

# POLAR CLUB



# SISÄLLYSLUETTELO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sisällysluettelo</b> .....                    | <b>2</b>  |
| <b>ALOITTAMINEN</b> .....                        | <b>6</b>  |
| Polar Clubin esittely .....                      | 6         |
| Polar Club -sovellus .....                       | 6         |
| Polar Club -verkkopalvelu .....                  | 6         |
| Polar-ohjelmistoympäristö .....                  | 7         |
| Vaatimukset ja suositeltu kokoonpano .....       | 7         |
| Tilaa Polar Club .....                           | 8         |
| Tiliä koskevat usein kysytyt kysymykset .....    | 9         |
| Mistä Polar Club -sovelluksen saa? .....         | 9         |
| En halua käyttää Club-yhteisöä. Mitä teen? ..... | 9         |
| <b>JÄRJESTELMÄN YLLÄPITO</b> .....               | <b>10</b> |
| Polar Club -sovelluksen asetukset .....          | 10        |
| Peilaa iPad-laitteesi ulkoiseen näyttöön .....   | 11        |
| Kuntokeskuksen ulkoasu .....                     | 11        |
| Club-sykealueet .....                            | 12        |
| Lähetä yhteenveto sähköpostilla .....            | 13        |
| Ulkoisen näytön näkymä .....                     | 13        |
| Hallinnoi ohjaajia .....                         | 13        |

|  |           |
|--|-----------|
| Kutsu ohjaajia kuntokeskukseen .....   | 13        |
| Poista ohjaajia .....  | 14        |
| Lisää sykesensori tai kuntomittari .....   | 15        |
| Lainattavien sykesensoreiden rekisteröiminen .....                                 | 15        |
| Sykesensorin huoltaminen .....   | 19        |
| Sykesensorin paristot .....  | 19        |
| Club-yhteisö .....   | 20        |
| Kampanjat .....  | 20        |
| Luo uusi kampanja .....  | 20        |
| Kampanjan aikana .....   | 22        |
| Muokkaa kampanjaa tai poista se .....  | 23        |
| Järjestelmän ylläpitoa koskevat usein kysytyt kysymykset .....                     | 24        |
| Voiko samaa iPadia käyttää asiakkaiden kirjautumiseen ja tuntien vetämiseen? ..... | 24        |
| Voivatko kuntokeskuksen jäsenet käyttää omia sykesensoreitaan? .....               | 24        |
| Mitkä sensorit ovat yhteensopivia Polar Clubin kanssa? .....                       | 25        |
| Onko Polar Club yhteensopiva muiden valmistajien sykesensoreiden kanssa? .....     | 25        |
| <b>TUNNIT JA AIKATAULUT .....</b>  | <b>26</b> |
| Hallitse tuntipohjia .....   | 26        |
| Aikatauluta tunnit .....   | 27        |
| Aikataulunäkymä .....  | 30        |
| Tunteja ja aikatauluja koskevat usein kysytyt kysymykset .....                     | 31        |

|  |           |
|--|-----------|
| Kuinka montaa osallistujaa tunnin aikana voi seurata? .....            | 31        |
| Kuinka monta harjoitustuntia voi olla käynnissä samanaikaisesti? ..... | 31        |
| Mikä on tunnin enimmäispituus? .....                                   | 31        |
| <b>HARJOITTELU .....</b>   | <b>32</b> |
| Sykesensorin pukeminen .....   | 32        |
| Tunneille ilmoittautuminen .....                                       | 32        |
| Verkoilmoittautuminen Flow-verkkopalvelussa .....                      | 32        |
| Ilmoittautuminen sovelluksen avulla .....                              | 34        |
| Vaihtoehto 1: Ilmoittaudu tunneille .....                              | 35        |
| Vaihtoehto 2: Luo uusi Polar-tili ja kirjaudu tunneille .....          | 36        |
| Automaattinen kirjautuminen .....                                      | 37        |
| Toimintatapa .....   | 37        |
| Tunnin aloittaminen Polar Club -sovelluksella .....                    | 38        |
| Toiminnot tunnin aikana .....  | 41        |
| Reaaliaikainen näkymä .....  | 41        |
| Harjoitusyhteenveto .....  | 43        |
| Osallistujan maksimisykearvon muokkaaminen .....                       | 44        |
| Osallistujan maksimisykkeen muokkaaminen ennen tuntia .....            | 44        |
| Osallistujan maksimisykkeen päivittäminen tunnin jälkeen .....         | 45        |
| Harjoitteluhistoria .....  | 46        |
| Harjoitusyhteenvetosähköpostit .....                                   | 47        |

|   |           |
|---|-----------|
| Harjoittelua koskevat usein kysytyt kysymykset .....                  | 48        |
| Mitä teen, jos Internet-yhteys lakkaa toimimasta tunnin aikana? ..... | 48        |
| Voiko Polar Clubia käyttää ilman verkkoyhteyttä? .....                | 49        |
| <b>Yksityisyydensuoja Polarilla .....</b>                             | <b>50</b> |
| Yksityisyydensuoja Polarilla .....                                    | 50        |
| Polar Club – ohjeet kuntokeskuksille .....                            | 50        |
| Polar Club – ohjeet osallistujalle .....                              | 50        |

# ALOITTAMINEN

## POLAR CLUBIN ESITTELY

Polar Club on sykeperusteinen ratkaisu, joka tuo koukuttavia ohjattuja tunteja kuntokeskuksiin. Sykeharjoittelu ja Polar Clubin hauskat palkinnot saavat kuntokeskuksen jäsenet harjoittelemaan kovemmin, motivoitumaan ja palaamaan yhä uudestaan.

Tärkeimmät ominaisuudet:

- Helppokäyttöinen sovellus ohjattujen ryhmätuntien pitämiseen.
- Kun tunnin intensiteetistä saa reaaliaikaista palautetta, ohjaajat voivat ohjata osallistujia sekä yksilöllisesti että ryhmänä.
- Helppo tapa auttaa osallistujia ymmärtämään sykeperusteisen harjoittelun vaikutukset eri sykealueilla ja saavuttamaan harjoitustavoitteensa.
- Motivoi osallistujia niin ryhmän yhteisillä kuin henkilökohtaisilla palkinnoilla, kuten sykealueella vietetystä ajasta ja kalorinkulutuksesta annettavilla palkinnoilla.
- Mahdollistaa ohjattujen ryhmätuntien tehokkaan aikatauluttamisen ja kuormituksen ihanteellisen suunnittelun, mikä tehostaa työtekijöiden tuottavuutta.
- Polar Club -sovellus on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden ja -kuntomittareiden kanssa. Näet [luettelon yhteensopivista Polar-sykesensoreista ja -kuntomittareista](#) tukisivulta.

## POLAR CLUB -SOVELLUS

Polar Club -sovelluksen avulla tunnin vetäminen on todella helppoa. Reaaliaikaisen sykeperusteisen ohjauksen avulla ohjaaja näkee helposti, miten tunnin osallistujat suoriutuvat, ja pystyy ohjaamaan ryhmää oikeaan suuntaan. Tunnin päätteeksi ryhmä näkee yhteenvedon suoriutumisestaan.

Polar Club -sovelluksessa voit määrittää kuntokeskuksen asetukset, suunnitella tuntien aikataulut ja kutsua ohjaajia.

Aloita etsimällä ja lataamalla Polar Club -sovellus App Store -kaupasta. Avaa sovellus ja kirjaudu Polar Club -tiliisi käyttäjätunnuksellasi ja salasasanallasi.

## POLAR CLUB -VERKKOPALVELU

Polar Club -verkkopalvelun aloitussivulla on hyödyllisiä linkkejä, joiden kautta löydät tietoa ja saat kaiken hyödyn Polar Club -palvelustasi. Kuntokeskuksen tilisivulla voit katsella ja muokata tilitietojasi. Kirjaudu sisään Polar Club -tiliisi osoitteessa [polar.com/club](https://polar.com/club).

## POLAR-OHJELMISTOYMPÄRISTÖ

Polar Clubin lisäksi Flow-ohjelmistoympäristö tarjoaa kokonaisratkaisun kuntoilua koskevien unelmien toteuttamiseen sinulle, ohjaajille ja kuntokeskuksen jäsenille.

- **Polar Flow -verkkopalvelu:** Polar Flow -verkkopalvelussa osoitteessa [polar.com/flow](https://polar.com/flow) kuntokeskuksen jäsenet näkevät kätevästi omat harjoitustietonsa ja voivat seurata edistymistään.
- **Polar-kuntomittarit:** Valikoimassamme on kattava kuntomittarimallisto, joka auttaa kuntokeskuksen jäseniä saavuttamaan tavoitteensa – olipa kyse painon pudottamisesta tai kilpailutapahtumaan valmistautumisesta.
- **Polar Coach:** Ilmaisen Polar Coach -palvelun avulla personal trainereiden on entistä helpompaa auttaa ja valmentaa asiakkaitaan menestymään. Polar Coach -palvelun ja Polar-kuntomittareiden avulla personal trainerit näkevät asiakkaidensa ympärivuorokautiset aktiivisuustiedot. Katso lisätietoja osoitteesta [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## VAATIMUKSET JA SUOSITELTU KOKOONPANO

Tässä on yhteenveto siitä, mitä tuntien vetäminen Polar Club -järjestelmän avulla edellyttää:

- Polar Club -tili
- Tietokone, jossa on Internet-yhteys Polar Club- ja Polar Flow -verkkopalveluun pääsyä varten
- iPad Air, jossa on iOS 14 tai uudempi sekä luotettava ja nopea mobiilidata- tai Wi-Fi-yhteys
- Polar Club -sovellus, joka ladataan App Store -kaupasta
- Yhteensopivat Polar-sykesensorit ja -kiinnitysvyöt. Polar Club -sovellus on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden ja -kuntomittareiden kanssa. Näet [luettelon yhteensopivista Polar-sykesensoreista ja -kuntomittareista](#) tukisivulta.

### Suosittelut kokoonpano

#### 1. iPad ohjaajan käyttöön

Ohjaaja aloittaa harjoituksen tällä iPadilla. Sen avulla ohjaaja myös näkee osallistujien sykkeet harjoituksen aikana.

#### 2. Videoprojektori tai televisio

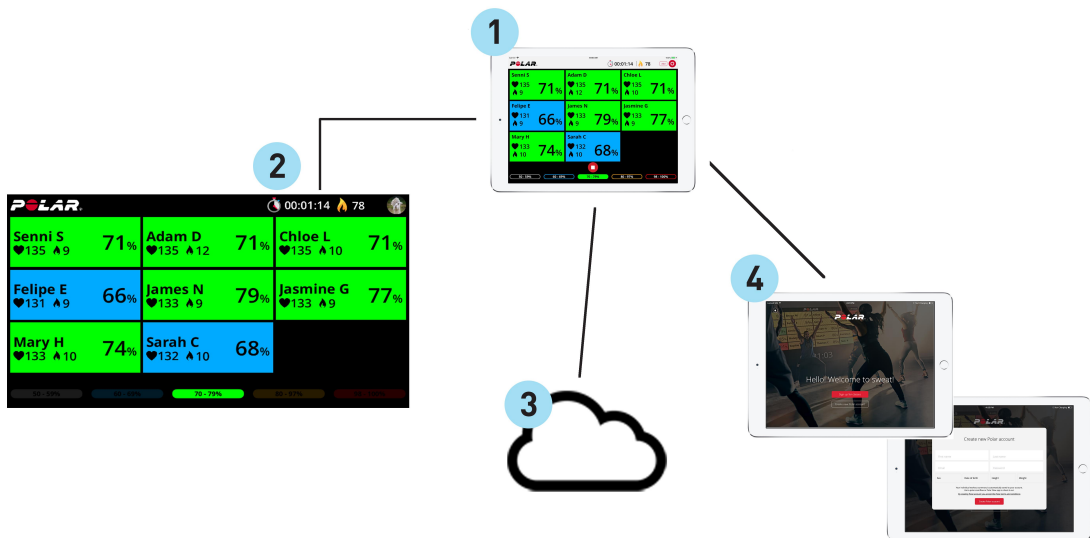
Jos haluat, että osallistujat näkevät sykkeensä harjoituksen aikana, liitä tämä iPad videoprojektoriin tai televisioon yhteensopivalla johdolla ja/tai sovittimella. Jos haluat käyttää Apple TV:tä ja AirPlayta, nouda iPadin ohjeita.

### 3. Verkkoilmoittautuminen

Verkkoilmoittautuminen antaa jäsenille mahdollisuuden ilmoittautua tunneille Flow-verkkopalvelussa enintään viikkoa etukäteen. Voit ottaa verkkoilmoittautumisen käyttöön tai pois käytöstä Polar Club -verkkopalvelun Asetukset-kohdassa.

### 4. Yksi tai kaksi iPadia kuntokeskuksen vastaanottoon asiakkaiden kirjautumista varten

Kannattaa harkita erillisiä iPadeja jäsenille, joilla on jo Polar-tili, ja jäsenille, joiden on luotava Polar-tili ennen tunneille ilmoittautumista. Tämä auttaa välttämään jonoja vastaanotossa ja antaa jäsenille rauhallisemman tilaisuuden tilin luomiseen.



5.

## TILAA POLAR CLUB

1. Aloita tilaamalla Polar Club -tili osoitteesta [polar.com/club](http://polar.com/club). Tilaus alkaa 30 päivän ilmaisella kokeilulla. Voit perua tilauksesi milloin tahansa kokeilun aikana ilman kustannuksia.
2. Valitse kuntokeskuksesi sijainti ja valitse sitten **Rekisteröi kuntokeskus**.
3. Luo Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Jos olet jo luonut tilin rekisteröitymällä johonkin Polar-verkkopalveluun tai -mobiilisovellukseen tai ottaessasi tuotteesi käyttöön, voit käyttää samaa käyttäjätunnusta ja salasanaa myös Polar Club -verkkopalvelussa. Voit



rekisteröityä Polar-verkkopalveluihin vain kerran samalla sähköpostiosoitteella. Käyttäjätunnus on aina sähköpostiosoitteesi.


4. **Kuntokeskuksen tiedot:** Täytä kuntokeskuksen tiedot. Tässä ilmoitettua kuntokeskuksen sähköpostiosoitetta käytetään laskujen ja muiden tilausta koskevien tietojen lähettämiseen.
5. **Tilauksen tiedot:** Valitse maksutapa ja syötä laskutusosoite, jos se on eri kuin esitäytetty kuntokeskuksen osoite. Lue Käyttöehdot ja hyväksy ne merkitsemällä valintaruutu.
6. **Maksaminen:** Tarkista maksuyhteenveto ja lisätiedot. Kun tilaus on valmis, avautuu tilauksen yhteenvetosivu, jolta voit tulostaa yhteenvedon ja siirtyä kuntokeskukseksi aloitussivulle.
7. Kuntokeskuksen sähköpostiosoitteeseen lähetetään viesti, jossa on ohjeet käytön aloittamiseen. 30 päivän ilmainen kokeilujakso alkaa välittömästi.

## TILIÄ KOSKEVAT USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET MISTÄ POLAR CLUB -SOVELLUKSEN SAA?

Tilaa Polar Club osoitteesta [polar.com/club](https://polar.com/club) . Tilausprosessin aikana valitset sijaintisi pudotusvalikosta. Saat ilmoituksen, jos Polar Club ei vielä ole saatavilla maassasi.

### EN HALUA KÄYTTÄÄ CLUB-YHTEISÖÄ. MITÄ TEEN?

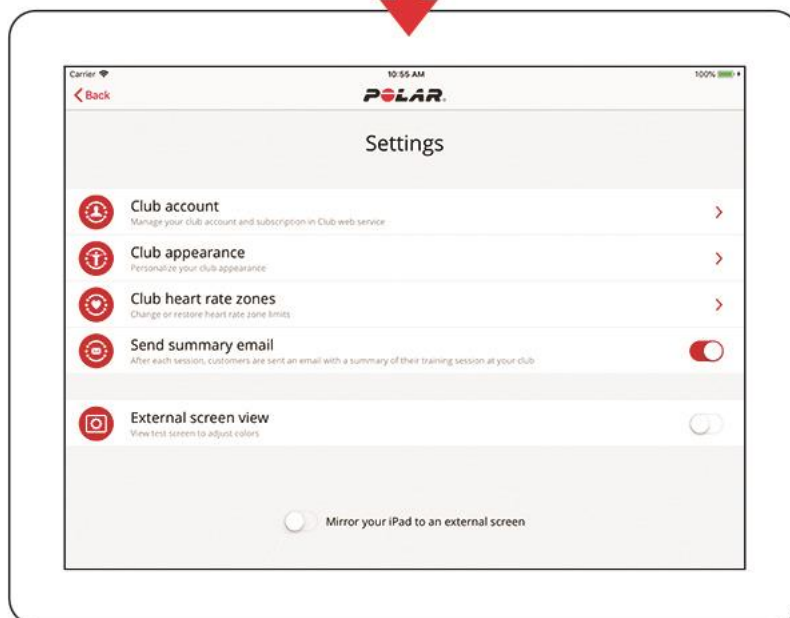
Kuntokeskuksen valvojana voit poistaa kuntokeskukseksi yhteisön yhteisösivun kautta. Yhteisön poistaminen estää myös verkkoilmoittautumisen, mutta voit edelleen käyttää järjestelmää osallistujien ilmoittautumiseen Polar Club -sovelluksella (iPad).

 **Yhteisön poistamista ei voi peruuttaa.** Jos poistat kuntokeskuksen yhteisön, voit aloittaa sen käytön uudelleen vain aktivoimalla uuden tilin eri nimellä.

# JÄRJESTELMÄN YLLÄPITO


## POLAR CLUB -SOVELLUKSEN ASETUKSET

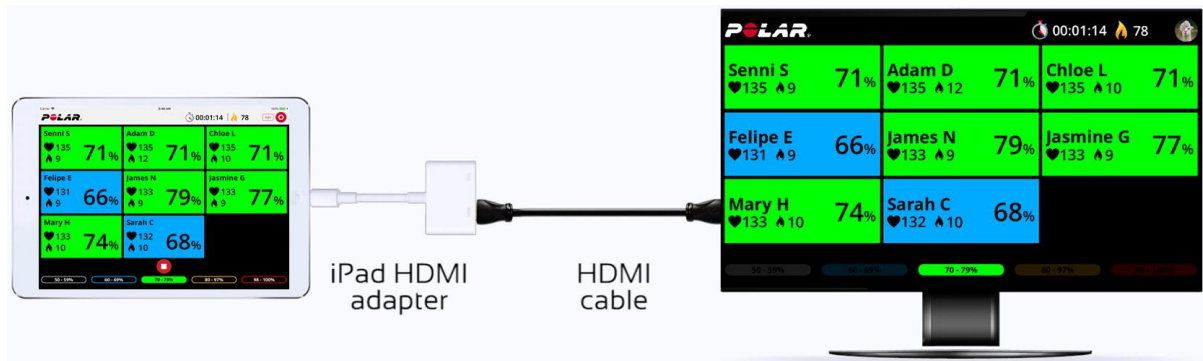
Siirry Polar Club -sovelluksessa kohtaan **Lisää** ja valitse **Asetukset**.



## PEILAA IPAD-LAITTEESI ULKOISEEN NÄYTTÖÖN


Ota iPadin näytön peilaus käyttöön tai pois käytöstä **Asetukset**-näytymän alaosassa olevalla liukusäätimellä. Kun peilaus on käytössä, iPadin näytössä oleva sisältö peilataan automaattisesti ulkoiseen näyttöön, kun iPad liitetään videoprojektoriin tai televisioon.

 iPadin liittäminen videoprojektoriin tai televisioon edellyttää sopivaa AV-sovitinta.

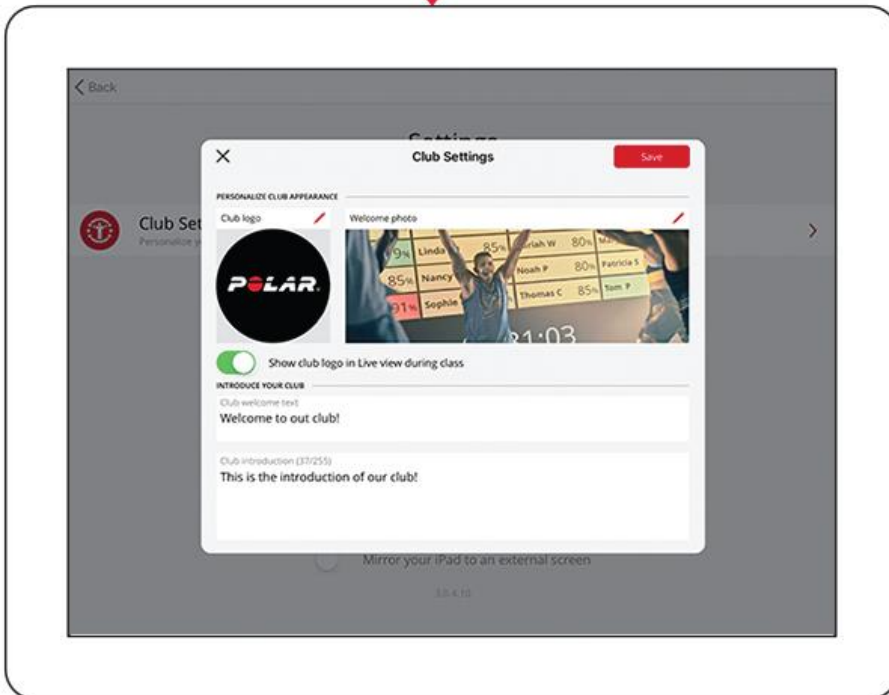
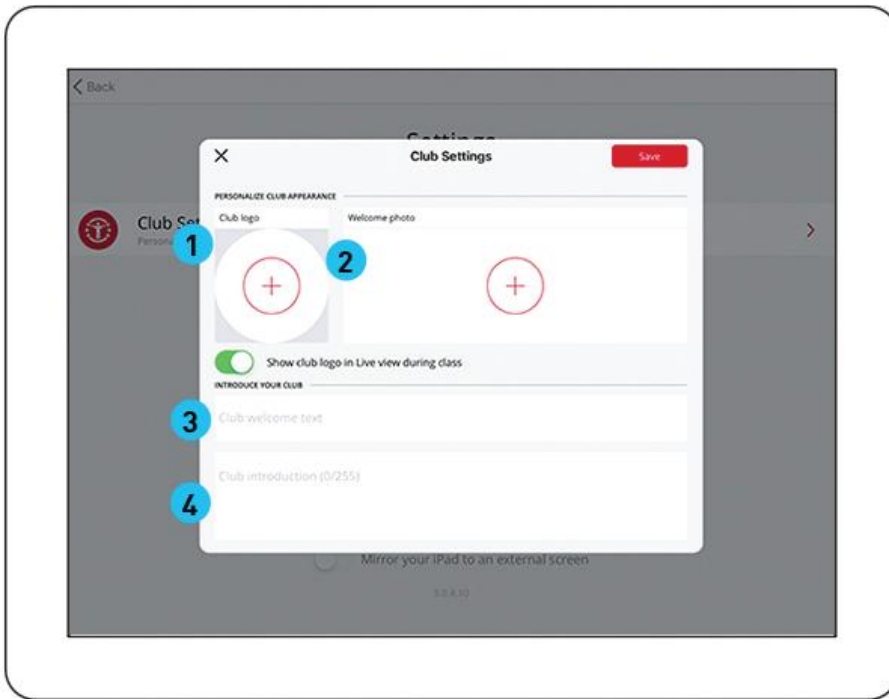


## KUNTOKESKUKSEN ULKOASU

Siirry Polar Club -sovelluksessa kohtaan **Lisää** ja valitse **Asetukset** > **Kuntokeskuksen ulkoasu**.


 Kuntokeskuksen ulkoasun asetukset näkyvät vain kuntokeskuksen ylläpitäjälle.

- Lisää kuntokeskuksen logo:** Kuntokeskuksen logo näkyy kuntokeskuksen yhteisösivulla Polar Flow -verkkopalvelussa. Voit myös asettaa kuntokeskuksen logon näkymään reaaliaikaisessa näkymässä tuntien aikana. Reaaliaikaisessa näkymässä kuntokeskuksen ohjaajat voivat ottaa logon käyttöön tai pois käytöstä näytön oikeassa yläreunassa olevasta hammaspyörävalikosta.
- Lisää aloitusnäyttöön kuva:** Voit mukauttaa yhteisösivua lisäämällä valokuvan omasta kuntokeskuksestasi.
- Kuntokeskuksen tervetuloteksti:** Kirjoita kuntokeskuksen jäsenille tervetuloteksti. Tämä teksti näkyy Polar Club -iPad-sovelluksen kirjautumissivulla, kun jäsenet ilmoittautuvat tunneille.
- Kuntokeskuksen esittely:** Kirjoita kuntokeskuksen esittely. Tämä teksti näkyy kuntokeskuksen yhteisösivulla Polar Flow -verkkopalvelussa.



## CLUB-SYKEALUEET

Muuta sykealueita tai palauta ne. Tämä asetus vaikuttaa värien / sykkeen prosenttiosuuksien näkymiseen harjoituksen aikana.

 Sykealueasetukset näkyvät vain kuntokeskuksen ylläpitäjälle.

## LÄHETÄ YHTEENVETO SÄHKÖPOSTILLA

Ota toiminto käyttöön tai pois käytöstä liukusäätimellä.

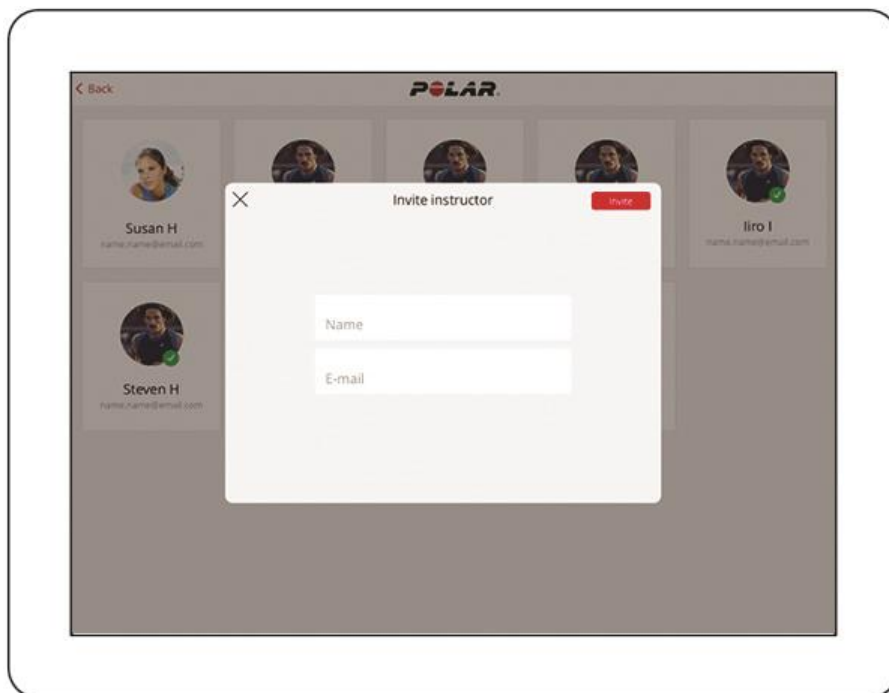
Kun toiminto on käytössä ja kuntokeskuksesi jäsenet ovat hyväksyneet Polar Club -viestinnän Flow-tileillään (**Asetukset > Yksityisyys**), kuntokeskuksesi jäsenet saavat **sähköpostitse lyhyen harjoitusyhteenvedon** aina heidän osallistuessaan Polar Club -harjoitukseen.

## ULKOISEN NÄYTÖN NÄKYMÄ

Näytä testikuva, jonka avulla voit säätää ulkoisen näytön värejä.

## HALLINNOI OHJAAJIA KUTSU OHJAAJIA KUNTOKESKUKSEEN

1. Jos haluat kutsua uusia ohjaajia kuntokeskukseesi, siirry Polar Club -sovelluksessa **Hallinta**-näkymään ja valitse **Hallinnoi ohjaajia**.
2. Napauta pluskuvaketta. Kirjoita ohjaajan nimi ja sähköpostiosoite ja napauta **Kutsu**.



3. Ohjaajat saavat tervetulosähköpostin, jossa on ohjeet jatkoa varten. Heidän on

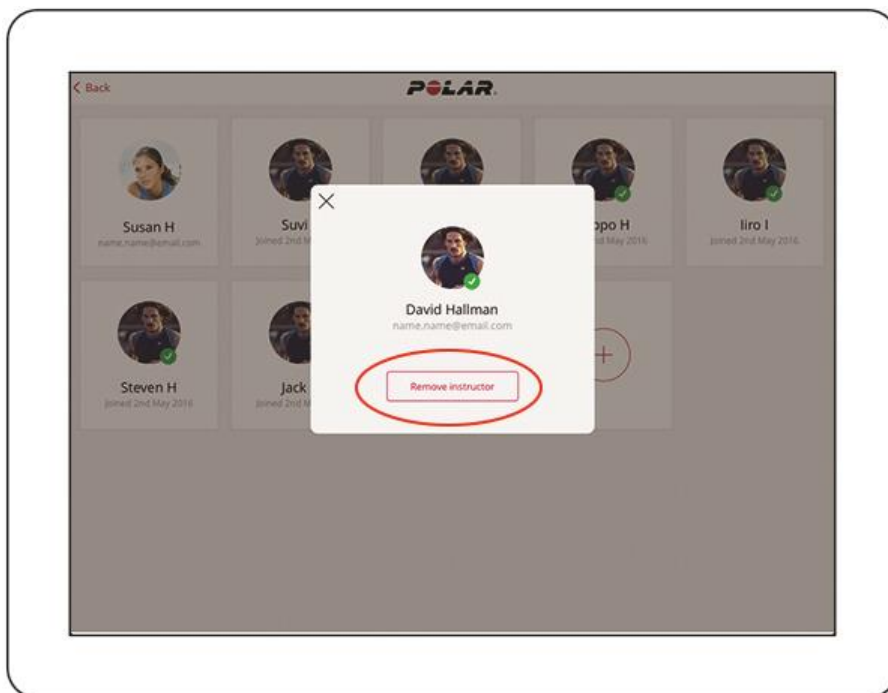
- luotava itselleen Polar-tilit osoitteessa [polar.com/club](https://polar.com/club) ja hyväksyttävä kuntokeskuksesi lähettämät kutsut

TAI

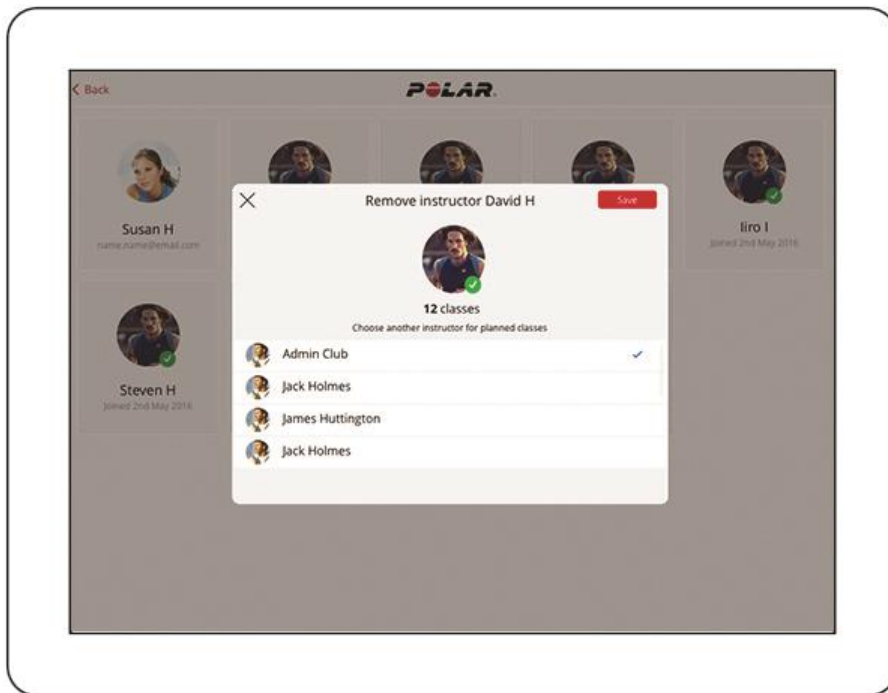
- jos heillä on jo Polar-tilit (luotu samalla sähköpostiosoitteella, johon kutsu lähetettiin), kirjaututtava sisään osoitteessa [polar.com/club](https://polar.com/club) olemassa olevalla Polar-tilillään ja hyväksyttävä kuntokeskuksesi lähettämä kutsu.

## POISTA OHJAAJIA

Kuntokeskuksen valvojana voit poistaa ohjaajia kuntokeskuksesi. Napauta ohjaajakorttia **Hallinnoi ohjaajia** -näkyvässä ja valitse **Poista ohjaaja**.



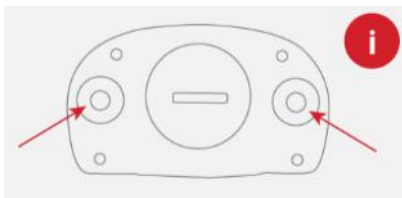
Jos ohjaajalla on aikataulutettuja tunteja, valitse toinen ohjaaja aikataulutetuille tunneille ja napauta **Tallenna**.



**i** Ohjaajat voivat poistaa itsensä kuntokeskuksesta napauttamalla omaa ohjaajakorttiaan ja valitsemalla **Poista ohjaaja**.

## LISÄÄ SYKESENSORI TAI KUNTOMITTARI

Voit lisätä uuden sykesensorin tai kuntomittarin Flow-tilillesi. Napauta ohjaajakorttiasi ja valitse **Lisää sensori**. Aktivoi sensori koskettamalla molempia kosketuspintoja yhtä aikaa.

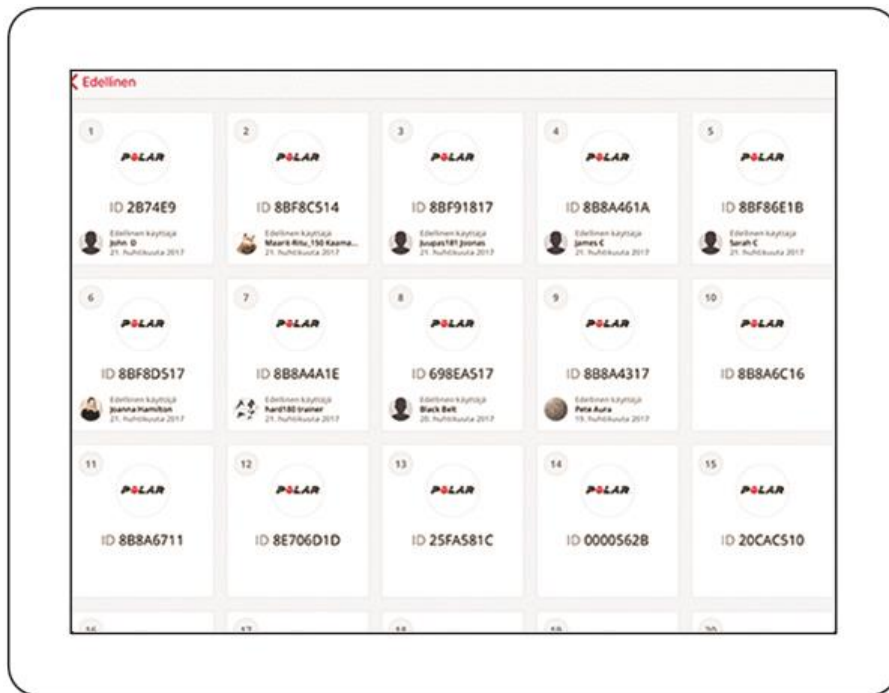


## LAINATTAVIEN SYKESENSOREIDEN REKISTERÖIMINEN

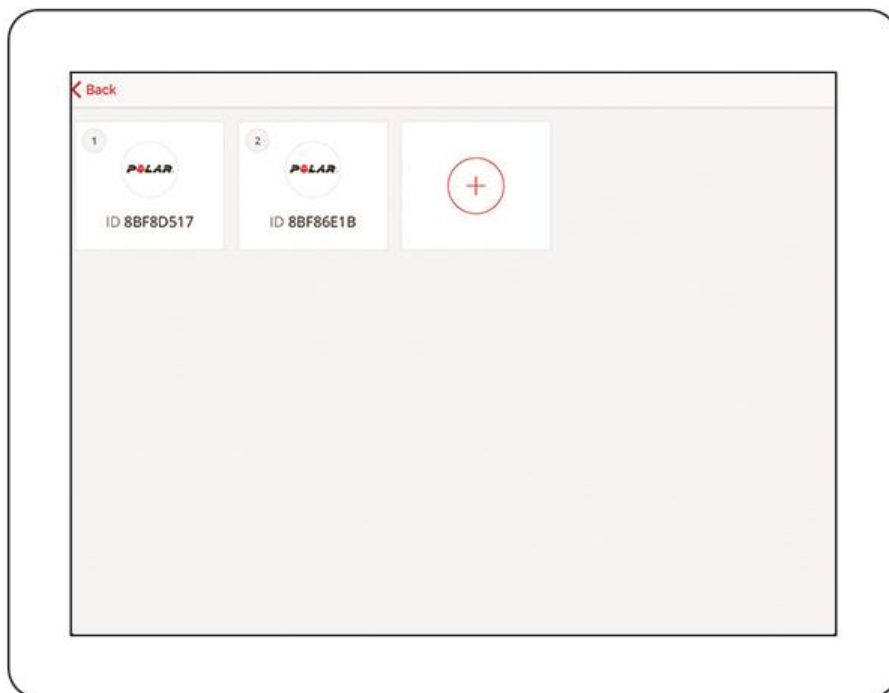
Osallistujilla on oltava yhteensopivat Polar-sykesensorit tai -kuntomittarit, jotta heidän sykkeensä näkyvät näytöllä. He voivat käyttää henkilökohtaisia laitteitaan, tai voit lainata heille sykesensorit. Jos aiot lainata sensoreita osallistujille, sensorit on rekisteröitävä **Polar Club -sovelluksessa**.

1. Siirry Polar Club -sovelluksessa kohtaan **Lisää > Hallinnoi sensoreita**. **Hallinnoi sensoreita** -näkyvässä voit lisätä ja poistaa lainattavia sensoreita ja tarkistaa kunkin sensorin

viimeisimmän käyttäjän.

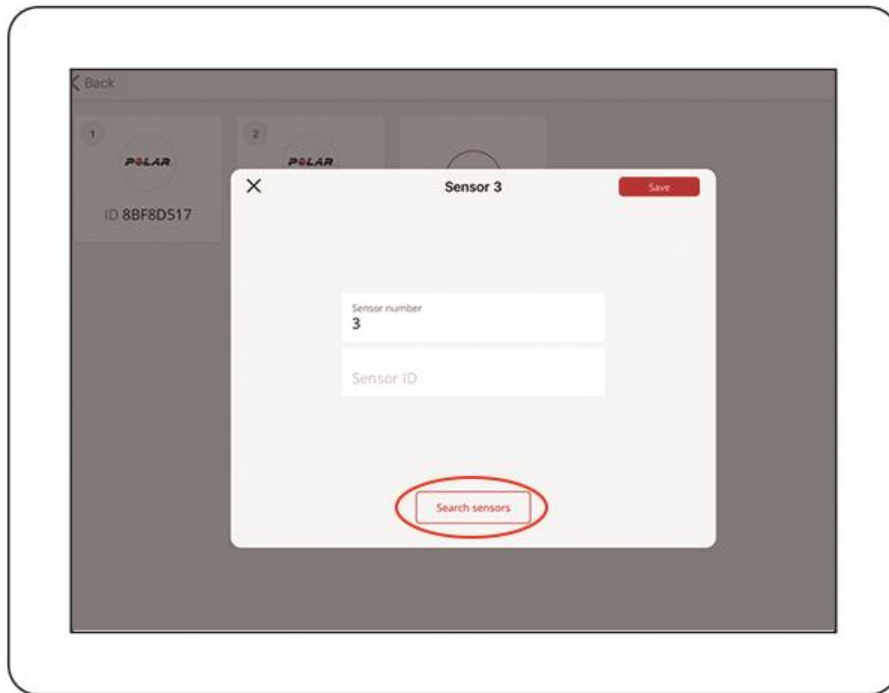


2. Lisää uusi sensori napauttamalla pluskuvaketta.

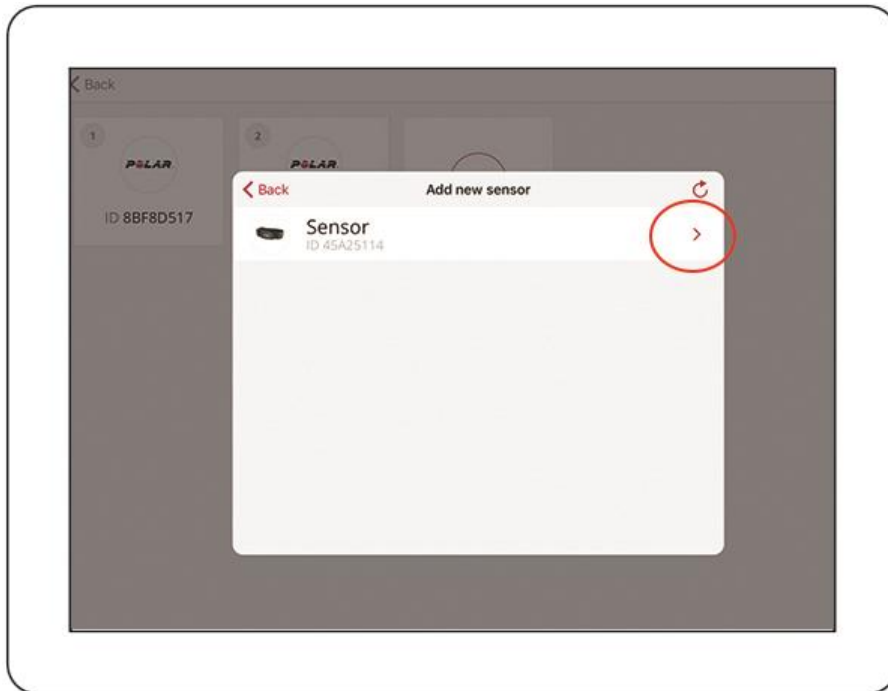




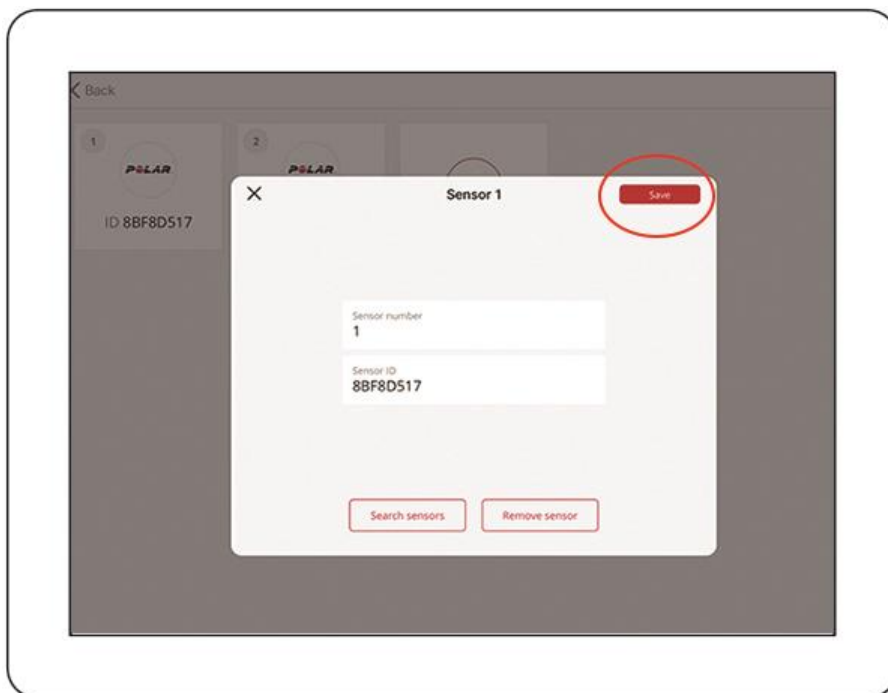
3. Polar Club -sovellus valitsee sensorille seuraavan vapaana olevan numeron, mutta halutessasi voit vaihtaa numeroa. Napauta **Etsi sensoreita** -kohtaa ja aktivoi sensori koskettamalla molempia kosketuspintoja yhtä aikaa.




4. Kun sensori löytyy, **Sensorin ID** tulee näyttöön. Jatka napauttamalla nuolta.



5. Kiinnitä vastaavalla numerolla varustettu tarra sensoriin ja napauta **Tallenna**.



 Polar Club käyttää Bluetooth®-teknologiaa ja on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden ja -kuntomittareiden kanssa. Näet [luettelon yhteensopivista Polar-sykesensoreista ja -kuntomittareista](#) tukisivulta.

## SYKESENSORIN HUOLTAMINEN

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää lähetinyksikön aktiivisena, joten muista kuivata se. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Huuhtelee kiinnitysvyö jokaisen käyttökerran jälkeen juoksevilla vedellä ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa varovasti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuota, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

 *Pesuohjeet ovat kiinnitysvyön lapussa.*

Kuivaa ja säilytä sykesensorin kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

## SYKESENSORIN PARISTOT

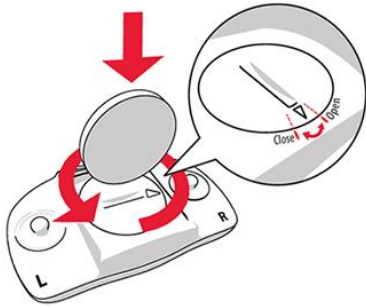
Polar H7 -sykesensorissa on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Kun vaihdat pariston, varmista, että tiivisterengas on vahingoittumaton. Jos se on vaurioitunut, vaihda se uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikää.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) kanteen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviiden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.



 Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.

## CLUB-YHTEISÖ

Kuntokeskuksen yhteisösivun avaaminen

- Siirry Polar Club -sovelluksessa kohtaan **Lisää** ja valitse **Oma Club Polar Flow'ssa**.
- Avaa kuntokeskuksen yhteisösivu napsauttamalla Polar Club -verkkopalvelun aloitussivulla olevaa pikakuvaketta.
- Kuntokeskus löytyy myös yhteisösivun Flow-verkkopalvelusta osoitteesta [polar.com/flow](https://polar.com/flow), kun siirryt **Yhteisö**-välilehdelle ja valitset **Kuntokeskukset**. Etsi kuntokeskukseksi jollakin seuraavista hakuehdoista: laji, kuntokeskuksen sijainti tai vapaa tekstihaku.

## KAMPANJAT

Flow-verkkopalvelussa kuntokeskuksen yhteisösivulla oleva kampanjatoiminto on erinomainen työkalu, jolla voit motivoida kuntokeskuksen jäseniä olemaan erityisen aktiivisia tietyllä aikavälillä. Kampanjoiden aikana kuntokeskuksen jäsenet kilpailevat toisiaan vastaan keräämällä minutteja Polar Club -tunneilta.

## LUO UUSI KAMPANJA

Valitse kuntokeskuksen yhteisösivulla **Uusi kampanja** ja täytä seuraavat tiedot:

- **Nimi:** Anna kampanjalle nimi.
- **Kuvaus:** Määritä kampanjan säännöt, esimerkiksi voittajalle annettava palkinto ja mitä tehdään, jos useampi osallistuja saa saman tuloksen.
- **Alkaa/Loppuu:** Valitse kampanjan alku- ja loppupäivät. Kampanja alkaa alkupäivänä klo 0:00 ja loppuu loppupäivänä klo 23:59.

The screenshot shows the Polar Flow app interface for a club named 'Fitness express'. The club has 247 followers and is located at Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland. A map shows the location in Oulu. The main content area is titled 'Start a new campaign' and includes a description: 'Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.' Below this is a form to create a new campaign with the following fields: Name (with placeholder 'Enter name'), Description (with placeholder 'Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.'), Starts (with value '29-09-2017'), and Ends (with placeholder 'Choose end date'). A 'Create' button is at the bottom right of the form. A 'New campaign' button is also visible in the top right corner of the form area.

Kun olet luonut kampanjan, ilmoitus tulevasta kampanjasta tulee kuntokeskuksen yhteisösivulle. Seuraavat tiedot sisältävä ilmoitus näkyy kaikille, joilla on Polar Flow -tili:

- Kampanjan nimi sekä alku- ja loppupäivät

 **Muokkaa**-painike näkyy vain kuntokeskuksen ylläpitäjälle ja ohjaajille.

- Kuvaus
- Kuinka monta päivää kampanjan alkuun on

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



50 days to campaign start

Share

### KAMPANJAN AIKANA

Kun kampanja alkaa, kuntokeskuksen jäsenet, joilla on Polar Flow -tili, osallistuvat automaattisesti kampanjaan ilmoittautuessaan kuntokeskuksessa Polar Club -tunnille. Vain Polar Club -tunneilta kertyneet harjoitteluminuutit huomioidaan kampanjassa.

Kuntokeskuksen jäsenet voivat seurata sijoitustaan ja kampanjan etenemistä kuntokeskuksen yhteisösivulta. Seuraavat tiedot näytetään kampanjan ilmoituksessa, kun kampanja on käynnissä:

- Kampanjan nimi sekä alku- ja loppupäivät
- Kuvaus
- Kampanjassa jäljellä olevat päivät ja osallistujien keräämien minuuttien yhteismäärä
- Kampanjan viiden kärjessä olevan osallistujan **Tulokset**. Tuloksissa näytetään, kuinka monta harjoitusminuuttia viisi kärkinimeä ovat keränneet. Jos kahdella tai useammalla jäsenellä on sama määrä harjoitusminuutteja, heidän tuntien aikana saamiensa palkintojen määrä vaikuttaa heidän sijoituksiinsa. Jäsenet näkevät myös omat sijoituksensa, vaikka eivät olisi viiden parhaan joukossa.

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



25 days remaining



7213 min total  
all participants

Share

### Leaderboard

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

Kun kampanja päättyy, kolme parasta osallistujaa sijoittuvat kulta-, hopea- ja pronssisijoille.

## 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 |

### MUOKKAA KAMPANJAA TAI POISTA SE

Voit muokata tietoja, jotka syötit kampanjan luonnin yhteydessä. Voit muokata kampanjaa napsauttamalla kampanjan nimen vieressä olevaa **Muokkaa**-painiketta. Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, napsauta **Tallenna**.




*Kampanjan aloituspäivää ei voi muokata, jos kampanja on jo alkanut.*

Kampanjan tulokset näkyvät kuntokeskuksen yhteisösivulla, kunnes luot uuden kampanjan tai poistat kampanjan. Jos haluat poistaa kampanjan, napsauta **Poista** ja vahvista poisto napsauttamalla **Poista** uudelleen.

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' and a calendar icon. At the bottom left is a 'Remove' button with a trash icon, and at the bottom right is a blue 'Save' button. A red arrow points from the 'Remove' button to the second screenshot. The second screenshot is titled 'Remove campaign' and contains the question 'Are you sure you want to remove the campaign?' with 'Cancel' and 'Remove' buttons at the bottom.

## JÄRJESTELMÄN YLLÄPITOA KOSKEVAT USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

### VOIKO SAMAA IPADIA KÄYTTÄÄ ASIAKKAIDEN KIRJAUTUMISEEN JA TUNTIEN VETÄMISEEN?

Kyllä. Samaa iPadia voi käyttää osallistujien ilmoittautumiseen ennen tuntia ja tunnin vetämiseen. Voit myös lisätä osallistujia tunnin aikana helposti napauttamalla näytön yläosassa olevaa  -painiketta ja napauttamalla sitten **Kirjaudu**.

### VOIVATKO KUNTOKESKUKSEN JÄSENET KÄYTTÄÄ OMA SYKESENSOREITAN?

Kuntokeskuksen jäsenet voivat käyttää omia Polar-sykesensoreitaan tai kuntomittareitaan. Lisäksi he voivat käyttää sykesensoreitaan omassa harjoittelussaan yhteensopivan Polar-harjoituslaitteen tai kuntosalilaitteiden kanssa. Kaikki tiedot tallennetaan Flow-verkkopalveluun ja Polar Beat - mobiilisovellukseen.



## **MITKÄ SENSORIT OVAT YHTEENSOPIVIA POLAR CLUBIN KANSSA?**

Polar Club käyttää Bluetooth®-teknologiaa ja on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden ja -kuntomittareiden kanssa. Näet [luettelon yhteensopivista Polar-sykesensoreista ja -kuntomittareista](#) tukisivulta.

## **ONKO POLAR CLUB YHTEENSOPIVA MUIDEN VALMISTAJIEN SYKESENSOREIDEN KANSSA?**

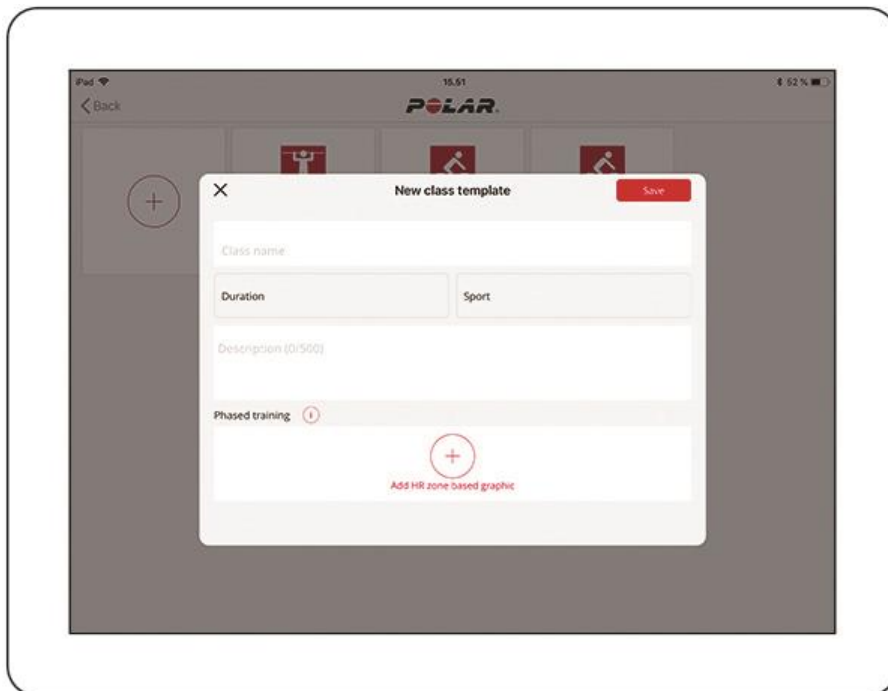
Polar Club on yhteensopiva vain yhteensopivien Polar-sykesensoreiden ja -kuntomittareiden kanssa.

# TUNNIT JA AIKATAULUT

## HALLITSE TUNTIPOHJIA

Voit hallinnoida kuntokeskuksesi tunteja Polar Club -sovelluksessa. Siirry kohtaan **Hallinnoi > Hallitse tuntipohjia** ja luo pohjat kaikille tunneille, joilla aiot käyttää Polar Club -järjestelmää. Polar Club sopii erilaisiin harjoituksiin, kuten cardio- ja voimaharjoitteluun, korkean intensiteetin harjoitteluun ja kuntotanssiin.

Voit luoda uusia tuntipohjia napauttamalla pluskuvaketta ja täyttämällä tunnin tiedot:



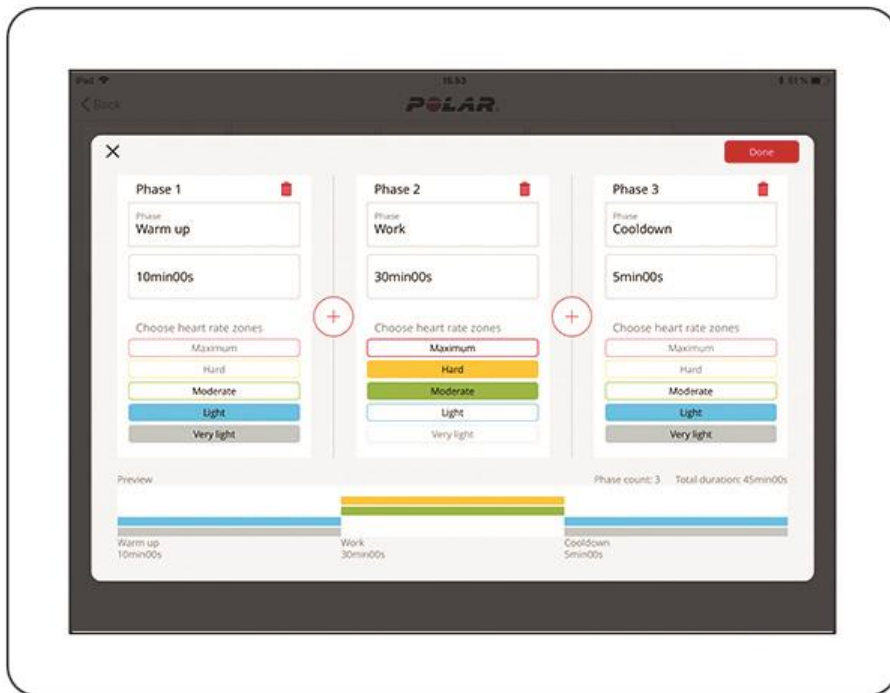
**Tunnin nimi**, esim. HIIT Circuit

**Kesto**, esim. 30 min

**Laji**, esim. KUNTOPIIRI

**Kuvaus**, esim. korkean intensiteetin intervalliharjoitus

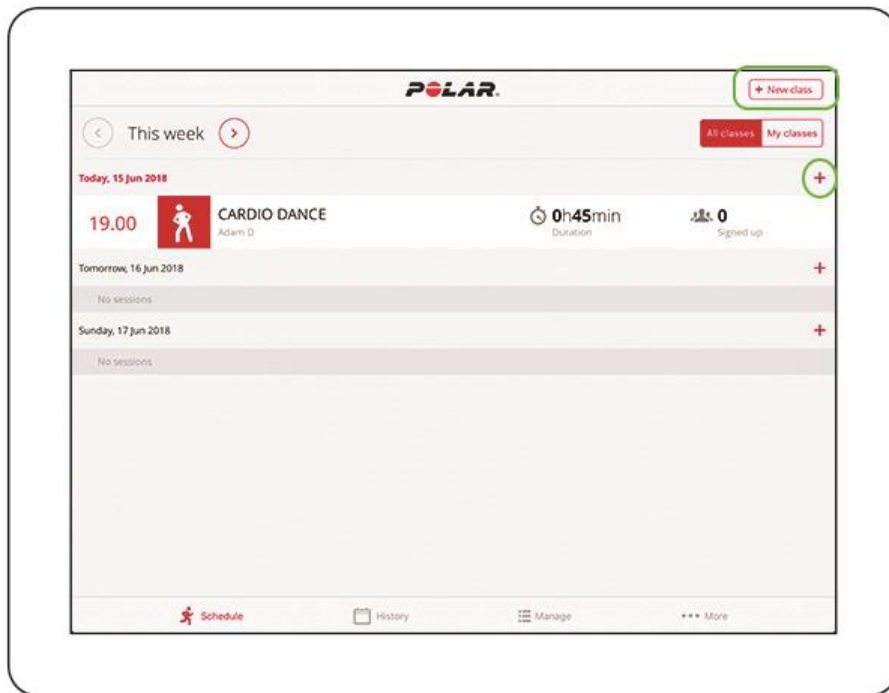
**Vaiheisiin jaettu harjoittelu:** Voit suunnitella tuntisi yksityiskohtaisesti lisäämällä niihin tavoitesykealueisiin perustuvia vaiheita. Napauta pluskuvaketta. Lisää kullekin vaiheelle nimi, kesto ja tavoitesykealue. Voit lisätä vaiheiden määrää napauttamalla pluskuvaketta.



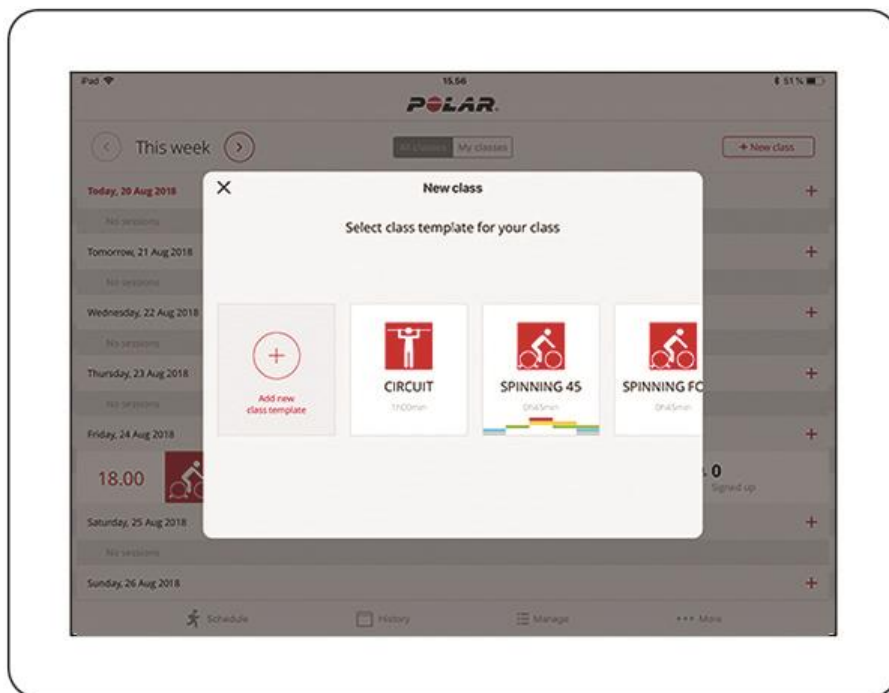
## AIKATAULUTA TUNNIT

 Ennen kuin voit aikatauluttaa tunteja Polar Club -sovelluksessa, sinun on luotava [tuntipohjat](#) kohdassa **Hallinta** > **Hallitse tuntipohjia**.

1. Jos haluat aikatauluttaa tunnin tietylle päivälle, siirry kohtaan **Aikataulu** ja napauta **Uusi tunti** näytön oikeassa yläreunassa tai napauta pluspainiketta.



2. Valitse tuntipohja tunnillesi. Selaa tuntipohjia pyyhkäisemällä näyttöä.



3. Täytä tunnin tiedot: **Tunnin nimi, Sali, Ohjaaja**, Päivämäärä ja aika sekä **Osallistujien enimmäismäärä**. Monet kentistä ovat jo valmiiksi täytettyinä tuntipohjissa, mutta voit muokata niitä kaikkia. Jos valitsit harjoitusvaiheita sisältävän tuntipohjan, voit muokata vaiheita napauttamalla vaiheisiin jaettua harjoituskaaviota. Muutokset tallennetaan ainoastaan valitulle tunnille.



Jos haluat lisätä toistuvan tunnin (esim. joka maanantai samaan aikaan), valitse **Viikoittainen tunti** ja lisää sitten toistuvan tunnin päättymispäivämäärä.

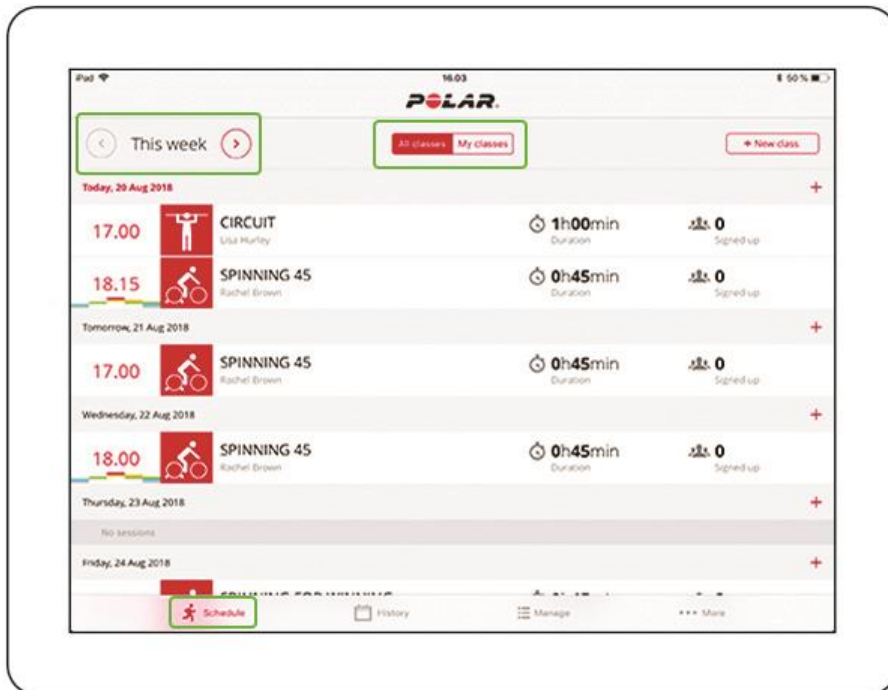
Jos olet ottanut **Näytä ryhmäpalkinnot** -toiminnon käyttöön, osallistujat saavat tunnin jälkeen seuraavat palkinnot yhteenvetönäkymässä:

- **Paras palautuja:** Tämän palkinnon saa osallistuja, jonka syke palautuu nopeimmin.
- **Sykesamikset:** Näiden kahden osallistujan sykealuejakauma tunnin aikana on lähimpänä toisiaan.
- **Sykealue mestari:** Tämä osallistuja vietti eniten aikaa sillä sykealueella, jolla ryhmä harjoitteli eniten.
- **Vaihemestari:** Tämä palkinto annetaan osallistujalle, joka pysyi jaksotetun treenin aikana lähimpänä suunniteltuja sykealueita.
- **Sykeskaalan sankari:** Tämän harjoittelijan skaala alimman ja ylimmän sykearvon välillä oli suurin. Laskennassa ei huomioida harjoituksen ensimmäistä ja viimeistä viittä minuuttia.

## AIKATAULUNÄKYMÄ

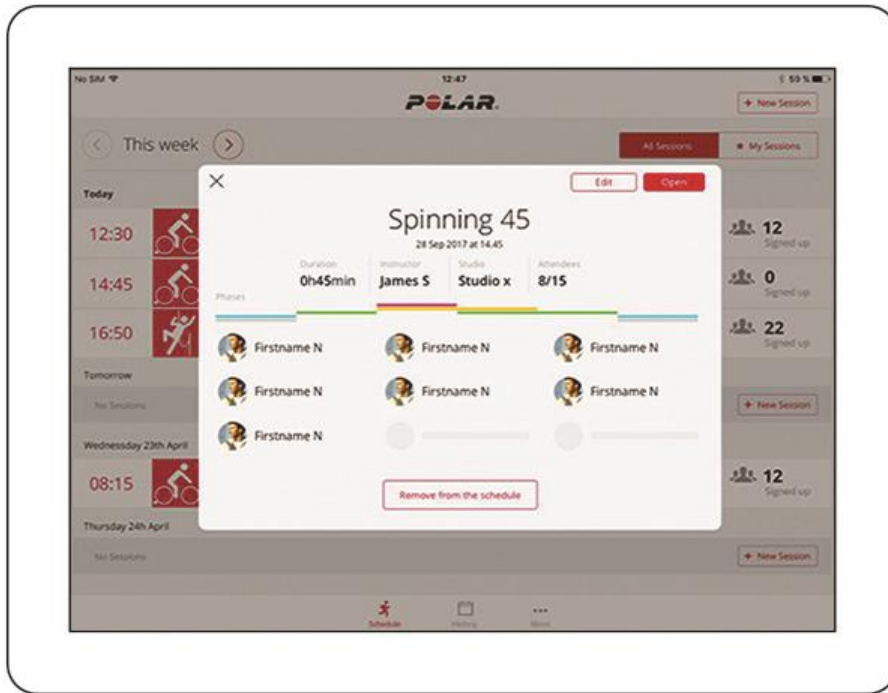
Näet kaikki aikataulutetut Polar Club -tunnit **Aikataulu**-näkyssä.

- Kuluvan viikon tunnit näkyvät oletuksena. Vaihda viikkoa napauttamalla vasenta tai oikeaa nuolipainiketta.
- Voit valita näkyväksi **Kaikki tunnit** tai **Omat tunnit**.



Tunnin tiedot tulevat näyttöön tuntia napauttamalla. Tässä näkyvässä voit

- muokata tunnin tietoja
- poistaa tunnin aikataulusta
- avata tunnin [aloittaaksesi tunnin](#).



## TUNTEJA JA AIKATAULUJA KOSKEVAT USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

### KUINKA MONTAA OSALLISTUJAA TUNNIN AIKANA VOI SEURATA?

Tunnin aikana voi seurata enintään 96:ta osallistujaa. Seurattavien osallistujien suositeltu enimmäismäärä on kuitenkin 40, jotta kaikkien tiedot näkyvät selkeästi näytössä.

### KUINKA MONTA HARJOITUSTUNTIA VOI OLLA KÄYNNISSÄ SAMANAIKASESTI?

Ohjaajien ja samanaikaisten harjoitusten lukumäärää ei ole rajoitettu. Yhdellä iPadilla voi kuitenkin olla käynnissä vain yksi harjoitus kerrallaan.

### MIKÄ ON TUNNIN ENIMMÄISPITUUS?

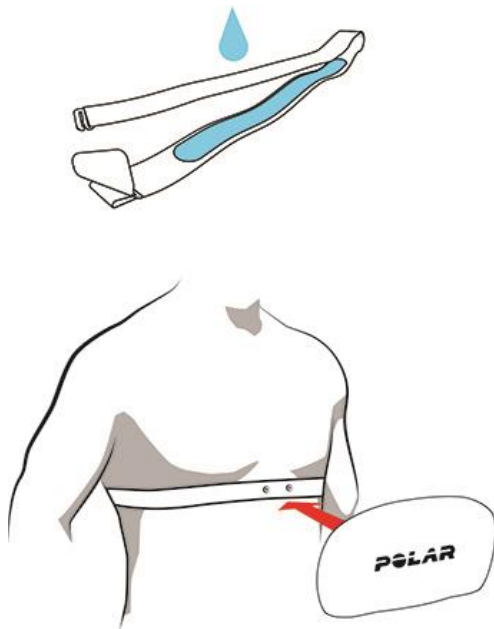
Tuntia luotaessa yhden tunnin pituus voi olla enintään 24 tuntia. Huomaa, että tunnin todellinen pituus voi poiketa tunnin asetuksissa määritetystä, sillä ohjaaja aloittaa ja lopettaa tunnin manuaalisesti. Tunnit eivät ala eivätkä loppu automaattisesti.

# HARJOITTELU

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

Varmista ennen harjoituksen aloittamista, että kaikilla on osallistujilla on sykesensorit yllään. Seuraavassa on ohjeet sykesensorin pukemiseen oikein.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Säädä kiinnitysvyön pituus niin, että vyö istuu tiukasti mutta mukavasti. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar- logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



### Harjoituksen jälkeen:

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.

## TUNNEILLE ILMOITTAUTUMINEN VERKKOILMOITTAUTUMINEN FLOW-VERKKOPALVELUSSA

Kuntokeskuksen jäsenillä on oltava Polar-tilit, jotta he voivat ilmoittautua tunneille. He voivat luoda tilit Polar Flow -verkkopalvelussa osoitteessa [flow.polar.com](https://flow.polar.com). Tiliä luodessaan jäsenet voivat syöttää



henkilökohtaiset tietonsa (sukupuoli, paino, pituus), jotka tarvitaan kalorinkulutuksen laskentaa ja harjoituksesta annettavaa palautetta varten.

1. Kuntokeskus löytyy kohdasta **Yhteisö** > **Kuntokeskukset**. Etsi kuntokeskus jollakin seuraavista hakuehdoista: laji, kuntokeskuksen sijainti tai vapaa tekstihaku.

The screenshot shows the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with 'POLAR' and 'COMMUNITY' highlighted. Below the navigation bar, there is a banner for 'POLAR CLUB' with a description and 'Read more' and 'Watch video' buttons. The main content area is titled 'Your clubs' and states 'You're not following any clubs yet.' Below this is a search bar for 'All clubs' with filters for 'Select sport' and 'Club location'. Five club cards are displayed, each with a logo, name, location, and member count.

| Club Name                    | Location                    | Member Count |
|------------------------------|-----------------------------|--------------|
| High Ener                    | Miami, United States        | 4753         |
| Irish Altitude Chambers      | Dublin, Australia           | 3074         |
| Redzone fitness Coral Gables | Coral Gables, United States | 2027         |
| STRIDE                       | Pasadena, United States     | 1940         |
| Sproing Sport LLC            | Chicago, United States      | 1920         |

2. Jäsenet voivat valita napsauttamalla tunnin, jolle haluavat ilmoittautua. Osallistumisen voi peruuttaa napsauttamalla tuntia uudelleen. Jäsenet voivat kirjautua tunneille

verkkopalvelussa enintään viikkoa etukäteen.

Polar Club Polar Flow Updates Polar.com

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

Groups Clubs Events

**Fitness express**  
EST 2006

✓ Following

246 followers

Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

Map Satellite Oulu Kempele Lumsjoki Liminka Tyrnävä Muij Google Map data ©2017 Google Terms of Use

www.polar.com

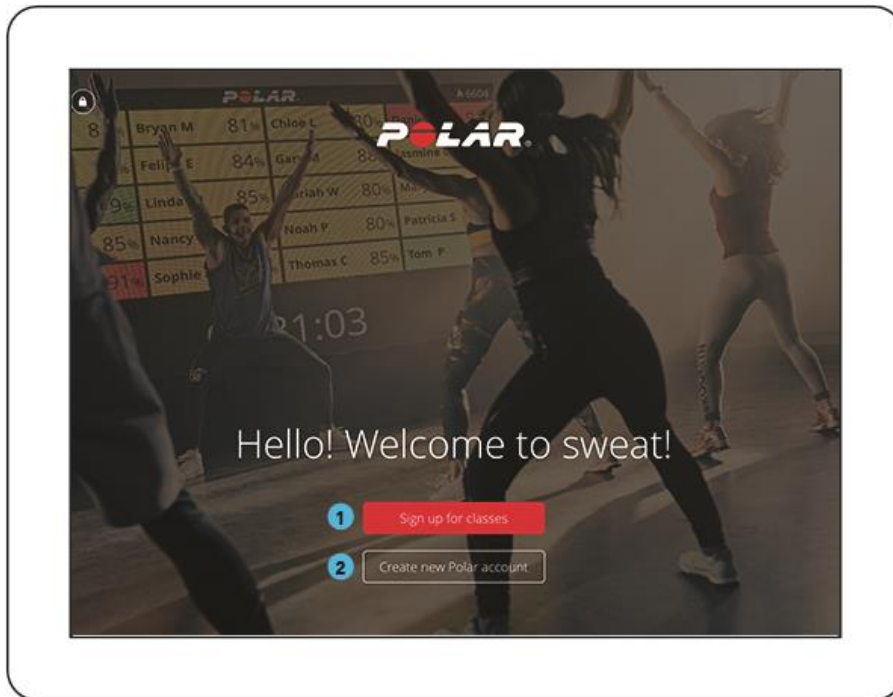
Schedule Feed

This week's Polar Club classes

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

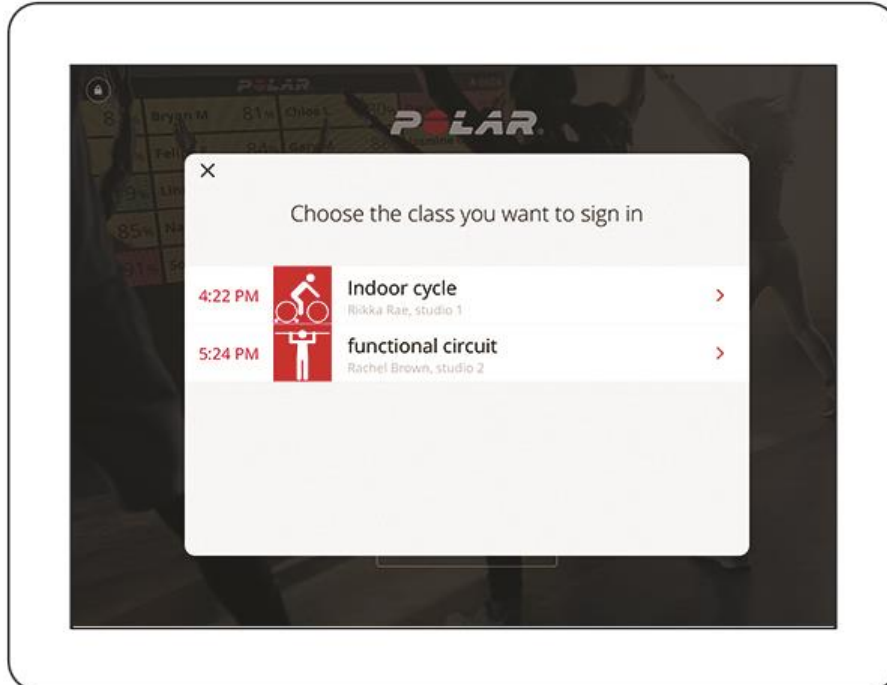
## ILMOITTAUTUMINEN SOVELLUKSEN AVULLA

Siirry Polar Club -sovelluksessa kohtaan **Lisää > Asiakkaan kirjautuminen** ja avaa **Asiakkaan kirjautuminen** -sivu.



## VAIHTOEHTO 1: ILMOITTAUDU TUNNEILLE


1. Kuluva päivän Polar Club -tuntien luettelo tulee näyttöön napauttamalla **Kirjaudu tunneille** -painiketta. Jos tunti on täynnä eikä sille voi ilmoittautua, se näkyy harmaana.



2. Tunti valitaan napauttamalla sitä. Tunnin valinnan jälkeen Polar Club -sovellus alkaa etsiä yhteensopivia laitteita.

- **Jäsenet, jotka ovat yhdistäneet oman laitteensa Polar Flow -tiliinsä ja joilla on sensori yllään kirjautumisen aikana:** Kun Polar Club -sovellus löytää sensorin, jäsentä pyydetään valitsemaan tilinsä luettelosta. Kun tili on valittu, kirjautuminen on suoritettu loppuun.
- **Jäsenet, joilla on oma laitteensa yllään mutta jotka eivät vielä ole yhdistäneet oman sitä Polar Flow -tiliinsä:** Polar Club -sovellus kysyy, haluaako jäsen yhdistää laitteensa Polar-tiliinsä voidakseen kirjautua sisään nopeammin seuraavalla kerralla, ja pyytää sen jälkeen jäsentä kirjautumaan Polar-tiliinsä. Kun jäsen on kirjautunut Polar-tiliinsä, kirjautuminen on suoritettu loppuun.
- **Jäsenet, joiden on lainattava sykesensoria kuntokeskuksesta:** Jos olet [rekisteröinyt lainattavia sykesensoreita](#) Polar Club -sovellukseen, käytettävissä olevien sensoreiden luettelo tulee näyttöön napauttamalla **Lainaa sensori** -kohtaa. Jäsenet voivat valita sensorin napauttamalla. Sen jälkeen Polar Club -sovellus pyytää jäsentä kirjautumaan Polar-tiliinsä. Kun jäsen on kirjautunut Polar-tiliinsä, kirjautuminen on suoritettu loppuun.

## VAIHTOEHTO 2: LUO UUSI POLAR-TILI JA KIRJAUDU TUNNEILLE

 *Kannattaa harkita erillistä iPadia jäsenille, joiden on luotava Polar-tili ennen tunneille kirjautumista. Tämä auttaa välttämään jonoja vastaanotossa ja antaa jäsenille rauhallisemman tilaisuuden tilin luomiseen.*

Kuntokeskuksen jäsenet voivat luoda Polar-tilin sovelluksessa kirjautuessaan tunnille ensimmäisen kerran. Kun **Asiakkaan kirjautuminen** -sivun **Luo uusi Polar-tili** -linkkiä napautetaan, avautuu lomake, joka jäsenen on täytettävä.

- **Syntymäaika** tarvitaan maksimisykkeen arviointia varten. Maksimisyke arvioidaan yleisesti käytetyn kaavan avulla: 220 miinus ikäsi. Arvoa voidaan muuttaa tarvittaessa.
- Henkilökohtaiset tiedot – sukupuoli, paino, pituus – tarvitaan kalorinkulutuksen laskentaa ja harjoituksesta annettavaa palautetta varten.

Luotuaan tilin jäsen voi valita tunnin, jolle haluaa kirjautua. Tunti valitaan napauttamalla sitä. Tunnin valinnan jälkeen Polar Club -sovellus alkaa etsiä yhteensopivia laitteita.

- **Jäsenet, joilla on oma laitteensa yllään mutta jotka eivät vielä ole yhdistäneet oman sitä Polar Flow -tiliinsä:** Polar Club -sovellus kysyy, haluaako jäsen yhdistää laitteensa Polar-tiliinsä voidakseen kirjautua sisään nopeammin seuraavalla kerralla, ja pyytää sen jälkeen jäsentä kirjautumaan Polar-tiliinsä. Kun jäsen on kirjautunut Polar-tiliinsä, kirjautuminen on suoritettu loppuun.
- **Jäsenet, joiden on lainattava sykesensoria kuntokeskuksesta:** Jos olet [rekisteröinyt lainattavia sykesensoreita](#) Polar Club -sovellukseen, käytettävissä olevien sensoreiden luettelo tulee näyttöön napauttamalla **Lainaa sensori** -kohtaa. Jäsenet voivat valita sensorin

napauttamalla. Sen jälkeen Polar Club -sovellus pyytää jäsentä kirjautumaan Polar-tiliinsä. Kun jäsen on kirjautunut Polar-tiliinsä, kirjautuminen on suoritettu loppuun.

## AUTOMAATTINEN KIRJAUTUMINEN

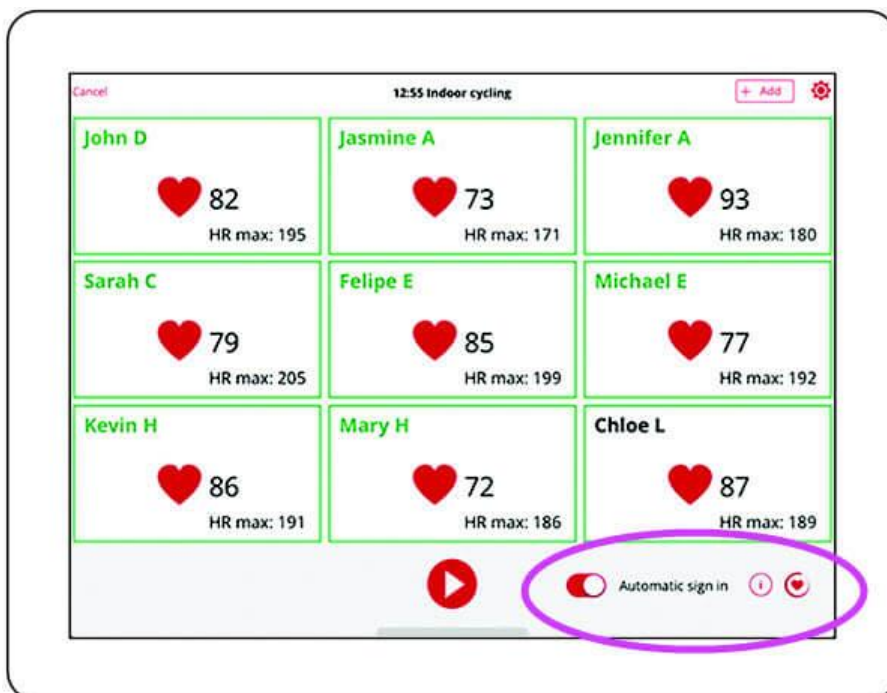
Uusi automaattinen kirjautuminen helpottaa kirjautumista niiden jäsenten osalta, jotka käyttävät omia Polar-laitteitaan ja jotka ovat kirjautuneet kuntokeskuksessa tunnille Polar Club -sovelluksen avulla vähintään kerran. Heidän tarvitsee vain pukea sykesensorinsa tai rannelaitteensa ja rannelaitteen yhteydessä valita lajiprofiili, jossa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -toiminto on käytössä (tämä on oletusasetus ryhmäliikuntaan tarkoitetuissa lajiprofileissa). Tunnille tullessaan he kirjautuvat automaattisesti ilman, että heidän tarvitsee tehdä mitään iPadilla.

### TOIMINTATAPA

Automaattinen kirjautuminen on oletuksena käytössä, ja se käynnistyy automaattisesti, kun avaat osallistujanäkymän.



Näytön oikeassa alakulmassa näkyvä animaatio osoittaa, että automaattinen kirjautuminen on käynnissä.



Osallistujat näkevät seuraavan viestin ulkoisella näytöllä, kun automaattinen kirjautuminen on käynnissä:

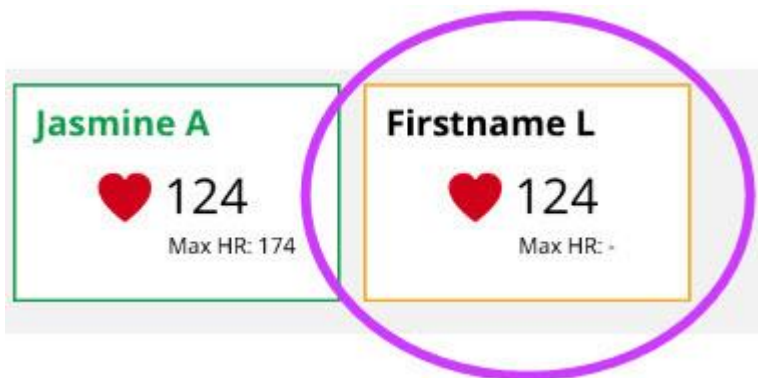


**Automaattinen kirjautuminen on käynnissä. Etkö näe nimeäsi? Tule lähemmäksi tai ilmoita ohjaajalle.**

Vaikka automaattinen kirjautuminen on käytössä, voit lisätä osallistujia myös manuaalisesti. Jos jonkun nimi ei näy näytössä, pyydä osallistujaa siirtymään lähemmäs ja varmista, että hän on pukeutunut laitteensa oikein. Jos osallistujaa ei edelleenkään näy, voit lisätä hänet napauttamalla **Lisää** > **Lisää osallistuja** ja valitsemalla hänelle sensorin.

Jos tunnilla on uusi osallistuja, joka käyttää omaa Polar-laitettaan mutta joka ei ole aiemmin kirjautunut tunnille Polar Club -sovelluksella, Polar Club -sovellus havaitsee silti osallistujan sykesignaalin. Sovellus ilmoittaa uudesta osallistujasta seuraavalla viestillä: **Uusi osallistuja! Pyydä osallistujaa tulemaan lähemmäksi, jotta voit auttaa häntä kirjautumaan sisään.**

Napauta osallistujan korttia, niin osallistujalle avautuu näkymä, jossa hän voi vahvistaa kirjautumisensa tilillään ja jossa voit lisätä osallistujan tunnille. Jos osallistujaa ei lisätä, kortti poistetaan, kun aloitat tunnin.



Automaattinen kirjautuminen toimii vain, kun Polar Club -sovellus on osallistujanäkymässä. Kun olet aloittanut tunnin, voit lisätä osallistujia vain manuaalisesti.

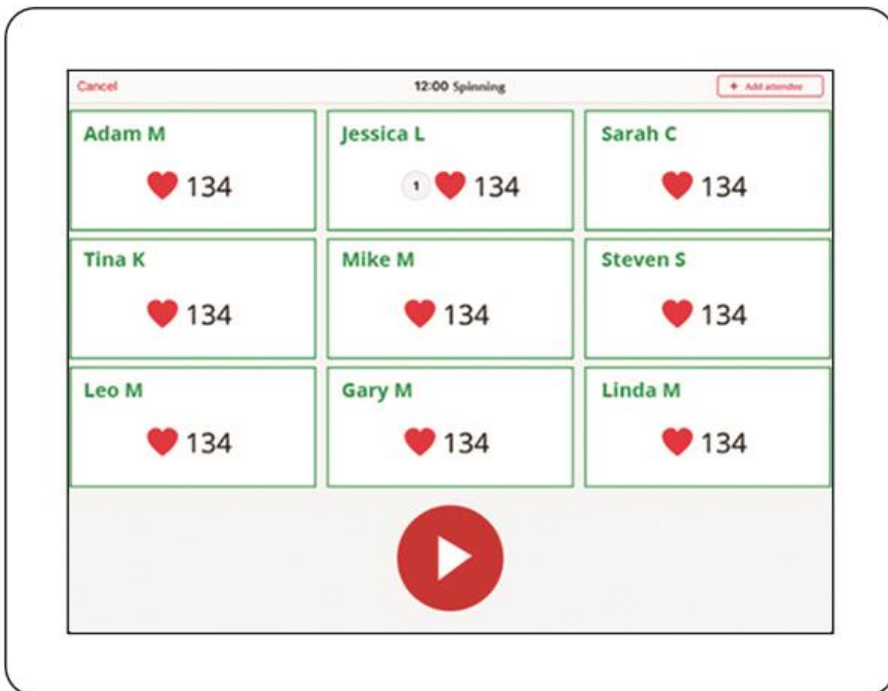
*Voit ottaa automaattisen ilmoittautumisen käyttöön tai pois käytöstä osallistujanäkymässä olevalla liukuvalitsimella. Jos otat toiminnon pois käytöstä, Polar Club -sovellus muistaa valintasi seuraavan kerran, kun avaat saman tunnin samalla iPadilla.*

## **TUNNIN ALOITTAMINEN POLAR CLUB -SOVELLUKSELLE**

Aloita tunti Polar Club -sovelluksessa. Näet kaikki aikataulutetut tunnit **Aikataulu**-näkyssä. Tunnit tiedot tulevat näyttöön tuntia napauttamalla:




Osallistujanäkymä avautuu napauttamalla tuntitietojen näkymässä **Avaa**-kohtaa:

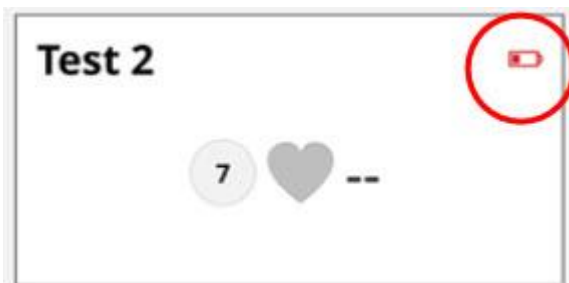


Osallistujanäkymässä voit

- Lisätä osallistujia ennen tunnin aloittamista napauttamalla kohtaa **Lisää** > **Lisää osallistuja** ja valitsemalla sitten osallistujalle sensorin.
- Lisätä vierailijoita ennen tunnin aloittamista napauttamalla kohtaa **Lisää** > **Lisää vieras** ja valitsemalla sitten vieraalle sensorin. Tämä toiminto on kätevä esimerkiksi silloin, kun haluat lisätä nopeasti vieraita voidaksesi esitellä heille Polar Club -harjoittelun etuja. Vieraiden harjoitustietoja ei näytetä Polar Club -verkkopalveluiden raporteissa, mutta heidän harjoitustietonsa voi yhdistää heidän Polar Flow -tileihinsä harjoituksen jälkeen **Historianäkymässä**.
- Muokata osallistujan maksimisykearvoa napauttamalla osallistujan korttia ja valitsemalla Muokkaa osallistujaa / Muokkaa vierasta. Kun olet muokannut maksimisykearvoa, napauta Tallenna. Jos muokkaat Polar-tiliä käyttävän osallistujan maksimisykettä, osallistujan on vahvistettava muutos omilla tunnuksillaan.
- Aloittaa tunnin napauttamalla .

**Ennen kuin aloitat tunnin**, tarkista, että kunkin osallistujan kohdalla näkyy sykesymboli. Symboli osoittaa, että osallistujan syketiedot vastaanotetaan. Jos symbolia ei näy, napauta osallistujan nimeä ja lainaa hänelle sykesensori valitsemalla **Lainaa sensoria** tai käytä eri sensoria napauttamalla **Muuta laite**.

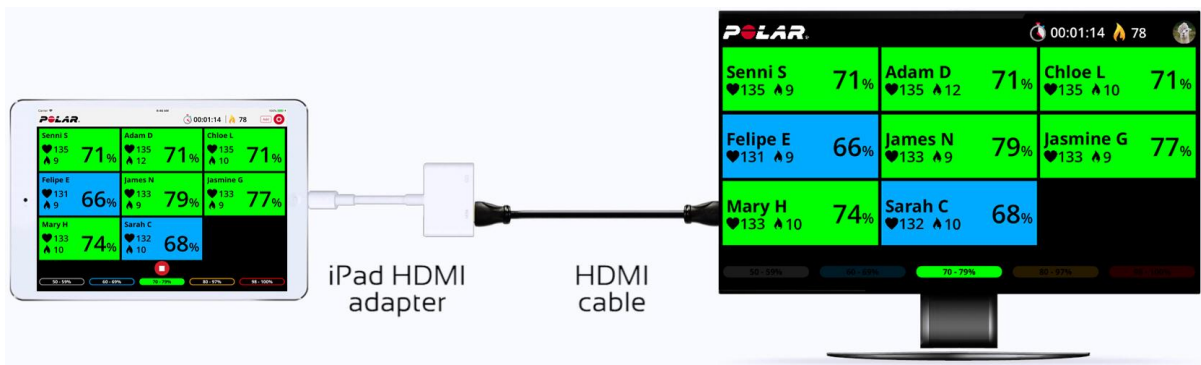
 Jos akun heikosta varauksesta kertova symboli tulee näyttöön, sykesensorin pariston varaus on heikentynyt. Pariston loppumista välittömästi ei tarvitse pelätä. Paristo kestää vielä tunnin loppuun asti. Paristo kannattaa kuitenkin vaihtaa mahdollisimman pian.



### iPadin liittäminen ulkoiseen näyttöön

iPadin liittäminen videoprojektoriin tai televisioon edellyttää sopivaa AV-sovitinta. Kun olet liittänyt iPadin ulkoiseen näyttöön, toinen näyttö pelaa automaattisesti iPadin näytön.





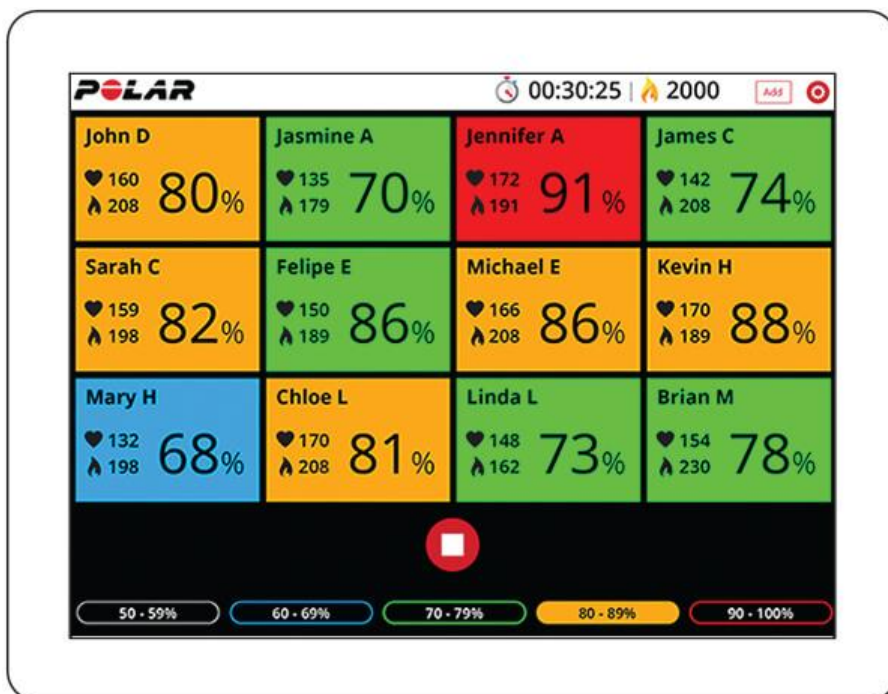
## TOIMINNOT TUNNIN AIKANA

Kun osallistujien sykkeet näkyvät näytössä, heidän suoriutumistaan ei tarvitse arvailla. Lisäksi se helpottaa henkilökohtaisen palautteen antamista. Kun saat palautetta tunnin intensiteetistä reaaliajassa, voit seurata osallistujien edistymistä ja ohjata heitä oikeaan suuntaan.

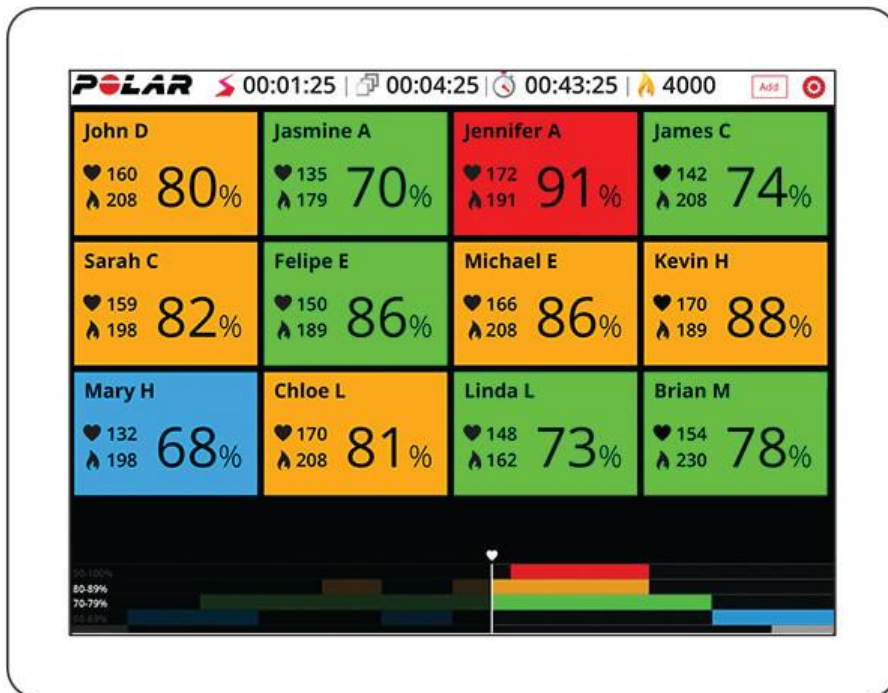
Sykkeiden näkeminen suurella näytöllä innostaa ja ohjaa osallistujia kohti yksilöllisten harjoitustavoitteiden saavuttamista yhdessä. Tunnin päätteeksi ryhmä näkee yhteenvedon suoriutumisestaan.

## REAALIAIKAINEN NÄKYMÄ

Tämä on reaaliaikainen näkymä, jossa näkyy tunnin kaikkien osallistujien syketiedot.



Tämä on reaaliaikainen näkymä, jossa näkyy harjoitusvaiheita sisältävän tunnin kaikkien osallistujien syketiedot.



Reaaliaikaisessa näkymässä näytetään


- tunnin kesto
- kertynyt aika sykealueella\* (aika, jonka kaikki osallistujat ovat viettäneet samanaikaisesti samalla sykealueella)
- Aika sykealueella -animaatio, joka tulee näyttöön aina, kun osallistujat saavuttavat saman sykealueen (esim. keltaisen)
- jokaisen osallistujan syke- (lyöntiä minuutissa (bpm) tai % maksimista) ja kaloritiedot
- kalorien yhteenlaskettu kokonaiskulutus ja ansaitut kaloripalkinnot\* (osallistujat saavat kaloripalkinnon aina poltettuaan 1000 kaloria) \*

Yllä esitettyjen tietojen lisäksi harjoitusvaiheita sisältävän tunnin reaaliaikaisessa näkymässä näytetään:

- Nykyisen vaiheen jäljellä oleva aika.
- Tunnin esikatselu pienenä kaaviona ruudun alalaidassa.
- Pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle saat näkyviin tunnin esikatselun suurempana kaaviona.

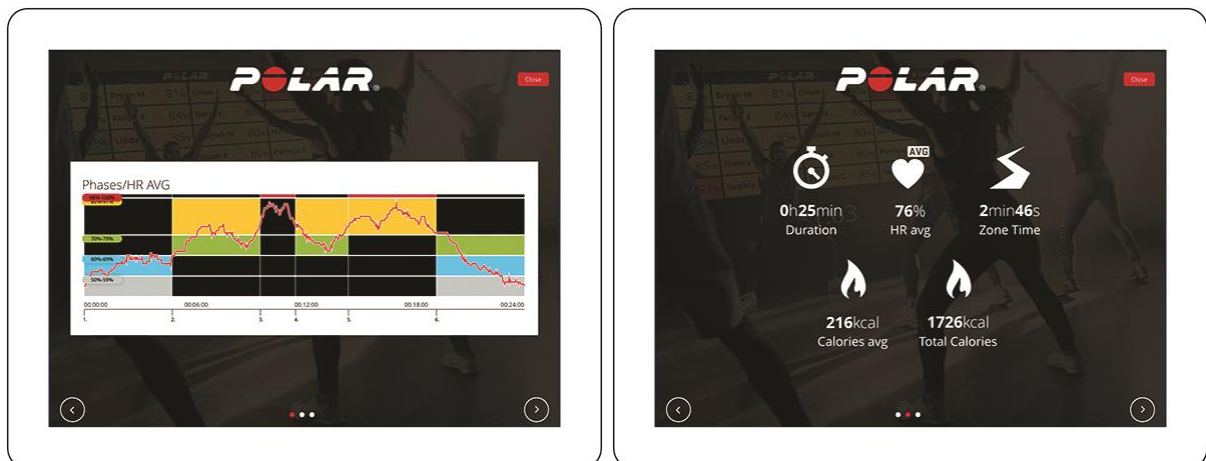
\*Kertynyt aika sykealueella, aika sykealueella -animaatio ja kaloripalkinnot näytetään, jos otat **Näytä ryhmäpalkinnot** -toiminnon käyttöön.

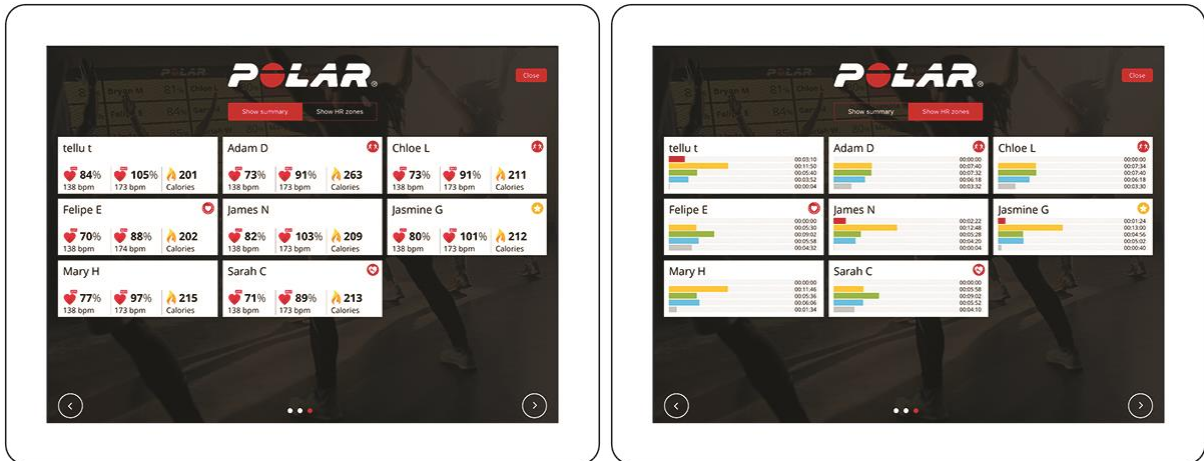
Reaaliaikaisessa näkymässä voit

- Lisää osallistujia napauttamalla kohtaa **Lisää** > **Lisää osallistuja** ja valitsemalla sitten osallistujalle sensorin.
- Lisää vierailijoita napauttamalla kohtaa **Lisää** > **Lisää vieras** ja valitsemalla sitten vieraalle sensorin.
- Lopettaa tunnin napauttamalla .
- Poista osallistujia napauttamalla osallistujan nimeä ja valitsemalla **Poista osallistuja**.
- vaihtaa osallistujan sykesensorin napauttamalla osallistujan nimeä. Valitse **Lainaa sensoria** ja valitse sitten toinen sensori luettelosta.
- Ota **Näytä ryhmäpalkinnot** -toiminto käyttöön tai pois käytöstä näytön oikeassa yläreunassa olevasta hammaspyörävalikosta.
- Jos et ole lisännyt vaiheita tuntiin, voit asettaa tavoitesykealueen napauttamalla yhtä iPad-näkymän alaosassa näkyvistä sykealueista. Alueen napauttaminen uudelleen vapauttaa valinnan.

## HARJOITUSYHTEENVETO

Tunnin lopussa yhteenvetonäkymät mahdollistavat treenitavoitteiden ja tunnelmien vertailun. Näet tunnin osallistujien keskisykkeet käyränä, ja voit verrata sitä suunniteltuihin sykeperusteisiin vaiheisiin. Osallistujat näkevät omat harjoitustietonsa automaattisesti myös Flow-tilillään. He voivat muun muassa verrata omaa sykekäyräänsä suunniteltuihin sykeperusteisiin vaiheisiin Flow'ssa.





Jos olet ottanut **Näytä ryhmäpalkinnot** -toiminnon käyttöön tuntia luodessasi, osallistujat saavat seuraavat palkinnot yhteenvetönäkymässä:

- **Paras palautuja:** Tämän palkinnon saa osallistuja, jonka syke palautuu nopeimmin.
- **Sykesamikset:** Näiden kahden osallistujan sykealuejakauma tunnin aikana on lähimpänä toisiaan.
- **Sykealue mestari:** Tämä osallistuja vietti eniten aikaa sillä sykealueella, jolla ryhmä harjoitteli eniten.
- **Vaihemestari:** Tämä palkinto annetaan osallistujalle, joka pysyi jaksotetun treenin aikana lähimpänä suunniteltuja sykealueita.
- **Sykeskaalan sankari:** Tämän harjoittelijan skaala alimman ja ylimmän sykearvon välillä oli suurin. Laskennassa ei huomioida harjoituksen ensimmäistä ja viimeistä viittä minuuttia.

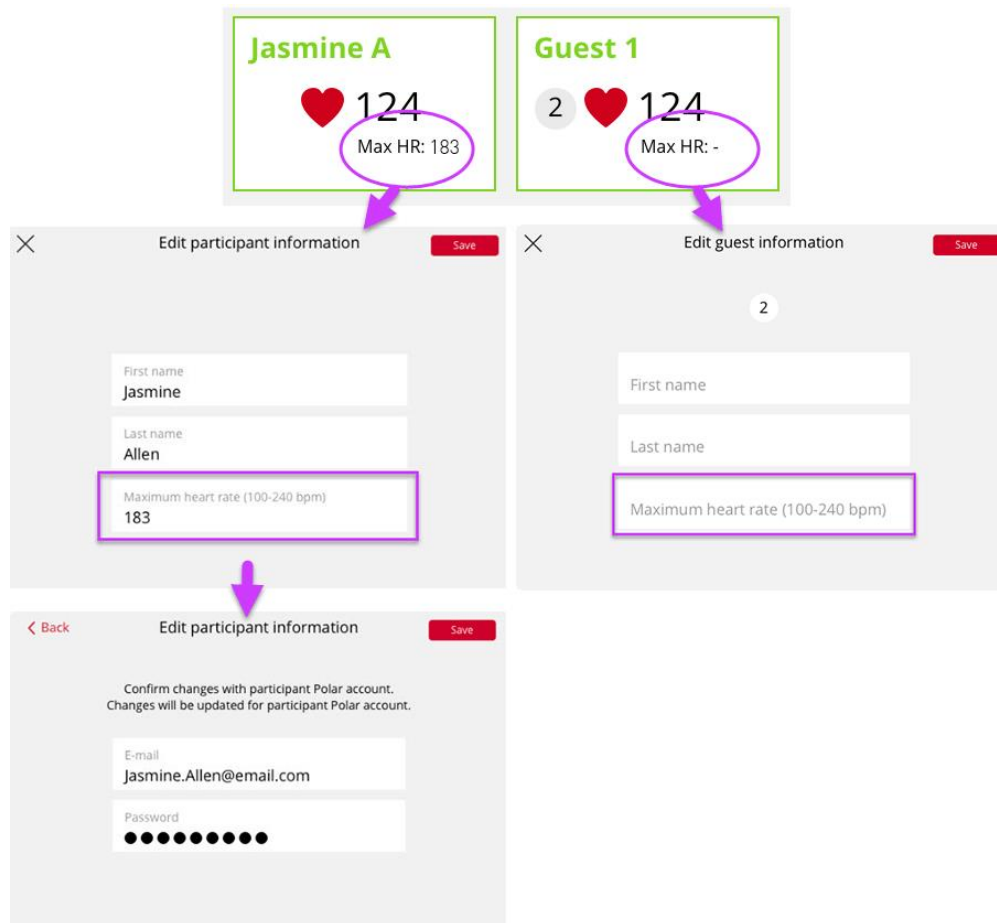
## OSALLISTUJAN MAKSIMISYKEARVON MUOKKAAMINEN

Osallistujien maksimisykearvot näytetään iPadin osallistujanäkymässä, jos tieto saadaan osallistujan Polar-tilin fyysisistä asetuksista. Jos maksimisykearvoa on muokattava, voit tehdä muutokset suoraan sovelluksesta ennen tunnin alkua. Uusi maksimisykearvo päivittyy suoraan osallistujan Polar-tilin fyysisiin asetuksiin. Voit myös lisätä esimerkiksi vierailevan osallistujan puuttuvan maksimisykearvon.

## OSALLISTUJAN MAKSIMISYKKEEN MUOKKAAMINEN ENNEN TUNTIA

Voit muokata osallistujan tai vieraan maksimisykearvoa ennen tunnin aloittamista napauttamalla kyseisen henkilön korttia osallistujanäkymässä ja valitsemalla **Muokkaa osallistujaa / Muokkaa vierasta**. Osallistujan tai vieraan tiedot tulevat näyttöön, ja voit muokata maksimisykearvoa. Kun

olet muokannut arvoa, napauta **Tallenna**. Jos muokkaat Polar-tiliä käyttävän osallistujan maksimisykettä, osallistujan on vahvistettava muutos omilla tunnuksillaan.

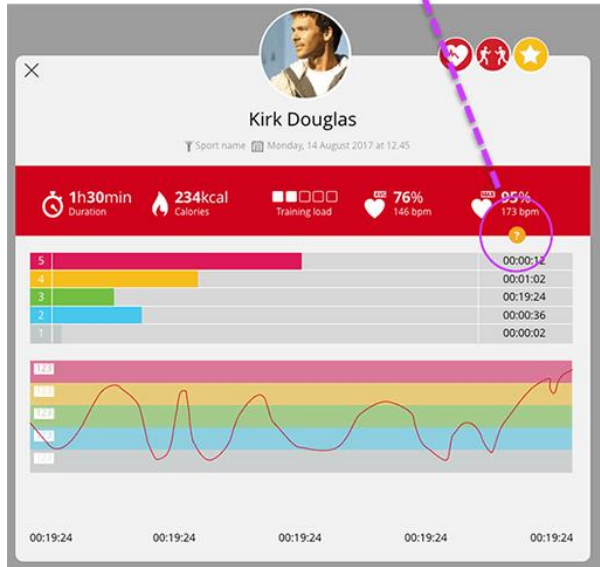
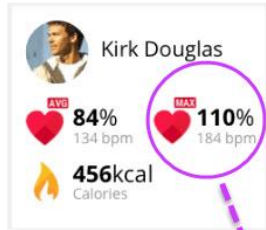


## OSALLISTUJAN MAKSIMISYKKEEN PÄIVITTÄMINEN TUNNIN JÄLKEEN

Jos osallistujan syke ylittää ilmoitetun maksimisykearvon tunnin aikana, Polar Club -sovellus kehottaa sinua päivittämään maksimisykearvon, kun avaat treenin yhteenvedon Historia-näkymässä. Seuraava ilmoitus tulee näyttöön:

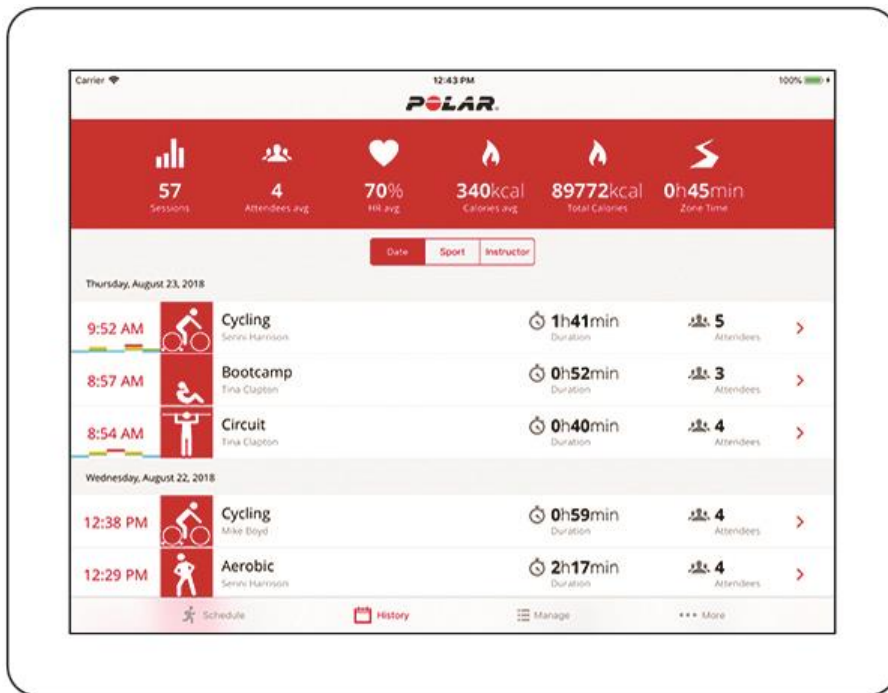
**Näyttää siltä, että osallistuja saavutti tähän mennessä korkeimman maksimisykkeensä!  
Päivitä tieto hänen Polar-tililleen.**

Voit päivittää osallistujan maksimisykearvon **Historia**-näkymässä, kun avaat osallistujan oman treeniyhteenvedon napauttamalla osallistujan korttia ja avaamalla sitten näkymän, jossa sykkeen voi päivittää, napauttamalla kyselykuvaketta. Osallistujan on vahvistettava maksimisykearvon päivitys tunnuksillaan. Uusi maksimisykearvo päivittyy suoraan osallistujan Polar-tilin fyysisiin asetuksiin.



## HARJOITTELUHISTORIA

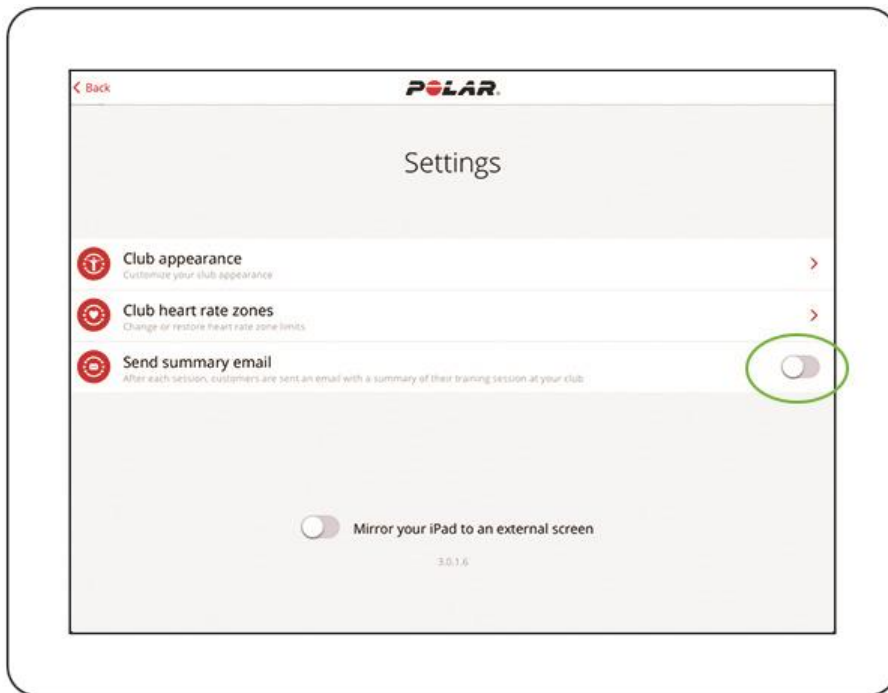
**Historia**-näkylässä näet viimeksi kuluneiden 30 päivän yhteenvedot ja harjoitusraportit. Harjoitustiedot tallennetaan myös kunkin jäsenen henkilökohtaiselle Polar Flow -tilille, jossa jäsenet voivat tarkastella niitä koska tahansa.



## HARJOITUSYHTENVETOSÄHKÖPOSTIT

Automaattisista harjoitusyhtenvetosähköposteista kuntokeskuksen jäsenet saavat nopean silmäyksen harjoitustuloksiinsa jokaisen Polar Club -harjoituksensa jälkeen.

Voit ottaa tämän toiminnon käyttöön Polar Club -sovelluksessa. Siirry kohtaan **Lisää** ja valitse **Asetukset**. Ota **Lähetä yhtenveto sähköpostilla** -toiminto käyttöön tai pois käytöstä liukusäätimellä.



**i** Jotta kuntokeskuksesi jäsenet voivat saada sähköpostitse harjoitusyhteenvedoja, heidän on hyväksyttävä Polar Club -viestintä Polar Flow -tileillään (**Asetukset > Yksityisyys**).

Sähköpostissa ilmoitetaan seuraavat harjoitustulokset:

- Kesto
- Keskisyke
- Maksimisyke
- Kalorit
- Ansaitut palkinnot (näytetään vain, jos vastaanottaja ansaitsi harjoituksen aikana palkintoja)
- Harjoitus avautuu Flow'n Analysoi-näkymään napsauttamalla **Katso lisää tietoa Polar Flow -palvelusta** -kohtaa.

**i** Kuntokeskuksen jäsenet voivat peruuttaa harjoitusyhteenvedosähköpostien vastaanottamisen napauttamalla sähköpostiviestissä olevaa linkkiä tai kirjautumalla Flow-tiliinsä ja poistamalla **Polar Club -viestintä** -kohdan valintamerkin kohdasta **Asetukset > Yksityisyysasetukset**.

## **HARJOITTELUA KOSKEVAT USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET MITÄ TEEN, JOS INTERNET-YHTEYS LAKKAA TOIMIMASTA TUNNIN AIKANA?**

Ei hätää, jatka vain harjoitusta tunnin loppuun saakka. Tunnin aikana harjoitustiedot tallennetaan iPadille. Kun tunti on loppunut ja Internet-yhteys toimii taas, harjoitustiedot tallennetaan Polar Flow -



verkkopalveluun. Sovelluksen sulkeminen ei vaikuta tiedonsiirtoon.

## **VOIKO POLAR CLUBIA KÄYTTÄÄ ILMAN VERKKOYHTEYTTÄ?**

Polar Clubin käyttö edellyttää Internet-yhteyttä. Jos Internet-yhteys lakkaa toimimasta harjoituksen aikana, tunti voidaan suorittaa loppuun ilman yhteyttä. Kun tunti on loppunut, Internet-yhteys toimii taas ja valvoja/ohjaaja kirjautuu uudelleen sisään, harjoitustiedot lähetetään Polar Flow - verkkopalveluun. Muuten Polar Clubia ei voi käyttää ilman verkkoyhteyttä.

# YKSITYISYYDENSUOJA POLARILLA

## YKSITYISYYDENSUOJA POLARILLA POLAR CLUB – OHJEET KUNTOKESKUKSILLE

Ostaessaan Polar Club -tuotteen kuntokeskus tekee sopimuksen Polarin kanssa. Tässä sopimuksessa Polar on tietojen käsittelijä, joka vastaa Polar Club -palveluun ladattujen tietojen säilyttämisestä ja hallinnasta. Kuntokeskus on rekisterinpitäjä, joka on vastuussa palveluun ladatuista tiedoista ja siitä, miten niitä käsitellään. Kuntokeskus on vastuussa myös käyttäjien tietojen oikeellisuudesta sekä yksittäisten käyttäjien tietojenkäsittelypyynnöistä (esim. tietojen poistamisesta). Lisätietoja Polarin tietosuojakäytännöistä on osoitteessa <https://www.polar.com/fi/legal/privacy-notice>.

Kuntokeskuksen on ohjeistettava asiakkaitaan ohjatuille ryhmätunneille osallistumista koskevissa vaihtoehdoissa. Kuntokeskuksen on myös kehotettava asiakkaitaan varaamaan riittävästi aikaa Polar-tilin luomista varten, sillä sen luominen edellyttää tiettyjen ehtojen hyväksymistä. Lisäksi sen on ilmoitettava, että alle 13-vuotiailta edellytetään huoltajan suostumusta. Tarvittaessa osallistujaa on ohjattava käyttämään vierailijoille tarkoitettua tiliä.

Osallistujien harjoitustiedot tallennetaan Club-palveluun ja kuntokeskuksen iPadille. Tiedot poistetaan kuntokeskuksen iPadilta 30 päivän kuluttua. Henkilötietoja ei tallenneta Club-palveluun tai kuntokeskuksen iPadille.

## POLAR CLUB – OHJEET OSALLISTUJALLE

Polar Club -tuntien tiedot tallennetaan kuntokeskuksen iPadille yhden kuukauden ajaksi. Tallennettavia tietoja ovat osallistujan harjoitustiedot sekä tunnistamiseen käytettävä sähköinen tunnus, jolla käytettävä Flow-tili yhdistetään Polar Flow -tietokantaan kirjautumisen yhteydessä. Varsinaista Polar Flow -tiliä ei tallenneta iPadille. Kaikki Polar Flow -tiliin liittyvät käyttäjän tiedot ovat Polar Flow -palvelussa, eikä kuntokeskuksella ole pääsyä niihin. Polar Flow -palvelussa olevat tiedot tallennetaan Polarin palveluntarjoajan palvelimille. Palvelimet sijaitsevat EU-maissa tai EU:n ulkopuolella.

Asiakas voi osallistua Polar Club -tunnille käyttämällä olemassa olevaa Polar Flow -tiliä, luomalla uuden Polar Flow -tilin kirjautumisen yhteydessä tai käyttämällä vierailijoille tarkoitettua tiliä.

### **Polar Flow -tiliä käyttävä asiakas:**

Käyttäjä kirjautuu Polar Club -tunnille käyttämällä olemassa olevaa Flow-tiliä tai luomalla uuden Polar Flow -tilin kirjautumisen yhteydessä. Polar Flow -tilin luomisen yhteydessä henkilötietoja ei tallenneta kuntokeskuksen iPadille. Ainoat iPadille tallennettavat tiedot ovat tunnistamiseen

käytettävä sähköinen tunnus, jolla käytettävä Flow-tili yhdistetään Polar Flow -tietokantaan kirjautumisen yhteydessä, ja harjoituksen tiedot.

**Vierailija:**

Polar Club -tunnille voi kirjautua myös vierailijana, jolloin osallistuja käyttää sitä nimeä, jonka haluaa näkyvän näytöllä tunnin aikana. Henkilötietoja ei kerätä eikä tallenneta. Jos osallistuja, joka kirjautui käyttämällä vierailijoille tarkoitettua tiliä, haluaa tallentaa tietonsa tunnin jälkeen, hänen on luotava tätä varten uusi Polar Flow -tili tai käytettävä olemassa olevaa Polar Flow -tiliä.

Lisätietoja Polarin tietosuojakäytännöistä on osoitteessa <https://www.polar.com/fi/legal/privacy-notice>.