

POLAR CLUB



İÇİNDEKİLER

İçindekiler	2
BAŞLARKEN	6
Polar Club'a Giriş	6
Polar Club Uygulaması	6
Polar Club web hizmeti	6
Polar ekosistemi	7
Gereksinimler ve tavsiye edilen kurulum	7
Polar Club'a abone olun	8
Kulüp hesabı SSS	9
Polar Club uygulamasına nereden ulaşılabilir?	9
Kulüp topluluğunu kullanmak istemiyorum. Ne yapabilirim?	9
SİSTEM BAKIMI	10
Polar Club uygulamasındaki ayarlar	10
Görüntüyü iPad'inizden harici bir ekrana yansıtın	11
Kulüp görünümü	11
Kulüp kalp atış hızı bölgeleri	12
Özet e-postası gönderin	13
Harici ekran görünümü	13
Eğitmenleri yönetin	13

Kulübe eğitimci davet edin	13
Eğitmenleri sil	14
Kalp atış hızı sensörü veya kondisyon takipçisi ekleme	15
Ödünç verilebilir kalp atış hızı sensörlerinin kaydedilmesi	15
Kalp atış hızı sensörünün bakımı	19
Kalp atış hızı sensörü pilleri	20
Kulüp topluluğu	21
Kampanyalar	21
Yeni kampanya oluşturma	21
Kampanya sırasında	23
Kampanya düzenleme veya kaldırma	24
Sistem bakımı SSS	25
Müşteri oturumu açmak ve sınıfları yürütmek için aynı iPad kullanılabilir mi?	25
Kulüp üyeleri kendi kalp atış hızı sensörlerini kullanabilir mi?	25
Hangi kalp atış hızı sensörleri Polar Club ile uyumludur?	26
Polar Club, diğer üreticilerin kalp atış hızı sensörleriyle de uyumlu mudur?	26
SINIFLAR VE PROGRAMLAR	27
Sınıf şablonlarını yönetin	27
Sınıf takvimleri oluşturun	28
Program görüntüleme	30
Sınıflar ve programlar SSS	32

Bir sınıf egzersizi sırasında kaç egzersiz katılımcısı gözlemlenebilir?	32
Aynı anda kaç seans yürütülebilir?	32
Bir sınıfın maksimum süresi nedir?	32
EGZERSİZ	33
Kalp atış hızı sensörünün takılması	33
Sınıflara kaydolmak	34
Flow web hizmetinde çevrimiçi kayıt	34
Uygulama üzerinden oturum açma	35
1. Seçenek: Sınıflara kaydolun	36
2. Seçenek: Yeni Polar hesabı oluşturup sınıflara kaydolun	37
Otomatik oturum açma	38
Nasıl çalışır?	38
Sınıf başlatma	39
Bir katılımcının maksimum kalp atış hızı değerini düzenleme	42
Dersten önce bir katılımcının maksimum kalp atış hızını düzenleme	42
Dersten sonra katılımcının maksimum kalp atış hızını güncelleme	43
Sınıf sırasında kullanabilen işlevler	44
Canlı görüntü	45
Egzersiz özeti	46
Egzersiz geçmişi	48
Egzersiz özeti e-postaları	48

Egzersiz SSS	50
Bir sınıf egzersizi sırasında internet bağlantısı kesilirse ne yapmalıyım?	50
Polar Club çevrimdışı kullanılabilir mi?	50
Polar Gizlilik	51
Polar Gizlilik	51
Polar Club - Fitness Kulübü Talimatları	51
Polar Club - Egzersiz Yapacak Kişi Talimatları	51

BAŞLARKEN

POLAR CLUB'A GİRİŞ

Polar Club, spor kulüplerini sürükleyici grup egzersizleri ile tanıştıran kalp atımı bazlı bir çözümdür. Polar Club'ın temelinde yatan kalp atış hızı egzersizleri ve eğlenceli ödüller sayesinde kulüp üyelerinin sınırlarını zorladıklarını ve motivasyonları yüksek bir şekilde daha fazlası için geri geldiklerini göreceksiniz.

Temel özellikleri:

- Grup egzersizi sınıflarını yürütmek için kullanımı kolay uygulama.
- Sınıf çalışmalarının zorluğu hakkında gerçek zamanlı geri bildirim alan eğitmenler katılımcılara grup olarak ve aynı zamanda bireysel rehberlik verebilir.
- Katılımcıların farklı zorluklardaki kalp atımı bazlı egzersizin yararlarını anlamalarına ve egzersiz hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmanın kolay bir yoludur.
- Katılımcıları bölge süresi veya kalori kupası gibi hem grup hem de bireysel ödüllerle motive eder.
- Grup egzersizi sınıfları için etkin bir takvim oluşturulmasına ve iş yükünün optimum bir şekilde planlanmasına olanak vererek çalışanların verimliliğini maksimize eder.
- Polar Club uygulaması, birçok Polar kalp atış hızı sensörü ve kondisyon takipçisiyle uyumludur. [Uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kondisyon takipçilerinin listesini](#) destek sayfasında bulabilirsiniz.

POLAR CLUB UYGULAMASI

Polar Club uygulaması sayesinde sınıflarınızı kolaylıkla yönetebilirsiniz. Gerçek zamanlı kalp atımı bazlı rehberlik sayesinde eğitmen, kimlerin sınıfa kolayca ayak uydurduğunu görür ve grubu doğru şekilde yönlendirebilir. Antrenmanın sonunda, grup yaptığı sınıf çalışmasının bir özetini görür.

Polar Club uygulamasında kulüp ayarlarını tanımlayabilir, sınıf takvimleri oluşturabilir ve eğitmen davet edebilirsiniz.

Önce App Store'dan Polar Club uygulamasını bulun ve indirin. Uygulamayı açın, Polar hesabınıza ait kullanıcı adı ve parolanızla oturum açın.

POLAR CLUB WEB HİZMETİ

Polar Club web hizmetindeki ana sayfanızda, bilgi edinmenize ve Polar Club'tan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacak faydalı bağlantılar bulabilirsiniz. Kulüp hesabı sayfasında kulüp hesabı verilerinizi görüntüleyebilir ve düzenleyebilirsiniz. Polar hesabınızla polar.com/club adresinden oturum açın.

POLAR EKOSİSTEMİ

Polar Club'a ek olarak, Flow ekosistemimiz de siz ve eğitmenleriniz için ve bunun yanı sıra kulüp üyelerinizin fitness hayallerini gerçeğe dönüştürebilmeleri amacıyla eksiksiz bir çözüm sunmaktadır.

- **Polar Flow web hizmeti:** polar.com/flow adresinde bulunan Polar Flow web hizmeti ile kulüp üyeleriniz, kendi kişisel egzersiz verilerini rahatlıkla görebilir ve gelişimlerini takip edebilirsiniz.
- **Polar Fitness İzleyicileri:** Kulüp üyelerinize, kilo kaybından bir etkinlik için antrenman yapmaya kadar tüm hedeflerine ulaşmaları konusunda yardımcı olacak birbirine bağlı fitness izleyicileri serisi sunuyoruz.
- **Polar Coach:** Ücretsiz Polar Coach hizmeti, kişisel antrenörlerin müşterilerini başarı yolunda yönlendirmelerini ve rehberlik yapmalarını kolaylaştırır. Polar Coach ve Polar fitness izleyicilerinin sayesinde kişisel antrenörler, müşterilerinin 7/24 spor verilerine erişim sağlayabilirler. Daha fazla bilgi için flow.polar.com/coach adresini ziyaret edin.

GEREKSİNİMLER VE TAVSİYE EDİLEN KURULUM

İşte Polar Club ile sınıf çalışmalarını yürütmek için gerekenler:

- Polar Club hesabı
- Polar Club web hizmetine ve Polar Flow web hizmetine erişebilmek için internet bağlantısı olan bir bilgisayar
- iOS 14 veya üzeri bir işletim sistemine sahip iPad Air, güvenilir ve hızlı mobil veri veya Wi-Fi bağlantısı
- App Store'dan indirilebilir Polar Club uygulaması
- Uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kayışlar. Polar Club uygulaması, birçok Polar kalp atış hızı sensörü ve kondisyon takipçisiyle uyumludur. [Uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kondisyon takipçilerinin listesini](#) destek sayfasında bulabilirsiniz.

Tavsiye edilen kurulum

1. Eğitmen kullanımı için iPad

Bu iPad ile, eğitmen egzersiz seansını başlatır. Eğitmen, seans sırasında egzersiz katılımcılarının kalp atış hızlarını da bu cihaz aracılığıyla görür

2. Video projektörü veya TV

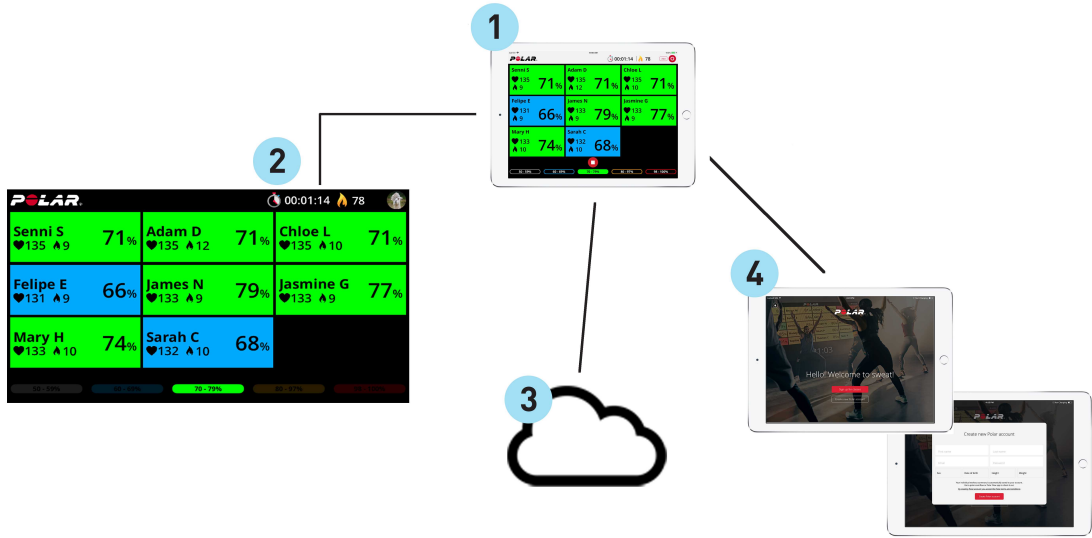
Antrenman sırasında egzersiz katılımcılarının kalp atış hızlarını görebilmelerini istiyorsanız bu iPad'i uyumlu bir kablo ve/veya adaptör ile bir video projektörüne veya TV'ye bağlayın. Apple TV ve AirPlay kullanmak istiyorsanız, iPad üzerindeki talimatları izleyin.

3. Çevrimiçi kayıt

Çevrimiçi kayıt seçeneği, kulüp üyelerinize Flow web hizmeti üzerinden bir hafta öncesine kadar sınıflara kaydolma imkanı sunar. Polar Club web hizmetindeki çevrimiçi kayıt seçeneğini Club ayarları altından etkinleştirebilir ya da devre dışı bırakabilirsiniz.

4. Müşterilerin oturum açması için kulüp resepsiyonunda kullanılacak birkaç iPad

Polar hesabı olan üyeler için ayrı bir iPad ve sınıfa kaydolmadan önce bir Polar hesabı oluşturması gereken üyeleri için ayrı bir iPad olsun. Bu şekilde kulüp resepsiyonunda sıra oluşmasını önleyebilirsiniz ve üyelere kendi hesaplarını oluştururken daha fazla gizlilik sağlamış olursunuz.



5.

POLAR CLUB'A ABONE OLUN

1. polar.com/club web sayfasından Polar Club hesabınızı oluşturarak başlayın. Aboneliğiniz, ücretsiz 30 günlük deneme süresi ile başlar. Deneme süreniz boyunca herhangi bir zamanda hiçbir ücret ödemededen aboneliğinizi iptal edebilirsiniz.
2. Kulübünüzün konumunu seçip **Kulübü kaydet** seçeneğini belirleyin.

3. Bir Polar hesabı oluşturun veya hesabınız varsa oturum açın. Polar'ın web hizmetlerinden veya mobil uygulamalarından birine kaydolarak ya da ürününüzü kullanmaya başlarken bir hesap oluşturduysanız kullanıcı adı ve parolanız Polar Club web hizmeti için de geçerlidir. Aynı e-posta adresi ile Polar web hizmetlerine sadece bir kez kaydolabilirsiniz. Kullanıcı adınız her zaman için e-posta adresinizdir.
4. **Kulüp bilgileri:** Kulüp bilgilerini doldurun. Buraya girilen kulüp e-posta adresi, tarafımızdan size faturalarınızı ve aboneliğinizle ilgili diğer bilgileri göndermek için kullanılacaktır.
5. **Abonelik ayrıntıları:** Ödeme türünü seçin ve önceden doldurulmuş kulüp adresinden farklı ise fatura adresinizi girin. Kullanım Şartları'nı okuyun ve kabul etmek için onay kutusunu işaretleyin.
6. **Ödeme:** Ödeme özetini ve ayrıntılarını kontrol edin. Aboneliğinizi tamamladıktan sonra, karşınıza bir abonelik özeti sayfası çıkacak. Bu sayfayı yazdırabilir ve Kulübün ana sayfasına devam edebilirsiniz.
7. Bundan sonra kulübün e-posta adresine başlarken size yardımcı olacak bilgiler içeren bir e-posta gönderilecektir. Ücretsiz 30 günlük deneme süreniz hemen başlar.


KULÜP HESABI SSS

POLAR CLUB UYGULAMASINA NEREDEN ULAŞILABİLİR?

Polar Club'a abone olmak için polar.com/club adresine gidin. Abonelik işlemi sırasında, lokasyonunuzu açılan bir listeden seçmeniz gerekecek. Polar Club henüz ülkenizde kullanılamıyorsa size haber vereceğiz.

KULÜP TOPLULUĞUNU KULLANMAK İSTEMİYORUM. NE YAPABİLİRİM?

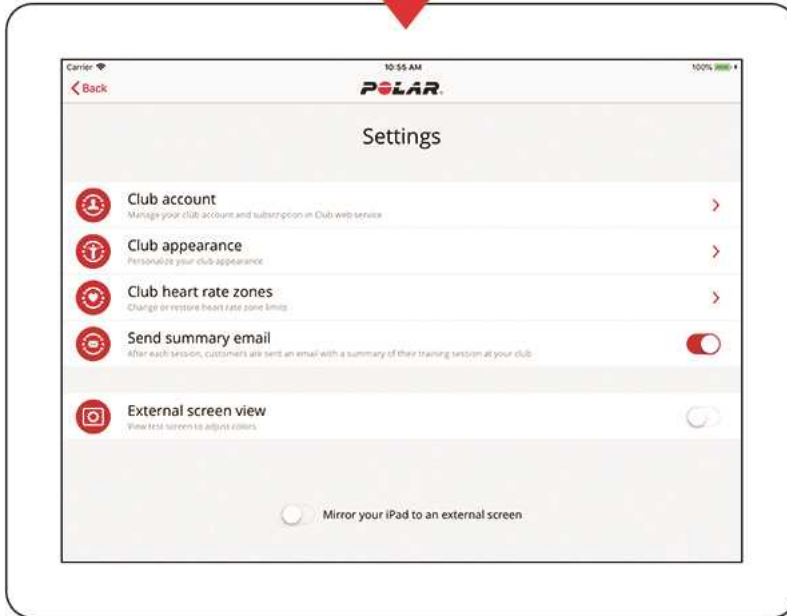
Kulüp yöneticisi olarak, kulüp topluluğunuzu topluluk sayfasından kaldırabilirsiniz. Topluluğun kaldırılması aynı zamanda çevrimiçi kayıtları da engeller, ancak Polar kulüp uygulaması (iPad) üzerinden katılımcı kaydı yaparak hizmeti kullanmaya devam edebilirsiniz.

 **Topluluğu kaldırmak kalıcı bir işlemdir.** *Kulübünüzün topluluğunu kaldırırsanız, farklı bir adla yeni bir hesap oluşturmadan topluluğu tekrar kullanamazsınız.*

SİSTEM BAKIMI

POLAR CLUB UYGULAMASINDAKİ AYARLAR

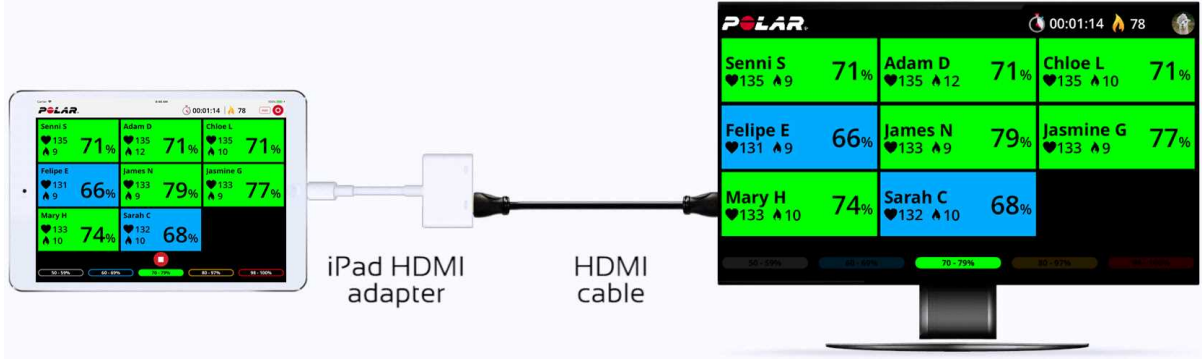
Polar Club uygulamasında **Daha fazla** menüsüne gidin ve **Ayarlar**'ı seçin.



GÖRÜNTÜYÜ İPAD'İNİZDEN HARİCİ BİR EKRANA YANSITIN

iPad ekranınızdaki görüntüyü harici bir ekrana yansıtmayı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Ayarlar** görünümü altındaki kaydırıcıyı kullanın. Ekran yansıtma etkinleştirildikten sonra, iPad'inizi bir video projektörüne veya TV'ye bağladığınızda iPad'inizde görüntülenen ekran içeriği otomatik olarak harici bir ekrana yansıtılır.

 iPad'i bir video projektörüne veya TV'ye bağlamak için uygun bir AV adaptörü ve kablo gerekir.

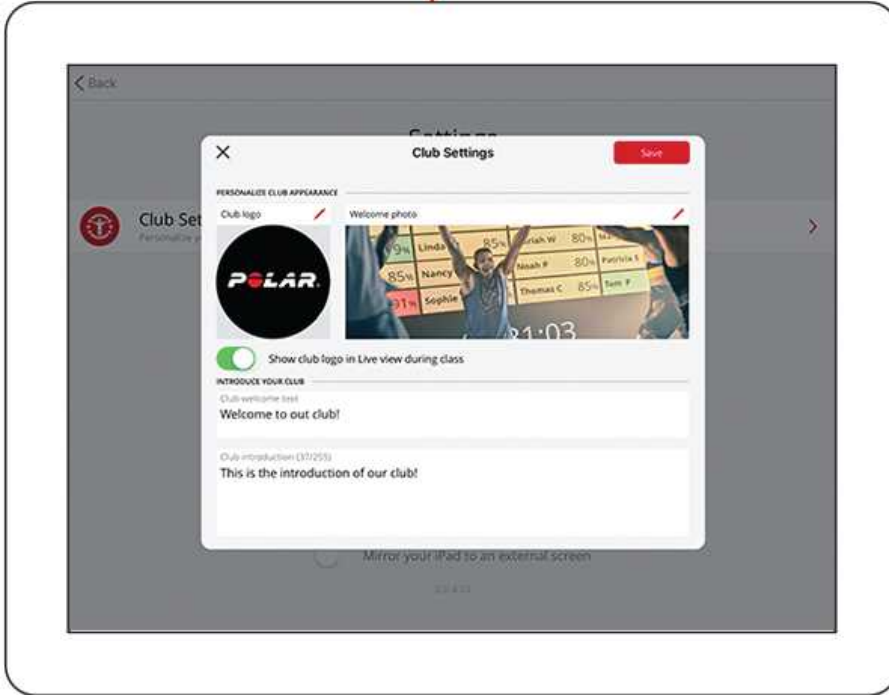
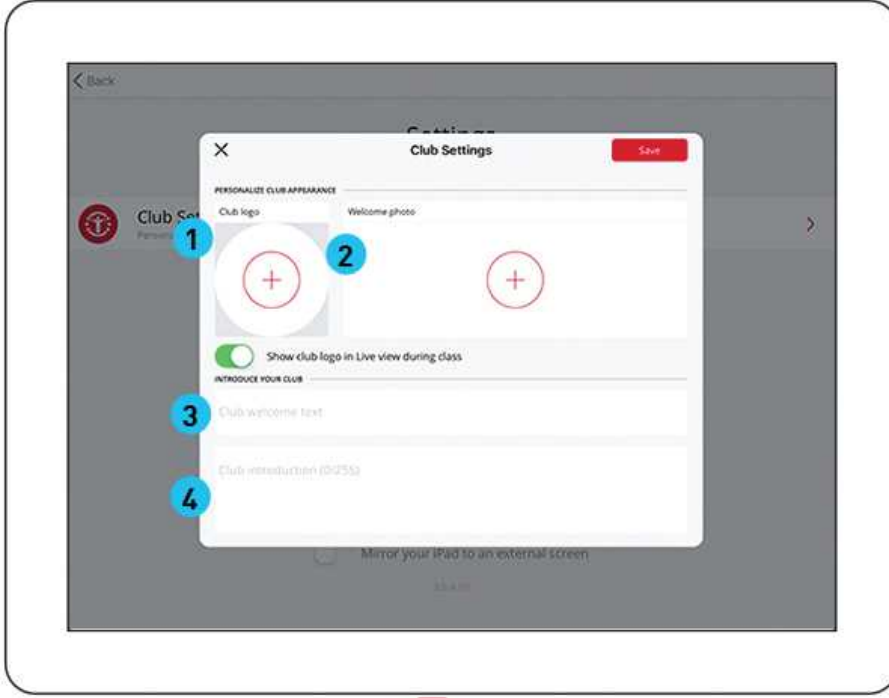


KULÜP GÖRÜNÜMÜ

Polar Club uygulamasında **Daha fazla** menüsüne gidin ve **Ayarlar > Kulüp görünümü** öğelerini seçin.


 Kulüp görünümü ayarları yalnızca kulüp yöneticisi tarafından görüntülenebilir.

- Kulüp logosu ekleyin:** Kulüp logosu, Polar Flow web hizmetindeki kulüp topluluğu sayfanızda görüntülenir. Ders esnasında canlı görüntüde kulüp logosunu görüntülemeyi de etkinleştirebilirsiniz. Kulüp eğitmenleriniz canlı görüntüde logoyu ekranın sağ üst köşesindeki dişli menüsünden etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilir.
- Karşılama fotoğrafı ekleyin:** Kulübünüzün yer aldığı bir resmi ekleyerek topluluk sayfanızı özelleştirebilirsiniz.
- Kulüp karşılama metni:** Kulüp üyeleriniz için bir karşılama metni oluşturun. Bu metin, Polar Club iPad uygulamasının oturum açma sayfasında görüntülenir.
- Kulüp tanıtımı:** Kulübünüzü tanıtan bir metin oluşturun. Bu metin, Polar Flow web hizmetinde kulüp topluluk sayfanızda görüntülenir.



KULÜP KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Kalp atış hızı bölgelerini değiştirin veya geri yükleyin. Bu ayar, renklerin / kalp atış hızı yüzdelerinin egzersiz seansı sırasında nasıl gösterildiğini etkiler.

 Kalp atış hızı bölgesi ayarları yalnızca kulüp yöneticisi tarafından görüntülenebilir.

ÖZET E-POSTASI GÖNDERİN

Bu özelliği açmak veya kapamak için kaydırıcıyı kullanın.

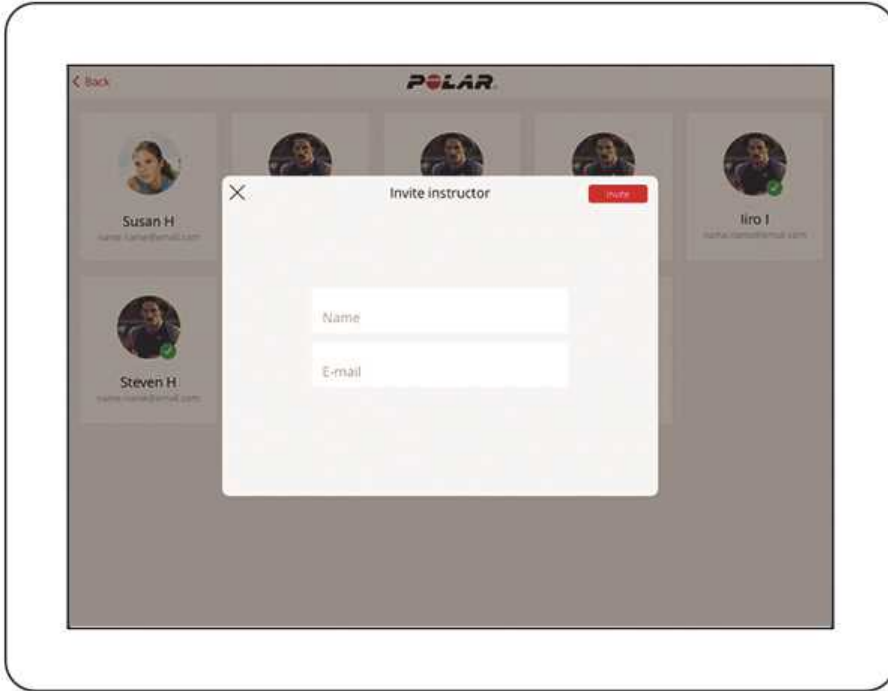
Bu özellik açıksa ve kulüp üyeleriniz **Ayarlar > Gizlilik** menüsünü kullanarak Polar Club hesapları üzerinden Polar Club'ın kendileriyle iletişime geçmesini kabul ettiyse, kulüp üyelerinize katıldıkları her Polar Club egzersiz seansı için kısa bir **egzersiz özeti e-postası** gönderilecektir.

HARİCİ EKРАН GÖRÜNÜMÜ

Harici ekrandaki renkleri düzenlemek için test ekranını görüntüleyin.

EĞİTMENLERİ YÖNETİN KULÜBE EĞİTMEN DAVET EDİN

1. Polar Club uygulamasında **Yönet** menüsüne gidin ve **Eğitmenleri yönet**'i seçin.
2. Artı simgesine dokununuz. Eğitmenlerin adlarını ve e-posta adreslerini yazın ve **Davet et**'e dokununuz.



3. Eğitmenlere nasıl ilerleyecekleri konusunda talimatlar içeren bir karşılama e-postası gönderilir. Yapmanız gereken:

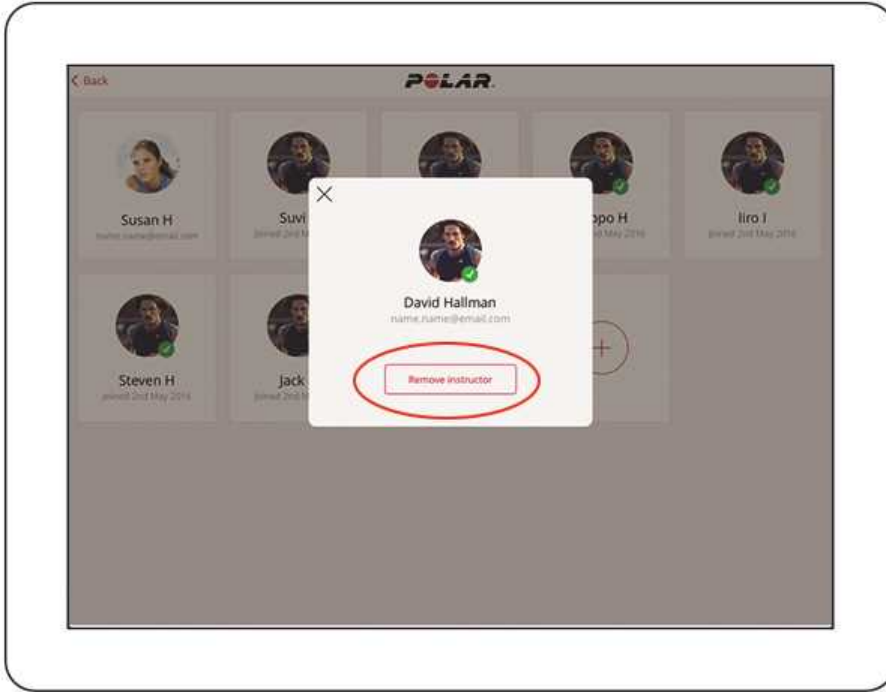
- polar.com/club adresine giderek kendi Polar hesabınızı oluşturun ve kulübünüzden gelen daveti kabul edin

VEYA

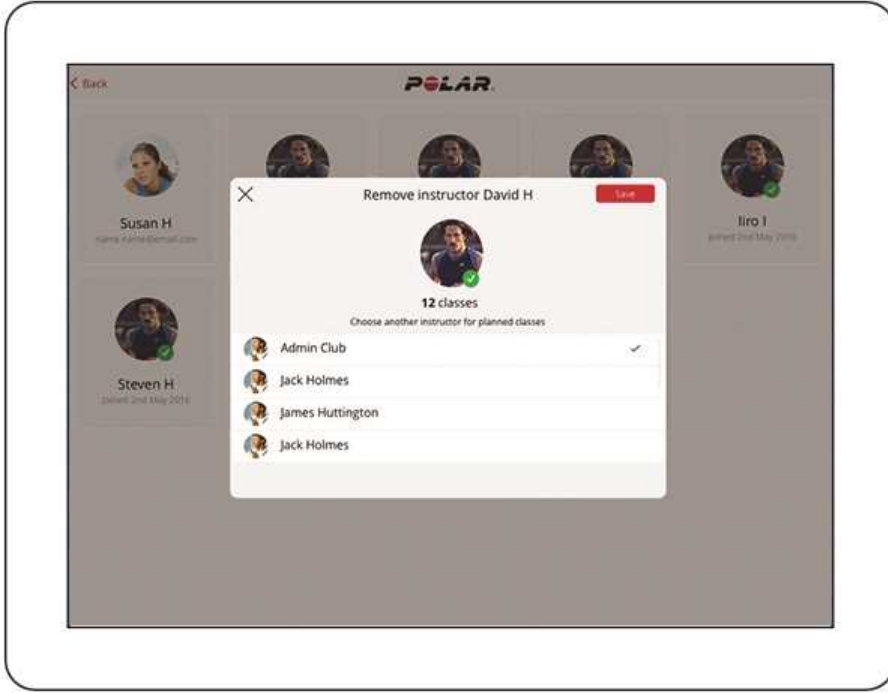
- Halihazırda bir Polar hesabınız varsa (davette kullanılan aynı e-posta adresi ile oluşturulmuş), polar.com/club adresine giderek mevcut Polar hesabınız ile oturum açın ve kulüp davetini kabul edin.

EĞİTMENLERİ SİL

Bir kulüp yöneticisi olarak, eğitmenleri kulüpten kaldırabilirsiniz. **Eğitmenleri yönetin** görünümündeki eğitmen kartına dokununuz ve **Eğitmeni sil** seçeneğini belirleyiniz.



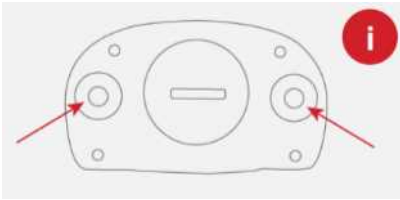
Kaldırmak istediğiniz eğitmenin planlanmış sınıfı varsa, egzersizler için başka bir eğitmen seçin ve **Kaydet**'e dokununuz.



i Eğitmenler kendilerine ait eğitmen kartlarına dokunup **Eğitmeni sil** seçeneğini belirleyerek kendilerini kulüpten silebilir.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ VEYA KONDİSYON TAKİPÇİSİ EKLEME

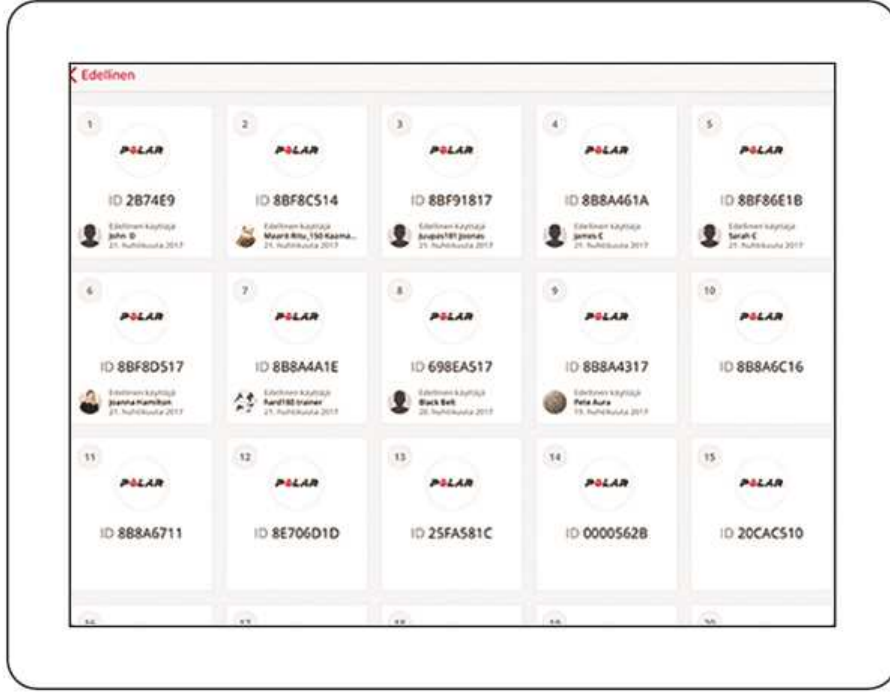
Flow hesabınıza yeni bir kalp atış hızı sensörü veya kondisyon takipçisi ekleyebilirsiniz. Eğitmen kartınıza dokununuz ve **Sensör ekle** seçeneğini belirleyin. Her iki temas noktasına aynı anda dokunarak sensörü etkinleştirin.



ÖDÜNÇ VERİLEBİLİR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRLERİNİN KAYDEDİLMESİ

Kalp atış hızlarını ekranda görebilmeleri için, egzersiz katılımcılarının uyumlu bir Polar kalp atış hızı sensörü veya kondisyon takipçisi takması gerekir. Katılımcılar, kendi kişisel cihazlarını kullanabilir veya sizden kalp atış hızı sensörü ödünç alabilir. Katılımcılara sensör ödünç vermeyi planlıyorsanız, öncelikle sensörleri **Polar Club uygulamasına** kaydetmeniz gerekir.

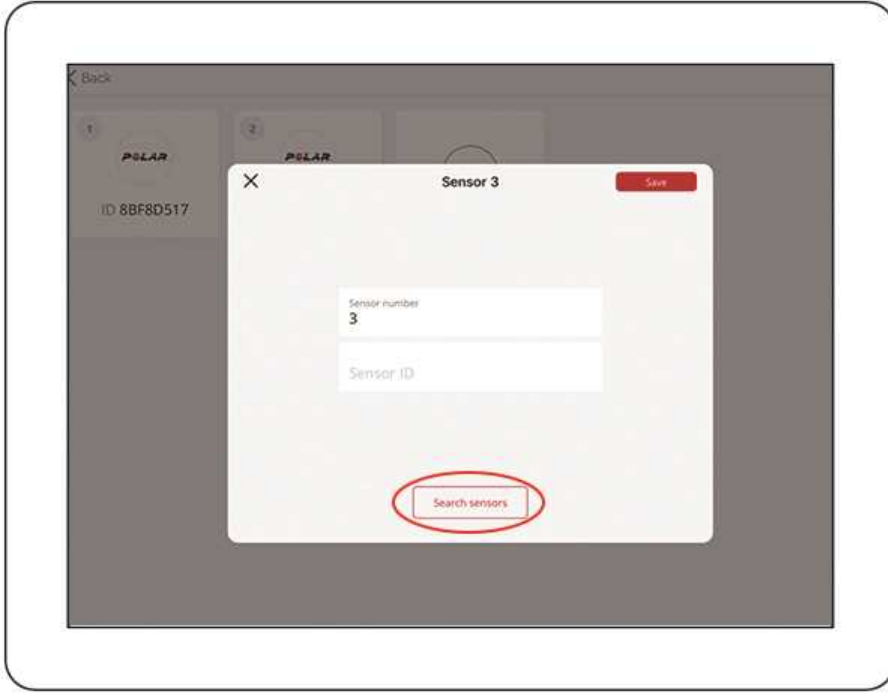
1. Polar Club uygulamasında **Daha fazla > Sensörleri yönet** bölümüne gidin. **Sensörleri yönet** görünümünde ödünç verebileceğiniz sensörleri ekleyip silebilir ve her sensörü en son kullanan katılımcıyı görebilirsiniz.



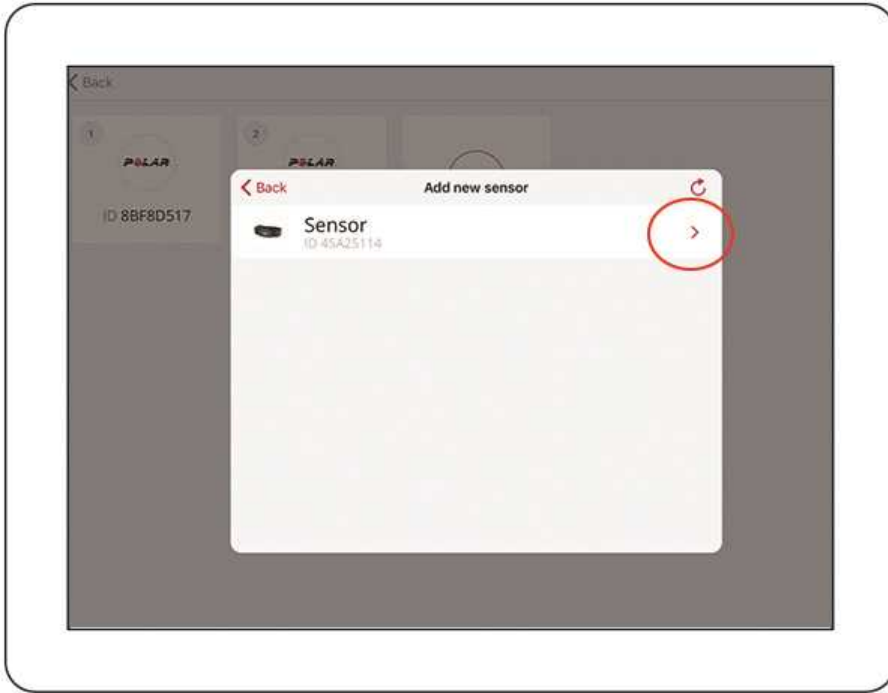
2. Yeni sensör eklemek için artı simgesine dokununuz.



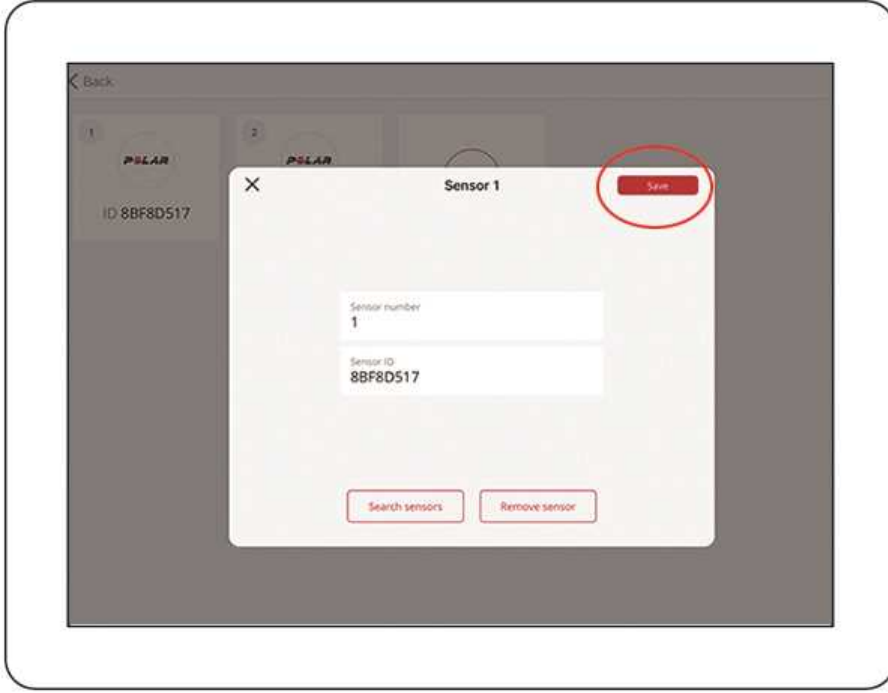
3. Polar Club uygulaması, sensör için bir sonraki uygun numarayı seçer ancak derseniz numarayı değiştirebilirsiniz. **Sensör ara** ögesine dokununuz ve her iki temas noktasına aynı anda dokunarak sensörü etkinleştiriniz.



4. Sensör bulunduktan sonra **Sensör Kimliği** gösterilir. Devam etmek için oka dokununuz.



5. Sensöre ilgili numaranın bulunduğu etiketi yapıştırın ve **Kaydet** ögesine dokununuz.



i Bluetooth® teknolojisini kullanan Polar Club, birçok Polar kalp atış hızı sensörü ve kondisyon takipçisiyle uyumludur. [Uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kondisyon takipçilerinin listesini](#) destek sayfasında bulabilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN BAKIMI

Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın. Ter ve nem konnektörün çalışmaya devam etmesine neden olabileceğinden silerek kurutmayı da unutmayın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

i Kayışın etiketindeki yıkama talimatlarını kontrol edin.

Pil ömrünü uzatmak için kalp atış hızı sensörü kayışını ve konektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ PİLLERİ

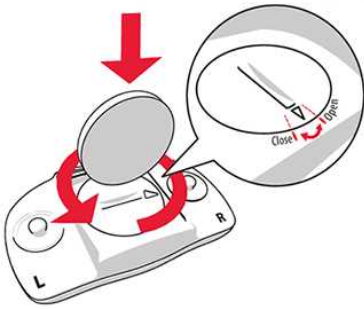
Polar H7 kalp atış hızı sensörü kullanıcı tarafından değiştirilebilir bir pil içerir. Pili kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları dikkatlice uygulayın:


Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Hasar görmesi durumunda yenisiyle değiştirin. Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları www.shoppolar.com adresinden de satın alınabilir.

Yeni ve tamamen dolu bir pili, metal pens veya cımbız gibi elektriği ileten aletlerle aynı anda her iki yanından tutmaktan kaçının. Bu durum, pilin kısa devre yapmasına ve daha hızlı bitmesine neden olabilir. Kısa devre yapması pile zarar vermez ancak pilin kapasitesini ve ömrünü azaltabilir.

Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulursa hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak doğru şekilde elden çıkarılmalıdır.

1. Bir madeni para kullanarak, saat yönünün tersine, OPEN tarafına doğru çevirerek pil kapağını açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) kutbu kapağa dönük olacak şekilde takın. Su geçirmezliğin bozulmaması için contanın olukta olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konektöre yerleştirin.
4. Kapağı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



 Yanlış tipte bir pil takılması durumunda pil patlayabilir.

KULÜP TOPLULUĞU

Kulübünüzün topluluk sayfasını açmak için:

- Polar Club uygulamasında **Daha fazla** menüsüne gidin ve **Polar Flow'daki Kulübünüz'ü** seçin,
- Polar Club web hizmetinde ana sayfadaki kısayola tıklayarak kulüp topluluğu sayfasını açın veya
- polar.com/flow adresindeki Flow web hizmetinden **Topluluk** sekmesine gidip **Kulüpler'i** seçerek kulüp topluluğu sayfanızı bulun. Aşağıdaki arama kriterlerden herhangi birini kullanarak kulüp için arama yapabilirsiniz: spor, kulüp konumu veya serbest metin arama.

KAMPANYALAR

Flow web hizmetinde kulüp topluluk sayfasındaki kampanya özelliği, kulüp üyelerinizin belirli bir zaman dilimi içerisinde ekstra aktif olmalarını teşvik etmek için harika bir araçtır. Kampanyalar sırasında kulüp üyeleriniz Polar Club sınıflarında egzersiz dakikaları toplayarak birbirine karşı yarışrlar.

YENİ KAMPANYA OLUŞTURMA

Kulüp topluluğu sayfanızda **Yeni kampanya** öğesini seçin ve aşağıdaki bilgileri doldurun:

- **Ad:** Kampanyanıza bir ad verin.
- **Açıklama:** Kampanyanızın kurallarını tanımlayın. Örneğin, kazananı neler bekliyor veya beraberlik durumunda ne oluyor?
- **Başlangıç tarihi / Bitiş tarihi:** Kampanya başlangıç ve bitiş tarihlerini seçin. Kampanya başlangıç gününde 00:00'da başlar ve bitiş gününde 23:59'da sona erer.

Groups Clubs Events

Fitness express

247 followers

Professorintie 5
90440 Kempele
Finland

Map Satellite

Orilu

Kempele

Google

Map data ©2017 Google Terms of Use

www.polar.com

Start a new campaign

Campaigns are a great way to engage your customers and keep them excited about your club. During a campaign your customers compete against each other to get the most training minutes in your Polar Club classes.

Start a new campaign

Name* Enter name

Description Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.

Starts* 29-09-2017

Ends* Choose end date

Create

New campaign

Bir kampanya oluşturduğunuzda, yaklaşan kampanya ile ilgili bir bildirim kulüp topluluğu sayfasında görüntülenecektir. Aşağıdaki bilgileri içeren bildirim Polar Flow hesabı olan herkes tarafından görüntülenebilir:

- Kampanya adı, başlangıç ve bitiş tarihi

i Düzenle düğmesini yalnızca Kulüp yöneticisi ve eğitmenleri görebilir.

- Açıklama
- Kampanya başlangıcı için kalan gün sayısı

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

KAMPANYA SIRASINDA


Kampanya başladığında, Polar Flow hesabı olan kulüp üyeleriniz, kulübünüzdeki Polar Club sınıfına katıldıklarında otomatik olarak kampanyaya katılmış olacaktır. Kampanya için yalnızca Polar Club sınıflarında toplanan egzersiz dakikaları hesaplanacaktır.


Kulüp üyeleri kulüp topluluk sayfasından sıralamalarını ve kampanyanın ilerleyişini takip edebilir. Kampanya sırasında kampanya duyurusunda aşağıdaki bilgiler görüntülenir:

- Kampanya adı, başlangıç ve bitiş tarihi
- Açıklama
- Kampanya için kalan süre ve tüm katılımcıların topladığı toplam egzersiz dakikaları
- Kampanyada en çok dakikayı toplayan 5 katılımcının yer aldığı **Lider tablosu**. Lider tablosu en iyi 5 katılımcının topladığı eğitim dakikalarını gösterir. İki veya daha fazla üyenin topladığı eğitim dakikaları birbirine eşitse, lider tablosundaki sıralamayı sınıflarda toplanan ödül sayısı belirleyecektir. Üyeler ayrıca en iyi 5 arasında olmasalar bile kaçınıcı sırada olduklarını görebilecektir.



















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

Kampanya sona erdiğinde, en iyi 3 katılımcı altın, gümüş ve bronz olarak sıralanacaktır.

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

KAMPANYA DÜZENLEME VEYA KALDIRMA

Kampanyayı oluştururken doldurduğunuz bilgileri düzenleyebilirsiniz. Kampanyayı düzenlemek için kampanya adının yanındaki **Düzenle** düğmesine tıklayın. Düzenledikten sonra **Kaydet** düğmesine tıklayın.




Kampanya başlamışsa, kampanya başlangıç tarihi değiştirilemez.

Yeni bir kampanya oluşturana veya kampanyayı kaldırına kadar kampanya sonuçları kulübün topluluk sayfasında görüntülenecektir. Kampanyayı silmek isterseniz **Kaldır** düğmesine tıklayın, ardından **Kaldır** düğmesine yeniden tıklayarak onaylayın.

The image shows two screenshots from a web application. The top screenshot is the 'Edit campaign' form. It has a title bar with 'Edit campaign' and a close button (X). The form 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 'Save' button. A red arrow points from the 'Remove' button to the second screenshot. The second screenshot is the 'Remove campaign' confirmation dialog. It has a title bar with 'Remove campaign' and a close button (X). The main text asks 'Are you sure you want to remove the campaign?'. At the bottom are two buttons: 'Cancel' and 'Remove'.

SİSTEM BAKIMI SSS

MÜŞTERİ OTURUMU AÇMAK VE SINIFLARI YÜRÜTMEK İÇİN AYNİ İPAD KULLANILABİLİR Mİ?

Evet, sınıfı yürütmek için kullandığınız iPad'i kullanarak sınıf başlamadan önce egzersiz katılımcısı eklemeniz mümkündür. Ayrıca ekranın üst kısmındaki  düğmesine ve ardından **Oturum aç**'a dokunarak sınıf esnasında da katılımcı ekleyebilirsiniz.

KULÜP ÜYELERİ KENDİ KALP ATIŞ HIZI SENSÖRLERİNİ KULLANABİLİR Mİ?

Kulüp üyeleriniz, kişisel Polar kalp atış hızı sensörlerini veya kondisyon takipçilerini kullanabilir. Uyumlu bir Polar egzersiz cihazı veya spor ekipmanı ile birlikte kendi egzersizlerinde de kalp hızı sensörlerini kullanabilirler. Tüm veriler Flow web hizmetinde ve Polar Beat mobil uygulamasında saklanır.

HANGİ KALP ATIŞ HIZI SENSÖRLERİ POLAR CLUB İLE UYUMLUDUR?

Bluetooth® teknolojisini kullanan Polar Club, birçok Polar kalp atış hızı sensörü ve kondisyon takipçisiyle uyumludur. [Uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kondisyon takipçilerinin listesini](#) destek sayfasında bulabilirsiniz.

POLAR CLUB, DİĞER ÜRETİCİLERİN KALP ATIŞ HIZI SENSÖRLERİYLE DE UYUMLU MUDUR?

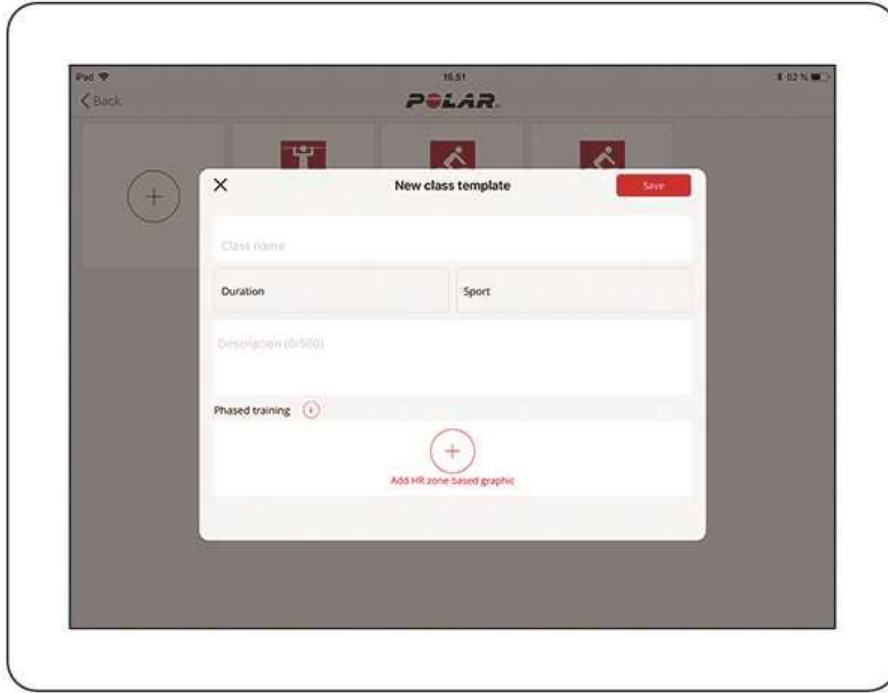
Polar Club yalnızca uyumlu Polar kalp atış hızı sensörleri ve kondisyon takipçileriyle kullanılabilir.

SINIFLAR VE PROGRAMLAR

SINIF ŞABLONLARINI YÖNETİN

Kulüp sınıflarınızı Polar Club uygulamasından yönetebilirsiniz. **Yönet > Sınıf şablonlarını yönet** seçeneklerini izleyin ve Polar Club üzerinden yürütmeyi planladığınız tüm sınıflar için şablon oluşturun. Polar Club, kardiyo ve kuvvet egzersizleri, yüksek yoğunluklu egzersizler ve dans fitness gibi farklı egzersiz çeşitleri için kullanılabilir.

Yeni sınıf şablonu oluşturmak için artı simgesine dokununuz ve sınıf bilgilerini doldurun:



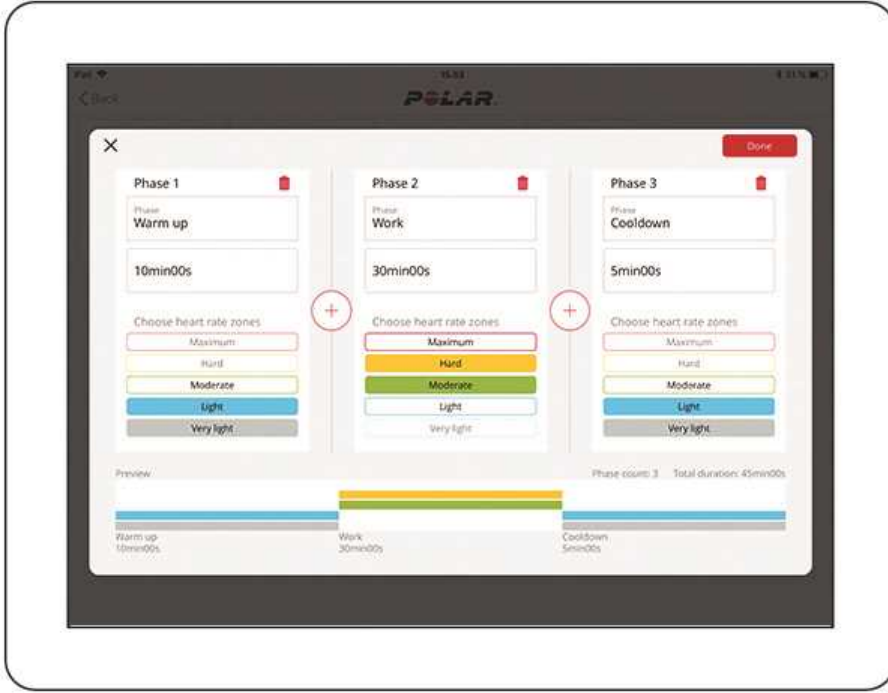
Sınıf adı, ör. HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman) Devresi

Süre ör. 30 dk.


Spor, ör. DAİRESEL EGZERSİZ

Açıklama, ör. Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz

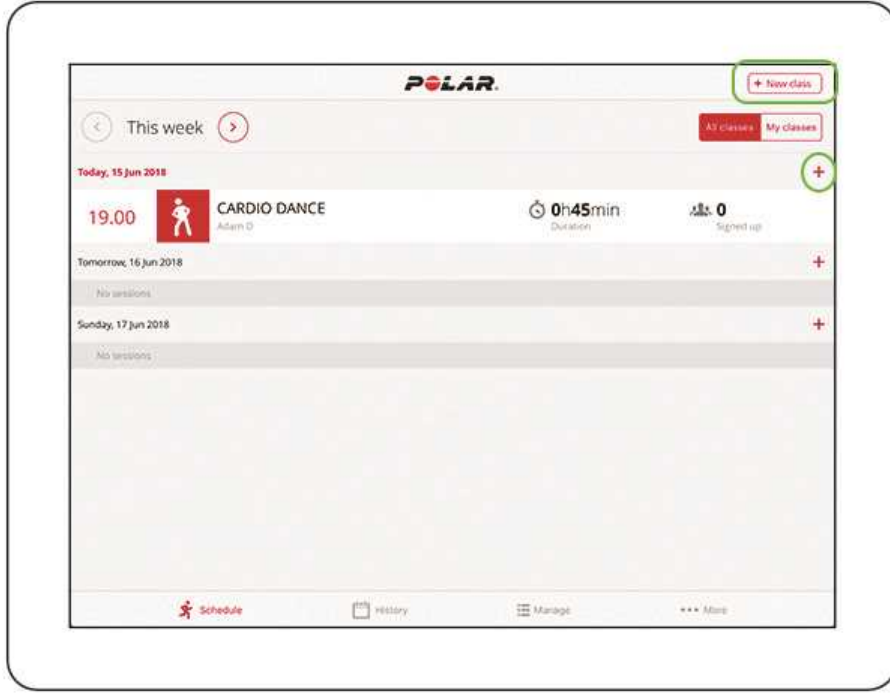
Aşamalı egzersiz: Kalp atış hızı bölgesi tabanlı aşamalar ekleyerek sınıfınızı ayrıntılı olarak planlayın. Artı simgesine dokununuz. Her bir aşama için ad, süre ve hedef kalp atış hızı bölgesi ekleyin. Artı simgelerine dokunarak daha fazla aşama ekleyebilirsiniz.



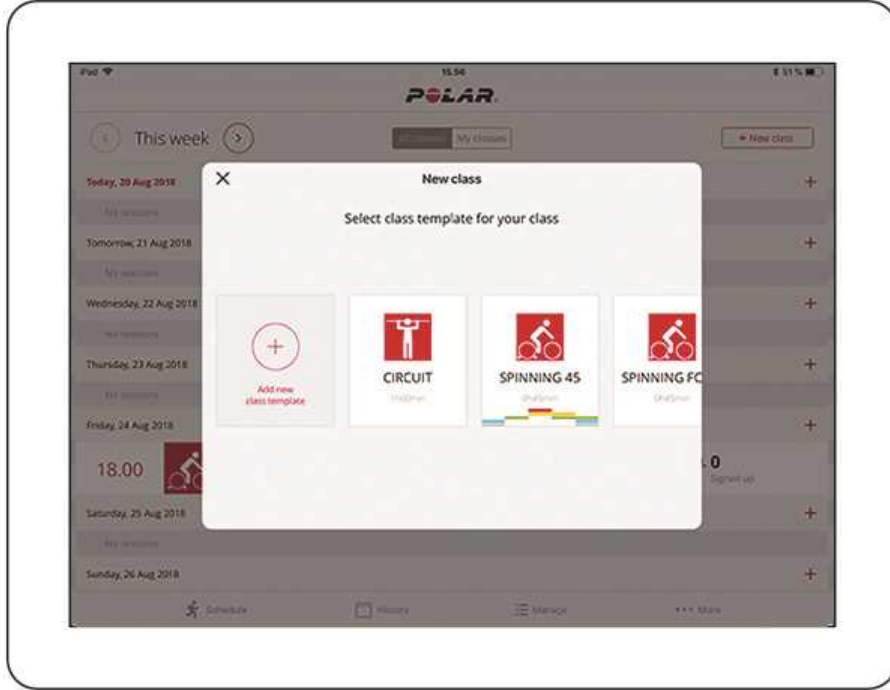
SINIF TAKVİMLERİ OLUŞTURUN

 Polar Club web hizmetinde sınıf takvimleri oluşturabilmeniz için öncelikle **Yönet > Sınıf şablonlarını yönet** seçenekleriyle [sınıf şablonları](#) oluşturmalısınız.

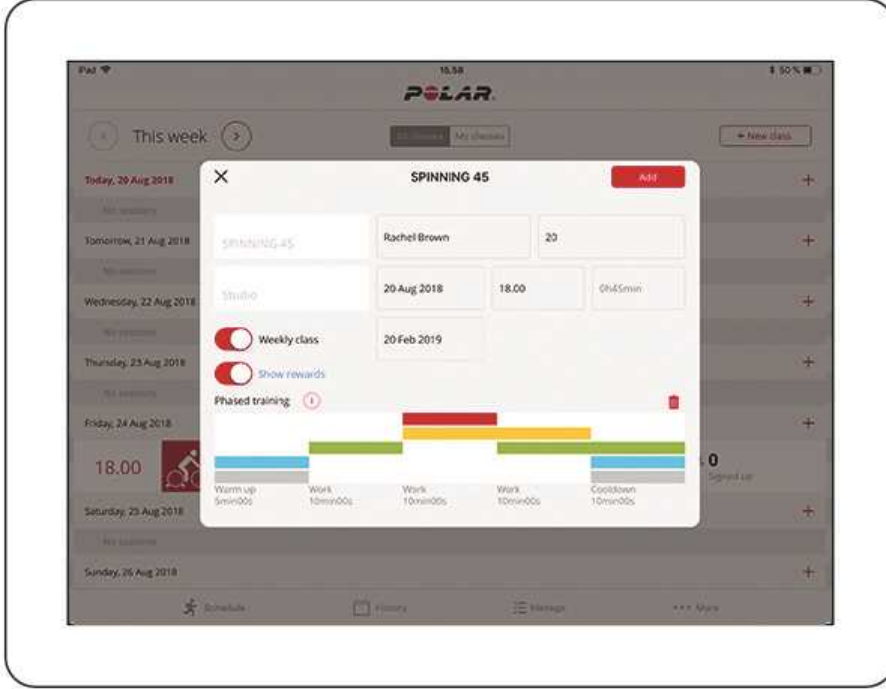
1. **Program**'a gidin ve ekranın sağ üst köşesinden **Yeni sınıf**'a dokunun veya belirli bir güne sınıf programlamak için artı simgesine dokununuz.



2. Sınıfınız için sınıf şablonu seçin. Şablonlara göz atmak için ekranı kaydırın.



3. Sınıf bilgilerini düzenleme: **Sınıf adı, Stüdyo, Eğitmen, Tarih ve saat, Maks. katılımcı.** Bazı alanlar şablondan otomatik olarak dolduruldu ancak bunların tümünü değiştirebilirsiniz. Aşamalı egzersiz içeren bir şablon seçtiyseniz aşamalı egzersiz grafiğine dokunarak aşamaları düzenleyebilirsiniz. Değişiklikler sadece geçerli sınıfta kaydedilir.



Tekrar eden (ör. her Pazartesi belirli bir saatte) bir sınıf eklemek için **Haftalık sınıf** seçeneğini seçin ve tekrar eden sınıfın sona erme tarihini ekleyin.

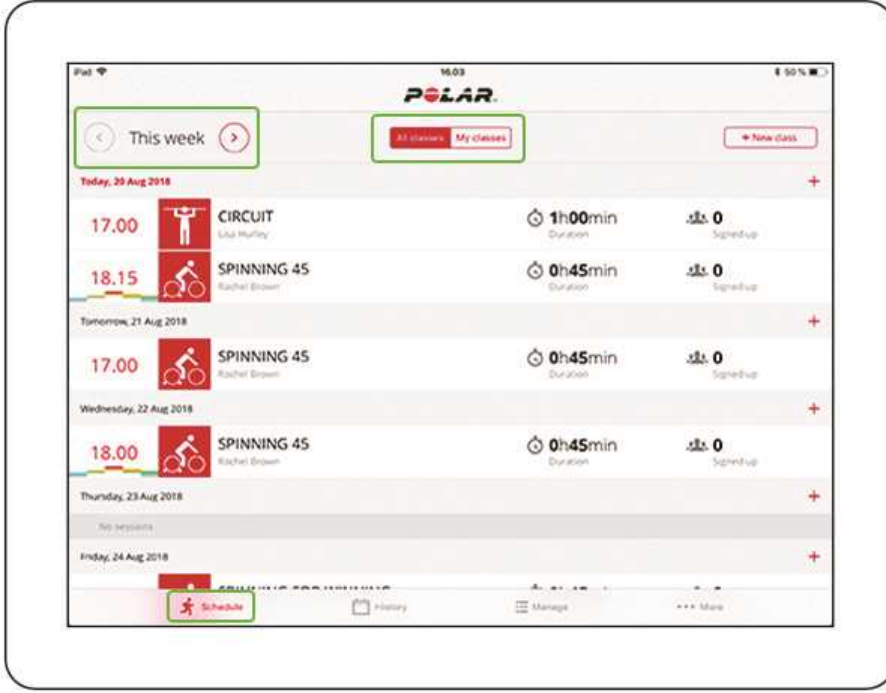
Ödülleri göster özelliğini açtıysanız katılımcılar sınıf sonrası özet görünümünde aşağıdaki ödülleri görecekler:

- **Sakin Ol Şampiyon:** Bu ödül en hızlı kalp atış hızı geri kazanımı süresine sahip katılımcıya verilir.
- **Bölge Arkadaşları:** Bu iki katılımcı sınıfı birbirine en benzer kalp atış hızı bölgesi dağılımı ile tamamladı.
- **Bölgenin Birincisi:** Bu katılımcı, zamanının çoğunu grubun en çok egzersiz yaptığı kalp atış hızı bölgesinde geçirdi.
- **Aşama birincisi:** Aşamalı egzersiz seansında, planlanan kalp atış hızı bölgelerine en yakın olan sporcu bu ödülü kazanır.
- **Aralıklar Benden Sorulur:** Bu katılımcı, en düşük ve en yüksek kalp atış hızı arasındaki en büyük farka sahipti. Hesaplama seansın ilk ve son 5 dakikası dikkate alınmaz.

PROGRAM GÖRÜNTÜLEME

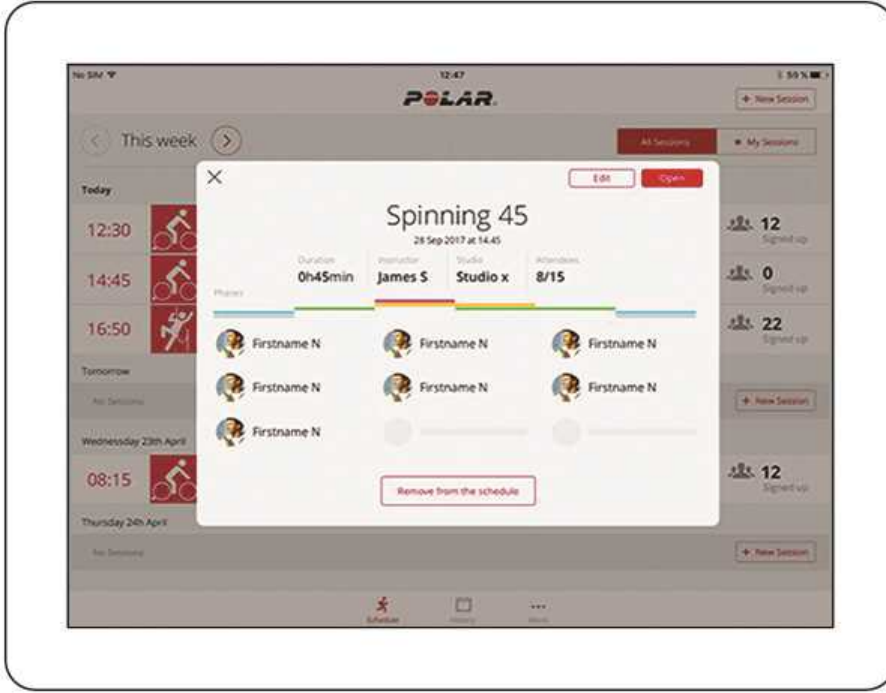
Programlı tüm Polar Club sınıflarını **Program** görünümünde görebilirsiniz.

- Varsayılan olarak o haftadaki tüm sınıflar gösterilir. Haftalar arasında geçiş yapmak için sol veya sağ ok düğmesine dokunun.
- **Tüm sınıflar** veya **Sınıflarım** seçeneğiyle kendi sınıflarınızı görüntüleyebilirsiniz.



Sınıfa dokunduğunuzda sınıf bilgileri açılır. Bu görünümde:

- sınıf bilgilerini düzenleyebilir,
- sınıfı programdan kaldırabilir veya
- sınıfı başlatmak için sınıfı açabilirsiniz.



SINIFLAR VE PROGRAMLAR SSS

BİR SINIF EGZERSİZİ SIRASINDA KAÇ EGZERSİZ KATILIMCISI GÖZLEMLENEBİLİR?

Sınıf egzersizi sırasında maksimum 96 egzersiz katılımcısı gözlemlenebilir. Ancak, ekrandaki verilerin net bir şekilde görünür olmasını sağlamak için, tek seferde maksimum 40 egzersiz katılımcısını izlemenizi öneririz.

AYNI ANDA KAÇ SEANS YÜRÜTÜLEBİLİR?

Eğitmen sayısı ve eşzamanlı seans sayısı sınırlı değildir. Ancak, yalnızca bir iPad üzerinde tek seferde bir seans yürütebilirsiniz.

BİR SINIFIN MAKSİMUM SÜRESİ NEDİR?

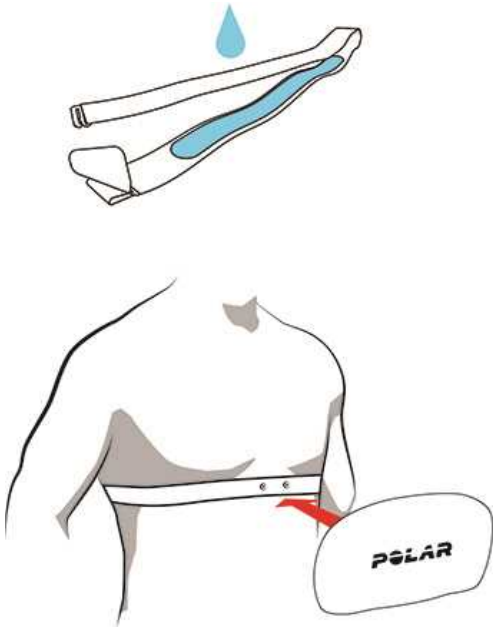
Bir sınıf oluştururken, sınıfın süresi maksimum 24 saat olabilir. Eğitmen sınıfı kendisi başlatıp bitirdiği için gerçek sürenin sınıf ayarlarında tanımlanan süreden daha farklı olabileceğini unutmayın. Sınıflar otomatik olarak başlatılmaz veya bitirilmez.

EGZERSİZ

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

Egzersiz seansına başlamadan önce, herkesin kalp atış hızı sensörlerini takmış olduğundan emin olun. Bir kalp atış hızı sensörünün nasıl takılacağı aşağıdaki talimatlarda anlatılmıştır.

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.
2. Konnektörü kayışa bağlayın.
3. Kayışın boyunu yeterince sıkı ancak rahatsız etmeyecek şekilde ayarlayın. Kayışı göğüs kaslarınızın hemen altında olacak şekilde göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve kancayı kayışın diğer ucuna takın.
4. Islak elektrot bölgelerinin cildinize tamamen temas ettiğinden ve konnektörün üzerindeki Polar logosunun ortada ve dik olarak durduğundan emin olun.



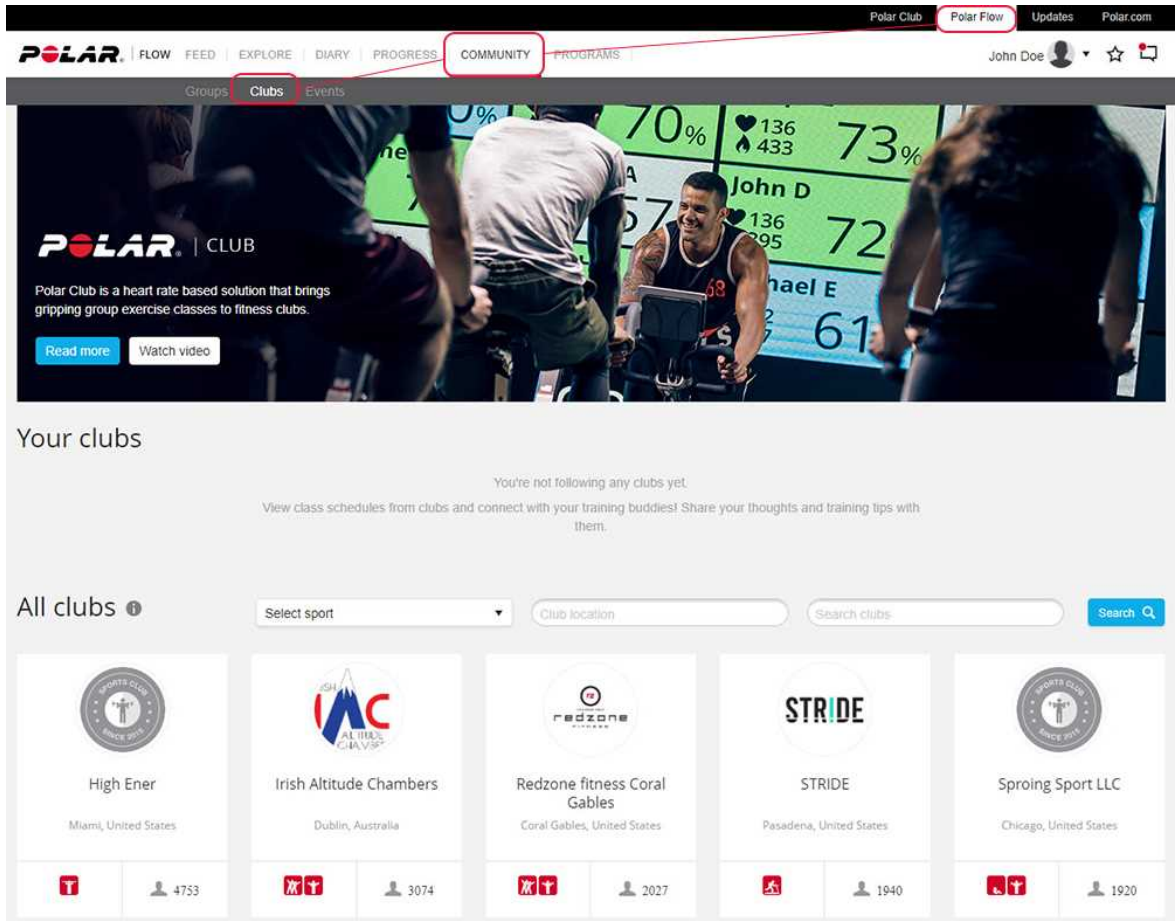
Egzersiz seansı sonrası:

Konnektörü kayıştan sökün ve her egzersiz seansından sonra kayışı suyla yıkayın. Ter ve nem kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabileceğinden silerek kurutmayı unutmayın.

SINIFLARA KAYDOLMAK FLOW WEB HİZMETİNDE ÇEVİRİMİÇİ KAYIT

Kulüp üyelerinin sınıflara kaydolabilmesi için bir Polar hesabının olması gerekir. Kulüp üyeleri, flow.polar.com adresindeki Polar Flow web hizmetinden kendi hesaplarını oluşturabilir. Üyeler hesap oluştururken kişisel bilgilerini (cinsiyet, kilo, boy) girebilir. Bu bilgiler, doğru kalori tüketimi hesaplaması ve egzersiz geri bildirimleri için gereklidir.

1. Kulübünüzü **Topluluk > Kulüpler** altında bulabilirsiniz. Aşağıdaki arama kriterlerinden herhangi birini kullanarak kulüp için arama yapabilirsiniz: spor, kulüp konumu veya serbest metin arama.



The screenshot shows the Polar Flow web interface. The top navigation bar includes 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. The main navigation menu has 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The 'COMMUNITY' tab is selected, and the 'Clubs' sub-tab is active. The main content area features a banner for 'POLAR | CLUB' with a heart rate monitor and a person on a bike. Below the banner, there is a section for 'Your clubs' with a message 'You're not following any clubs yet.' and a search bar for 'All clubs'. The search results show five clubs: High Ener (Miami, United States), Irish Altitude Chambers (Dublin, Australia), Redzone fitness Coral Gables (Coral Gables, United States), STRIDE (Pasadena, United States), and Sproing Sport LLC (Chicago, United States). Each club card includes a logo, name, location, and a member count.

2. Üyeler, bir sınıfa kaydolmak için sınıfın üzerine tıklayabilir. Sınıfa tekrar tıklayarak katılımlarını iptal edebilirler. Üyeler, web hizmeti üzerinden bir hafta öncesine kadar sınıflara

kaydolabilirler.

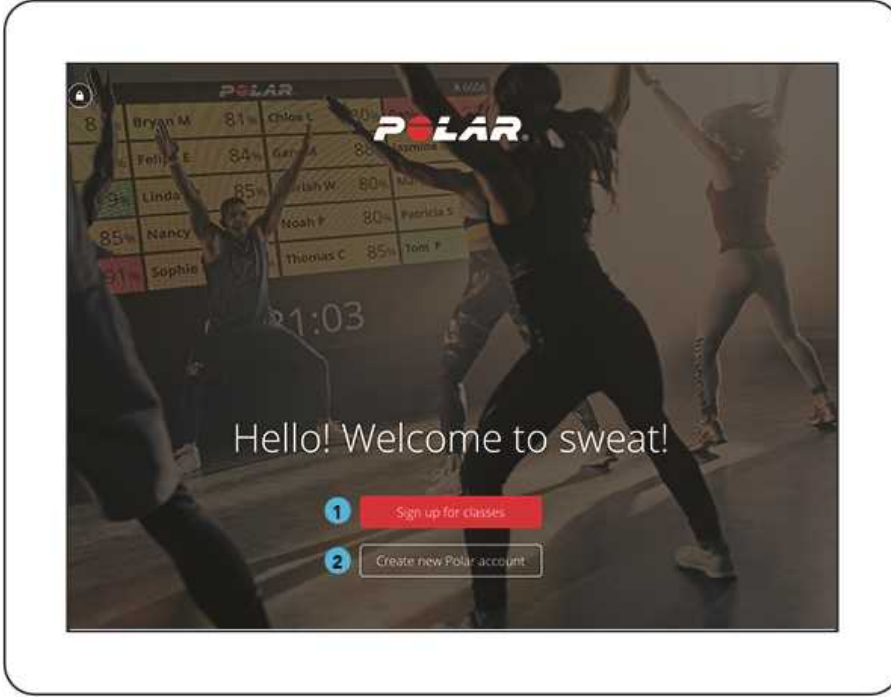
The screenshot displays the Polar Club website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this, a secondary navigation bar includes 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user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

The main content area is titled 'Fitness express' and features a circular logo with 'FITNESS EXPRESS FE EST 2006'. Below the logo, it shows 'Following' status, '245 followers', and the club's address: 'Professorintie 5, 90440 Kempela, Finland'. A map of the location is provided, showing the area around Kempela, Finland. The website also lists 'This week's Polar Club classes' with a table of activities:

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

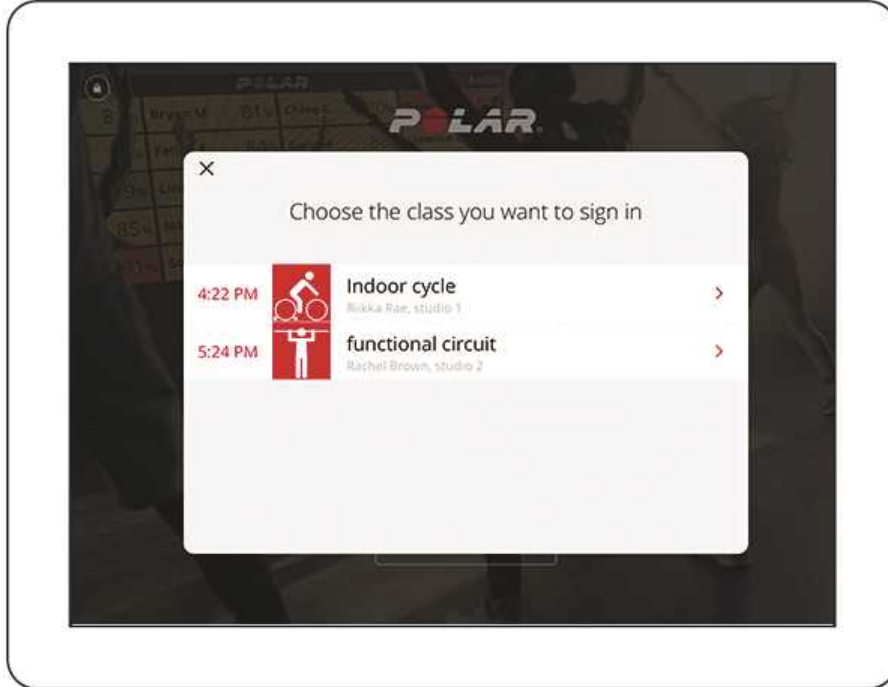
UYGULAMA ÜZERİNDEN OTURUM AÇMA

Müşteri oturumu açma sayfasını açmak için Polar Club uygulamasında **Daha fazla > Müşteri oturumu açma** bölümüne gidin.



1. SEÇENEK: SINIFLARA KAYDOLUN


1. **Sınıflara kaydolun** düğmesine dokunulduğunda, o günkü Polar Club sınıflarının listesi gösterilir. Dolu ve katılımın mümkün olmadığı sınıflar gri ile gösterilir.



2. Seçilmek istenen sınıfa dokunulur. Sınıf seçiminden sonra Polar Club uygulaması, uyumlu cihazları aramaya başlar.

- **Kendi cihazlarını Polar Flow hesabıyla eşleştiren ve kayıt sırasında sensörlerini takan üyeler:** Polar Club uygulaması sensörü bulduktan sonra, üyeden listeden hesabını seçmesi istenir. Hesap seçildikten sonra oturum açma işlemi tamamlanır.
- **Kendi cihazlarını takan ancak Polar Flow hesabıyla henüz eşleştirmemiş olan üyeler:** Polar Club uygulaması önce üyeye bir sonraki sefer daha hızlı oturum açmak için cihazını Polar hesabıyla bağlamak isteyip istemediğini sorar. Ardından, üyeden Polar hesabıyla oturum açmasını ister. Polar hesabıyla oturum açıldıktan sonra işlem tamamlanmış olur.
- **Kulübünüzden kalp atış hızı sensörü ödünç alması gereken üyeler:** Polar Club uygulamasında [ödünç verilebilecek kayıtlı kalp atış hızı sensörleriniz](#) bulunuyorsa **Sensör ödünç al** ögesine dokunulduğunda kullanılabilir sensörlerin listesi gösterilir. Üyeler, seçmek istedikleri sensöre dokunabilir. Polar Club uygulaması, üyeden Polar hesabıyla oturum açmasını ister. Polar hesabıyla oturum açıldıktan sonra işlem tamamlanmış olur.

2. SEÇENEK: YENİ POLAR HESABI OLUŞTURUP SINIFLARA KAYDOLUN

 *Sınıfa kaydolmadan önce bir Polar hesabı oluşturması gereken üyeleri için ayrı bir iPad olsun. Bu şekilde kulüp resepsiyonunda sıra oluşmasını önleyebilirsiniz ve üyelerinize kendi hesaplarını oluştururken daha fazla gizlilik sağlamış olursunuz.*

Kulüp üyeleri, Polar hesaplarını uygulama üzerinden ilk kez sınıfa kaydolurken oluşturabilir. **Müşteri oturumu açma** sayfasındaki **Yeni bir Polar hesabı oluşturun** ögesine dokunulduğunda, üyenin dolduracağı bir form açılır.

- Maksimum kalp atış hızı tahmini için **Doğum tarihinizi** girmeniz gerekir. Maksimum kalp atış hızı tahmini, şu formülle hesaplanır: 220 eksi yaşıınız. Gerekirse bu değer değiştirilebilir.
- Kişisel bilgiler-cinsiyet, kilo, boy-kalori tüketimi hesaplamasının doğru yapılması ve egzersiz geri bildirimlerinin doğru verilmesi için gereklidir.

Üye, hesap oluşturma işlemleri tamamlandıktan sonra, kaydolacağı sınıfı seçebilir. Seçilmek istenen sınıfa dokunulur. Sınıf seçiminden sonra Polar Club uygulaması, uyumlu cihazları aramaya başlar.

- **Kendi cihazlarını takan ancak Polar Flow hesabıyla henüz eşleştirmemiş olan üyeler:** Polar Club uygulaması önce üyeye bir sonraki sefer daha hızlı oturum açmak için cihazını Polar hesabıyla bağlamak isteyip istemediğini sorar. Ardından, üyeden Polar hesabıyla oturum açmasını ister. Polar hesabıyla oturum açıldıktan sonra işlem tamamlanmış olur.
- **Kulübünüzden kalp atış hızı sensörü ödünç alması gereken üyeler:** Polar Club uygulamasında [ödünç verilebilecek kayıtlı kalp atış hızı sensörleriniz](#) bulunuyorsa **Sensör ödünç al** ögesine dokunulduğunda kullanılabilir sensörlerin listesi gösterilir. Üyeler, seçmek istedikleri sensöre dokunabilir. Polar Club uygulaması, üyeden Polar hesabıyla oturum açmasını ister. Polar hesabıyla oturum açıldıktan sonra işlem tamamlanmış olur.

OTOMATİK OTURUM AÇMA

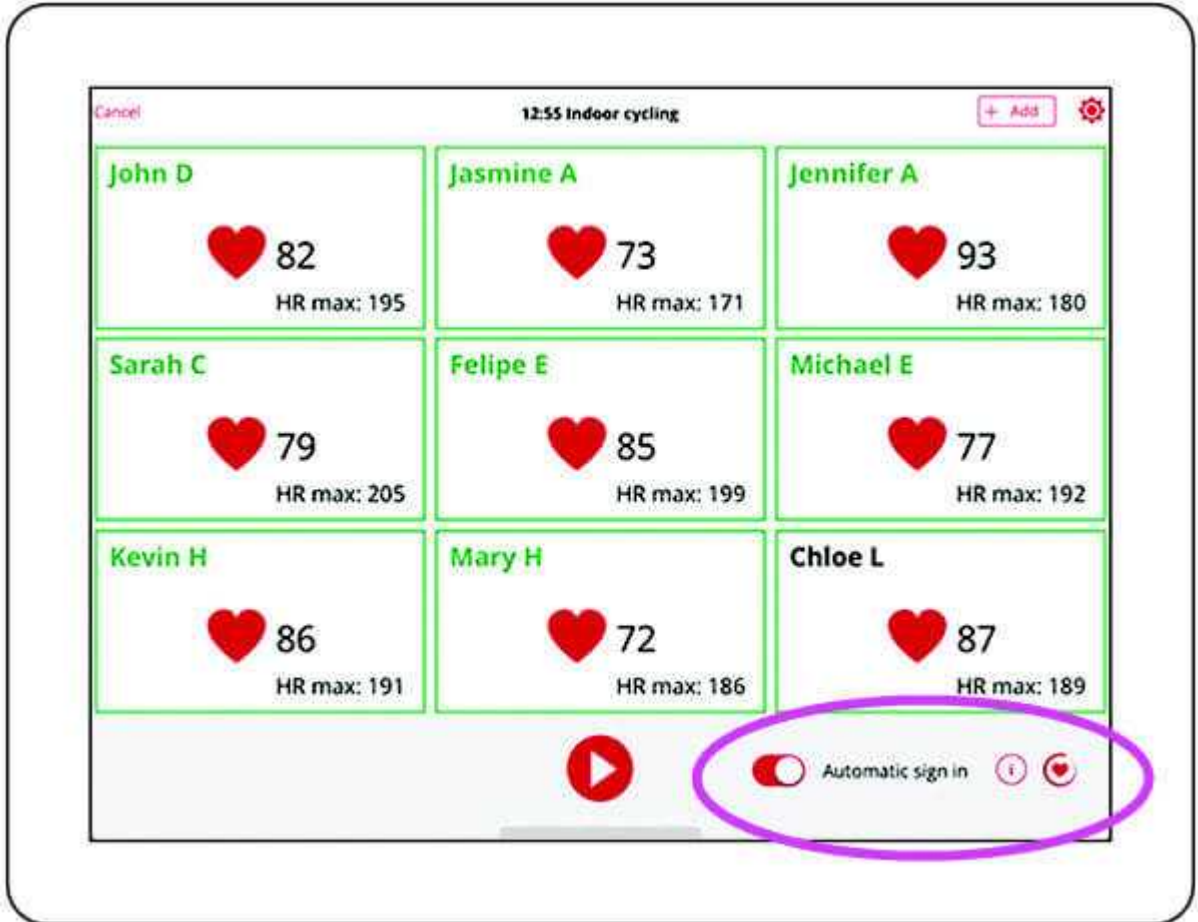
Yeni otomatik oturum açma özelliği, kendi Polar cihazlarını kullanan ve kulüpte en az bir kez Polar Club uygulaması üzerinden bir derste oturum açmış üyelerin derste oturum açma sürecini kolaylaştırır. Kalp atış hızı sensörünün veya bileklik cihazlarının takılması yeterlidir. Bileklik cihazı takılıysa **Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür** özelliğine sahip bir spor profilinin seçilmesi gerekir (Bu, grup egzersizi spor profilleri için varsayılan özelliktir). Derse gelen üyelerin iPad'de herhangi bir işlem yapmasına gerek kalmadan oturumu otomatik olarak açılır.

NASIL ÇALIŞIR?

Otomatik oturum açma özelliği varsayılan olarak açıktır ve sporcu görünümünü açtığınızda otomatik olarak başlatılır.



Ekranın sağ alt köşesindeki animasyon otomatik oturum açma sürecinin devam ettiğini gösterir.



Otomatik oturma açma süreci devam ederken katılımcılar harici ekranda aşağıdaki mesajı görür:



Otomatik oturma açma işlemi sürüyor. Adınızı göremiyor musunuz? Daha da yaklaşmayı veya eğitmen ile iletişime geçmeyi deneyin.

Otomatik oturma açma açık durumdayken manuel olarak katılımcı ekleyebilirsiniz. Birisi ekranda görünmüyorsa, katılımcının daha yakına gelmesini isteyin ve cihazını doğru şekilde taktığından emin olun. Buna rağmen katılımcı görünmüyorsa, **Ekle > Katılımcı Ekle** üzerine dokunarak ve bu kişi yerine sensörü seçip kişiyi siz ekleyebilirsiniz.

Kendi Polar cihazını kullanan ancak daha önce Polar Club uygulaması üzerinden derste oturma açmayan yeni bir katılımcı varsa, Polar Club uygulaması cihaz üzerinden kalp atış hızı sinyalini algılayabilir. Uygulama sizi yeni katılımcı hakkında aşağıdaki mesaj ile bilgilendirir: **Yeni katılımcı! Katılımcıyı yanınıza çağırarak oturma açmasına yardımcı olun.**



Yeni katılımcının kartına dokunarak katılımcının hesabında oturma açmasını sağlayacak görünümü açın. Böylece katılımcıyı derse ekleyebilirsiniz.

Katılımcı eklenmemişse, derse başladığınızda kart kaldırılır.

Otomatik oturma açma sadece Polar Club uygulaması sporcu görünümünde çalışır. Egzersiz seansına başladığınızda katılımcıları sadece manuel olarak ekleyebilirsiniz.

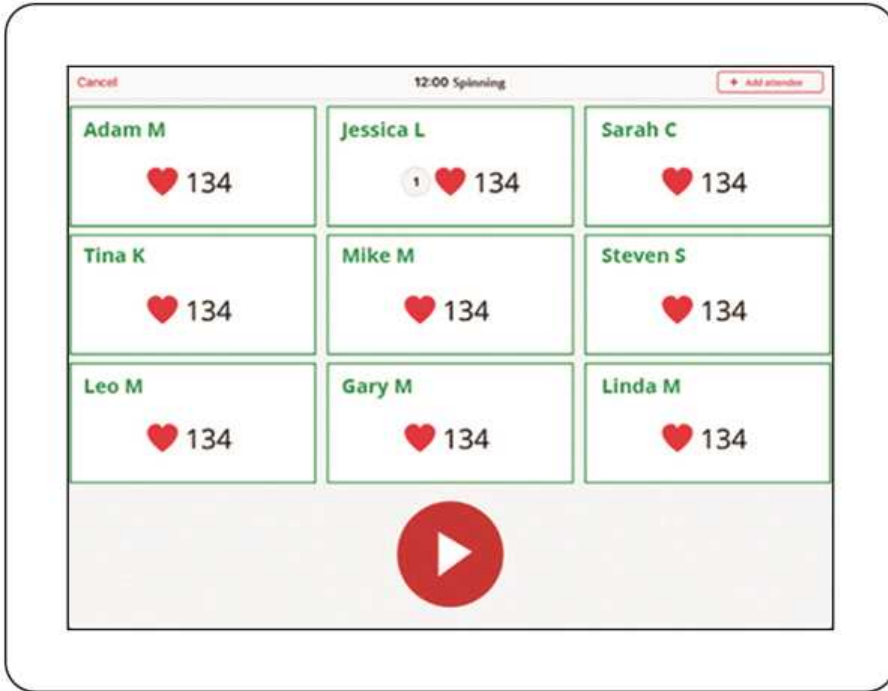
i Sporcu görünümündeki kaydırıcıyı kullanarak otomatik oturma açma özelliğini açıp kapatabilirsiniz. Özelliği kapatırsanız Polar Club aynı derse aynı iPad ile bir daha açtığınızda seçiminizi hatırlar.

SINIF BAŞLATMA



Polar Club uygulaması ile bir sınıf başlatın. Programdaki tüm sınıfları **Program** görünümünde görebilirsiniz. Sınıfa dokunduğunuzda sınıf bilgileri açılır:




Sınıf bilgileri görünümünde **Açık** seçeneğine dokunduğunuzda katılımcı görünümü açılır:



Egzersiz katılımcısı görünümündeyken yapabilecekleriniz:

-  ögesine dokunarak sınıfı başlatın.
- Sınıf başlamadan önce **Ekle > Katılımcı ekle** seçeneğine dokunup katılımcı ekleyin. Daha sonra katılımcı için sensör seçin.
- Sınıf başlamadan önce **Ekle > Ziyaretçi ekle** seçeneğine dokunup ziyaretçi ekleyin. Daha sonra ziyaretçi için sensör seçin. Örneğin, Polar Club ile egzersiz yapmanın avantajlarını göstermek için hızlıca ziyaretçi eklemek istediğinizde bu özellik son derece kullanışlıdır. Ziyaretçilerin egzersiz verileri, Polar Club web hizmetlerinde gösterilmez. Ancak bu egzersiz verileri, seans bittikten sonra **Geçmiş** görünümünde ziyaretçilerin Polar Flow hesaplarına bağlanabilir.
- Bir katılımcının maksimum kalp atış hızını düzenlemek için kartına dokunun ve **Katılımcıyı düzenle/Misafiri düzenle** seçeneğini belirleyin. Maksimum kalp atış hızı değerini düzenledikten sonra, **Kaydet** seçeneğine dokunun. Polar hesabı kullanarak bir katılımcının maksimum kalp atış hızı değerini düzenlediğinizde, katılımcı, hesap giriş bilgileriyle değişikliği onaylamalıdır.
-  ögesine dokunarak sınıfı başlatın.

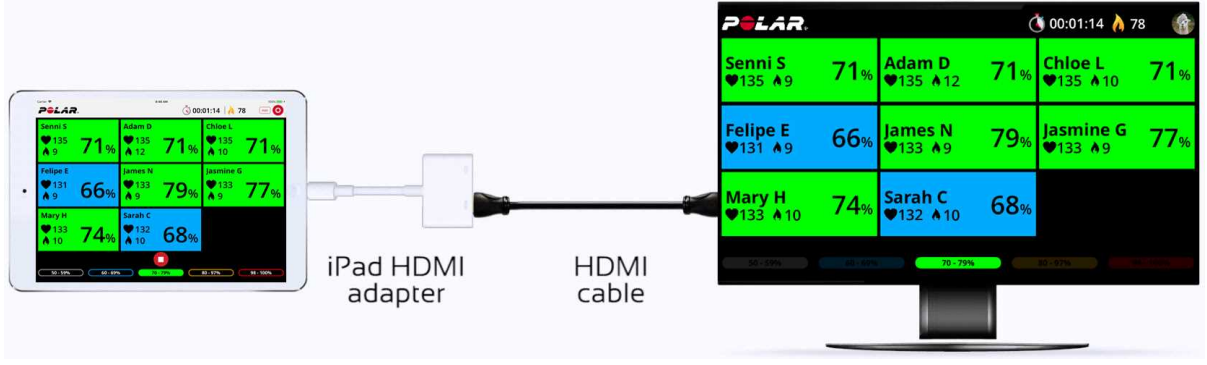
Bir sınıf başlatmadan önce her katılımcı için kalp atış hızı simgesinin gösterildiğinden emin olun. Bu simge, katılımcının kalp atış hızının alındığını gösterir. Simge görünmüyorsa egzersiz katılımcısının adına dokunun. Kalp atış hızı sensörü ödünç vermek için **Sensör ödünç al** ögesini, başka sensör kullanmak için **Cihazı değiştir** ögesini seçin.

 *Pil seviyesi düşük sembolünün görünmesi, kalp atış hızı sensörünün şarj seviyesinin azaldığı anlamına gelir. Pilin hemen biteceği konusunda endişelenmenize gerek yoktur. Pil ömrü sınıfı tamamlamak için yeterli olacaktır. Ancak pilin en kısa sürede değiştirilmesi gerekir.*



iPad'in harici bir ekrana bağlanması

iPad'i bir video projektöre veya TV'ye bağlamak için uygun bir AV adaptörü ve bir kablo gerekir. iPad harici bir ekrana bağlandıktan sonra, iPad'in ekranı ikinci ekrana otomatik olarak yansıtılır.



BİR KATILIMCININ MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI DEĞERİNİ DÜZENLEME

Katılımcıların maksimum kalp atış hızı değerleri, bilgiler Polar hesaplarının fiziksel ayarlarından alınır ve iPad üzerinde sporcu görünümünde gösterilir. Maksimum kalp atış hızı değerlerinde herhangi bir ayar yapılması gerekirse bu ayarları derse başlamadan önce doğrudan uygulamadan yapabilirsiniz. Yeni maksimum kalp atış hızı değeri, katılımcıların Polar hesaplarındaki fiziksel ayarlarda doğrudan güncellenecektir. Örneğin, misafir katılımcı için eksik olması durumunda, maksimum kalp atış hızı değeri de ekleyebilirsiniz.

DERSTEN ÖNCE BİR KATILIMCININ MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZINI DÜZENLEME

Derse başlamadan önce bir katılımcının veya misafirin maksimum kalp atış hızı değerini düzenlemek için, sporcu görünümündeki karta dokununuz ve **Katılımcıyı düzenle/Misafiri düzenle** seçeneğini belirleyin. Katılımcı veya misafir bilgileri görüntülenir ve maksimum kalp atış hızı değeri düzenlenebilir. Düzenleme tamamlandıktan sonra **Kaydet** seçeneğine dokununuz. Polar hesabı kullanarak bir katılımcının maksimum kalp atış hızı değerini düzenlediğinizde, katılımcı, hesap giriş bilgileriyle değişikliği onaylamalıdır.

The image illustrates the process of updating a participant's maximum heart rate in the Polar Club app. It shows three screens: a summary card for 'Jasmine A' with a heart rate of 124 and a maximum heart rate of 183, a summary card for 'Guest 1' with a heart rate of 124 and a maximum heart rate of -, and three 'Edit' screens. The 'Edit participant information' screen shows fields for First name (Jasmine), Last name (Allen), and Maximum heart rate (183). The 'Edit guest information' screen shows a field for Maximum heart rate (-). A third 'Edit participant information' screen is shown below, with a 'Back' button and a 'Save' button, containing a confirmation message and fields for E-mail (Jasmine.Allen@email.com) and Password (masked with dots).

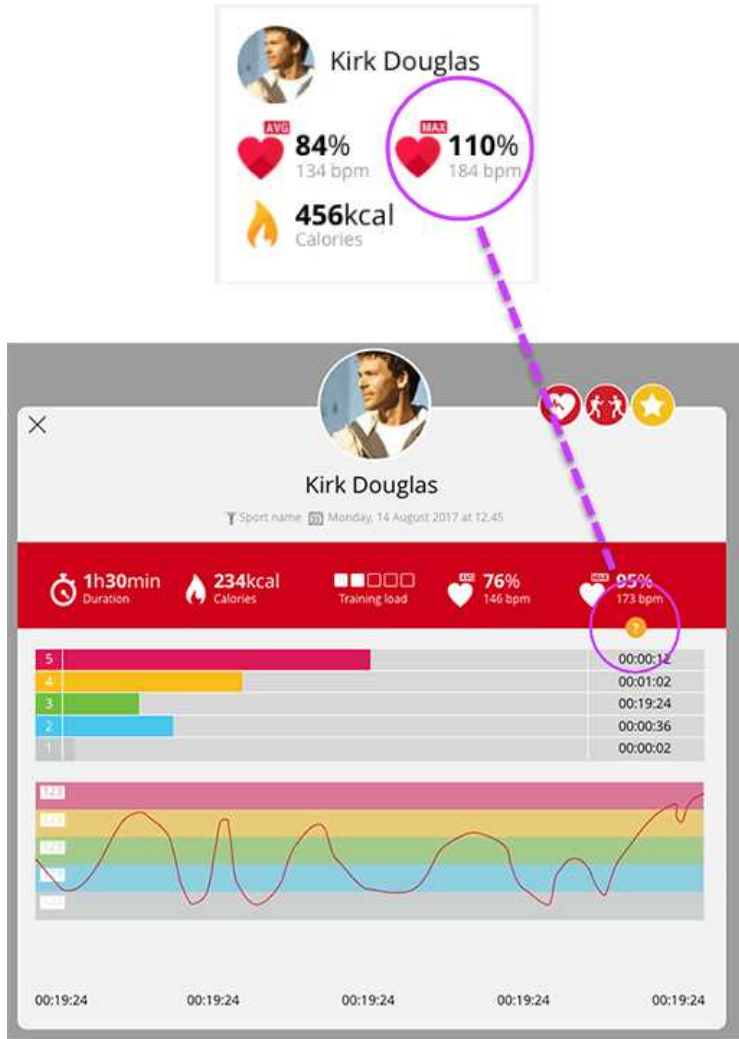
DERSTEN SONRA KATILIMCININ MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZINI GÜNCELLEME

Ders sırasında katılımcının kalp atış hızı, girilen maksimum kalp atış hızı değerini aşarsa Polar Club uygulaması, Geçmiş görünümünde egzersiz seansı özetini açtığınızda, maksimum kalp atış hızı değerini güncelleme ister. Ekranda aşağıdaki bildirim görüntülenir:

Katılımcınız bugüne kadarki en yüksek kalp atış hızına ulaştı! Katılımcının Polar hesabını bu doğrultuda güncelleyin.

Geçmiş görünümünde katılımcının maksimum kalp atış hızı değerini güncellemek için katılımcının kartına dokunarak bireysel egzersiz seansı özetini açın ve ardından sorgu simgesine dokunarak kalp atış hızının güncellenebileceği görünümü açın. Katılımcı, maksimum kalp atış hızı değeri

güncellemesini kendi hesap giriş bilgileriyle onaylamalıdır. Yeni maksimum kalp atış hızı değeri, katılımcıların Polar hesaplarındaki fiziksel ayarlarda doğrudan güncellenecektir.



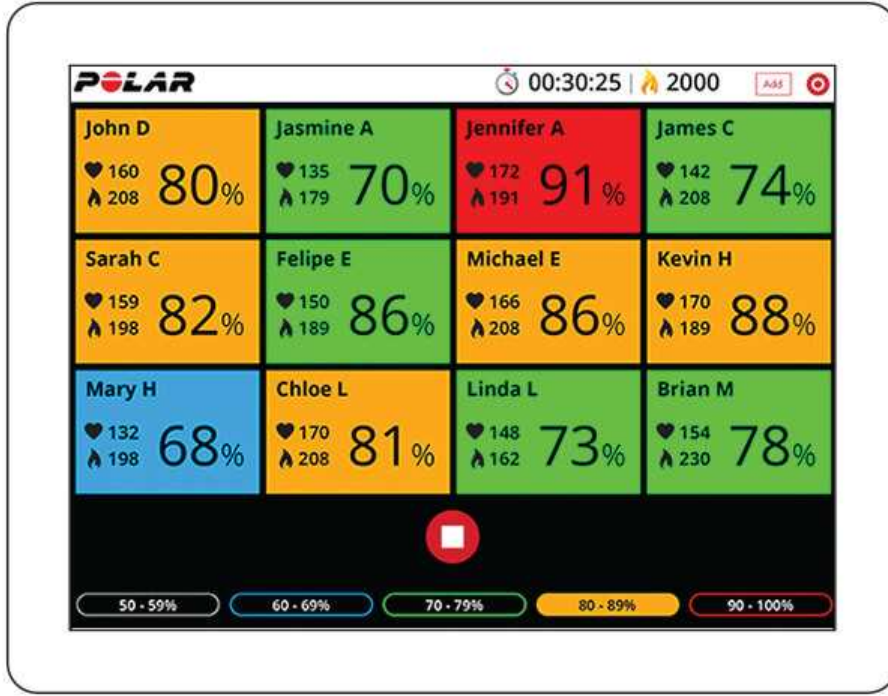
SINIF SIRASINDA KULLANABİLEN İŞLEVLER

Katılımcıların kalp atış hızlarını ekranda görmek, herkesin ne durumda olduğu ile ilgili tahmin yürütmekten ziyade kişisel rehberlik yapabilmeyi sağlar. Sınıf çalışmalarınızın yoğunluğu ile ilgili gerçek zamanlı geri bildirim olarak herkesin gelişimini takip edebilir ve doğru yönde rehberlik yapabilirsiniz.

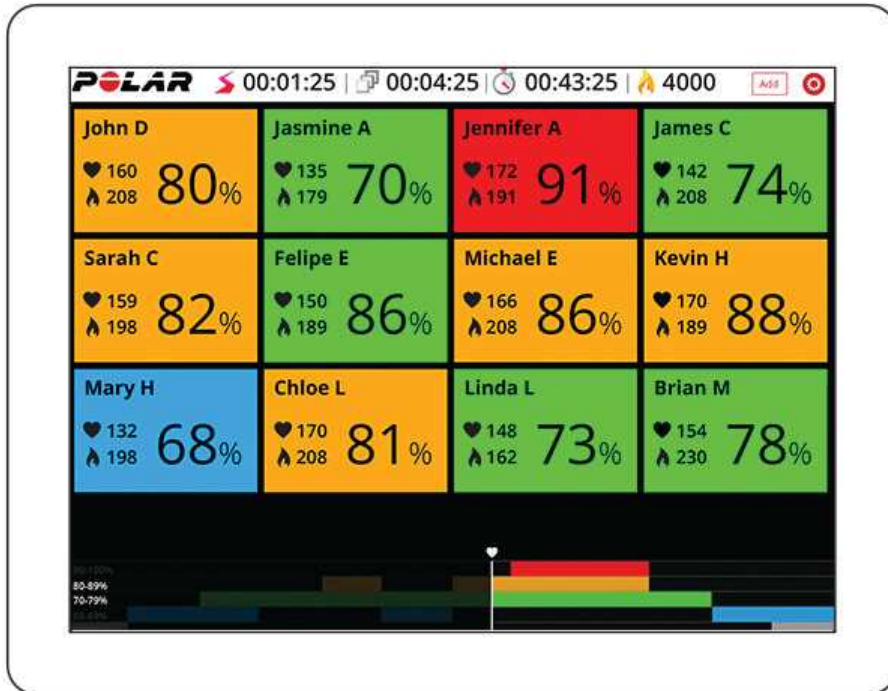
Herkes kendi kalp atış hızlarını büyük ekranda gördüğünde, bu onlara ilham verir ve bireysel egzersiz hedeflerine birlikte ulaşma yolunda onlara rehberlik eder. Ve, antrenmanın sonunda, grup yaptığı sınıf çalışmasının bir özetini görür.

CANLI GÖRÜNTÜ

Bu sınıftaki herkesin kalp atış hızı verilerinin canlı görüntüsüdür.



Bu, aşamalı egzersiz sınıfındaki herkesin kalp atış hızı verilerinin canlı görüntüsüdür.



Canlı görüntüde görebilecekleriniz:


- Sınıf süresi
- Toplanan Bölge Süresi* (tüm katılımcıların aynı kalp atış hızı bölgesinde eş zamanlı olarak geçirdiği ortak bölge süresi)
- Egzersiz katılımcılarının aynı bölgeye ulaştığı her seferinde görüntülenen bölge süreleri animasyonu* (ör. sarı)
- Her katılımcının kalp atış hızı (dakikadaki kalp atışı sayısı (bpm) ve maksimumun yüzdesi) ve kalori bilgisi
- Harcanan kaloriler ve kazanılan kalori ödülleri (katılımcılar, yaktıkları her 1000 kalori için bir kalori kupası kazanır) *.

Aşamalı egzersiz sınıfının canlı görüntüsünde yukarıda bahsedilenlerin yanı sıra şunları da görebileceksiniz:

- Geçerli aşamanın geri sayım zamanlayıcısı.
- Ekranın alt kısmında sınıfın küçük bir grafik ile gösterilen önizlemesi.
- Ekranı sola kaydırarak sınıfın önizlemesini daha büyük bir grafik şeklinde görüntüleyebilirsiniz.

*Bölge Süresi (hesaplanan), bölge süresi animasyonu ve kalori ödülleri sadece **Grup ödülleri ni göster** özelliğini açtıysanız gösterilir.

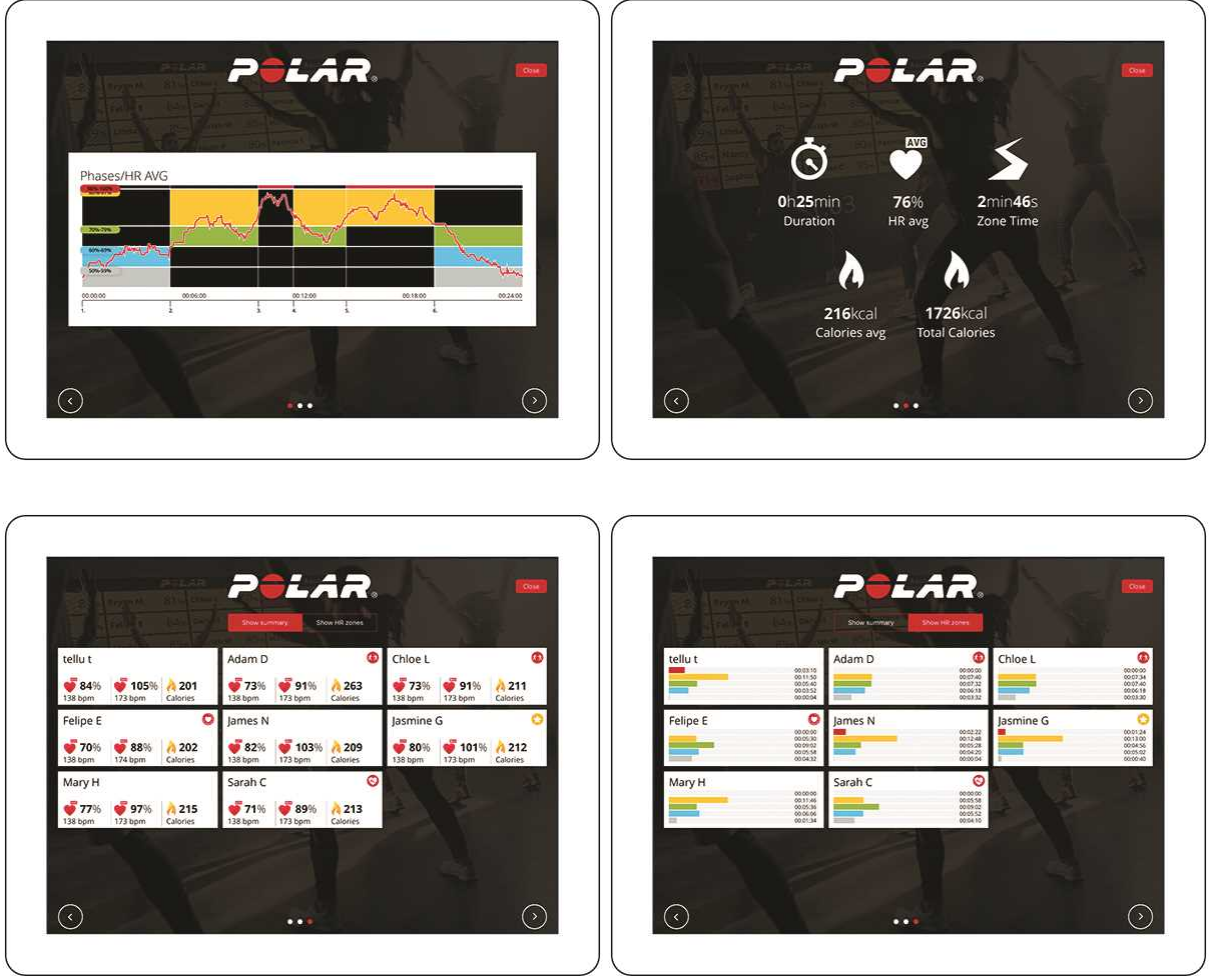
Canlı görüntüde yapabilecekleriniz:

- **Ekle > Katılımcı ekle** öğesine dokunup egzersiz katılımcısı ekleyin. Daha sonra egzersiz katılımcısı için sensör seçin.
- **Ekle > Ziyaretçi ekle** öğesine dokunup ziyaretçi ekleyin. Daha sonra ziyaretçi için sensör seçin.
-  öğesine dokunarak sınıfı sonlandırın.
- Egzersiz katılımcısını çıkarmak için katılımcının adına dokunarak **Katılımcıyı sil** öğesini seçin.
- Katılımcının adına dokunarak kalp atış hızı sensörünü değiştirebilirsiniz. **Sensör ödünç al** seçeneğine dokunun ve ardından listeden başka bir sensör seçin.
- **Grup ödülleri ni göster** özelliğini ekranın sağ üst köşesindeki dişli menüsünden açın veya kapatın.
- Sınıfa aşama eklemediyseniz iPad ekranınızın alt kısmındaki bölge alanlarından birine dokunarak bir hedef kalp atış hızı bölgesi belirleyebilirsiniz. Bölge alanına tekrar dokunarak ilgili seçimden vazgeçebilirsiniz.

EGZERSİZ ÖZETİ

Özet görünümü, dersin sonunda egzersiz hedeflerinin ve hislerin karşılaştırılmasını sağlar. Ders katılımcılarının ortalama kalp atış hızını bir eğri olarak görebilir ve bunları, planlanan kalp atış hızı temelli aşamalarla karşılaştırabilirsiniz. Her sporcunun kişisel egzersiz verileri, kendi Flow

hesaplarında da otomatik olarak görülebilir. Örneğin, Flow'da, kalp atış hızı eğrilerini, planlanan kalp atış hızı temelli aşamalarla karşılaştırabilirler.

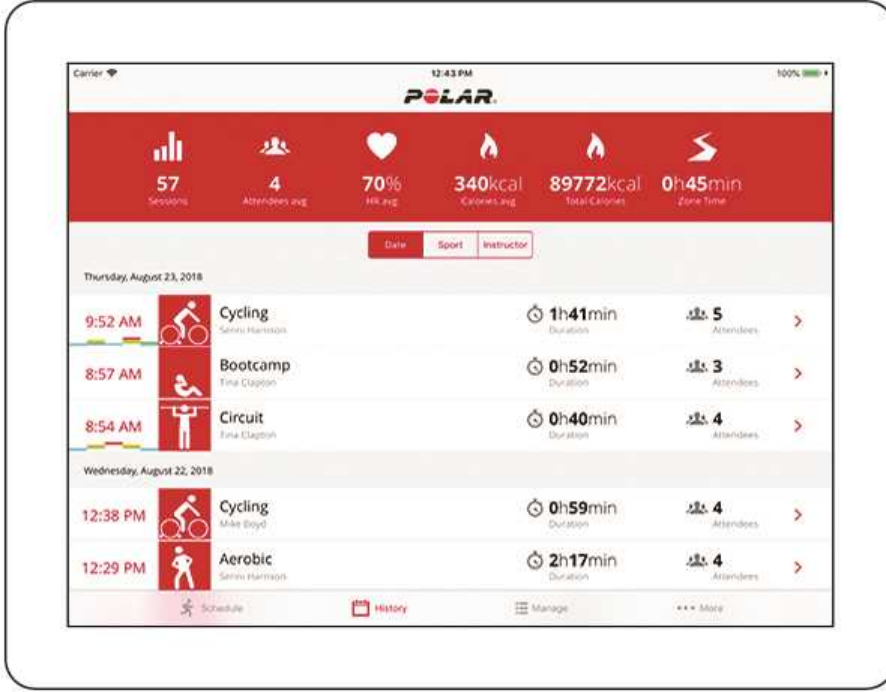


Sınıfı oluştururken **Ödülleri göster** ayarını seçtiyseniz, katılımcılar özet görünümünde aşağıdaki ödülleri göreceklerdir:

- **Sakin Ol Şampiyon:** Bu ödül en hızlı kalp atış hızı geri kazanımı süresine sahip katılımcıya verilir.
- **Bölge Arkadaşları:** Bu iki katılımcı sınıfı birbirine en benzer kalp atış hızı bölgesi dağılımı ile tamamladı.
- **Bölgenin Birincisi:** Bu katılımcı, zamanının çoğunu grubun en çok egzersiz yaptığı kalp atış hızı bölgesinde geçirdi.
- **Aşama birincisi:** Aşamalı egzersiz seansında, planlanan kalp atış hızı bölgelerine en yakın olan sporcu bu ödülü kazanır.
- **Aralıklar Benden Sorulur:** Bu katılımcı, en düşük ve en yüksek kalp atış hızı arasındaki en büyük farka sahipti. Hesaplama seansın ilk ve son 5 dakikası dikkate alınmaz.

EGZERSİZ GEÇMİŞİ

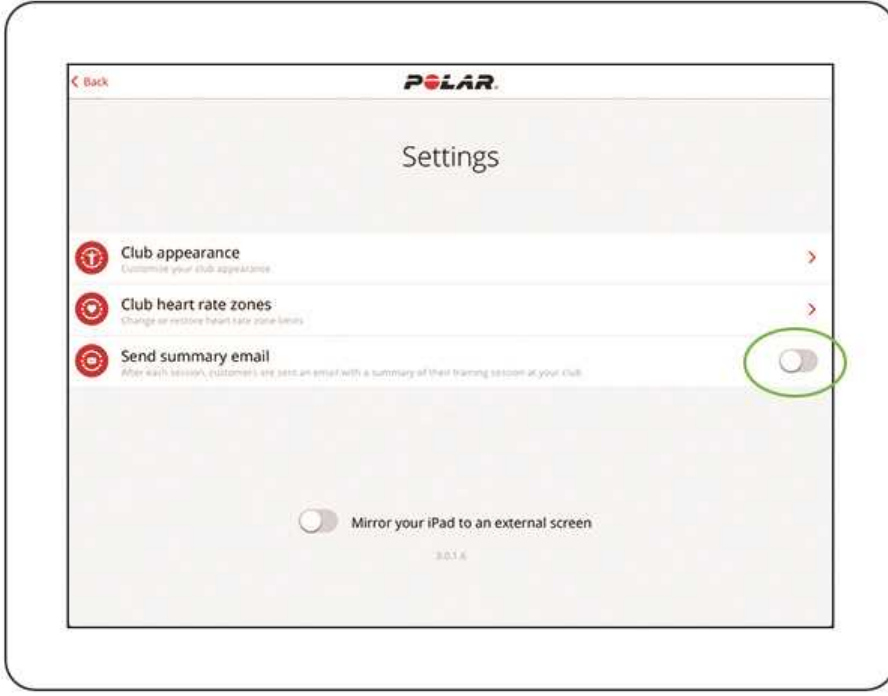
Geçmiş görünümünde, son 30 güne ait özetleri ve seans raporlarını bulabilirsiniz. Egzersiz verileri aynı zamanda her kulüp üyesinin istediği zaman ulaşabileceği kişisel Polar Flow hesabına da kaydedilir.



EGZERSİZ ÖZETİ E-POSTALARI

Otomatik egzersiz özeti e-postaları sayesinde kulüp üyeleriniz, katıldıkları her Polar Club egzersiz seansından sonra egzersiz sonuçlarının genel görünümüne ulaşabilir.

Bu özelliği Polar Club uygulamasından açabilirsiniz. **Daha fazla** menüsüne gidip **Ayarlar**'ı seçin. **Özet e-postası gönder** özelliğini açmak veya kapamak için kaydırıcıyı kullanın.



i Egzersiz özeti e-postalarını almak için kulüp üyelerinizin Polar Flow hesaplarından Polar Club'ın kendileriyle iletişime geçmesini kabul etmeleri gerekir. (**Ayarlar > Gizlilik**)

E-postada aşağıdaki egzersiz sonuçları gösterilir:

- Süre
- Ortalama kalp atış hızı
- Maksimum kalp atış hızı
- Kalori miktarı
- Kazanılan ödüller (Yalnızca e-posta alıcısı seanstan ödül kazandığında gösterilir)
- **Daha fazla bilgi için Polar Flow'a gidin** ögesine tıklandığında egzersiz, Flow Analiz görünümünde açılır.

i Kulüp üyeleri, dilediklerinde egzersiz özeti e-postası aboneliğinden çıkabilir. Bunun için e-postalarda verilen bağlantıya tıklayabilir veya Flow hesaplarında oturum açıp **Ayarlar > Gizlilik Ayarları** bölümündeki **Polar Club iletişim** kutusunun işaretini kaldırabilirler.

EGZERSİZ SSS

BİR SINIF EGZERSİZİ SIRASINDA İNTERNET BAĞLANTISI KESİLİRSE NE YAPMALIYIM?

Dert etmeyin, sınıfın sonuna kadar egzersizlerinize devam edin. Egzersiz verileri, sınıf egzersizi sırasında iPad'e kaydedilir. Sınıf sona erdikten ve internet bağlantısı yeniden çalışmaya başladıktan sonra en kısa sürede, egzersiz verileri Polar Flow web hizmetine kaydedilir. Uygulamayı kapatmak veri aktarımını etkilemez.

POLAR CLUB ÇEVİRİMDİŞİ KULLANILABİLİR Mİ?

Polar Club'ı kullanmak için internet bağlantısı gerekir. İnternet bağlantısının sınıfın ortasında kesilmesi halinde, sınıf bağlantı olmadan da bitirilebilir. Sınıf sona erdikten, internet bağlantısı yeniden çalışmaya başladıktan ve yönetici/eğitmen yeniden oturum açtıktan sonra en kısa sürede, egzersiz verileri Polar Flow web hizmetine gönderilir. Bunun dışında Polar Club çevrimdışı kullanılamaz.

POLAR GİZLİLİK

POLAR GİZLİLİK

POLAR CLUB - FITNESS KULÜBÜ TALİMATLARI

Polar Club ürününü satın alan fitness kulübü Polar ile yapılan bir sözleşmenin tarafı olur. Polar, bu sözleşmede Polar Club hizmetine yüklenen bilgilerin depolanmasından ve yönetilmesinden sorumlu veri işleyici görevini üstlenir. Fitness kulübü veri kontrolörüdür ve hizmete yüklenen veriler ile bu verilerin nasıl işlendiği konularından sorumludur. Fitness kulübü ayrıca kullanıcı bilgilerinin doğruluğunun yanı sıra bireysel kullanıcıların veri işleme taleplerini (ör. bilgileri silme) işleme almaktan sorumludur. Polar veri koruması hakkında daha fazla bilgiye <https://www.polar.com/tr/legal/privacy-notice> adresinden ulaşabilirsiniz.

Fitness kulübü, grup halinde egzersiz yapma sınıflarına katılım seçenekleri hakkında müşterilerini bilgilendirmelidir. Fitness kulübü ayrıca, müşterilerine Polar hesabı oluştururken yeterli zamanı ayırıp belirli koşulları kabul etmeleri ve 13 yaşın altındaki kişilerin yasal vasilerinin onayını alması gerektiğini hatırlatmalıdır. Gerekliyse katılımcılardan bir konuk hesabı kullanmaları istenmelidir.

Katılımcıların egzersiz bilgileri Club hizmetinde ve fitness kulübünün iPad'inde depolanır. Bu bilgiler 30 gün sonra fitness kulübünün iPad'inden silinir. Club hizmetinde ve fitness kulübünün iPad'inde hiçbir kişisel bilgi depolanmaz.

POLAR CLUB - EGZERSİZ YAPACAK KİŞİ TALİMATLARI

Polar Club sınıflarıyla ilgili bilgiler, bir ay boyunca fitness kulübünün iPad'inde depolanır. Depolanan bilgilere katılımcının egzersiz bilgileri ve bağlı Polar Flow veritabanında oturum açılırken kullanılan Flow hesabına ait elektronik kimlik dahildir. Polar Flow hesabının kendisi iPad'de depolanmaz. Polar Flow hesabı altında depolanan tüm kullanıcı bilgileri Polar Flow hizmeti içerisinde yer alır ve fitness kulübünün bu bilgilere erişimi yoktur. Polar Flow hizmetindeki bilgiler Polar'ın hizmet sağlayıcısının sunucularına kaydedilir. Bu sunucular AB içinde veya AB dışında yer alır.

Bir müşteri, mevcut bir Polar Flow hesabı ile oturum açarken yeni bir Polar Flow hesabı oluşturarak veya bir konuk hesabı kullanarak Polar Club sınıflarına katılabilir.

Polar Flow hesabı kullanan müşteri:

Kullanıcı oturum açarken mevcut Polar Flow hesabını kullanarak veya yeni bir Polar Flow hesabı oluşturarak bir Polar Club sınıfına kaydolar. Polar Flow hesabı oluşturulurken fitness kulübünün iPad'inde hiçbir kişisel bilgi depolanmaz. iPad'de depolanan bilgiler sadece bağlı Polar Flow veritabanında oturum açılırken kullanılan Flow hesabına ait elektronik kimlik ve egzersiz oturumu bilgileridir.

Konuk müşteri:

Polar Club sınıfına konuk olarak kaydolmak da mümkündür. Bu durumda katılımcı, sınıf etkinliği süresince ekranda gösterilmesini istediği bir isim kullanır. Hiçbir kişisel bilgi toplanmaz veya depolanmaz. Konuk hesabı kullanan katılımcı sınıftan sonra bilgilerini kaydetmek isterse, bunu yeni bir Polar Flow hesabı oluşturarak veya mevcut bir Polar Flow hesabı kullanarak yapabilir.

Polar veri koruması hakkında daha fazla bilgiye <https://www.polar.com/tr/legal/privacy-notice> adresinden ulaşabilirsiniz.