

POLAR ACTIVE KÄYTTÖOHJE

NÄPPÄINLUKKO:

Paina pitkään lukitaksesi näppäimet tai poistaaksesi lukituksen.

PUNAINEN:

- Valikon sulkeminen ja palaaminen edelliseen tasoon.
- Valintojen peruuttaminen ja asetusten muutosten hylkääminen.
- Pitämällä näppäintä painettuna voi palata ajannäyttötilaan mistä tahansa tilasta.



YLÖS:

- Valikoissa liikkuminen ja asetusten (kellonaika, päivämäärä, kellotaulu) muokkaaminen.

VIHREÄ:

- Valintojen vahvistaminen.

ALAS:

- Valikoissa liikkuminen ja asetusten (kellonaika, päivämäärä, kellotaulu) muokkaaminen

AKTIIVISUUDEN MITTAAMINEN

- Polar Active mittaa päivittäistä aktiivisuuttasi kellon ympäri viikon jokaisena päivänä.
- Aktiivisuuden mittaus 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).

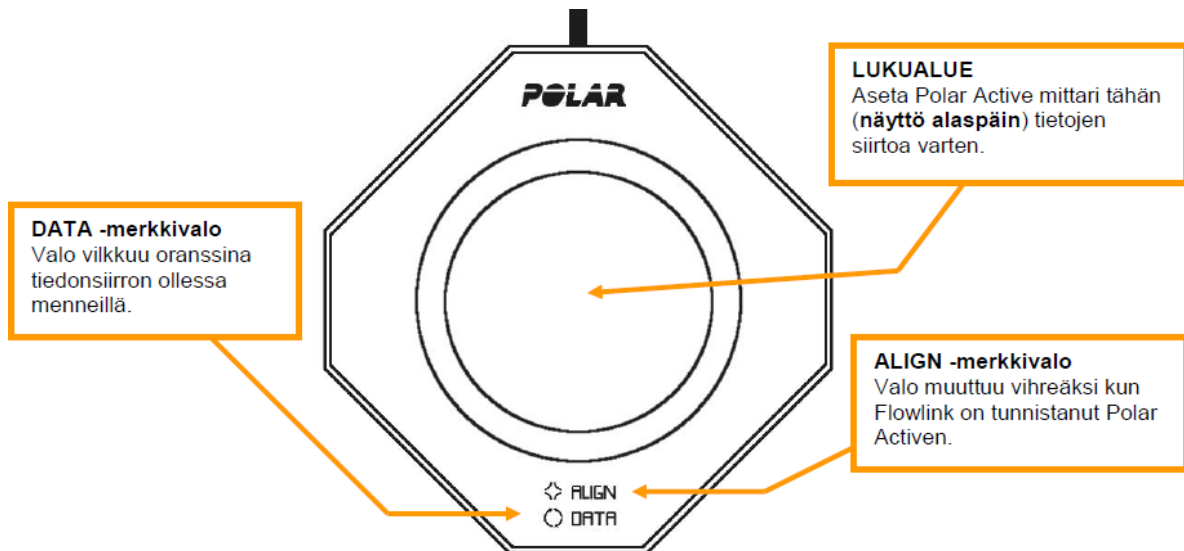
KOTIKÄYTTÖOHJEET

- 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 uudessa ja suihkussa. Veden alla kellon nappuloiden painelemista tulisi kuitenkin välttää.
- Tarvittaessa voit puhdistaa kellon miedolla vesi- ja saippualliuoksella ja kuivata pyyhkeellä.

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:

http://www.tuunaamopo.fi/sivu/fi/toiminta/hyvinvointipalvelun_kehittaminen/.

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.

