

# **POLAR ACTIVE**

Rendszer Útmutató

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# Tartalom

<b>1. BEVEZETÉS.....</b>	<b>3</b>	Óvintézkedések.....	16
<b>2. POLARGOFIT.COM .....</b>	<b>4</b>	Professzionális felhasználású orvosi eszközök .....	17
<b>    A Polargofit.com beállítása .....</b>	<b>5</b>	Szerzői jogok .....	17
		Felelősség kizárása.....	18
<b>3. AZ ELSŐ LÉPÉSEK.....</b>	<b>6</b>		
<b>4. AKTIVITÁSMÉRŐ RENDSZEREZŐTÁSKA .....</b>	<b>7</b>		
<b>5. ADATÁTVITEL .....</b>	<b>10</b>		
<b>6. AKTIVITÁSFEJLŐDÉS POSZTER .....</b>	<b>15</b>		
<b>7. FONTOS INFORMÁCIÓK.....</b>	<b>16</b>		
Ápolás és karbantartás .....	16		

# 1. FEJEZET - BEVEZETÉS

A Polar aktivitásmérő megoldások az alábbi részeket és eszközöket tartalmazhatják:

- **polargofit.com** webes szolgáltatás az aktivitás adatok nyomon követéséhez és megosztásához,
- **Polar Active™** aktivitásmérő a napi aktivitás adatok nyomon követéséhez és rögzítéséhez,
- **Polar FlowLink®** adatátviteli egység és **Polar WebSync** szoftver az adatok polargofit.com oldalra történő feltöltéséhez,
- **Rendszerező táska** a Polar Active aktivitásmérők tárolásához és szállításához,
- **Éltre szóló tanácsok** című tanári kézikönyv az aktivitásmérők és pulzusmérők iskolai felhasználására vonatkozó gyakorlati tanácsokkal,
- **Aktivásfejlődés poszter** a napi aktivitás manuális nyomon követéséhez,
- **Polar Active gyors útmutató poszter** a Polar Active használatára vonatkozó egyszerű utasításokkal, és
- **Aktivás zónák poszter** az aktivitás zónák

magyarázatához.

## Hogyan hozhatjuk ki a legtöbbet az aktivitásmérő rendszerből

További utasításokért és információért tekintse meg az alábbi útmutatókat:

- polargofit.com webes szolgáltatás használati útmutató,
- Polar Active aktivitásmérő használati útmutató,
- Polar WebSync szoftver súgó,
- Aktivás zóna poszterek, és
- Polar Active gyors útmutató poszter.

## 2. FEJEZET - POLARGOFIT.COM

A polargofit.com webes szolgáltatás lehetővé teszi a tanárok és a tanulók számára egyaránt a napi aktivitás és az egyes aktivitás zónákban eltöltött idő nyomon követését.

A tanárok kurzusok és csoportok szervezésére is használhatják a polargofit.com szolgáltatást. Emellett a tanulók iskolában és iskolán kívül mért aktivitását és fejlődését is nyomon követhetik és dokumentálhatják. A webes szolgáltatás lehetővé teszi az értékelést, és a hosszú távú fejlődés nyomon követését. Az adatok a szülőkkel és az adminisztrátorokkal is megoszthatóak.

A tanulók a polargofit.com webes szolgáltatás használatával áttekinthetik napi aktivitásukat és fontos információkat sajátíthatnak el az egészséges életmódról.

### Activarium

Az Activarium (külön megvásárolható) a

polargofit.com szolgáltatás részét képező játék, mellyel a tanulók egyénileg és csapatban is játszhatnak az aktivitás mérőkkel összegyűjtött aktivitás adatokkal.

### Rendszerkövetelmények

- Internet kapcsolat
- Kompatibilis webböngésző (Microsoft Internet Explorer 7 vagy újabb, Apple Safari 4 vagy újabb, Mozilla Firefox 3 vagy újabb)
- 1024 x 768 vagy nagyobb felbontású kijelző

A FlowLink és WebSync eszközzel történő adatátvitel további követelményei:

- Microsoft Windows XP/Vista/7, vagy Mac OS X 10.5 vagy újabb (Intel platformon futtatva)
- Szabad USB port a FlowLink eszközhöz

Az Activarium alkalmazás további követelményei:

- Adobe Flash Player

## A Polargofit.com beállítása

Az iskola a licenz megvásárlásakor kapja meg a polargofit.com szolgáltatáshoz szükséges első felhasználóneveket. A bejelentkezést követően a megvásárolt licenzek számának megfelelően több felhasználói fiók is létrehozható. Azt javasoljuk, hogy minden tanár rendelkezzen saját fiókkal, mivel a létrehozott kurzusok a tanárok fiókjaihoz kapcsolódnak. A különálló fiókokkal hatékonyabban rendszerezhető a kurzusok. A kurzusokat minden tanár láthatja, de azt csak a létrehozó tanár szerkesztheti.

Javasoljuk, hogy a polargofit.com webes szolgáltatás első használatakor végezzék el az alábbi lépéseket. Az iskola beállításai később bármelyik tanár felhasználói fiókjából módosíthatóak.

A lépéseket a webes szolgáltatás **Iskola** menüpontjában kell elvégezni. További utasításokért tekintse meg online a webes szolgáltatás használati útmutatóját.

1. Jelentkezzen be a webes szolgáltatásba a polargofit.com weboldalon (www.polargofit.com).
2. Importálja vagy adja hozzá a tanulókat a **Tanulók** fülön.
3. Adja hozzá (regisztrálja) az aktivitás mérőket a webes szolgáltatás **Mérőeszközök** fülén. Az aktivitás mérők webes szolgáltatáshoz adásához FlowLink eszközre és WebSync szoftverre van szükség. A WebSync szoftvert a **www.polar.fi/support** címen töltheti le.
4. Konfigurálja az értékelési típusokat az **Értékelés** fülön. Lehetőség van az alapértelmezett osztályzatok használatára is.
5. Hozzon létre felhasználói fiókot a többi tanárnak a **Tanár** fülön. A létrehozható tanári fiókok száma a megvásárolt licenzek számától függ. Ne felejtse el értesíteni a kollégáit a felhasználói fiókokról.

Folytassa az első kurzusok létrehozásával a **Kurzusok** menüpontban.

### 3. FEJEZET - AZ ELSŐ LÉPÉSEK

Az aktivitásmérő rendszer használatba vételéhez kövesse az alábbi lépéseket. Ahhoz, hogy a Polar Active aktivitásmérőkről az adatokat át tudja vinni, hozzá kell adnia (regisztrálnia kell) a Polar Active aktivitásmérőket a polargofit.com webes szolgáltatáshoz.

1. Végezze el a polargofit.com webes szolgáltatás beállítását **A Polargofit.com beállítás**a című fejezetben leírtaknak megfelelően. Győződjön meg róla, hogy a FlowLink adatátviteli egység elérhető, és a WebSync alkalmazás telepítve van.
2. Hozzon létre egy kurzust a webes szolgáltatásban.
3. Rendelje hozzá az aktivitásmérőket a tanulókhöz. Az aktivitásmérők beállítása minden tanulóknak egyénileg történik.
4. Adja oda az aktivitásmérőket a tanulóknak. Az aktivitásmérőket a csuklón kell viselni.

5. A FlowLink eszköz és a WebSync szoftver használatával hetente töltsse fel az aktivitásmérők adatait a webes szolgáltatásba. A Polar Active aktivitás naplója 21 napnyi adatot képes tárolni. Ha az aktivitásmérő adatait nem tölti fel a webes felületre, az eszköz 21 napnyi használat után leállítja az aktivitás adatok rögzítését.

Ha az iskola nem vásárolt polargofit.com licenst, az aktivitás mérés a Polar Active aktivitásmérők manuális beállításával is megkezdhető. A napi aktivitás a webes szolgáltatás nélkül, az Aktivitásfejlődés posztterek használatával is nyomon követhető. Az aktivitásmérőkkel kapcsolatos további információkért tekintse meg a Polar Active használati útmutatóját.

## 4. FEJEZET - AKTIVITÁSMÉRŐ RENDSZEREZŐTÁSKA

Az aktivitásmérők rendszerező táskája az alábbiakat tartalmazza:

- számozott szalagok és
- a táska azonosítására alkalmas lapok.

Egy táskában 12 aktivitásmérő számára van hely. A táskák elnevezése a Polar Active eszközök azonosítója alapján történik. Az aktivitásmérő azonosítója egy betűből (A-Z) és egy számból áll (1-48). Az azonosítóval határozható meg, hogy az aktivitásmérő melyik táskába tartozik. Az azonosítók a polargofit.com webes szolgáltatásban rendelődnek az aktivitásmérőkhöz, amikor hozzáadja azokat a webes szolgáltatáshoz.

Az első táska aktivitásmérői általában az A1-A12, a második táska aktivitásmérői a B1-B12 vagy A13-24 azonosítót kapják, és így tovább. Létrehozhat tanárspecifikus rendszerezést is, és elnevezheti az aktivitásmérőket és a táskákat például a tanár nevének kezdőbetűje alapján.



### A táska használata

Miután hozzáadta az aktivitásmérőket a polargofit.com webes szolgáltatáshoz (lásd: **A Polargofit.com beállítása**), címkézze fel a táskákat. Képes útmutatóért tekintse meg a használati útmutató 8. oldalát.

1. Válassza ki az első táska aktivitásmérő azonosítóinak megfelelő számozott szalagokat és táska azonosító lapokat.
2. Távolítsa el a számozott szalagok hátuljáról az öntapadós fóliát és ragassza azokat a táska mélyedéseibe (lásd: 1. ábra). Ügyeljen arra, hogy úgy helyezze el a számozott csíkokat, hogy a számok függőleges helyzetben legyenek, amikor a táska a falon lóg.
3. Helyezze az azonosító lapot a táska zsebébe (lásd: 1. ábra).
4. Ugyanígy címkézze fel az összes táskát.

Az aktivitásmérő elhelyezése a táskában:

1. Hajtsa össze az aktivitásmérőt a 2. ábrán látható módon.

2. Tegye az összehajtott aktivitásmérőt a vátatba úgy, hogy a monitor könnyen leolvasható legyen.

Az aktivitásmérő a legegyszerűbben a 3. ábrán látható módon vehető ki a táskából.

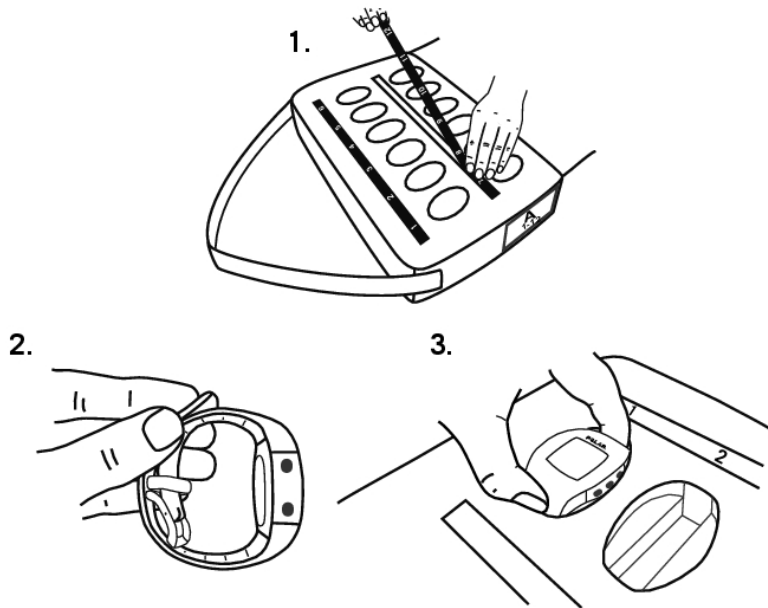
Miután az aktivitásmérőket hozzárendelte a tanulókhhoz, a kijelző felső sorában vagy az eszköz azonosítója, vagy a tanuló polargofit.com felhasználóneve jelenik meg. Ilyen módon a tanulók könnyen megtalálhatják saját aktivitásmérőjüket a táskában.

A polargofit.com webes szolgáltatásban kinyomtathatja a kurzuson részt vevő tanulók listáját, és a listát beteheti a táska felső fülén lévő zsebbe.

A táska felakasztása:

A táskát a hordozó pánt segítségével felakaszthatja a falra.





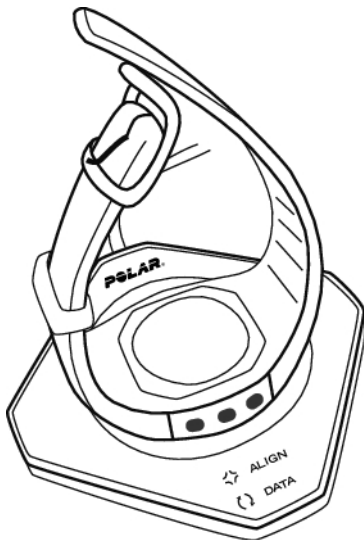
## 5. FEJEZET - ADATÁTVITEL

Az aktivitásmérők és a polargofit.com közötti adatvitelhez Polar FlowLink adatátviteli egységre és Polar WebSync szoftverre (2.4. vagy újabb verzió) van szükség. A WebSync szoftver a **www.polar.fi/support** címen tölthető le. A WebSync telepítéséhez töltsse le a telepítőt, indítsa el és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az adatátvitelt az alábbiakra használhatja:

- az aktivitásmérők hozzáadása a polargofit.com webes szolgáltatáshoz,
- az aktivitásmérők hozzárendelése a tanulókhöz a kurzusok létrehozásakor, és
- aktivitás adatok letöltése az aktivitásmérőkről a polargofit.com szolgáltatásba.

Az aktivitásmérőt a kijelzővel lefelé kell a FlowLink eszközre helyezni. Ha az eszköz érzékeli az aktivitásmérőt és a WebSync fut, a WebSync felkéri, hogy a polargofit.com oldalon adja meg a felhasználói adatokat. Ezzel egyidőben a taskbar (Windows) / menüsáv (OS X) WebSync ikonja zöldre vált.



Mit szeretnék elvégezni?	Hol találok a polargofit.com szolgáltatásban?	WebSync	Flowlink
az iskola aktivitásmérőinek hozzáadása a webes szolgáltatáshoz	Iskola > Mérőeszközök	Ha még nem fut, indítsa el a szoftvert.	Dugja be az USB portba.
aktivitásmérők hozzárendelése egy kurzus tanulóihoz	Kurzusok > Kurzus létrehozása > Mérőeszközök hozzárendelése / Kurzusok > Kurzus kiválasztása > Mérőeszközök hozzárendelése	Ha a taskbarban (Windows) / menüsávban (OS X) megjelenik a WebSync ikonja, a szoftver használatra kész.	
adatok feltöltése az aktivitásmérőről a webes szolgáltatásba	-		

### Munka több aktivitásmérővel

Amikor a WebSync zöld pipával jelzi, hogy az aktivitásmérő rendben van, hagyja a szoftvert futni, és tegye a következő aktivitásmérőt a FlowLink eszközre. Ha véletlenül bezárná a WebSync szoftvert, az ismét felszólítja a felhasználói adatok megadására.

### A tanulók felhasználóneve és jelszava

A tanulóknak a webes szolgáltatásból történő adatletöltéshez felhasználói adatokkal kell rendelkezniük. A polargofit.com webes szolgáltatásban és a WebSync szoftverben ugyanazok a felhasználói adatok használhatók. A tanulók felhasználói neve az "iskola-név/tanuló azonosító", például *polar-iskola/gaborkovacs*. A tanulók jelszavait a polargofit.com webes szolgáltatás generálja.

### Az aktivitásmérők hozzáadása a webes szolgáltatáshoz

Használat előtt a Polar Active aktivitásmérőket hozzá kell adni a polargofit.com webes szolgáltatáshoz.

1. Jelentkezzen be a tanári felhasználói adatokkal a webes szolgáltatásba a polargofit.com weboldalon ([www.polargofit.com](http://www.polargofit.com)).
2. Lépjen az **Iskola > Mérőeszközök** menüpontra.
3. Kattintson a **Mérőeszközök regisztrálása az iskolába** elemre.
4. Válassza ki a legördülő listából az

aktivitásmérő címkéjét/tartóját (A-Z). Egyszerre egy betűhöz rendelje hozzá az aktivitásmérőt. Kattintson a **Kezdés** elemre.

5. Győződjön meg róla, hogy a WebSync alkalmazás fut, és a FlowLink eszköz csatlakoztatva van az USB porthoz. Ha még nincs telepítve a WebSync szoftvert, töltsse le a telepítőt a **[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)** címről.
6. Tegye az első aktivitásmérőt kijelzővel lefelé a FlowLink adatátviteli eszközre. Mielőtt a FlowLink eszközre helyezné az aktivitásmérőt, aktiválja azt bármelyik gomb megnyomásával.
7. A WebSync kért fogja a polargofit.com felhasználói adatok megadását.
8. Amikor a WebSync szoftverben és a polargofit.com weboldalon megjelenik egy zöld pipa, helyezze a következő aktivitásmérőt a FlowLink eszközre. Kövesse nyomon a folyamatot a WebSync szoftverben.
9. Ha kiválasztott rendszerező minden aktivitásmérőjét sikeresen hozzáadta, a **Mérőeszközök** fülre történő visszalépéshez kattintson a **Befejezés** elemre.

Amikor hozzáadja a webes szolgáltatáshoz, az aktivitásmérőkre feltöltődik az azonosító, és frissül a dátum és az idő.

### Az aktivitásmérők hozzárendelése a tanulókhöz

Az aktivitás adatok webes szolgáltatásba történő feltöltéséhez a kurzus létrehozásakor az aktivitásmérőket hozzá kell rendelni a tanulókhöz.

1. Jelentkezzen be a tanári felhasználói adatokkal a webes szolgáltatásba a polargofit.com weboldalon ([www.polargofit.com](http://www.polargofit.com)).
2. Hozzon létre egy új kurzust, vagy szerkesszen egy meglévő kurzust a **Kurzusok** menüpontban.
3. A kurzus oldalán kattintson a **Mérőeszközök hozzárendelése** elemre.
4. Győződjön meg róla, hogy a WebSync alkalmazás fut, és a FlowLink eszköz csatlakoztatva van az USB porthoz. Ha még nincs telepítve a WebSync szoftvert, töltsse le a telepítőt a **[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)** címről.
5. Tegye az első aktivitásmérőt kijelzővel lefelé a

FlowLink adatátviteli eszközre.

6. A WebSync kérni fogja a polargofit.com felhasználói adatok megadását.
7. Amikor a WebSync szoftverben és a polargofit.com weboldalon megjelenik egy zöld pipa, helyezze a következő aktivitásmérőt a FlowLink eszközre. Kövesse nyomon a folyamatot a WebSync szoftverben.
8. A kurzus oldalára való visszatéréshez kattintson a **Befejezés** elemre.

### **Az adatok feltöltése az aktivitásmérőről a webes szolgáltatásba**

1. Győződjön meg róla, hogy a WebSync alkalmazás fut, és a FlowLink eszköz csatlakoztatva van az USB porthoz. Tegye az első aktivitásmérőt kijelzővel lefelé a FlowLink adatátviteli eszközre.
2. A WebSync kérni fogja a polargofit.com felhasználói adatok megadását.
3. Amikor a WebSync szoftverben megjelenik egy zöld pipa, helyezze a következő aktivitás mérőt a FlowLink eszközre.
4. Az aktivitás adatok áttekintéséhez jelentkezzen be a tanári vagy tanuló felhasználói adatokkal a webes szolgáltatásba a polargofit.com weboldalon ([www.polargofit.com](http://www.polargofit.com)).

További információért tekintse meg a WebSync súgóját és a polargofit.com használati útmutatóját.

## 6. FEJEZET - AKTIVITÁSFEJLŐDÉS POSZTER

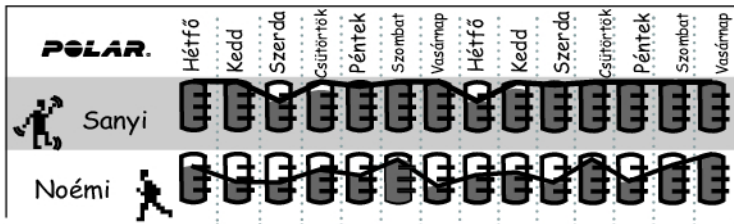
A poszter a napi aktivitás manuális nyomon követésére szolgál. A poszter többször is felhasználható. Ne használjon alkoholos filcet, hogy később egyszerűen letörölhesse a jelöléseket.

1. A poszter felső sorában adja meg a dátumokat az oszlopok fejléceként.
2. A sorok fejléce a tanulók neve legyen.

3. A tanulók a napi aktivitás adatok alapján kiszínezik az aktivitás jelző sávot.

Az aktivitás mérési időszak után a tanulók aktivitás sávjainak összekapcsolásával megkapja a tanulók fejlődését mutató görbét.

Az aktivitásmérő naplójának leolvasásával kapcsolatos utasításokért tekintse meg a Polar Active használati útmutatóját vagy a Polar Active gyors útmutató posztert.



## 7. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

### Ápolás és karbantartás

#### Aktivitásmérő rendszerezőtáska

A szivacsos részek kivételével nedves ronggyal tisztíthatja a rendszerező táskát. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (fémdörzsit, vagy tisztító vegyszereket). Hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, vagy nem légáteresztő anyagban, például műanyag zsákban.

#### Aktivitásfejlődés poszter

Ne alkoholos filcet használjon. A régi jelöléseket száraz vagy megnedvesített ronggyal vagy papírtörölővel törölje le.

#### Polar Active aktivitásmérő óra

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és egy törülközővel törölje szárazra. A víz alatt ne nyomja meg a gombokat. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (fémdörzsit, vagy tisztító vegyszereket). Hűvös

és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, vagy nem légáteresztő anyagban, például műanyag zsákban vagy sporttáskában. Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

Az aktivitásmérők és pulzusmérők fertőtlenítőszerrel, például Simple Green d Pro 5@ fertőtlenítőszerrel tisztíthatók.

### Óvintézkedések

A Polargofit.com webes szolgáltatást arra tervezték, hogy nyomon követhető és dokumentálható legyen a tanulók napi aktivitása és az egyes aktivitás zónákban eltöltött idő. Más célokat nem szolgál.

Azt javasoljuk a tanároknak, hogy kérjenek a tanulók szüleitől írásos beleegyezést az aktivitásmérő használatára.

### A lehetséges kockázatok minimalizálása

A fizikai tevékenységek és edzés bizonyos kockázatokkal járhatnak. Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt



válaszoljon a következő, az egészségügyi állapotával kapcsolatos kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával.

Az alábbi kérések gyerekekre vonatkoznak. A fiatal felnőtteknek és felnőtteknek szóló kérdéseket a teljes használati útmutatóban találhatja meg.

- Keveset mozgottál az elmúlt időszakban?
- Érzet magadon bármilyen betegsége utaló tünetet?
- Szívgyógyszert vagy más gyógyszereket szedsz?
- Voltak már légzési problémáid?
- Felépülőben vagy egy súlyos betegségből vagy orvosi kezelés alatt állsz?
- Használ sz pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?

Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor javasolt befejezni vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.

Ha bármilyen anyagra allergiás, ami kapcsolatba kerülhet a bőrével, vagy ha egy allergiás reakcióra gyanakszik a termék használata folyamán, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat.

## Professzionális felhasználású orvosi eszközök

A professzionális felhasználású orvosi eszközök magas szabványokat állítanak az orvosi eszköz gyártója, forgalmazója és felhasználója számára. A Polar termékek biztonságos használata érdekében a Polar használati útmutatókat és képzéseket biztosít a professzionális felhasználók számára.

## Szerzői jogok

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Minden jog fenntartva. Ezen kézikönyv egyetlen részét sem szabad a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül felhasználni vagy lemásolni semmilyen formában vagy eszközzel.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 tanúsítvánnyal rendelkező cég.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán levő <sup>TM</sup> jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán levő <sup>®</sup> jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc.

## MAGYAR

bejegyzett védjegye.

### **Felelősség kizárása**

A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

Gyártja:

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

Tel.: +358 8 5202 100  
Fax.: +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)



Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY