

POLAR ACTIVE KÄYTTÖOHJE

PÄIVITTÄISEN AKTIIVISUUDEN MITTAAMINEN

Polar Active mittaa päivittäistä aktiivisuuttasi kellon ympäri viikon jokaisena päivänä. Aktiivisuuden mittaaminen perustuu nopeuden muutoksen eli kiihtyvyyden mittaamiseen. Polar Active -mittarissa on 21 päivän muisti. Kun muisti täyttyy, aktiivisuusmittari tallentaa tiedot vanhimman päivän päälle.

Tallenna aktiivisuustietosi Flowlinkkiä apuna käyttäen vähintään kerran viikossa (ks. ohje seuraavalla sivulla).

KOTIKÄYTTÖOHJEET

- Pidä mittaria ranteessa kellon tavoin. Jos olet oikeakätinen, kiinnitä se vasempaan ranteeseen ja jos olet vasenkätinen, oikeaan ranteeseen.
- Kelloa voi pitää kädessä vuorokauden ympäri (pois lukien saunominen). Kello on vedenpitävä, eli sitä voi käyttää myös uimassa ja suihkussa. Veden alla kellon nappuloiden painelemista tulisi kuitenkin välttää.
- Tarvittaessa voit puhdistaa kellon miedolla vesi- ja saippualliuoksella ja kuivata pyyhkeellä.

PERUSNÄYTTÖ



AKTIVOITU NÄYTTÖ



NÄYTÖN AKTIVOINTI:

Ensimmäisen käyttöviikon jälkeen saat tekstiviestillä **koodin, jonka avulla saat näkymään reaaliaikaiset aktiivisuustietosi mittarissa**. Tässä vaiheessa pääset näkemään mittarista myös ensimmäisen viikon aikana kertyneet tiedot.

Saatuasi koodin toimi seuraavasti:

1. Paina pitkään näytön vasemmassa alalaidassa olevaa punaista nappia, kunnes näytöllä lukee "Syötä koodi".
2. Painele tekstiviestillä saamasi koodi nuolinäppäinten avulla. Numerot tulee syöttää yksitellen painamalla numeroiden välissä ja viimeisen numeron jälkeen vihreää (oikean laidan keskimmäistä) painiketta.
3. Kun koodi on syötetty oikein, mittarisi näytölle tulee näkyviin aktiivisuuspalkki.

AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJA

Polar Active tallentaa päivittäisen aktiivisuutesi aktiivisuuspäiväkirjaan.



Pääset ajannäyttötilasta päiväkirjaan painamalla YLÖS-näppäintä ja sitten VIHREÄÄ näppäintä. Aktiivisuuspalkki näyttää kuluvana päivänä reipas- ja tehokas+-alueiden välillä viettämäsi aktiivisuusajan. Kukin palkki edustaa päivää. Palkin täyttyminen ilmaisee aktiivisuutesi valittuna päivänä. Valittu päivä näkyy ylärivillä ja valitun päivän aktiivisuus aika näkyy alarivillä. Liiku tarkasteltavan päivän kohdalle YLÖS/ALAS-näppäimillä ja valitse se VIHREÄLLÄ näppäimellä.

Askeleet: valittuna päivänä otettujen askelten kokonaismäärä

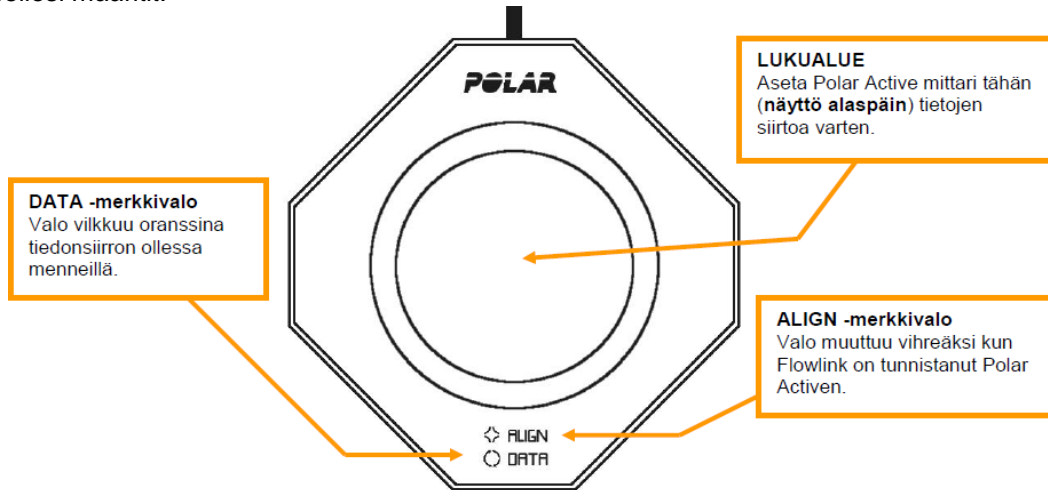
Kalorit: Valittuna päivänä kulutettujen kaloreiden kokonaismäärä.

Kaikkien käyttäjätietojen on oltava oikein asetettuja, jotta mittari osaa antaa tarkkaa palautetta aktiivisuudestasi. Perusasetukset määritetään kutsuntatilaisuudessa ennen aktiivisuusmittarin käyttöön ottamista.

FLOWLINK (POLAR ACTIVE) KÄYTTÖOHJE

Aktiivisuustietojen siirtäminen

Aktiivisuustiedot siirretään mittarista FlowLink-yhteydellä Polar Active-tiedonsiirto-sovellusta apuna käyttäen. Tietojen siirtämisen yhteydessä vaadittavat käyttäjätunnus (= sähköpostiosoite) ja salasana ovat ne, jotka kutsuntojen yhteydessä itsellesi määritit.



FLOWLINKIN ASENTAMINEN

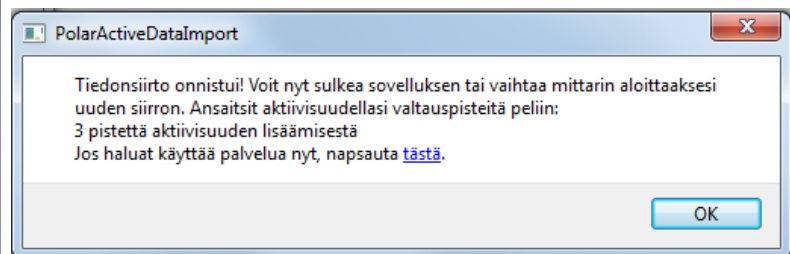
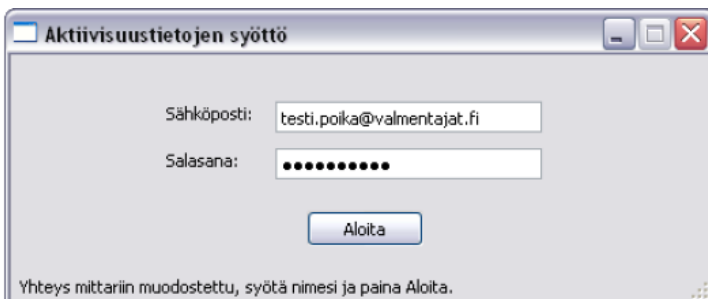
1. Kytke FlowLink tietokoneesi USB -väylään.
2. Odota, kunnes käyttöjärjestelmäsi on tunnistanut laitteen ja asentanut sen ohjaimen (ei vaadi erillisiä ohjaimia).

FLOWLINKIN KÄYTTÄMINEN

1. Lataa tiedonsiirto-ohjelma osoitteesta: tinyurl.com/moportaali
2. Suorita tiedonsiirto-ohjelma ja seuraa asennusohjeita.

Ohjelman onnistuneen asentamisen jälkeen **AKTIIVISUUSTIETOJEN SIIRTÄMINEN:**

3. Avaa Tiedonsiirto-ohjelma.
4. Aseta Polar Active -mittari näyttöpuoli alaspäin Flowlinkin lukualueen päälle ja odota, kunnes ohjelma tunnistaa mittarin.
5. Syötä käyttäjätunnukseksi (=sähköpostiosoite) sekä salasanasi ja paina Aloita-painiketta
6. Odota, kunnes ohjelma ilmoittaa, että tiedonsiirto on valmis (ks. kuva).
7. Ongelmatapauksissa ota yhteyttä tuunaamopo@gmail.com.



MOPOrtaali-palvelun kautta pääset katselemaan mittarista tallentamasi tiedon yksityiskohtia, pidemmän aikavälin **kuvaajia** ja liikkumisen perusteella tuotettua **palautetta liikkumisen ja istumisen määrästä:**
<http://tinyurl.com/moportaali>