

POLAR ACTIVE

Guide du système

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Table des matières

1. INTRODUCTION	3	Précautions d'emploi	15
2. POLARGOFIT.COM	4	Appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle.....	16
Configurer Polargofit.com	5	Copyright.....	16
		Décharge de responsabilité	17
3. PREMIÈRES ÉTAPES.....	6		
4. SYSTÈME DE GESTION DES MONTRES D'ACTIVITÉ	7		
5. TRANSFERT DE DONNÉES	10		
6. POSTER DE PROGRESSION D'ACTIVITÉ	14		
7. INFORMATIONS IMPORTANTES	15		
Entretien.....	15		

1. INTRODUCTION

La solution de suivi d'activité Polar peut se composer des pièces et appareils suivants :

- Service Web **polargofit.com** pour le suivi et le partage des données,
- **Montre d'activité Polar Active™** pour le suivi et l'enregistrement des données d'activité quotidienne,
- **Unité de transfert des données Polar FlowLink®** et logiciel **Polar WebSync** pour transférer des données d'activité vers polargofit.com,
- **Sacoche de système de gestion de montre d'activité** pour le stockage et le transport des montres d'activité Polar Active,
- Guide de l'enseignant **Leçons de vie** contenant des informations et des conseils sur l'application du suivi d'activité et de fréquence cardiaque, et
- **Poster de progression d'activité** pour le suivi manuel de l'activité quotidienne,

- **Poster de guide rapide Polar Active** pour des instructions simple sur l'utilisation du Polar Active, et
- **Poster des zones d'activité** pour des explications sur les zones d'activité.

Bien exploiter la solution de suivi d'activité

Consulter les guides d'utilisateur suivants pour obtenir d'autres instructions et informations :

- Guide d'utilisateur du service Web polargofit.com,
- Manuel d'utilisateur de la montre d'activité Polar Active,
- Aide du logiciel Polar WebSync,
- Poster des zones d'activité, et
- Poster de guide rapide Polar Active.

2. POLARGOFIT.COM

Le service Web polargofit.com permet aux enseignants, comme aux étudiants, de suivre l'activité quotidienne des étudiants et le temps passé dans les différentes zones d'activité.

Les enseignants peuvent utiliser polargofit.com pour organiser des cours et des groupes. Ils peuvent aussi suivre et détailler l'activité et les progrès de chaque étudiant dans et hors du cours. Le service Web permet de créer facilement des rapports et de suivre les progrès à long terme. Les données peuvent aussi être partagées avec les parents et les administrateurs.

Les étudiants peuvent utiliser polargofit.com pour consulter leur activité quotidienne et adopter un mode de vie sain.

Activarium

Activarium (vendu séparément) est un jeu sur polargofit.com auquel les étudiants jouent

individuellement et en groupe avec les données d'activité qu'ils collectent sur leurs montres.

Configuration requise

- Connexion Internet
- Navigateur Web compatible (Microsoft Internet Explorer 7 ou version ultérieure, Apple Safari 4 ou version ultérieure, Mozilla Firefox 3 ou version ultérieure)
- Écran d'une résolution de 1 024 x 768 ou supérieure

Exigences supplémentaires pour le transfert de données avec FlowLink et WebSync :

- Microsoft Windows XP/Vista/7, ou Mac OS X 10.5 ou version ultérieure (exécution sur plate-forme Intel)
- Port USB libre pour FlowLink

Exigences supplémentaires pour Activarium :

- Adobe Flash Player

Configurer Polargofit.com

L'école reçoit les premiers identifiants d'utilisateur sur le service polargofit.com quand les licences sont acquises. Après la connexion, d'autres comptes d'utilisateur peuvent être créés dans les limites des licences acquises. Il est recommandé que chaque enseignant possède son propre compte utilisateur car les cours créés sont reliés à des comptes d'enseignant. La séparation des comptes contribue à l'organisation de cours plus efficaces. Les cours sont affichés pour tous les enseignants, mais seul celui qui a créé un cours peut le modifier.

Lors de la mise en service du service Web polargofit.com, il est recommandé de procéder comme suit. Les réglages de l'école pourront être modifiés plus tard pour chaque compte utilisateur d'enseignant.

Toutes les étapes sont exécutées à la section **Ecole** du service Web. Pour plus d'instructions, reportez-vous au manuel d'utilisation en ligne du service Web.

1. Connectez-vous au service Web sur la page d'accueil de polargofit.com (www.polargofit.com).
2. Importez ou ajoutez des étudiants dans l'onglet **Etudiants**.
3. Ajoutez (enregistrez) les montres d'activité sur le service Web dans l'onglet **Montres**. Lors de l'ajout de montres sur le service Web, un FlowLink et WebSync sont nécessaires. Vous pouvez télécharger WebSync à l'adresse www.polar.fi/support.
4. Configurez les types d'évaluation dans l'onglet **Evaluation**. Des limites hiérarchiques par défaut peuvent aussi être utilisées.
5. Créez des comptes utilisateur pour les autres enseignants dans l'onglet **Enseignant**. Les comptes utilisateur d'enseignant sont limités au nombre de licences acquises. Retenez d'informer vos collègues sur les comptes d'utilisateur.

Poursuivez en ajoutant les premiers cours dans la section **Cours**.

3. PREMIÈRES ÉTAPES

Suivez les étapes ci-dessous pour commencer à utiliser la solution de suivi d'activité. Afin de transférer des données d'activité à partir des montres d'activité Polar Active, vous devez ajouter (enregistrer) les montres d'activité Polar Active sur le service polargofit.com.

1. Configurez le service Web polargofit.com conformément aux instructions du chapitre **Configurer Polargofit.com**. Vérifiez que vous disposez bien d'un dispositif de transfert de données FlowLink et que l'application WebSync est installée.
2. Créez un cours sur le service Web.
3. Attribuez les montres aux étudiants. Les montres sont configurées individuellement pour les étudiants.
4. Attribuez les montres aux étudiants. Les montres se portent au poignet.

5. Téléchargez les données d'activité à partir des montres d'activité vers le service Web chaque semaine via FlowLink et WebSync. Polar Active a une capacité de 21 jours dans le journal d'activité. Durant une période de mesure d'activité, si les données d'activité ne sont pas transférées à partir de la montre d'activité vers le service Web, la montre d'activité interrompt l'enregistrement des données d'activité au bout de 21 jours d'utilisation.

Si votre école n'a pas acquis de licences polargofit.com, le suivi d'activité peut être démarré manuellement en configurant les montres d'activité Polar Active manuellement. L'activité quotidienne peut être suivie sans le service Web grâce au Poster de progression d'activité. Pour plus d'informations sur les montres d'activité, consultez le manuel d'utilisateur de Polar Active.

4. SYSTÈME DE GESTION DES MONTRES D'ACTIVITÉ

Pour chaque sac de transport de système de gestion de montre d'activité, vous avez :

- les bandes numérotées et
- les sticks d'identification de sacoche.

Une sacoche de transport peut loger 12 montres d'activité. Les sacs de transports sont nommées en fonction des ID moniteur des montres Polar Active. Les moniteur ID comportent une lettre (A-Z) et un chiffre (1-48). Le moniteur ID indique à quel sac appartient la montre d'activité. Les moniteurs ID sont attribués aux montres d'activité sur polargofit.com quand les montres d'activité sont ajoutées sur le service Web.

Les montres d'activité du premier sac de transport portent généralement la désignation A1-A12, le deuxième sac la désignation B1-B12 ou A13-24, etc. Vous pouvez aussi créer un système de sacoche propre à l'enseignant, et nommer les montres et saches en fonction, par exemple, de la première lettre du nom d'enseignant.



Utiliser le sac de transport

Après avoir ajouté les montres d'activité sur polargofit.com (cf. **Configurer Polargofit.com**), marquez les sacs en utilisation. Concernant les images d'illustration, reportez-vous à la page 8 de ce manuel d'utilisateur.

1. Sélectionnez les bandes numérotées et les sticks d'identification de sacoche correspondant aux ID de montres de la première sacoche.
2. Enlevez le couvercle adhésif du verso des bandes numérotées et attachez les bandes numérotées sur les rainures du sac de transport (cf. image 1). Veillez à ce que les bandes numérotées soient attachées de manière à ce que les numéros soient droits quand le sac est fixé au mur.
3. Insérez les sticks d'identification de sacoche sur les poches de la sacoche (cf. images 1).
4. Marquez les sacs restantes de la même manière.

Placer la montre dans la sacoche :

1. repliez la montre d'activité tel qu'indiqué dans l'image 2.

2. Placez la montre d'activité repliée dans la rainure de sorte que l'affichage du moniteur soit facilement lisible.

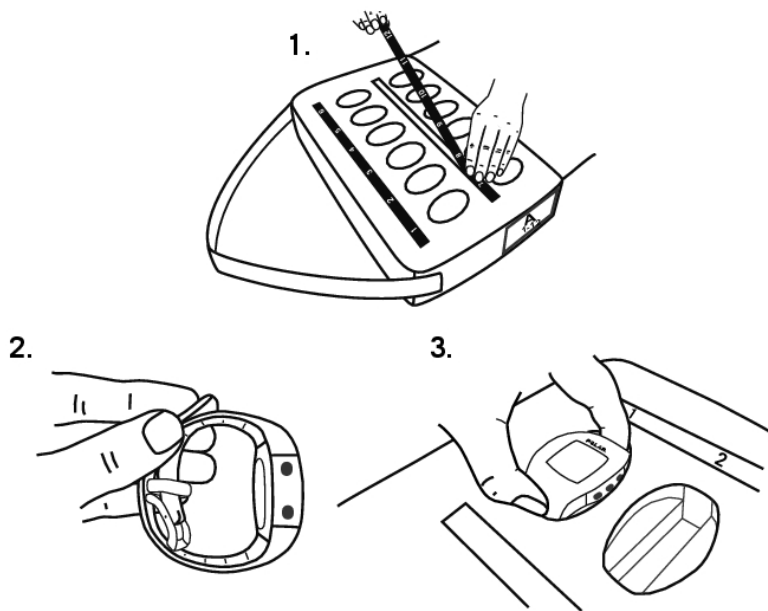
Le moyen le plus simple d'extraire la montre d'activité de la rainure est indiqué dans l'image 3.

Après avoir attribué les montres d'activité aux étudiants pour la période de mesure d'activité, la rangée supérieure de l'affichage de la montre d'activité indique soit l'ID de la montre, soit le nom d'utilisateur polargofit.com de l'étudiant concerné. L'étudiant n'a aucun mal à localiser sa montre d'activité grâce à la sacoche.

Vous pouvez imprimer une liste d'étudiants pour le cours sur le service Web polargofit.com et placer la liste dans la poche de la sacoche sur le volet supérieur.

Accrocher au mur :

Le sac de transport peut être accrochée au mur grâce aux boucles sur le volet supérieur.



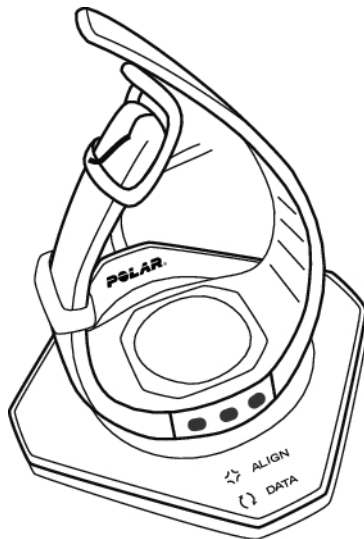
5. TRANSFERT DE DONNÉES

Une unité de transfert de données Polar FlowLink et le logiciel Polar WebSync (version 2.4 ou ultérieure) sont nécessaires pour le transfert de données entre les montres d'activité et polargofit.com. Vous pouvez télécharger WebSync à l'adresse **www.polar.fi/support**. Pour installer WebSync, téléchargez le programme d'installation, exécutez-le et suivez les instructions à l'écran.

Utilisez le transfert de données pour :

- ajouter des montres d'activité sur le service Web polargofit.com,
- attribuer des montres d'activité à des étudiants lors de la création de cours et
- télécharger des données d'activité de la montre vers polargofit.com.

La montre d'activité doit être placée sur le FlowLink écran vers le bas. Quand la montre d'activité est détectée et que WebSync est exécuté, WebSync vous invite à saisir vos identifiants d'utilisateur polargofit.com. L'icône WebSync passe au vert dans la barre des tâches (Windows) / barre de menu (OS X) simultanément.



Je souhaite	Emplacement dans polargofit.com	WebSync	Flowlink
ajouter des montres sur le service Web pour mon école	Ecole > Montres	S'il n'est pas en cours d'exécution, lancez le logiciel.	Branchez le FlowLink sur le port USB.
affecter des montres à des étudiants pour un cours	Cours > Créer un cours > Attribuer des montres / Cours > sélectionnez un cours > Attribuer des montres	La présence éventuelle d'une icône WebSync dans la barre des tâches (Windows)/barre de menus (OS X) indique que le logiciel est prêt à l'emploi.	
télécharger des données d'activité à partir d'une montre sur le service Web	-		

Utiliser plusieurs montres

Lorsque WebSync confirme par une coche verte que la montre est OK, laissez le logiciel s'exécuter, puis placez la montre suivante sur le FlowLink. Si vous avez fermé WebSync par accident, il vous invite à saisir les identifiants d'utilisateur au besoin.

Nom d'utilisateur et mot de passe de l'étudiant

Pour pouvoir télécharger des données d'activité vers le service Web, l'étudiant a besoin d'identifiants utilisateur. Ces mêmes identifiants sont valables pour polargofit.com et WebSync. Le nom d'utilisateur de l'étudiant est "alias-école/ID-étudiant", par exemple *ecole-polar/jeandupont*. Le mot de passe de l'étudiant est généré sur polargofit.com.

Ajouter des montres sur le service Web

Pour pouvoir être utilisées, les montres Polar Active doivent d'abord être ajoutées (enregistrées) sur le service Web polargofit.com.

1. Connectez-vous au service Web sur la page d'accueil de polargofit.com (www.polargofit.com) avec des identifiants enseignant.
2. Accédez à **Ecole > Montres**.
3. Cliquez sur **Enregistrer les montres dans l'établissement**.
4. Sélectionnez une étiquette/un boîtier (A-Z) pour la montre dans la liste déroulante. Les montres peuvent être ajoutées une lettre à la fois. Cliquez sur **Démarrer**.
5. Assurez-vous que WebSync est en cours d'exécution et que le FlowLink est branché sur le port USB. Si WebSync n'est pas installé, téléchargez l'assistant d'installation sur **www.polar.fi/support**.
6. Placez la première montre sur le FlowLink, affichage orienté vers le bas. La montre doit être activée en appuyant sur l'un des boutons avant de la placer sur le FlowLink.

7. WebSync vous invite à saisir vos identifiants d'utilisateur polargofit.com.
8. Dès que la coche verte apparaît sur la montre dans WebSync et polargofit.com, placez une autre montre sur le FlowLink. Suivez la progression dans WebSync.
9. Une fois que vous avez ajouté toutes les montres pour la lettre sélectionnée, cliquez sur **Terminer** pour revenir à l'onglet **Montres**.

L'ID, la date et l'heure de la montre sont mis à jour dans cette dernière lors de son ajout dans le service Web.

Attribuer des montres à des étudiants

Des montres doivent être attribuées aux étudiants lors de la création d'un cours en vue du transfert des données d'activité vers le service Web.

1. Connectez-vous au service Web sur la page d'accueil de polargofit.com (www.polargofit.com) avec des identifiants enseignant.
2. Créez un cours ou modifiez-en un dans la section **Cours**.

3. Dans la page du cours, cliquez sur **Attribuer des montres**.
4. Assurez-vous que WebSync est en cours d'exécution et que le FlowLink est branché sur le port USB. Si WebSync n'est pas installé, téléchargez l'assistant d'installation sur **www.polar.fi/support**.
5. Placez la première montre sur le FlowLink, affichage orienté vers le bas.
6. WebSync vous invite à saisir vos identifiants d'utilisateur polargofit.com.
7. Dès que la coche verte apparaît sur la montre dans WebSync et polargofit.com, placez une autre montre d'activité sur le FlowLink. Suivez la progression dans WebSync.
8. Cliquez sur **Terminer** pour revenir à la page du cours.

Télécharger des données d'activité d'une montre d'activité vers le service Web

1. Assurez-vous que WebSync est en cours d'exécution et que le FlowLink est branché sur le port USB. Placez la première montre d'activité sur le FlowLink écran vers le bas.
2. WebSync vous invite à saisir des identifiants utilisateur polargofit.com.
3. Lorsqu'une coche verte apparaît pour la montre d'activité dans WebSync, placez-en une autre sur le FlowLink.
4. Connectez-vous au service Web sur la page d'accueil de polargofit.com (www.polar.gofit.com) à l'aide d'identifiants utilisateur d'enseignant ou d'étudiant afin de consulter les données d'activité.

Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide de WebSync et au manuel d'utilisation de polargofit.com.

6. POSTER DE PROGRESSION D'ACTIVITÉ

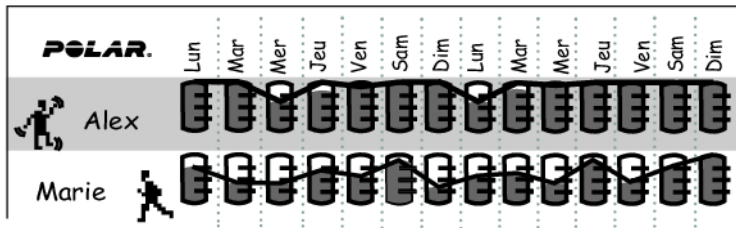
Le poster concerne le suivi manuel de l'activité quotidienne. Le poster est prévu pour être réutilisable. Utilisez un marqueur effaçable pour pouvoir essuyer les traits.

1. Annotez les dates dans les titres de colonne sur la rangée supérieure du poster.
2. Annotez les noms d'étudiants dans les titres de rangée.

3. Les étudiants colorent la barre d'activité en fonction de leur activité quotidienne.

Après la période de mesure d'activité, les barres d'activité de chaque étudiant sont mises en rapport pour obtenir la courbe de progression.

Consultez le manuel d'utilisateur Polar Active ou le poster de guide rapide Polar Active pour savoir comment interpréter le journal de la montre d'activité.



7. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien

Système de gestion de la montre d'activité

Nettoyez le sac de transport avec un chiffon humide, à l'exception des parties en mousse. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre montre dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne le rangez pas dans un environnement humide ou dans un matériel hermétique comme un sac plastique.

Poster de progression d'activité

Utilisez un marqueur effaçable. Effacez les anciens traits à l'aide d'un chiffon humide ou d'une serviette en papier.

Polar Active

Nettoyez avec une solution à base d'eau et de savon doux, rincez à l'aide d'une serviette. N'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre montre dans un

endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne le rangez pas dans un environnement humide, dans un matériel hermétique comme un sac plastique ou un sac de sport. Ne pas exposer aux rayons directs du soleil pendant des périodes prolongées.

Les montres d'activité et cardiofréquencesmètres peuvent être aseptisées avec un désinfectant, comme Simple Green d Pro 5®.

Précautions d'emploi

Le service Web Polargofit.com est prévu pour permettre de suivre et détailler l'activité quotidienne des étudiants et le temps passé dans les différentes zones d'activité. Aucune autre utilisation n'est prévue ou programmée.

Nous conseillons aux enseignants d'obtenir le consentement par écrit auprès des parents des étudiants pour l'utilisation de la montre d'activité.

Minimiser les risques éventuels

L'activité physique et l'exercice peuvent comporter certains risques. Avant de commencer un programme d'exercice, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Les questions suivantes concernent les enfants. Les questions concernant les adolescents et les adultes figurent dans le manuel d'utilisateur complet.

- Avez-vous été physiquement inactif ?
- Souffrez-vous des symptômes d'une maladie ?
- Prenez-vous des médicaments pour le cœur ou autres ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous convalescent suite à une maladie grave ou un traitement médical ?
- Utilisez-vous un défibrillateur cardiaque ou un autre appareil électronique implanté ?

Si vous ressentez une douleur imprévue ou une fatigue excessive lorsque vous vous entraînez, arrêtez l'exercice ou poursuivez à une intensité moins élevée.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction

allergique liée à l'utilisation d'un produit, contrôlez les matériaux répertoriés dans les Caractéristiques techniques.

Appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle

Les appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle font appel à des caractéristiques de niveau élevés pour le fabricant, distributeur et utilisateur d'un appareil médical. Polar propose des instructions et des formations aux utilisateurs professionnels afin de garantir l'utilisation sans risque des appareils Polar.

Copyright

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Les noms et les logos accompagnés du symbole TM dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les

noms et les logos accompagnés du symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement et n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, accidentels, consécutifs ou particuliers, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

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

