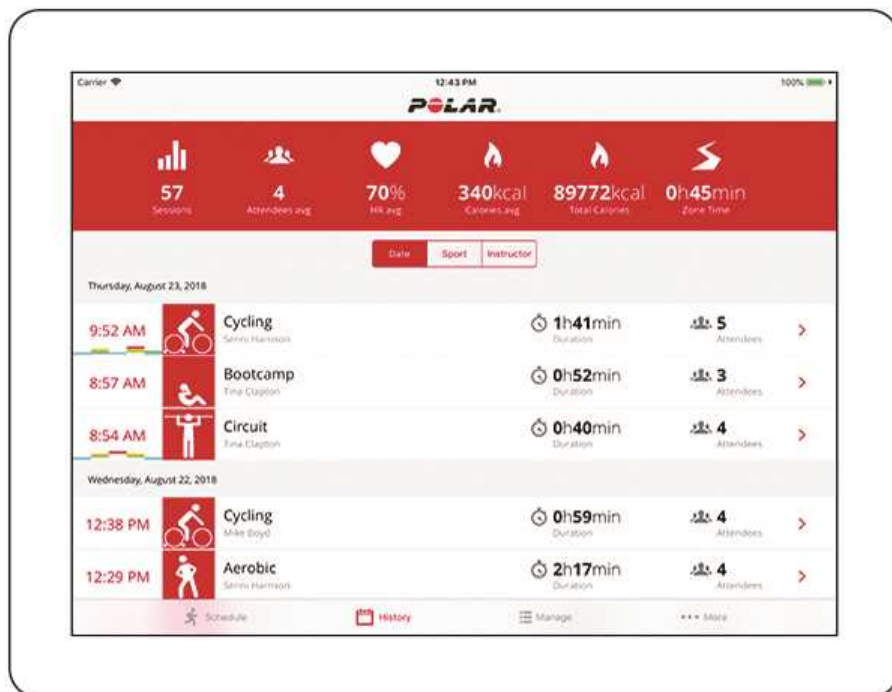


Jeśli podczas tworzenia zajęć zaznaczono opcję **Wyświetlaj nagrody**, w widoku podsumowania wyświetlane są ćwiczącym następujące nagrody:

- **Cooldown Champion:** Tę nagrodę otrzymuje uczestnik z najkrótszymi czasami regeneracji.
- **Zone Mates:** Czas spędzony w poszczególnych strefach był najbardziej podobny dla tych dwojga uczestników.
- **Zone Master:** Ten uczestnik spędził najwięcej czasu w strefie, w którą grupa ćwiczyła najczęściej.
- **Phase Master:** Wyróżnienie przyznawane jest uczestnikowi, którego trening najbardziej odpowiadał zaplanowanym strefom tętna podczas treningu interwałowego.
- **Range Ruler:** Ten uczestnik osiągnął największą różnicę między najniższą i najwyższą wartością tętna. Pierwsze i ostatnie 5 minut treningu nie są uwzględniane podczas obliczania tej wartości.

HISTORIA TRENINGÓW

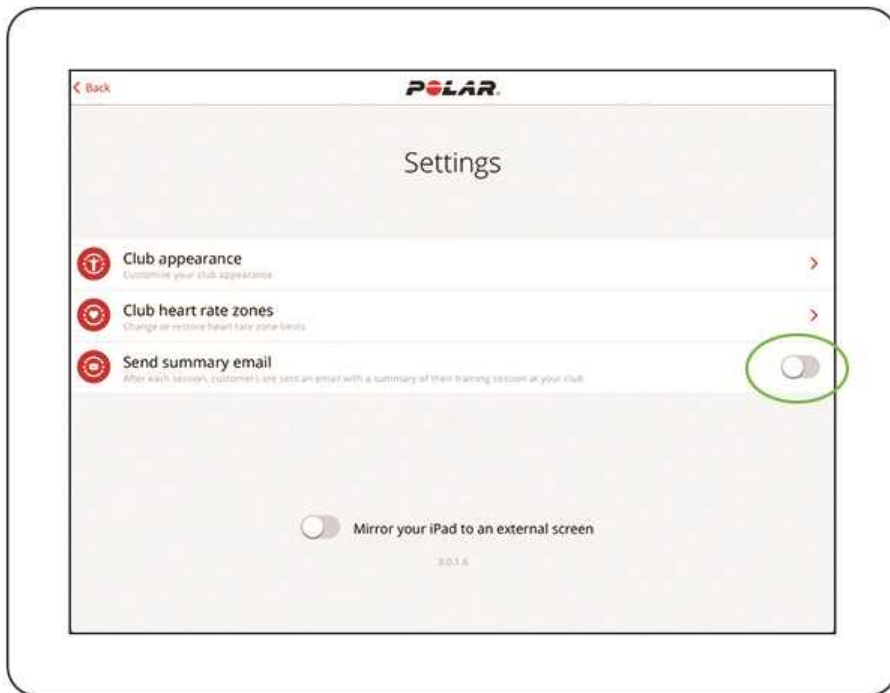
W widoku **Historia** widoczne są podsumowania i raporty dotyczące treningów z ostatnich 30 dni. Dane treningowe są też zapisywane na kontach osobistych Polar Flow poszczególnych członków klubu, gdzie są dostępne w dowolnym momencie.



WIADOMOŚCI E-MAIL Z PODSUMOWANIEM TRENINGU

Automatyczne wiadomości e-mail z podsumowaniem treningu zawierają krótki opis rezultatów treningu członków po każdej sesji treningowej Polar Club, w której uczestniczą.

Możesz włączyć tę funkcję w aplikacji Polar Club. Przejdź do menu **Więcej** i wybierz **Ustawienia**. Użyj przełącznika, aby włączyć lub wyłączyć funkcję **Wysyłaj e-mail z podsumowaniem**



i Aby otrzymywać wiadomości z podsumowaniem treningu, członkowie Twojego klubu muszą wyrazić zgodę na otrzymywanie wiadomości Polar Club za pomocą ustawień swojego konta Polar Flow (**Ustawienia > Prywatność**).

Wiadomość e-mail zawiera następujące rezultaty treningu:

- Czas trwania
- Średnie tętno
- Maksymalne tętno
- Kalorie
- Zdobyte nagrody (wyświetlane tylko wtedy, gdy odbiorca zdobył nagrody podczas treningu)
- Kliknij opcję **Więcej szczegółów znajdziesz w serwisie Polar Flow**, aby otworzyć rezultaty treningu w widoku Analizy Flow.

i Członkowie klubu mogą zrezygnować z subskrypcji wiadomości e-mail z podsumowaniem treningu w dowolnej chwili, klikając łącze podane w wiadomości e-mail lub logując się do konta Flow i odznaczyć pole **Wiadomości od Polar Club** w menu **Ustawienia > Ustawienia prywatności**.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT TRENINGU CO ZROBIĆ, JEŚLI PODCZAS ZAJĘĆ POŁĄCZENIE Z INTERNETEM PRZESTANIE DZIAŁAĆ?

Nie przejmuj się i kontynuuj zajęcia. Podczas zajęć dane treningowe są zapisywane na iPadzie. Dane treningowe zostaną przesłane do serwisu Polar Flow po zakończeniu zajęć i przywróceniu połączenia z Internetem. Zamknięcie aplikacji nie wpływa na przebieg procesu przesyłania danych.

CZY MOŻLIWE JEST KORZYSTANIE Z SYSTEMU POLAR CLUB BEZ POŁĄCZENIA Z INTERNETEM?

System Polar Club wymaga połączenia z Internetem. Jeśli połączenie zostanie przerwane w trakcie zajęć, można je zakończyć nawet bez dostępu do Internetu. Dane treningowe zostaną przesłane do serwisu Polar Flow po zakończeniu zajęć, przywróceniu połączenia z Internetem i ponownym zalogowaniu administratora/instruktora. W innych przypadkach korzystanie z systemu Polar Club bez połączenia z Internetem jest niemożliwe.

POLITYKA PRYWATNOŚCI POLAR

POLITYKA PRYWATNOŚCI POLAR POLAR CLUB – INSTRUKCJE DLA KLUBU FITNESS

Przy zakupie produktu Polar Club klub fitness zawiera umowę z firmą Polar. Na podstawie tej umowy Polar będzie działał jako podmiot przetwarzający dane odpowiedzialny za przechowywanie i zarządzanie informacjami zamieszczonymi w serwisie Polar Club. Klub fitness pełni rolę kontrolera danych i jest odpowiedzialny za dane, które są wprowadzane do serwisu, oraz za sposób ich przetwarzania. Klub fitness odpowiada również za aktualność informacji o użytkownikach, a do tego za obsługę wniosków dotyczących przetwarzania danych poszczególnych użytkowników (usuwanie informacji itp.). Więcej informacji na temat ochrony danych Polar znajduje się na stronie internetowej <https://www.polar.com/pl/legal/privacy-notice>

Klub fitness powinien doradzać swoim klientom w kwestii możliwości uczestnictwa w zajęciach grupowych. Klub fitness powinien również poinformować swoich klientów, że powinni zarezerwować wystarczająco dużo czasu przy zakładaniu konta Polar, ponieważ niektóre warunki korzystania z konta muszą zostać zaakceptowane, a osoby poniżej 13 roku życia muszą najpierw uzyskać zgodę swojego opiekuna prawnego. W razie potrzeby uczestnik zajęć powinien zostać poinformowany o możliwości korzystania z konta gościa.

Informacje o sesjach treningowych uczestników są przechowywane w serwisie Klubu oraz na iPadzie klubu fitness. Te informacje są usuwane z iPada po upływie 30 dni. W serwisie Polar Club ani na iPadzie klubu fitness nie są przechowywane żadne dane osobowe.

POLAR CLUB – INFORMACJE DLA ĆWICZĄCEGO

Informacje z zajęć Polar Club są przechowywane na iPadzie klubu fitness przez miesiąc. Przechowywane informacje obejmują informacje dotyczące sesji treningowych uczestnika oraz identyfikator elektryczny, za pomocą którego konto Flow używane przy logowaniu jest połączone z bazą danych Polar Flow. Konto Polar Flow nie jest przechowywane na iPadzie. Wszystkie informacje o użytkowniku związane z kontem Polar Flow znajdują się w serwisie Polar Flow, a klub fitness nie ma dostępu do tych informacji. Informacje w usłudze Polar Flow są zapisywane na serwerach usługodawcy firmy Polar. Serwery usługodawcy zlokalizowane są na terenie Unii Europejskiej i poza nią.

Klient może uczestniczyć w zajęciach Polar Club, korzystając z istniejącego konta Polar Flow, zakładając nowe konto Polar Flow podczas logowania lub korzystając z konta gościa.

Klient korzystający z konta Polar Flow:

Użytkownik loguje się na zajęcia Polar Club za pomocą istniejącego konta Flow lub zakładając nowe konto podczas logowania. Podczas tworzenia nowego konta Polar Flow, w serwisie Polar Club ani na iPadzie klubu fitness nie są przechowywane żadne dane osobowe. Na iPadzie przechowywany jest tylko identyfikator elektryczny, za pomocą którego konto Polar Flow używane do logowania jest połączone z bazą danych Polar Flow, oraz informacje o sesji treningowej.

Klient logujący się jako gość:

Możliwe jest również zalogowanie się na zajęcia Polar Club jako gość. W takim przypadku uczestnik posługuje się imieniem, które chce wyświetlać na ekranie podczas zajęć. Żadne dane osobowe nie są gromadzone ani zapisywane. Jeśli uczestnik, który korzystał z konta gościa, chce zapisać swoje informacje po zajęciach, może to zrobić, zakładając nowe konto Polar Flow lub korzystając z istniejącego konta Polar Flow.

Więcej informacji na temat ochrony danych Polar znajduje się na stronie internetowej <https://www.polar.com/pl/legal/privacy-notice>