

The Polar logo, featuring the word "POLAR" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a red circle with a white horizontal line through its center, resembling a stylized eye or a compass rose.

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

A group of runners in various colored athletic wear (orange, red, purple) are captured in a dynamic pose on a green artificial turf field, suggesting a race or training session. The background shows a clear blue sky and stadium lights.

Polar GoFit

Polar personal teaching

ANVÄNDARHANDBOK FÖR LÄRARE

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Polar GoFit	10
Logga in	10
Allmänna krav:	10
För att kunna hålla pulslektioner, även:	10
För att kunna hålla aktivitetslektioner, även:	10
Webbläsare globalt	10
Webbläsare i Kina	10
iPad	11
iOS	11
Proxyinställningar	11
Om användarhandboken	11
Om Polar GoFit-appen.	11
Om boken Lektioner för livet	11
Licensavtal	11
Polar GoFit	11
Logga in	12
Allmänna krav:	12
För att kunna hålla pulslektioner, även:	12
För att kunna hålla aktivitetslektioner, även:	12
Webbläsare globalt	12
Webbläsare i Kina	12
iPad	12

iOS	12
Proxyinställningar	12
Om användarhandboken	13
Om Polar GoFit-appen.	13
Om boken Lektioner för livet	13
Licensavtal	13
Konfigurera Polar GoFit	13
Komma igång	15
Aktivitetsmätning	15
Pulsmätning	15
Konditionstest	15
Arbetsflöde för aktivitetsmätning	16
Arbetsflöde för aktivitetsmätning	17
Arbetsflöde för pulsmätning	19
Arbetsflöde för konditionstest	20
Lärares användarkonton	21
Lärares användarkonton	21
Elevers användarkonton	22
Aktivitetsmätare i Polar GoFit	22
Aktivitetsmätare i Polar GoFit	23
Sensorer i Polar GoFit	23
Dataöverföring i aktivitetsmätare	24
Dataöverföring i aktivitetsmätare	25
Dataöverföring i pulsmätning	27

Activarium	29
Aktivitetspoäng	29
Activarium-kontroller	30
Felsökning	31
Polar GoFit inloggningssida laddas inte	31
Jag kan inte logga in på Polar GoFit	31
Skola	32
Elever	32
Importera elever	32
Skapa elever	32
Visa elevinformation	33
Redigera elever	33
Flytta elever till en annan klass.	34
Generera nytt lösenord för elev	34
Ta bort elever	34
Lärare	34
Skapa lärare	34
Visa lärarinformation	35
Redigera lärare	35
Återställa lärares lösenord	35
Beställa ett nytt lösenord utan att logga in	35
Återställning av lösenord misslyckades	36
Ta bort lärare	36
Aktivitetsmätare	36

Registrera aktivitetsmätare	36
Visa aktivitetsmätare	39
Ta bort aktivitetsmätare	39
Sensorer	39
Registrera pulssensorer	39
Visa pulssensorer	40
Ta bort pulssensorer	40
Utvärdering	40
Konfigurera utvärderingstyper	40
Redigera utvärderingstyper	40
Lägga till utvärderingstyper	41
Ta bort utvärderingstyper	41
Licensstatus	41
Visa licensstatus	41
Kurser	42
Aktivitetskurser	42
Skapa en aktivitetskurs	42
Redigera en aktivitetskurs	42
Lägga till elever till en aktivitetskurs	42
Ta bort elever från en aktivitetskurs	43
Tilldela aktivitetsmätare	43
Tilldela aktivitetsmätare på nytt	45
Överföra aktivitetsdata	46
Visa aktivitetskurser	47

Se "Mina kurser" på översiktssidan	47
Visa Aktivitetskurser på kurssidan	48
Visa aktivitetsdata	48
Aktivera Activarium för en kurs	51
Öppna Activarium	51
På Översiktssidan	51
På Kurssidan	51
Dekorera Activarium	51
Öppna presentationen av Activarium	52
Visa skolans alla Activarium	52
Visa Activarium för en kurs	52
Ta bort en aktivitetskurs	52
Pulskurser	52
Skapa en pulskurs	52
Målzoner och märken	53
Målzoner	53
Märken	53
Redigera en pulskurs	54
Lägga till elever till en pulskurs	55
Ta bort elever from a pulskurs	55
Tilldela pulssensorer	55
Tilldela pulssensorer på nytt	56
Använda en personlig pulssensor	56
Överföra pulsdata	57

Visa pulskurser	57
Se "Mina kurser" på översiktssidan	57
Visa pulskurser på kurssidan	57
Visa pulsdata	58
Ta bort en pulskurs	60
Skapa elevlista	60
Skapa lösenordslista	60
Kursutvärdering	61
Rapporter	63
Skapa rapport med kursutvärdering	63
Läsa rapport om kursutvärdering	63
Skapa detaljerad elevrapport	64
Läsa detaljerad elevrapport	64
Aktivitetskurser	64
Pulskurser	65
Exportera MET-värden	65
Läsa MET-värderapport	65
Skapa skolrapport	65
Aktivitetsrapporter	66
Pulsrapporter	66
Läsa skolrapport	66
Konditionstester	68
Mallar	68
Skapa en mall	68

Skapa ett eget testobjekt	68
Skapa ett test	68
Elever från tidigare tester	68
Elever från elevlista	69
Redigera en mall	69
Ta bort en mall	69
Tester	70
Ange resultat	70
Börja ange resultat	70
Fortsätt att ange resultat	70
Redigera ett test	71
Ta bort ett test	71
Resultat	71
Visa resultat	71
Redigera resultat	72
Skapa rapport med elevresultat	72
Rapporter	72
Skapa rapport med testresultat	72
Skapa rapport med skolresultat	72
Skapa datarapport	72
Testutvärdering	73
Viktig information	75
Medicinska enheter som används professionellt	75
Försiktighetsåtgärder	75

Minimera eventuella risker	75
Upphovsrätt	75
Ansvarsfriskrivning	76

POLAR GOFIT

Välkommen till Polar GoFit webbtjänst! Polar GoFit är en del av Polars skolidrottslösning. Det stöder både aktivitetsmätning och pulsmätning. Med webbtjänsten kan lärare och elever följa elevernas dagliga aktivitet och tid som tillbringats i olika aktivitetszoner. Den hjälper även lärare och elever att följa elevernas pulsdata under idrottslektioner och tid som tillbringats i olika pulszoner. Polar GoFit webbtjänst har även ett manuellt konditionstestsystem.

Lärare kan använda Polar GoFit för att organisera kurser och konditionstester. De kan även följa och dokumentera varje elevs ansträngning och förbättring i och utanför klassrummet. Med webbtjänsten är det enkelt att skapa rapporter och följa den långsiktiga utvecklingen. Data kan även delas med föräldrar och administratörer.

Elever kan använda Polar GoFit för att granska sina dagliga aktivitets- och pulsdata och testresultaten. Polar GoFit hjälper dem att få en hälsosam livsstil.

LOGGA IN

Logga in på webbtjänsten på Polar GoFits hemsida (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina). Det första användarkontot för lärare skapades när licenserna köptes. En länk för att välja ett lösenord för kontona lämnades i välkomstmeddelandet. Fler användarkonton för lärare kan skapas när du har loggat in. Både lärare and elever använder samma inloggningssida.

ALLMÄNNA KRAV:

- Polar GoFit-konto
- Dator med en Internetanslutning för att få åtkomst till webbtjänsten Polar GoFit

FÖR ATT KUNNA HÅLLA PULSLEKTIONER, ÄVEN:

- En iPad, och en tillförlitlig och snabb mobil data- eller Wi-Fi-anslutning
- Polar GoFit-appen som kan laddas ner från App Store
- Polar GoFit-kompatibla pulssensorer och bälten

FÖR ATT KUNNA HÅLLA AKTIVITETSLEKTIONER, ÄVEN:

- FlowLink, WebSync och ledig USB-port för FlowLink
- [Adobe Flash Player](#) för Activarium spel

WEBBLÄSARE GLOBALT

- Google Chrome 49 eller senare
- Internet Explorer 11 eller senare
- Mozilla Firefox 45 eller senare
- Microsoft Edge 13 eller senare
- Apple Safari 6.2 eller senare

WEBBLÄSARE I KINA

- Baidu på Windows 7 eller senare
- QQ på Windows 7 eller senare
- Sogou på Windows 7 eller senare
- UC på Windows 7 eller senare

IPAD

- 3:e gen, 4:e gen, iPad Air, iPad Mini

IOS

- iOS version 9.3 eller senare

Polar GoFit-appen använder Bluetooth®-teknik och är kompatibel med flera Polar pulssensorer. Mer information om kompatibla pulssensorer finns i [Polar GoFit-kompatibla enheter](#).

PROXYINSTÄLLNINGAR

Kontrollera att din webbläsares proxyinställningar är korrekta. Kontakta din IT-administratör om du behöver hjälp med webbläsarinställningarna.

OM ANVÄNDARHANDBOKEN

Användarhandboken innehåller anvisningar för olika delar av webbtjänsten. Du kan ladda ner hela användarhandboken i PDF-format genom att klicka på "Ladda ner i PDF-format" i navigeringspanelen till vänster.

OM POLAR GOFIT-APPEN.

Lärarna använder Polar GoFit iPad-appen för att följa och dela pulsdata under idrottslektioner. Dataöverföringen mellan Polar GoFit-appen och Polar GoFit webbtjänst är automatisk.

OM BOKEN *LEKTIONER FÖR LIVET*

Lektioner för livet är en lärarhandledning i Polars utbildningsteknik. Den ger tips om hur den nya tekniken kan användas för att motivera eleverna till en aktiv livsstil. Boken kan köpas separat.

LICENSAVTAL

Alla lärare måste godkänna licensavtalet när de loggar in till webbtjänsten för första gången. Licensavtalet kan öppnas genom att klicka på **Juridiskt meddelande** i Polar GoFit sidfot.

POLAR GOFIT

Välkommen till Polar GoFit webbtjänst! Polar GoFit är en del av Polars skolidrottslösning. Det stöder både aktivitetsmätning och pulsmätning. Med webbtjänsten kan lärare och elever följa elevernas dagliga aktivitet och tid som tillbringats i olika aktivitetszoner. Den hjälper även lärare och elever att följa elevernas pulsdata under idrottslektioner och tid som tillbringats i olika pulszoner. Polar GoFit webbtjänst har även ett manuellt konditionstestsystem.

Lärare kan använda Polar GoFit för att organisera kurser och konditionstester. De kan även följa och dokumentera varje elevs ansträngning och förbättring i och utanför klassrummet. Med webbtjänsten är det enkelt att skapa rapporter och följa den långsiktiga utvecklingen. Data kan även delas med föräldrar och administratörer.

Elever kan använda Polar GoFit för att granska sina dagliga aktivitets- och pulsdata och testresultaten. Polar GoFit hjälper dem att få en hälsosam livsstil.

LOGGA IN

Logga in på webbtjänsten på Polar GoFits hemsida (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina). Det första användarkontot för lärare skapades när licenserna köptes. En länk för att välja ett lösenord för kontona lämnades i välkomstmeddelandet. Fler användarkonton för lärare kan skapas när du har loggat in. Både lärare and elever använder samma inloggningssida.

ALLMÄNNA KRAV:

- Polar GoFit-konto
- Dator med en Internetanslutning för att få åtkomst till webbtjänsten Polar GoFit

FÖR ATT KUNNA HÅLLA PULSLEKTIONER, ÄVEN:

- En iPad, och en tillförlitlig och snabb mobil data- eller Wi-Fi-anslutning
- Polar GoFit-appen som kan laddas ner från App Store
- Polar GoFit-kompatibla pulssensorer och bälten

FÖR ATT KUNNA HÅLLA AKTIVITETSLEKTIONER, ÄVEN:

- FlowLink, WebSync och ledig USB-port för FlowLink
- [Adobe Flash Player](#) för Activarium spel

WEBBLÄSARE GLOBALT

- Google Chrome 49 eller senare
- Internet Explorer 11 eller senare
- Mozilla Firefox 45 eller senare
- Microsoft Edge 13 eller senare
- Apple Safari 6.2 eller senare

WEBBLÄSARE I KINA

- Baidu på Windows 7 eller senare
- QQ på Windows 7 eller senare
- Sogou på Windows 7 eller senare
- UC på Windows 7 eller senare

IPAD

- 3:e gen, 4:e gen, iPad Air, iPad Mini

IOS

- iOS version 9.3 eller senare

Polar GoFit-appen använder Bluetooth®-teknik och är kompatibel med flera Polar pulssensorer. Mer information om kompatibla pulssensorer finns i [Polar GoFit-kompatibla enheter](#).

PROXYINSTÄLLNINGAR

Kontrollera att din webbläsares proxyinställningar är korrekta. Kontakta din IT-administratör om du behöver hjälp med webbläsarinställningarna.

OM ANVÄNDARHANDBOKEN

Användarhandboken innehåller anvisningar för olika delar av webbtjänsten. Du kan ladda ner hela användarhandboken i PDF-format genom att klicka på "Ladda ner i PDF-format" i navigeringspanelen till vänster.

OM POLAR GOFIT-APPEN.

Lärarna använder Polar GoFit iPad-appen för att följa och dela pulsdata under idrottslektioner. Dataöverföringen mellan Polar GoFit-appen och Polar GoFit webbtjänst är automatisk.

OM BOKEN *LEKTIONER FÖR LIVET*

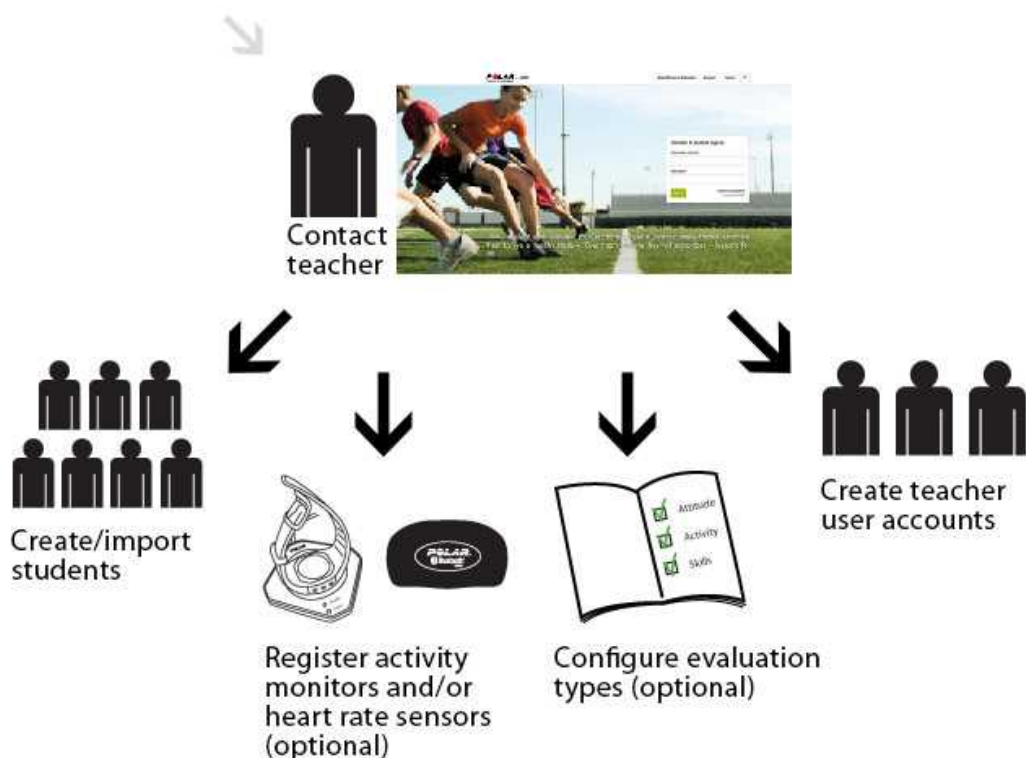
Lektioner för livet är en lärarhandledning i Polars utbildningsteknik. Den ger tips om hur den nya tekniken kan användas för att motivera eleverna till en aktiv livsstil. Boken kan köpas separat.

LICENSAVTAL

Alla lärare måste godkänna licensavtalet när de loggar in till webbtjänsten för första gången. Licensavtalet kan öppnas genom att klicka på **Juridiskt meddelande** i Polar GoFit sidfot.

KONFIGURERA POLAR GOFIT

Vi rekommenderar att följande steg slutförs när du börjar använda Polar GoFit webbtjänst i skolan. Skolinställningar kan redigeras senare med alla lärares användarkonton. Se även [Arbetsflöde för aktivitetsmätning](#), [Arbetsflöde för pulsmätning](#) och [Arbetsflöde för konditionstest](#) för mer information om hur du använder Polar GoFit.



i Systemet får endast konfigureras en gång. Ändringar (nya lärarkonton, nya elever, nya mätare, nya sensorer) kan göras när som helst.

Du kan återvända till denna lista genom att välja **Konfigurera Polar GoFit** från navigationspanelen till vänster. Klicka på länkarna nedan för anvisningar av varje steg.

1. Om du tänker använda Polar GoFit för aktivitetsmätning ska du kontrollera att alla erforderliga delar finns tillgängliga för [dataöverföring mellan en aktivitetsmätare och Polar GoFit](#).
2. [Importera](#) eller [skapa](#) elever under **Skola > Elever**.
3. Om du ska använda Polar GoFit för aktivitets- och/eller pulsmätning ska du [Registrera aktivitetsmätarna](#) till webbtjänsten under **Skola > Mätare** och/eller [registrera pulssensorer](#) till webbtjänsten under **Skola > Sensorer**.
4. Om du ska använda Polar GoFit för aktivitets- och/eller pulsmätning ska du [Konfigurera utvärderingstyper](#) under **Skola > Utvärdering**. Du kan även använda standardbetygs-/utvärderingstyper.
5. [Skapa användarkonton](#) för de andra lärarna under **Skola > lärare**. Lärares användarkonton är begränsade baserat på antal köpta licenser.

När webbtjänsten har installerats kan du fortsätta genom att [skapa den första aktivitetskursen](#) eller [skapa den första pulskursen](#) under Kurser eller [skapa den första mallen](#) under Konditionstester.

KOMMA IGÅNG

AKTIVITETSMÄTNING

Följ stegen nedan när du börjar använda Polar aktivitetsmätare. Se även [Arbetsflöde för aktivitetsmätning](#) för mer information om det allmänna arbetsflödet i aktivitetsmätning.

 Aktivitetsdata kan inte överföras från aktivitetsmätare till webbtjänsten innan aktivitetsmätarna har hanterats i Polar GoFit webbtjänst.

1. Ställ in webbtjänsten enligt anvisningarna i kapitlet [Ställ in Polar GoFit](#).
2. Skapa en [aktivitetskurs](#) i webbtjänsten.
3. [Tilldela aktivitetsmätare](#) till eleverna som deltar i kursen. Aktivitetsmätare tilldelas individuellt för varje elev.
4. Ge aktivitetsmätarna till eleverna. Aktivitetsmätarna bärs på handleden.
5. [Överför aktivitetsdata](#) från aktivitetsmätarna till webbtjänsten regelbundet med FlowLink dataöverföringsenhet och programmet WebSync.

 Polar Active har plats för 21 dagar i aktivitetsdagboken. När aktivitetsdata överförs till webbtjänsten tas de bort från aktivitetsmätaren. Om aktivitetsdata inte överförs till webbtjänsten under kursen slutar aktivitetsmätaren att registrera daglig aktivitet efter 21 dagars användning. Webbtjänsten visar på **Översiktssidan** hur många dagar som har gått sedan den senaste dataöverföringen. Elever kan även överföra aktivitetsdata från Polar Active till webbtjänsten med sina inloggningsuppgifter.

Daglig aktivitet kan även spåras utan webbtjänsten med affischen för aktivitetsutveckling. Se Polar Active användarhandbok för mer information om aktivitetsmätare.

PULSMÄTNING

Följ stegen nedan när du börjar använda Polar pulsmätare. Se även [Arbetsflöde för pulsmätning](#) för mer information om det allmänna arbetsflödet i pulsmätning.

1. Ställ in webbtjänsten enligt anvisningarna i kapitlet [Ställ in Polar GoFit](#).
2. Skapa en [puls kurs](#) i webbtjänsten.
3. [Tilldela pulssensorer](#) till eleverna som deltar i kursen.
4. Eleverna bär sensorerna under idrottslektionerna.
5. Följ pulldata via Polar GoFit-appen under lektionen.

 Dataöverföringen mellan Polar GoFit och Polar GoFit-appen är automatisk.

KONDITIONSTEST

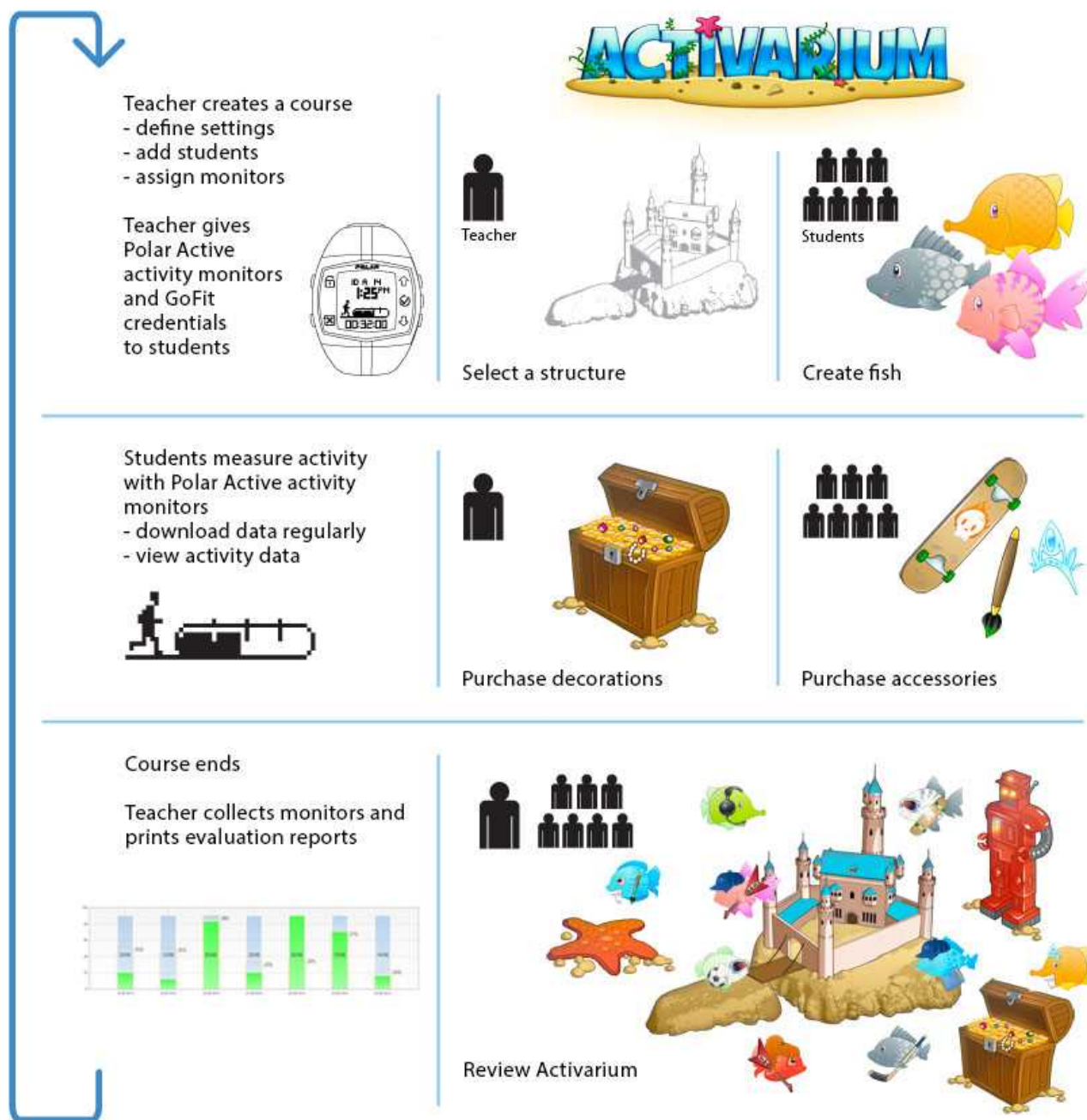
Följ stegen nedan när du börjar använda Polar konditionstest. Se även [Arbetsflöde för konditionstest](#) för mer information om det allmänna arbetsflödet vid konditionstestning.

1. Ställ in webbtjänsten enligt anvisningarna i kapitlet [Ställ in Polar GoFit](#).
2. [Skapa en mall](#) genom att välja testobjekt eller använda en befintlig mall.
3. [Skapa ett test](#) genom att välja elever.
4. Utför testet och [ange resultaten](#) i webbtjänsten.

① Du kan använda en iPad i testsituationen och ange resultaten i webbtjänsten alltefter som testerna utförs. Eller så kan du skriva resultaten för hand på utskrivna resultatblad, och ange dem i webbtjänsten senare.

ARBETSFLÖDE FÖR AKTIVITETSMÄTNING

Det allmänna arbetsflödet för aktivitetsmätning i Polar GoFit webbtjänst beskrivs nedan. Ställ in systemet först. Skapa sedan den första kursen och fortsätt som visas i bilden nedan.



Du kan ha flera aktivitetskurer i Polar GoFit webbtjänst samtidigt. En elev kan delta i en kurs åt gången. En aktivitetssmätare kan tilldelas till en elev åt gången.

1. [Skapa en aktivitetskurs](#). Ange kursinformation, kurstyp, inställningar för aktivitetskurs och aktivitetsmätare.
2. [Lägg till elever till kursen](#).
3. [Tilldela aktivitetsmätare](#) till eleverna.
4. Ge aktivitetsmätare till eleverna som bär dem på handlederna. Aktivitetsmätningen startar automatiskt. Se Polar Active användarhandbok för mer information om hur du använder Polar Active aktivitetsmätare.
5. [Överför dagliga aktivitetsdata regelbundet](#) (minst en gång per vecka) till webbtjänsten. Både lärare och elever kan överföra aktivitetsdata från Polar Active till webbtjänsten.

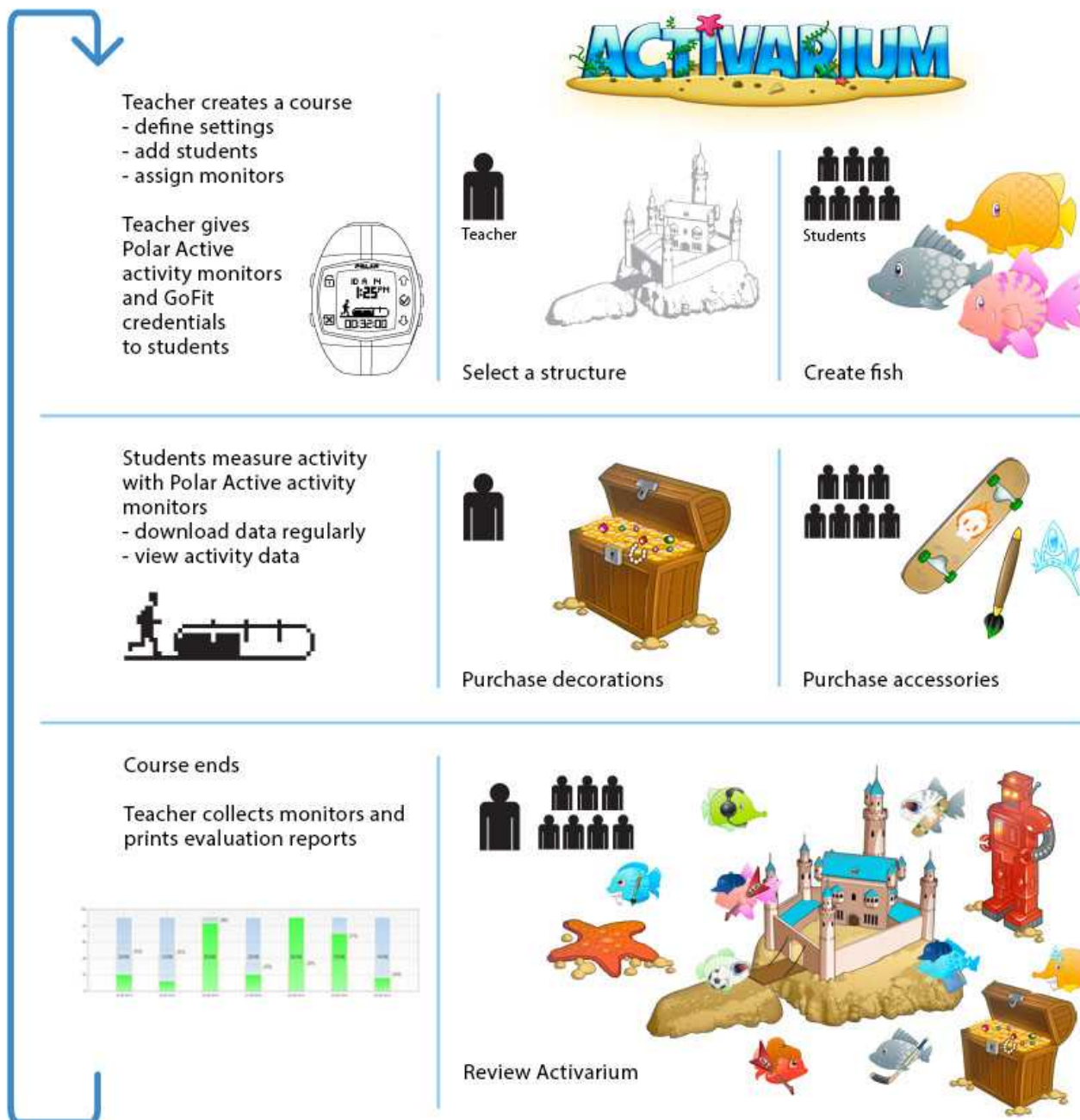
 Polar Active har plats för 21 dagar i aktivitetsdagboken. När aktivitetsdata överförs till webbtjänsten tas de bort från aktivitetsmätaren. Om aktivitetsdata inte överförs till webbtjänsten under kursen slutar aktivitetsmätaren att registrera daglig aktivitet efter 21 dagars användning.

6. [Granska dagliga aktivitetsdata](#) under och efter kursen.
7. Samla in aktivitetsmätarna från eleverna efter kursen. Webbtjänsten utvärderar eleverna automatiskt baserat på vald utvärderingstyp. Skriv ut [kursutvärderingsrapport](#) och [detaljerad elevrapport](#).

Se även [Elevers användarkonton](#).

ARBETSFLÖDE FÖR AKTIVITETSMÄTNING

Det allmänna arbetsflödet för aktivitetsmätning i Polar GoFit webbtjänst beskrivs nedan. Ställ in systemet först. Skapa sedan den första kursen och fortsätt som visas i bilden nedan.



Du kan ha flera aktivitetskurs i Polar GoFit webbtjänst samtidigt. En elev kan delta i en kurs åt gången. En aktivitetsmätare kan tilldelas till en elev åt gången.

1. [Skapa en aktivitetskurs](#). Ange kursinformation, kurstyp, inställningar för aktivitetskurs och aktivitetsmätare.
2. [Lägg till elever till kursen](#).
3. [Tilldela aktivitetsmätare](#) till eleverna.
4. Ge aktivitetsmätare till eleverna som bär dem på handlederna. Aktivitetsmätningen startar automatiskt. Se Polar Active användarhandbok för mer information om hur du använder Polar Active aktivitetsmätare.
5. [Överför dagliga aktivitetsdata regelbundet](#) (minst en gång per vecka) till webbtjänsten. Både lärare och elever kan överföra aktivitetsdata från Polar Active till webbtjänsten.

Polar Active har plats för 21 dagar i aktivitetsdagboken. När aktivitetsdata överförs till webbtjänsten tas de

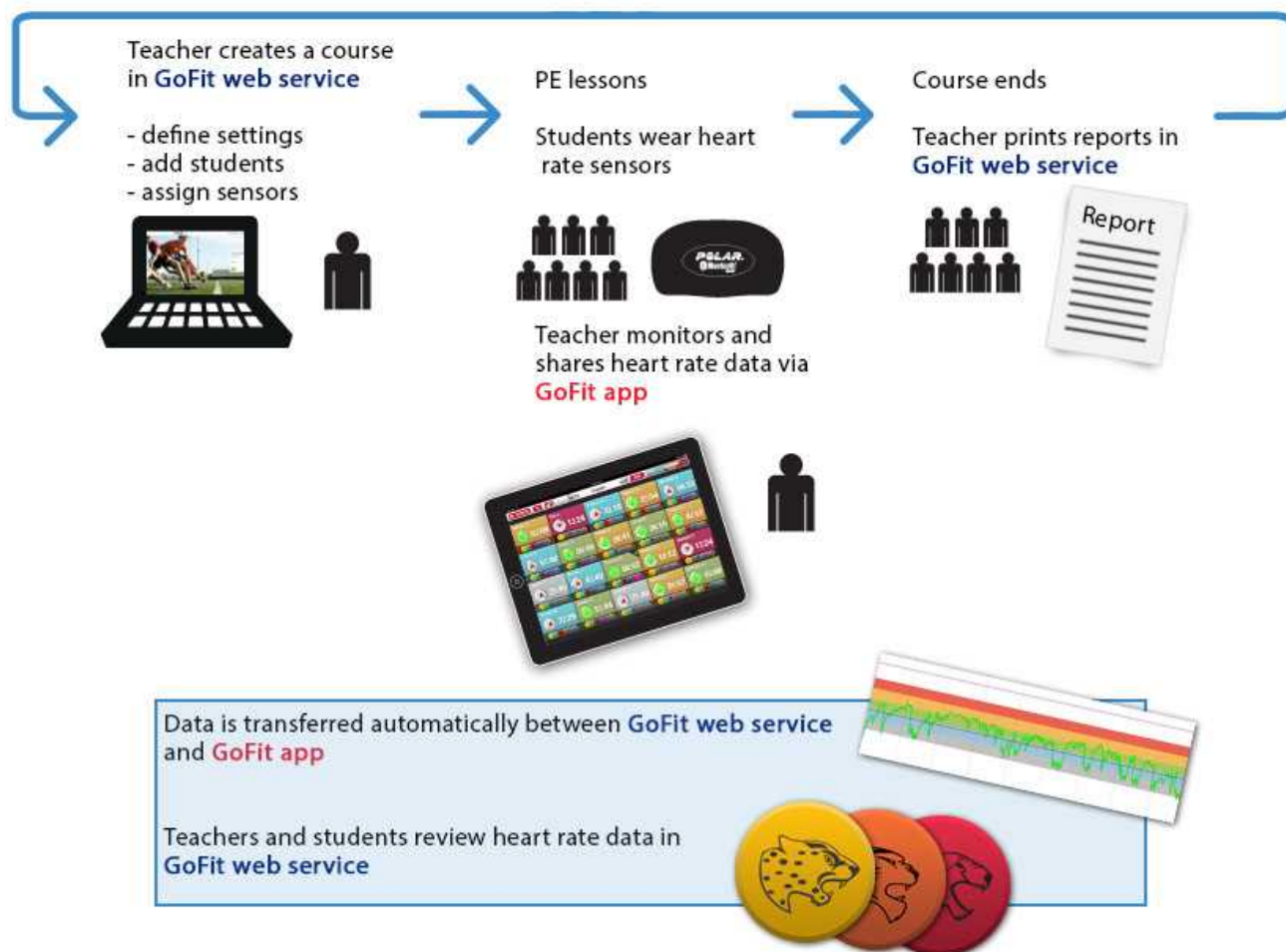
bort från aktivitetsmätaren. Om aktivitetsdata inte överförs till webbtjänsten under kursen slutar aktivitetsmätaren att registrera daglig aktivitet efter 21 dagars användning.

6. [Granska dagliga aktivitetsdata](#) under och efter kursen.
7. Samla in aktivitetsmätarna från eleverna efter kursen. Webbtjänsten utvärderar eleverna automatiskt baserat på vald utvärderingstyp. Skriv ut [kursutvärderingsrapport](#) och [detaljerad elevrapport](#).

Se även [Elevers användarkonton](#).

ARBETSFLÖDE FÖR PULSMÄTNING

Det allmänna arbetsflödet för pulsmätning i Polar GoFit webbtjänst beskrivs nedan. Ställ in systemet först. Skapa sedan den första kursen och fortsätt som visas i bilden nedan.



Du kan ha flera pulskurser i Polar GoFit webbtjänst samtidigt. Elever kan delta i flera pulskurser samtidigt och ha flera pulssensorer tilldelade till sig. En pulssensor kan dessutom tilldelas till flera elever samtidigt, förutsatt att eleverna delar en pulssensor och inte deltar i samma kurs.

1. [Skapa en pulskurs](#). Ange kursinformation, kurstyp och inställningar för pulsskurs.
2. [Lägg till elever till kursen](#).
3. [Tilldela pulssensorer](#) till eleverna.
4. Eleverna bär pulssensorerna under idrottslektionerna. Lärare övervakar och delar pulsdata via Polar GoFit-appen. Polar GoFit-appen visar varje elevs puls som en procentandel av det individuella maxpulsvärdet. Den

visar även belöningsmärkena som eleverna samlar in. Se användarhandboken för pulssensorn för anvisningar om hur du bär pulssensorn.

i Eleverna hämtar de tilldelade sensorerna i början av varje idrottslektion och lämnar tillbaka dem efter lektionen. Alternativt om varje sensor tilldelas till endast en elev kan eleverna förvara de tilldelade sensorerna hemma. Enskilda elever kan även köpa sina egna sensorer och bära dem istället för skolans sensorer.

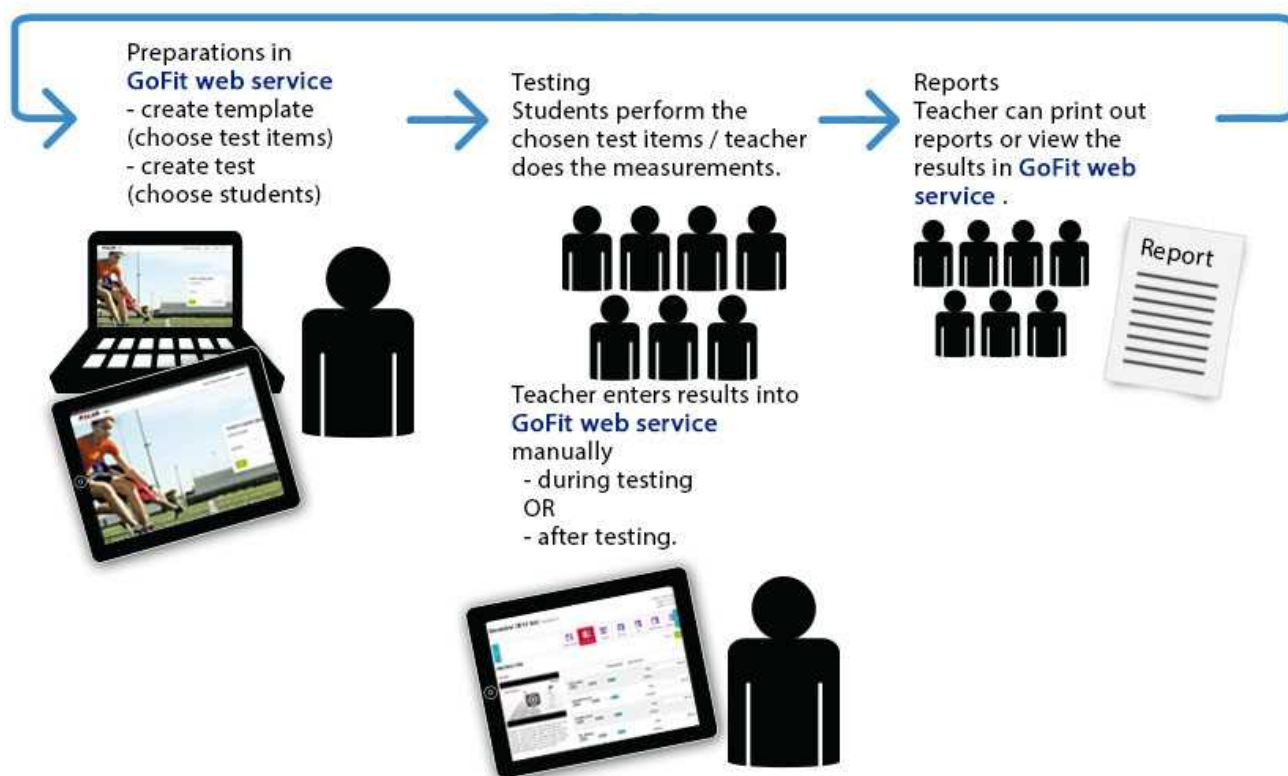
5. [Dataöverföringen](#) mellan Polar GoFit-appen och Polar GoFit är automatisk.
6. [Granska pulldata](#) under och efter kursen i både Polar GoFit och Polar GoFit-appen.
7. Kursen avslutas. Webbtjänsten utvärderar eleverna automatiskt baserat på vald utvärderingstyp. Skriv ut [kursutvärderingsrapport](#) och [detaljerad elevrapport](#).

Se även [Elevers användarkonton](#).

 Se *Använda pulsmätning i skolan* i boken *Lektioner för livet* för mer information om den grundläggande strukturen för en pulsbasead lektion.

ARBETSFLÖDE FÖR KONDITIONSTEST

Det allmänna arbetsflödet för konditionstestning i Polar GoFit webbtjänst beskrivs nedan. Ställ in systemet först. Skapa sedan en mall och fortsätt som visas i bilden nedan.



1. [Skapa en mall](#) genom att välja testobjekt eller använda en befintlig mall.

i Utöver de valfria testobjekten som du kan välja ingår **Längd och vikt** i varje mall som standard. Detta är för att elevens längd och vikt påverkar utvärderingen av deras prestationsförmåga.

2. [Skapa ett test](#) genom att välja elever.

3. Utför testet och [ange resultaten](#) i Polar GoFit.
4. [Se resultaten](#) och [redigera dem](#) vid behov.
5. [Skriv ut rapporterna](#).

LÄRARES ANVÄNDARKONTON

Antalet Lärarkonton är begränsat baserat på köpta licenser. Skolan får det första användarkontot i Polar GoFit-tjänsten när licenserna har köpts. Efter inloggning kan fler användarkonton skapas. Vi rekommenderar att alla lärare har sina egna användarkonton eftersom skapade kurser är anslutna till lärarkonton. Separata konton hjälper till att organisera kurser mer effektivt.

Antalet tillgängliga licenser för lärarkonton visas överst på lärarlistan. Gå till **Skola > Lärare** för att se lärarlistan.

Lärare loggar in på webbtjänsten för att:

- skapa och hantera kurser,
- organisera och utför konditionstester
- granska, analysera och följa upp elevers aktivitetsdata, pulsdata och testresultat,
- skapa rapporter,
- hantera skolinställningar.

Lärare loggar in på webbtjänsten på Polar GoFits hemsida (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina) med e-postadress och lösenord. När ett lärarkonto har skapats skickas en länk för att välja ett lösenord via e-post. Lösenordet kan återställas efter inloggning under **Skola > Lärare**. Samma användarinformation används även med WebSync.

Se även [Lägga till lärare](#), [Redigera lärare](#) och [Återställa lärares lösenord](#).

LÄRARES ANVÄNDARKONTON

Antalet Lärarkonton är begränsat baserat på köpta licenser. Skolan får det första användarkontot i Polar GoFit-tjänsten när licenserna har köpts. Efter inloggning kan fler användarkonton skapas. Vi rekommenderar att alla lärare har sina egna användarkonton eftersom skapade kurser är anslutna till lärarkonton. Separata konton hjälper till att organisera kurser mer effektivt.

Antalet tillgängliga licenser för lärarkonton visas överst på lärarlistan. Gå till **Skola > Lärare** för att se lärarlistan.

Lärare loggar in på webbtjänsten för att:

- skapa och hantera kurser,
- organisera och utför konditionstester
- granska, analysera och följa upp elevers aktivitetsdata, pulsdata och testresultat,
- skapa rapporter,
- hantera skolinställningar.

Lärare loggar in på webbtjänsten på Polar GoFits hemsida (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina) med e-postadress och lösenord. När ett lärarkonto har skapats skickas en länk för att välja ett lösenord via e-post. Lösenordet kan återställas efter inloggning under **Skola > Lärare**. Samma användarinformation används även med WebSync.

Se även [Lägga till lärare](#), [Redigera lärare](#) och [Återställa lärares lösenord](#).

ELEVERS ANVÄNDARKONTON

Polar GoFit tillåter ett obegränsat antal av användarkonton för elever. Elever kan logga in på webbtjänsten för att granska sina aktivitets- och pulsdata samt testresultaten. Eleverna kan endast se sina egna data.

Elever loggar in på webbtjänsten på Polar GoFits hemsida (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina) med ett användarnamn och lösenord. Användarnamnet består av ett skol-alias och elev-ID (skol-alias/elev-ID), till exempel *polar-skola/jonaskarlsson*. Samma användarinformation används även för att överföra aktivitetsdata från aktivitetsmätarna till webbtjänsten med Polar WebSync-programmet.

Lösenord genereras automatiskt när elever läggs till eller importeras till webbtjänsten.

En lösenordslista kan skrivas ut på kurssidan. Listan innehåller kursinformation, elevnamn, användarnamn, lösenord och adressen till inloggningssidan. Av säkerhetsskäl kan lösenorden endast skrivas ut en gång. Om du skriver ut listan igen visas inte lösenorden. Texten *Lösenord har tilldelats tidigare* visas istället. Ett lösenord kan regenereras med lärarkonton under **Skola > Elever**.

Se även [Skapa elever](#), [Redigera elever](#), [Skapa lösenordslista](#) och [Generera nytt lösenord för elev](#).

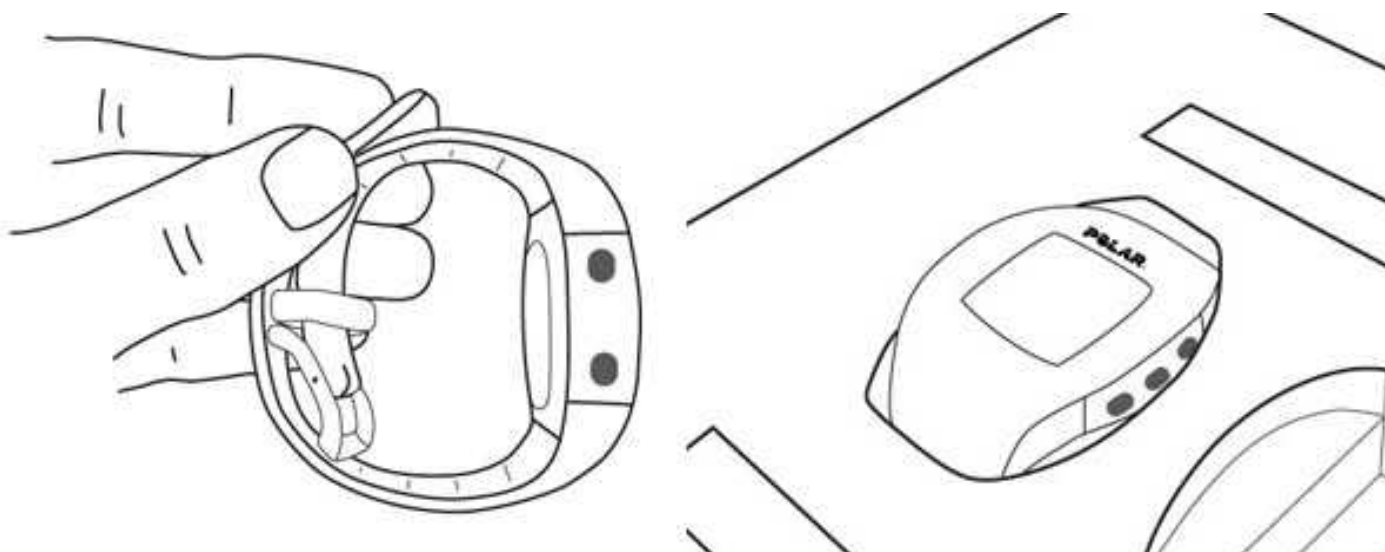
AKTIVITETSMÄTARE I POLAR GOFIT

Polar GoFit är kompatibel med Polar Active aktivitetsmätare. Det är obligatoriskt att registrera aktivitetsmätare i Polar GoFit innan du börjar använda dem. Aktivitetsdata kan inte överföras från aktivitetsmätare till webbtjänsten innan aktivitetsmätarna har registrerats i Polar GoFit webbtjänst.

Aktivitetsmätare registreras endast en gång till webbtjänsten. Under varje kurs tilldelas aktivitetsmätarna till elever så att aktivitetsdata kan överföras till webbtjänsten.

Det kan vara upp till 1248 Polar Active aktivitetsmätare i webbtjänsten. Aktivitetsmätarnas ID:n ställs in i aktivitetsmätarna i Polar GoFit när aktivitetsmätarna har registrerats i webbtjänsten. En aktivitetsmätarens ID består av en bokstav (A-Z) och en siffra (1-48). Aktivitetsmätarens ID anger vilken väska aktivitetsmätaren tillhör.

Se [Registrera aktivitetsmätare](#) för anvisningar om hur produkterna registreras till webbtjänsten. Se även [Tilldela aktivitetsmätare](#).



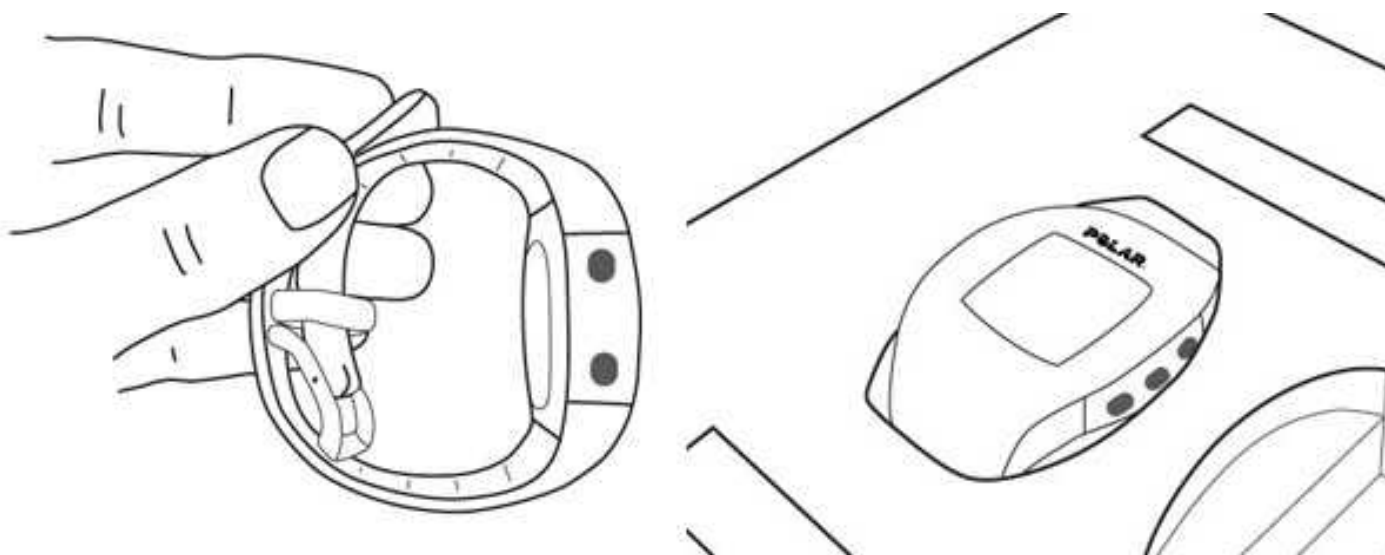
AKTIVITETSMÄTARE I POLAR GOFIT

Polar GoFit är kompatibel med Polar Active aktivitetsmätare. Det är obligatoriskt att registrera aktivitetsmätare i Polar GoFit innan du börjar använda dem. Aktivitetsdata kan inte överföras från aktivitetsmätare till webbtjänsten innan aktivitetsmätarna har registrerats i Polar GoFit webbtjänst.

Aktivitetsmätare registreras endast en gång till webbtjänsten. Under varje kurs tilldelas aktivitetsmätarna till elever så att aktivitetsdata kan överföras till webbtjänsten.

Det kan vara upp till 1248 Polar Active aktivitetsmätare i webbtjänsten. Aktivitetsmätarnas ID:n ställs in i aktivitetsmätarna i Polar GoFit när aktivitetsmätarna har registrerats i webbtjänsten. En aktivitetsmätarens ID består av en bokstav (A-Z) och en siffra (1-48). Aktivitetsmätarens ID anger vilken väska aktivitetsmätaren tillhör.

Se [Registrera aktivitetsmätare](#) för anvisningar om hur produkterna registreras till webbtjänsten. Se även [Tilldela aktivitetsmätare](#).



SENSORER I POLAR GOFIT

Polar GoFit är kompatibel med Polar pulssensorer som använder *Bluetooth®* Smart-teknik. Det är obligatoriskt att registrera pulssensorer i Polar GoFit innan du börjar använda dem. Pulsdata kan inte övervakas i Polar GoFit-appen eller överföras till Polar GoFit webbtjänst innan sensorerna har registrerats.

Sensor-ID:n anges i Polar GoFit vid registrering och de registrerade sensorerna märks med klistermärken. Sensorer registreras endast en gång till webbtjänsten.

Efter registrering kan sensorerna tilldelas till eleverna så att deras pulsdata kan övervakas i Polar GoFit-appen eller överföras till Polar GoFit webbtjänst. En sensor kan tilldelas till flera elever samtidigt förutsatt att eleverna inte deltar i samma kurs. Elever kan dessutom delta i flera pulskurser samtidigt och därför kan de även ha flera pulssensorer tilldelade till sig.

Se [Registrera pulssensorer](#) för anvisningar om hur du registrerar sensorer till webbtjänsten. Se även [Tilldela pulssensorer](#).

① Enskilda elever kan även köpa sina egna sensorer och bära dem istället för skolans sensorer. Sensorer som eleverna har köpt måste också registreras på Polar GoFit. Se [Använda en personlig pulssensor](#) för mer information.



DATAÖVERFÖRING I AKTIVITETSMÄTARE

Se till att du har följande tillgängligt för att överföra data mellan en aktivitetsmätare och Polar GoFit:

- Polar GoFit användarinformation,
- en Polar FlowLink dataöverföringsenhet, och
- Polar WebSync-programmet (version 2.4 eller senare).

① Du kan ladda ner WebSync på www.polar.com/support. Installera WebSync genom att ladda ner installationsprogrammet, köra det och följa anvisningarna på skärmen.

Starta dataöverföringen genom att ansluta FlowLink dataöverföringsenhet till en ledig USB-port och placera en aktivitetsmätaren på FlowLink med displayen nedåt. När aktivitetsmätaren är riktad korrekt lyser "Align"-lampan på FlowLink.



När aktivitetsmätaren har detekterats och WebSync körs uppmanar WebSync dig att ange Polar GoFit användarinformation. WebSync-ikonen  blir grön i aktivitetsfältet (Windows)/menyraden (OS X) samtidigt.

Använd dataöverföring för att:

- [registrera aktivitetsmätare till Polar GoFit webbtjänst](#),
- [tilldela aktivitetsmätare till elever när du skapar kurser](#), och
- [ladda ner aktivitetsdata från en aktivitetsmätare till Polar GoFit](#).

Beroende på vilka slags data som överförs kan åtgärderna som behövs variera. Se tabellen nedan som referens.

Jag vill ...	Plats i Polar GoFit	WebSync	FlowLink
registrera aktivitetsmätare till webbtjänsten för min skola.	Skola > Mätare	Starta programmet om det inte redan körs.	Anslut dataöverföringsenheten till USB-porten.
tilldela aktivitetsmätare till elever för kurslängden.	Kurser > Skapa kurs > Tilldela mätare/Kurser > välj och öppna kurs > Tilldela mätare	Om det redan finns en WebSync-ikon i aktivitetsfältet (Windows)/menyraden (OS X) är programmet klart att användas.	
ladda ner aktivitetsdata från en aktivitetsmätare till webbtjänsten.	-		

 Arbeta med flera aktivitetsmätare: När WebSync bekräftar med en grön bock att aktivitetsmätaren är okej ska du **låta programmet köra** och placera nästa aktivitetsmätare på FlowLink. Om du av misstag stängde WebSync uppmanas du att ange användarinformationen igen vid behov.

Se hjälpsnittet för WebSync-programmet för mer information om WebSync-programmet.



DATAÖVERFÖRING I AKTIVITETSMÄTARE

Se till att du har följande tillgängligt för att överföra data mellan en aktivitetsmätare och Polar GoFit:

- Polar GoFit användarinformation,
- en Polar FlowLink dataöverföringsenhet, och
- Polar WebSync-programmet (version 2.4 eller senare).

 Du kan ladda ner WebSync på www.polar.com/support. Installera WebSync genom att ladda ner installationsprogrammet, köra det och följa anvisningarna på skärmen.

Starta dataöverföringen genom att ansluta FlowLink dataöverföringsenhet till en ledig USB-port och placera en aktivitetsmätaren på FlowLink med displayen nedåt. När aktivitetsmätaren är riktad korrekt lyser "Align"-lampan på FlowLink.



När aktivitetsmätaren har detekterats och WebSync körs uppmanar WebSync dig att ange Polar GoFit användarinformation. WebSync-ikonen  blir grön i aktivitetsfältet (Windows)/menyraden (OS X) samtidigt.

Använd dataöverföring för att:

- [registrera aktivitetsmätare till Polar GoFit webbtjänst](#),
- [tilldela aktivitetsmätare till elever när du skapar kurser](#), och
- [ladda ner aktivitetsdata från en aktivitetsmätare till Polar GoFit](#).

Beroende på vilka slags data som överförs kan åtgärderna som behövs variera. Se tabellen nedan som referens.

Jag vill ...	Plats i Polar GoFit	WebSync	FlowLink
registrera aktivitetsmätare till webbtjänsten för min skola.	Skola > Mätare	Starta programmet om det inte redan körs. Om det redan finns en WebSync-ikon i aktivitetsfältet	Anslut dataöverföringsenheten till USB-porten.

tilldela aktivitetsmätare till elever för kurslängden.	Kurser > Skapa kurs > Tilldela mätare/Kurser > välj och öppna kurs > Tilldela mätare	(Windows)/menyraden (OS X) är programmet klart att användas.
ladda ner aktivitetsdata från en aktivitetsmätare till webbtjänsten.	-	

i Arbeta med flera aktivitetsmätare: När WebSync bekräftar med en grön bock att aktivitetsmätaren är okej ska du **låta programmet köra** och placera nästa aktivitetsmätare på FlowLink. Om du av misstag stängde WebSync uppmanas du att ange användarinformationen igen vid behov.

Se hjälpaavsnittet för WebSync-programmet för mer information om WebSync-programmet.



DATAÖVERFÖRING I PULSMÄTNING

Pulsdata överförs från pulssensorer till Polar GoFit-appen automatisk via *Bluetooth®* Smart-teknik, förutsatt att alla förberedelser ([inställning av systemet](#), [skapandet av en pulskurs](#) och [tilldelning av pulssensorer](#)) har utförts enligt anvisningarna. Lärare behöver bara logga in på Polar GoFit-appen i början av en idrottslektion, välja rätt kurs och starta ett nytt träningspass. Elever bär sina tilldelade pulssensorer och börjar träna enligt lärarens instruktioner.

Dataöverföringen mellan Polar GoFit-appen och Polar GoFit är dessutom automatisk. Inget ytterligare program eller utrustning behövs för dataöverföring. Allt du behöver är en Internetanslutning.

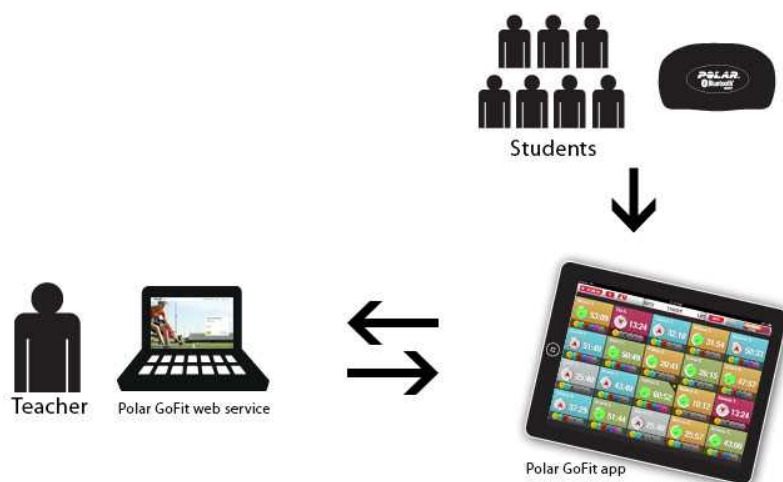
Före idrottslektionen: Kurs- och elevdata synkroniseras från Polar GoFit till Polar GoFit-appen.

Precis före idrottslektionen: Lärare kan redigera träningsmål i Polar GoFit-appen. Om en sensor har försvunnit eller gått sönder kan en lärare tilldela en ny sensor till en elev i Polar GoFit-appen. Ändringarna synkroniseras från Polar GoFit-appen till Polar GoFit. Besökare läggs till lektioner i Polar GoFit-appen.

Under idrottslektionen: Pulsdata överförs från pulssensorer till Polar GoFit-appen via *Bluetooth®* Smart-teknik.

Precis efter idrottslektionen: Kurs- och elevdata synkroniseras från Polar GoFit-appen till Polar GoFit.

Efter idrottslektionen: Polar GoFit-app visar det senaste datumet då data synkroniserades till Polar GoFit. Synkroniserade data finns tillgängliga i både Polar GoFit och Polar GoFit-appen.



ACTIVARIUM



Activarium är ett spel som eleverna kan spela med den dagliga aktivitet som de samlar på sina aktivitetsmätare: Ju mer daglig aktivitet på Polar Active, desto fler aktivitetspoäng i Activarium!

Varje elev har sin egen fisk som representerar henne/honom i spelet, och tillsammans som grupp bygger eleverna en struktur, som t.ex. ett slott eller ett skeppsvrak, genom att nå sitt dagliga aktivitetsmål. Eleverna kan se hur byggnadsprojektet fortskrider och med de insamlade aktivitetspoängen kan de anpassa sina fiskar. Lärare kan också köpa dekorationer för Activarium med kursens aktivitetspoäng.

Activarium kan aktiveras för alla kurser. Flera Activarium kan användas samtidigt. Skolan kan visa antingen alla aktiverade Activarium eller till exempel ett som har valts ut på en stor skärm i skolan. Elever kan få tillgång till Activarium för en kurs efter att ha loggat in på webbtjänsten om Activarium har aktiverats.

Activarium ingår inte automatiskt i licenserna för Polar GoFit. Det måste köpas separat för skolan.

Se även [Aktivera Activarium för en kurs](#), [Öppna Activarium](#), [Dekorera Activarium](#) och [Öppna Activarium-visning](#).

AKTIVITETSPÖÄNG

Den dagliga aktiviteten som eleverna samlar ihop på sina aktivitetsmätare omvandlas till aktivitetspoäng. Fisken kan anpassas och Activarium kan dekoreras med aktivitetspoäng.

Det finns tre typer av aktivitetspoäng:

- All daglig aktivitet som en elev samlar ihop ökar hans/hennes individuella aktivitetspoäng. Eleverna kan anpassa sin egen fisk med dessa aktivitetspoäng. Att anpassa innebär att köpa tillbehör och ändra färg och mönster.
- Den dagliga aktivitet eleverna gradvis samlar ihop bygger upp den valda strukturen automatiskt.
- Den ihopsamlade aktiviteten som överskrider det dagliga aktivitetsmålet ökar kursens aktivitetspoäng. Läraren kan dekorera Activarium med dessa aktivitetspoäng.

ACTIVARIUM-KONTROLLER

Peka på det övre högra hörnet av Activarium. En meny visas.

I kursens Activarium:



Slå på och av ljudet genom att klicka på den första ikonen.



Visa Activarium i helskrämsläge genom att klicka på den andra ikonen.



Köp dekorationer för Activarium genom att klicka på den tredje ikonen.

I kursens eller skolans Activarium-visning:



Slå på och av ljudet genom att klicka på den första ikonen.



Visa Activarium i helskrämsläge genom att klicka på den andra ikonen.

FELSÖKNING

Följande felsökning gäller för användare av både Windows och Mac OS.

Kontrollera alltid att:

- du har installerat alla tillgängliga uppdateringar för ditt operativsystem,
- du har installerat alla tillgängliga uppdateringar för din webbläsare,
- du har installerat alla tillgängliga uppdateringar av drivrutiner för hårdvaran.

POLAR GOFIT INLOGGNINGSSIDA LADDAS INTE

Kontrollera att:

- du använder Polar GoFit hemsida för att logga in (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina),
- du är ansluten till Internet (kontakta skolans IT-administratör för hjälp),
- du använder en kompatibel webbläsare (Microsoft Internet Explorer 9 eller senare, Apple Safari 4 eller senare, Mozilla Firefox 3 eller senare, Google Chrome 12.0.1271.97m eller senare) och
- din webbläsares proxyinställningar är korrekta (kontakta skolans IT-administratör för hjälp).

JAG KAN INTE LOGGA IN PÅ POLAR GOFIT

Kontrollera att:

- du använder Polar GoFit hemsida för att logga in (www.polargofit.com, www.polargofit.cn i Kina),
- du använder rätt användarinformation,
- du är ansluten till Internet (kontakta skolans IT-administratör för hjälp),
- du använder en kompatibel webbläsare (Microsoft Internet Explorer 9 eller senare, Apple Safari 4 eller senare, Mozilla Firefox 3 eller senare, Google Chrome 12.0.1271.97m eller senare) och
- din webbläsares proxyinställningar är korrekta (kontakta skolans IT-administratör för hjälp).

SKOLA

ELEVER IMPORTERA ELEVER

Varje elev har sitt eget användarkonto i Polar GoFit. Både aktivitets- och pulldata är alltid anslutna till en elev. Lärare kan redigera elevinformationen efteråt med sina användarkonton.

Elever kan importeras till webbtjänsten med en Excel-fil. Det går även att skapa elever en efter en. Vi rekommenderas att elever importeras i större partier och att endast individuella elever skapas manuellt.

Excel-filens innehåll:

- Den första raden i filen är för fältnamn och bearbetas inte när filen importeras.
- Det ska vara en rad per elev i filen. Informationen måste vara i den ordning som visas nedan och varje informationsdel måste vara i en separat cell.

Till exempel:

Elev-ID	Efternamn	Förnamn	Kön (M eller K)	Födelsedatum (mm.dd.åååå)	Klass	Vikt	Längd	Maxpuls
1234	Smith	John	M	05.05.1990	7A	42	145	
1235	Smith	Sandra	K	12.01.1992	5B	35	125	
1236	Taylor	Marcus	M	03.25.1989	8A	65	165	

Kontakta din IT-administratör om du behöver hjälp med att skapa filerna. Du kan ladda ner exempelfiler från elevens importvy.

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Klicka på **Importera elever**.
3. Ladda ner en importfil eller en exempelfil. Fyll i elevens information och spara Excel-filen.
4. Välj Excel-filen från din dator med knappen **Bläddra**.
5. Klicka på **Importera**.
6. Granska förhandsvisningen för import. Klicka på **Importera** om uppgifterna stämmer.
7. Klicka på **Slutför** för att slutföra elevkontot. Elever importeras till webbtjänsten.

Om uppgifterna i förhandsvisningen för import inte stämmer, klicka på **Avbryt** på summeringssidan, redigera och spara Excel-filen och upprepa stegen 4 till 6.

 Om du vet elevernas maxpuls kan du skriva in värdena i excel-filen när du importerar eleverna. Om du inte vet deras maxpuls kan du lämna fältet tomt. Om fältet är tomt kommer de importerade eleverna att ha värdet 200 som maxpuls. Du kan redigera värdet senare.

SKAPA ELEVER

Varje elev har sitt eget användarkonto i Polar GoFit. Både aktivitets- och pulldata är alltid anslutna till en elev. Med en lärares användarkonto kan elevinformationen redigeras efteråt.

Det går även att **importera elever** med en Excel-fil. Vi rekommenderar att elever importeras i större partier och att endast individuella elever skapas manuellt.

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Kontrollera att eleven inte redan har ett konto i systemet. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan.
3. Klicka på **Skapa ny elev**.
4. Fyll i elevens information. Obligatorisk information markeras med en asterisk.

 Standardvärde för maxpuls är 200. Om du vet det exakta värdet för en elev ska du ange det här.

 Om en elev har köpt sin egen pulssensor ska sensorn registreras genom att ange elevens sensor-ID här.

Se [Elevers användarkonton](#) för mer information om elevkonton.

5. Klicka på **Spara** för att slutföra elevkontot. Programmet omdirigerar dig till elevlistan.
6. Upprepa stegen 3 till 5 för att skapa fler elevkonton.

Elev-ID måste vara unikt i en skola. Elev-ID är en del av elevens användarnamn.

VISA ELEVINFORMATION

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Hitta eleven på elevlistan. Eleverna listas i klassordning. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan. Öppna en klass för att se eleverna.
3. Elevlistan innehåller följande information:
 - elevens förnamn,
 - elevens efternamn och
 - aktivitetsmätare och/eller pulssensor(er) tilldelade till eleven.
4. Klicka på ikonen  för att se detaljerad elevinformation.
5. Elevinformationen visas och kan redigeras.
6. Klicka på **Tillbaka till elevlistan** för att återvända till elevlistan. Klicka istället på **Spara** för att spara ändringarna.
7. Upprepa stegen 2 till 6 för att se fler elevkonton.

REDIGERA ELEVER

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Sök eleven på elevlistan. Eleverna listas efter klass. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan. Öppna en klass för att se eleverna.
3. Klicka på ikonen  för att redigera eleven.
4. Redigera elevens information. Obligatorisk information markeras med en asterisk (*).

 Standardvärde för maxpuls är 200. Om du vet det exakta värdet för en elev ska du ange det här.

 Om en elev har köpt sin egen pulssensor ska sensorn registreras genom att ange elevens sensor-ID här.

Se [Elevers användarkonton](#) för mer information om elevkonton.

5. Klicka på **Spara** för att spara ändringarna. Programmet omdirigerar dig till elevlistan. Klicka på **Tillbaka till**

Elevlistan för att återvända utan att spara ändringarna.

6. Upprepa stegen 2 till 5 för att redigera fler elevkonton.

FLYTTA ELEVER TILL EN ANNAN KLASS.

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Välj antingen enskilda elever eller en hel klass. Eleverna listas efter klass. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan. Öppna en klass för att se eleverna.
3. Klicka på **Flytta elever**.
4. Ange det nya klassnamnet (Till exempel, 3B).
5. Klicka på **Flytta**.
6. Om det redan finns elever i klassen som du vill flytta de valda eleverna till ber programmet om din bekräftelse. Klicka på **Ja, flytta elever** om du vill flytta eleverna till klassen.

Se [Redigera elever](#) för mer information om hur du redigerar elever.

GENERERA NYTT LÖSENORD FÖR ELEV

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Hitta eleven på elevlistan. Eleverna listas efter klass. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan. Öppna en klass för att se eleverna.
3. Välj ikonen .
4. Klicka på **Generera nytt lösenord**. Ett nytt lösenord genereras för eleven och det visas i ett nytt fönster.
5. Skriv ut lösenordssidan och ge det till eleven.
6. Klicka på **Tillbaka till elevlistan** för att återvända till elevlistan.
7. Upprepa stegen 2 till 6 för att generera nya lösenord för andra elever.

Se [Elevanvändarkonton](#) för information på elevkonton.

Se även [Skapa lösenordslista](#).

TA BORT ELEVER

Elever kan tas bort från skolan. Endast elever som inte har aktivitetsmätare eller pulssensorer tilldelade kan tas bort.

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Klicka på **Ta bort elever**. Elever som inte kan tas bort från skolan är märkta med den röda symbolen . Du kan inte välja dem.
3. Välj de elever eller hela klasser som du vill ta bort från skolan. Klicka på **Ta bort elever**.
4. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
5. Upprepa stegen 2 till 4 för att ta bort fler elever.

Om de elever du vill ta bort inte kan tas bort ska du kontrollera att de inte har aktivitetsmätare eller pulssensorer tilldelade. Se [Tilldela aktivitetsmätare på nytt](#) eller [Tilldela pulssensorer](#) för att ta bort klockor eller sensorer från eleverna.

LÄRARE SKAPA LÄRARE

Se [Lärares användarkonton](#) för mer information om lärarkonton i Polar GoFit webbtjänst.

1. Gå till fliken **Skola > Lärare**.
2. Kontrollera att läraren inte redan har ett konto i systemet.
3. Klicka på **Skapa ny lärare**.
4. Fyll i lärarens information. Alla fält är obligatoriska.
5. Klicka på **Spara** för att slutföra lärarkontot. En länk för att välja ett lösenord skickas via e-post till läraren.
6. Upprepa stegen 3 till 5 för att skapa fler lärarkonton.

 Det nya lärarkontot är inte giltigt förrän läraren har genererat ett lösenord, loggat in på webbtjänsten och godkänt användarvillkoren. Tills detta har gjorts visas den nya läraren på lärarlistan endast med e-postadress.

Om du använder gratisversionen kan du inte skapa nya lärare.

VISA LÄRARINFORMATION

 Lärare kan endast se sin egen information.

1. Gå till fliken **Skola > Lärare**.
2. Hitta dig själv på lärarlistan. Lärarna är listade i alfabetisk ordning efter efternamn.
3. Klicka på ikonen  för att se kontoinformation.
4. Klicka på **Avbryt** för att återvända till lärarlistan.

 Antalet tillgängliga licenser för lärarkonton visas överst på lärarlistan.

REDIGERA LÄRARE

 Lärare kan endast redigera sin egen information.

1. Gå till fliken **Skola > Lärare**.
2. Sök dig själv på lärarlistan. Lärarna är listade i alfabetisk ordning efter efternamn.
3. Klicka på ikonen  för att se kontoinformation.
4. Redigera informationen. Alla fält är obligatoriska.
5. Klicka på **Spara** för att spara ändringarna. Programmet omdirigerar dig till lärarlistan.

ÅTERSTÄLLA LÄRARES LÖSENORD

Det finns två sätt att återställa en lärares lösenord. En lärare kan beställa ett nytt lösenord utan att logga in på webbtjänsten eller återställa lösenord under **Skola > Lärare**.

BESTÄLLA ETT NYTT LÖSENORD UTAN ATT LOGGA IN

1. Go to www.polargofit.com.
2. Klicka på **Glömt ditt lösenord?**.
3. Ange Polar GoFit användarnamn (din e-postadress) i fältet och klicka på **Skicka**. En länk för att välja ett nytt lösenord skickas via e-post.

Kontrollera ditt skräppostfilter om du inte hittar e-postmeddelandet i din inkorg.

ÅTERSTÄLLNING AV LÖSENORD MISSLYCKADES

1. Logga in på webbtjänsten.
2. Gå till fliken **Skola > Lärare**.
3. Hitta dig själv på lärarlistan. Lärarna är listade i alfabetisk ordning efter efternamn.
4. Klicka på ikonen  för att se kontoinformation.
5. Klicka på **Återställ lösenord**.
6. En länk för att välja ett nytt lösenord har skickats till din e-postadress.

Kontrollera ditt skräppostfilter om du inte hittar e-postmeddelandet i inkorgen.

TA BORT LÄRARE

Om en lärare inte längre jobbar på skolan kan läraren tas bort från webbtjänsten.

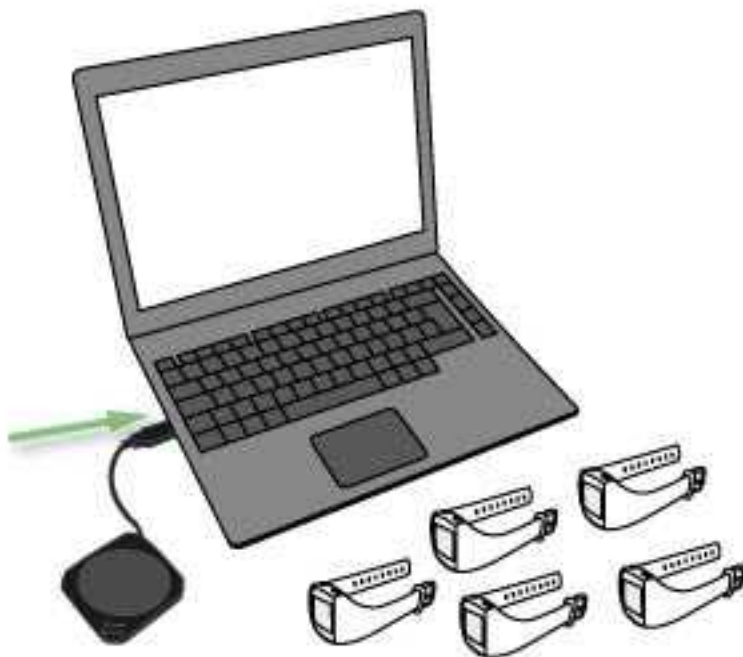
1. Gå till fliken **Skola > Lärare**.
2. Hitta läraren på listan. Lärarna är listade i alfabetisk ordning efter efternamn.
3. Klicka på ikonen  för att ta bort läraren.
4. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
5. Upprepa stegen 2 till 4 för att ta bort fler lärarkonton.

 Kurserna som skapats av en borttagen lärare finns i **Kurser**. De kan öppnas och redigeras av alla lärare.

AKTIVITETSMÄTARE REGISTRERA AKTIVITETSMÄTARE

Vi rekommenderar att produkterna registreras till systemet innan de börjar användas. Aktivitetsdata kan inte överföras från aktivitetsmätare till webbtjänsten innan aktivitetsmätarna har hanterats i Polar GoFit webbtjänst. Se [Aktivitetsmätare i Polar GoFit](#) för information om aktivitetsmätare i webbtjänsten.

1. Kontrollera att du har Polar FlowLink dataöverföringsenhet ansluten till en ledig USB-port och programmet Polar WebSync installerat på datorn. Se [Dataöverföring i aktivitetsmätare](#) för mer information.



2. Gå till fliken **Skola > Mätare**.
3. Klicka på **Registrera mätare**.
4. Välj en etikett/väska (A-Z) för aktivitetsmätaren från rullgardinslistan. Listan anger hur många aktivitetsmätare som redan har registrerats för varje etikett/väska.



5. Klicka på **Starta**.

6. Placera den första aktivitetsmätaren på FlowLink med displayen nedåt. Kontrollera att **"Align"**-lampan är tänd på FlowLink.



7. WebSync uppmanar dig att ange Polar GoFit användarinformation.
8. Så fort en grön bock visas för aktivitetsmätaren i WebSync och aktivitetsmätaren visas i Polar GoFit ska du klicka på **Starta** i webbtjänsten och placera en annan aktivitetsmätare på FlowLink. Följ utvecklingen i WebSync.



9. Fortsätt tills du har registrerat alla aktivitetsmätare till vald väska.
10. Klicka på **Slutför** när du är klar. Programmet omdirigerar dig till listan över aktivitetsmätare.

i Arbeta med flera aktivitetsmätare: När WebSync bekräftar med en grön bock att aktivitetsmätaren är okej ska du låta programmet köra och placera nästa aktivitetsmätare på FlowLink. Om du av misstag stängde WebSync uppmanas du att ange användarinformationen igen vid behov.

VISA AKTIVITETSMÄTARE

1. Gå till fliken **Skola > Mätare**.
2. Aktivitetsmätarna som har registrerats till skolan finns angivna i väskordning. Öppna en väska genom att klicka för att se mätarna i den.
3. Mätarlistan innehåller följande information:
 - till vilken elev aktivitetsmätaren är tilldelad och
 - hur länge aktivitetsmätaren är tilldelad till eleven.

Se även [Registrera aktivitetsmätare](#).

TA BORT AKTIVITETSMÄTARE

Aktivitetsmätare kan tas bort från skolan. Endast mätare som inte har tilldelats till elever kan tas bort.

 Kontrollera att du har överfört alla aktivitetsdata från aktivitetsmätaren till webbtjänsten innan du tar bort mätaren från skolan. Se [Överföra aktivitetsdata](#).

1. Gå till fliken **Skola > Mätare**.
2. Aktivitetsmätarna som har registrerats till skolan finns angivna i väskordning. Öppna en väska för att se mätarna i den.
3. Klicka på **Ta bort mätare**. Mätare som inte kan tas bort från skolan är märkta med den röda symbolen . Du kan inte välja dem.
4. Välj de aktivitetsmätare du vill ta bort från skolan. Klicka på **Ta bort valda mätare**.
5. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
6. Upprepa stegen 3 till 5 för att ta bort fler aktivitetsmätare.

Om en mätare är tilldelad till en elev kan den inte tas bort. Reservationen måste tas bort först. Under [Visa aktivitetsmätare](#) och [Tilldela aktivitetsmätare på nytt](#) finns mer information.

SENSORER REGISTRERA PULSSENSORER

Pulssensorer måste registreras till systemet innan de kan börja användas. Om sensorerna inte har registrerats kan inte pulsdata överföras från sensorerna till Polar GoFit-appen och Polar GoFit. Se [Sensorer i Polar GoFit](#) för information om pulssensorer i webbtjänsten.

1. Kontrollera att du har de numrerade klistermärkena tillgängliga för numrering av sensorerna.
2. Gå till fliken **Skola > Sensorer**.
3. Klicka på **Registrera sensorer**.
4. Ange sensors ID-numer i fältet och klicka på **Lägg till sensor**. En grön bock visas bredvid sensors ID för att visa att registreringen har genomförts.

11.	000001	
-----	--------	---

5. Märk sensors med klistermärket som har numret som finns på den vänstra sidan av sensors ID. Den registrerade sensorn visas på sensorlistan med detta nummer.



6. Upprepa stegen 4-5 för att registrera fler sensorer.
7. Klicka på **Slutför** när du är klar.

❗ Om en elev har köpt sin egen pulssensor för att använda istället för en av skolans sensorer måste du [registrera sensorns ID](#) i systemet i **Skola > Elever**.

VISA PULSSENSORER

1. Gå till fliken **Skola > Sensorer**.
2. Se sensorlistan. Pulssensorer som har registrerats till skolan finns angivna i nummerordning. Sensorlistan visar även hur många reservationer varje sensor har och till vilka kurser och elever sensorn är tilldelad.

Se även [Registrera pulssensorer](#).

TA BORT PULSSENSORER

Pulssensorer kan tas bort från skolan. Endast sensorer som inte har tilldelats till elever kan tas bort.

1. Gå till fliken **Skola > Sensorer**.
2. Pulssensorer som har registrerats till skolan finns angivna i nummerordning. Sensorlistan visar även hur många reservationer varje sensor har och till vilka kurser och elever sensorn är tilldelad.
3. Klicka på **Ta bort sensor**. Sensorer som inte kan tas bort från skolan är märkta med den röda symbolen . Du kan inte välja dem.
4. Välj de pulssensorer du vill ta bort från skolan. Klicka på **Ta bort sensor**.
5. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ja, ta bort** för att bekräfta eller **Nej** för att återvända till föregående vy.
6. Upprepa stegen 3 till 5 för att ta bort fler pulssensorer.
7. Klicka på **Visa sensorer** för att gå tillbaka till sensorlistan.

Om en sensor är tilldelad till en elev kan den inte tas bort. Reservationen måste tas bort först. Se [Tilldela pulssensorer på nytt](#) för anvisningar.

Se även [Visa pulssensorer](#).

UTVÄRDERING KONFIGURERA UTVÄRDERINGSTYPER

Se [Utvärdering](#) för mer information om utvärderingstyper i Polar GoFit webbtjänst.

REDIGERA UTVÄRDERINGSTYPER

1. Gå till fliken **Skola > Utvärdering**.
2. Hitta utvärderingstyp på listan.
3. Klicka på ikonen för att redigera utvärderingstyp.

4. Gör nödvändiga ändringar. Du kan:
 - redigera betygsnamn,
 - redigera betygsgränser (minsta och maximala gränser), och
 - lägga till nya betyg.
5. Klicka på **Spara** för att spara ändringarna. Programmet omdirigerar dig till utvärderingstyplistan.
6. Upprepa stegen 2 till 5 för att redigera fler utvärderingstyper.

LÄGGA TILL UTVÄRDERINGSTYPER

1. Gå till fliken **Skola > Utvärdering**.
2. Klicka på **Skapa ny utvärderingstyp**.
3. Ge ett namn till utvärderingstypen.
4. Fyll i och redigera inställningarna för utvärderingstyp. Du kan:
 - redigera betygsnamn,
 - redigera betygsgränser (minsta och maximala gränser), och
 - lägga till nya betyg.
5. Klicka på **Spara** för att spara ändringarna. Programmet omdirigerar dig till utvärderingstyplistan.
6. Upprepa stegen 2 till 5 för att redigera fler utvärderingstyper.

TA BORT UTVÄRDERINGSTYPER

Endast utvärderingstyper som inte används för tillfället kan tas bort från webbtjänsten.

1. Gå till fliken **Skola > Utvärdering**.
2. Hitta utvärderingstyp på listan.
3. Klicka på ikonen  för att ta bort utvärderingstyp.
4. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
5. Upprepa stegen 2 till 4 för att ta bort fler utvärderingstyper.

LICENSSTATUS

VISA LICENSSTATUS

1. Gå till fliken **Skola > Licensstatus**.
2. Se licensstatus Följande information visas:
 - Polar GoFit licensinformation: om licensen är aktiv eller inte, eventuellt utgångsdatum för licens, antal lärarlicenser (totalt antal/antalet licenser som används för närvarande)
 - Activarium licensinformation: om licensen är aktiv eller inte, eventuellt utgångsdatum för licens

KURSER

AKTIVITETSKURSER SKAPA EN AKTIVITETSKURS

1. Gå till **Kurser**.
2. Klicka på **Skapa kurs**.
3. Ange **Kursinformation** (kursnamn, startdatum, slutdatum och utvärderingstyp).
4. Välj **Aktivitetskurs** som kurstyp.
5. Välj **Mål aktiv tid**.
6. Välj **Mätarinställningar** (val av mätardisplay, språk och inställningar för lås).
7. Klicka på **Lägg till elever**. När elever har lagts till omdirigerar webbtjänsten dig till kurssidan. Se [Lägga till elever till en aktivitetskurs](#) för mer information.
8. Klicka på **Tilldela mätare**. När aktivitetsmätare har tilldelats omdirigerar webbtjänsten dig till kurssidan. Se [Tilldela aktivitetsmätare](#) för mer information.
9. Klicka på **Spara** när elever har lagts till och aktivitetsmätare har tilldelats. Programmet omdirigerar dig till sidan med **Kurser**.

När du skapar en kurs är det inte obligatoriskt att lägga till elever eller tilldela mätare direkt. Du kan lägga till (fler) elever och tilldela (fler) aktivitetsmätare när som helst.

 Du kan redigera en pågående eller framtida pulskurs i Polar GoFit när som helst. Du kan dock endast redigera kursnamn, utvärderingstyp, elever och aktivitetsmätare när du har sparat kursen. Du kan även ändra lärare. Se [Redigera en aktivitetskurs](#) för mer information.

REDIGERA EN AKTIVITETSKURS

Du kan redigera en pågående eller framtida aktivitetskurs när som helst. Avslutade kurser kan endast visas.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Se kursinformationen och redigera de önskade fälten. Du kan redigera följande information: kursnamn, lärare, utvärderingstyp, elever och mätare.
6. Klicka på **Spara**. Programmet omdirigerar dig till sidan med **Kurser**.

Se [Lägga till elever till en aktivitetskurs](#) och [Ta bort elever från en aktivitetskurs](#) för mer information om hur du lägger till eller tar bort elever.

Se [Tilldela aktivitetsmätare](#) och [Tilldela aktivitetsmätare på nytt](#) för mer information om hur du tilldelar och omfördelar Polar Active aktivitetsmätare.

LÄGGA TILL ELEVER TILL EN AKTIVITETSKURS

Du kan lägga till elever till kursen [när kursen skapas](#) eller efteråt. Du kan redigera en pågående eller framtida aktivitetskurs när som helst.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.

3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Lägg till elever**.
6. Välj de elever du vill lägga till kursen.

Skolans elever anges på sidan i klassordning. Öppna klasser för att se tillgängliga elever för kursen. Du kan även välja att lägga till en hel klass. Valda elever behöver inte vara från samma klass.

 En elev kan endast delta i en aktivitetskurs åt gången. Elever som redan har lagts till en annan aktivitetskurs visas inte på elevlistan på sidan. En elev kan dock delta i en aktivitetskurs när han/hon deltar i en eller flera pulskurser.

7. Klicka på **Avsluta** när du är klar. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

TA BORT ELEVER FRÅN EN AKTIVITETSKURS

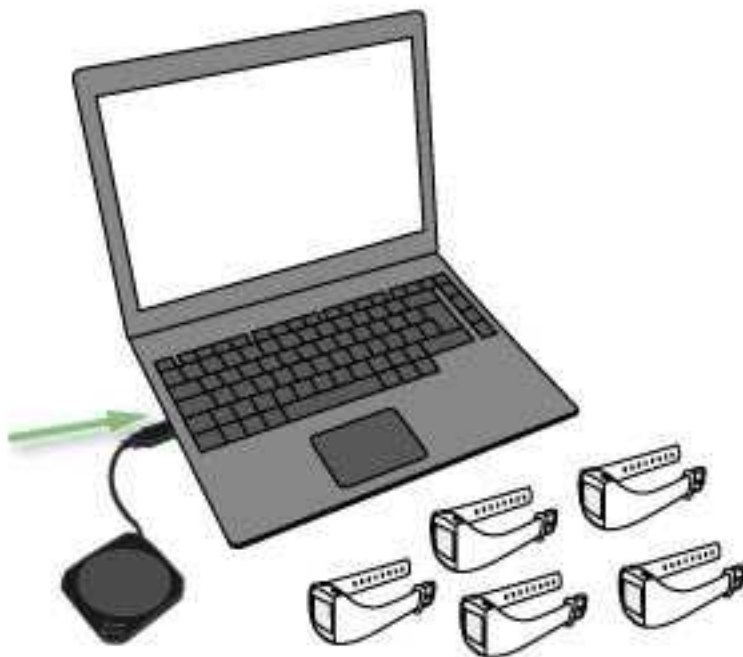
Elever kan tas bort från en aktivitetskurs när som helst under kursen.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Ta bort elever**.
6. Elever som har markerats för att delta i kursen anges på sidan i klassordning. Öppna klasser för att se eleverna. Välj de elever du vill ta bort från kursen.
7. Klicka på **Ta bort elever**.
8. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy. När du har klickat på **Ta bort** omdirigerar programmet dig till sidan med kursinformation.

TILLDELA AKTIVITETSMÄTARE

Aktivitetsmätare kan tilldelas [när kursen skapas](#) eller efteråt. En pågående eller framtida aktivitetskurs kan redigeras när som helst.

1. Kontrollera att du har Polar FlowLink dataöverföringsenhet ansluten till en ledig USB-port och programmet Polar WebSync installerat på datorn. Se [Dataöverföring i aktivitetsmätare](#) för mer information.



2. Gå till **Kurser**.
3. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
4. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
5. Klicka på **Redigera kurs**.
6. Klicka på **Tilldela mätare**.
7. Placera den första lediga aktivitetsmätaren på FlowLink med displayen nedåt. Kontrollera att **"Align"**-lampan är tänd på FlowLink.



8. WebSync uppmanar dig att ange Polar GoFit användarinformation.
9. Så fort en grön bock visas för aktivitetsmätaren i WebSync och aktivitetsmätaren visas i Polar GoFit kan en annan aktivitetsmätare placeras på FlowLink. Följ utvecklingen i WebSync.



10. Fortsätt tills du har tilldelat aktivitetsmätare till alla elever.
11. Klicka på **Slutför** när du är klar. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

i Arbeta med flera aktivitetsmätare: När WebSync bekräftar med en grön bock att aktivitetsmätaren är okej ska du låta programmet köra och placera nästa aktivitetsmätare på FlowLink. Om du av misstag stängde WebSync uppmanas du att ange användarinformationen igen vid behov.

TILLDELA AKTIVITETSMÄTARE PÅ NYTT

Aktivitetsmätare kan omfördelas till andra elever eller kurser efter att kursen har avslutats. Om en aktivitetsmätare behövs för en annan kurs innan den ursprungliga kursen har avslutats kan reservationen enligt följande steg nedan. Därefter kan aktivitetsmätaren omfördelas eller, till exempel, tas bort från skolan.

En pågående eller framtida aktivitetskurs kan redigeras när som helst. Detta inkluderar omfördelning av aktivitetsmätare.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Tilldela mätare**.
6. Ta bort en aktivitetsmätare från en elev genom att klicka på **Ta bort aktivitetsmätare** i slutet av raden.
7. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort aktivitetsmätare** att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
8. Upprepa stegen 6 till 7 för att ta bort fler aktivitetsmätare.
9. Klicka på **Slutför** när du är klar. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

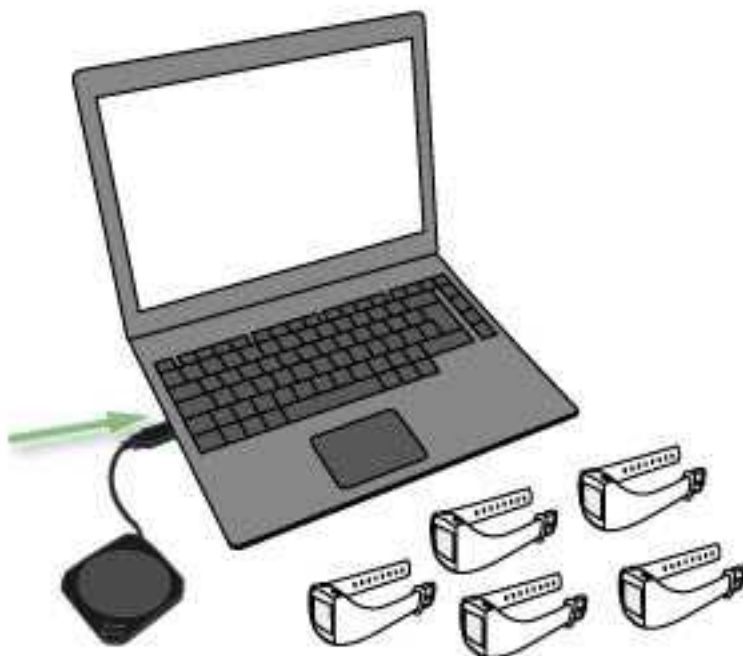
Borttagna aktivitetsmätare kan nu tilldelas andra elever eller kurser. Se [Tilldela aktivitetsmätare](#) för mer information.

Borttagna aktivitetsmätare kan också tas bort från skolan. Se [Ta bort aktivitetsmätare](#) för mer information.

ÖVERFÖRA AKTIVITETSDATA

Aktivitetsdata kan överföras från Polar Active aktivitetsmätare till webbtjänsten med lärarens eller elevens användarinformation. Se [Lärarens användarkonton](#) och [Elevers användarkonton](#) för mer information om inloggningsuppgifter.

1. Kontrollera att du har Polar FlowLink dataöverföringsenhet ansluten till en ledig USB-port, samt att programmet Polar WebSync är installerat på datorn och körs i bakgrunden. Se [Dataöverföring i aktivitetsmätare](#) för mer information.



2. Placera den första aktivitetsmätaren på FlowLink med displayen nedåt. Kontrollera att **"Align"-lampan** lyser på FlowLink.



3. WebSync-fönstret öppnas automatiskt och uppmanar dig att ange Polar GoFit användarinformation.
4. Så fort en grön bock visas för aktivitetsmätaren i WebSync och aktivitetsmätaren visas i Polar GoFit kan en annan aktivitetsmätare placeras på FlowLink. Följ utvecklingen i WebSync.



5. Fortsätt tills du har överfört aktivitetsdata från alla aktivitetsmätare.
6. Stäng WebSync när du är klar. Logga in på webbtjänsten för att [granska aktivitetsdata](#).

i Arbeta med flera aktivitetsmätare: När WebSync bekräftar med en grön bock att aktivitetsmätaren är okej ska du låta programmet köra och placera nästa aktivitetsmätare på FlowLink. Om du av misstag stängde WebSync uppmanas du att ange användarinformationen igen vid behov.

VISA AKTIVITETSKURSER

Det finns två sätt att lista och visa aktivitetskurser, inklusive dina egna kurser. Du kan öppna dina senaste kurser genom **Översiktssidan** och alla kurserna på din skola genom sidan **Kurser**.

i Dina egna kurser har skapats med ditt lärarkonto.

SE "MINA KURSER" PÅ ÖVERSIKTSSIDAN

Dina fem senaste kurser anges på Polar GoFit översiktssida.

1. Klicka på ikonen  för att gå till **Översiktssidan**.
2. Bläddra ner till **Mina kurser**. Aktivitetskurser är markerade med aktivitetsikonen: 
3. Se dina senaste aktivitetskurser. Följande kursinformation visas på **Översiktssidan**:
 - kursnamn,
 - genomsnittlig aktiv tid i minuter jämfört med tidsmål för aktiv tid (till exempel, 65/90 min),
 - antal elever,
 - antal tilldelade aktivitetsmätare,
 - dagar sedan aktivitetsdata sist överfördes från aktivitetsmätarna,
 - startdatum och
 - slutdatum.

4. Öppna en kurs genom att klicka på **Visa kurs**.
5. Se kursinformationen. Se [Aktivitetskurser på kurssidan](#) för mer information.

VISA AKTIVITETSKURSER PÅ KURSSIDAN

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på kurslistorna (Pågående kurser/avslutade kurser) eller använd sökningen. Aktivitetskurser är markerade med aktivitetsikonen:

3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen. Pågående och framtida aktivitetskurser kan redigeras, men avslutade aktivitetskurser kan endast visas.
4. Klicka på **Redigera kurs/Visa kurs**.
5. Följande information visas:
 - kursnamn,
 - lärare,
 - startdatum,
 - slutdatum,
 - kursperiod,
 - utvärderingstyp,
 - kurstyp
 - mål aktiv tid
 - inställningar för aktivitetsmätare och
 - elever tillagda till kursen (listas efter klass).

Öppna en klass för att se eleverna. Följande information visas för eleverna:

- förnamn
- efternamn
- aktivitetsmätare som har tilldelats till eleven och
- datum när aktivitetsdata senast överfördes från aktivitetsmätaren.

Återvänd till kurslistan genom att klicka på **Tillbaka till kurslistan**.

VISA AKTIVITETSDATA

Alla aktivitetskurser på skolan listas på sidan **Kurser**. Dina senaste aktivitetskurser listas även på **Översiktssidan**. Se [Aktivitetskurser](#) för mer information.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på kurslistorna (Pågående kurser/avslutade kurser) eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Sidan **Veckovis aktivitet** visar följande **Kursinformation**:
 - antal elever,
 - genomsnittlig aktiv tid i minuter jämfört med tidsmål för aktiv tid (till exempel, 65/90 min),
 - lärare,
 - utvärderingstyp,
 - startdatum och
 - slutdatum.
5. Välj **Alla elever** på rullgardinslistan för **Elevinformation** för att granska de dagliga gruppsnitten för hela kursen som stapeldiagram. Upp till sju dagars aktivitetsstaplar visas samtidigt. Bläddra genom veckorna med

pilarna ovanför kurvdiagramsområdet. Stapeldiagramsområdet visar följande information:

- stapeln är det dagliga aktivitetsmålet och
- den färgade delen av stapeln är gruppsnittsresultat för dagen.

Informationen visas även som en inforuta när du för muspekaren över staplarna.



6. Välj en elev på rullgardinslistan **Elevinformation** för att granska de dagliga gruppsnitten för den valda eleven som stapeldiagram. Upp till sju dagars aktivitetsstaplar visas samtidigt. Bläddra genom veckorna med pilarna ovanför kurvdiagramsområdet. Stapeldiagramsområdet visar följande information:

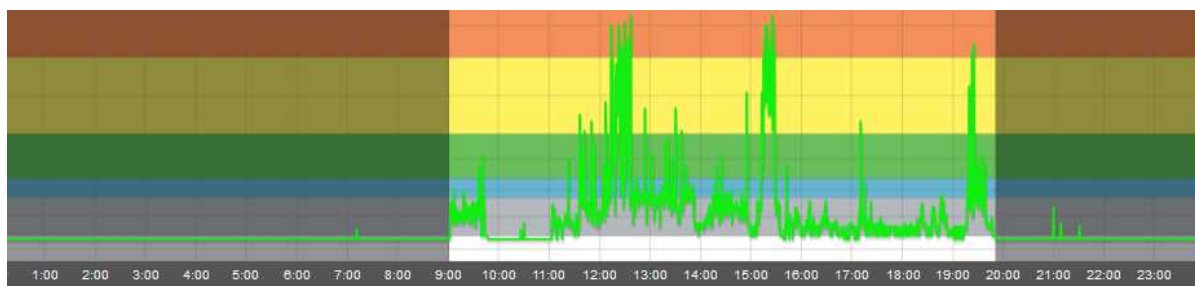
- stapeln är det dagliga aktivitetsmålet,
- den färgade delen av stapeln är elevens dagliga aktivitetsresultat och
- den färgade ramen på stapeln är gruppsnittsresultatet för dagen.

Informationen visas även som en inforuta när du för muspekaren över staplarna.



7. Klicka på **Visa daglig aktivitet** för att granska den valda elevens dagliga aktivitet i detalj. Aktivitetsdata för varje dag visas om ett kurvdiagram. Alternativt kan du klicka på staplarna i det veckovisa stapeldiagrammet för att se kurvdiagrammet som visar den valda elevens aktivitetsdata för just den dagen. Flytta mellan dagarna med pilarna ovanför kurvdiagramområdet. Du kan byta elev från rullgardinslistan **Elevinformation**. Utöver den dagliga aktivitetskurvan visar sidan **Daglig aktivitet** följande information:

- aktiv tid i minuter jämfört med tidsmål för aktiv tid (till exempel, 65/90 min),
- tid tillbringad i olika aktivitetszoner (Zonerna Intensiv+, Intensiv och Medel fyller den dagliga aktivitetsstapeln),
- tid tillbringad i sovzonen,
- kalorier, steg och
- automatisk utvärdering baserad på den valda utvärderingstypen och elevens totala poäng för daglig aktivitet.



i Du kan skriva ut aktivitetskurvan genom att klicka på **Skriv ut aktivitetskurva** ovanför kurvan. Kurvan skrivs ut som en PDF-fil som kan sparas på datorn eller skrivas ut på papper.

8. Återvänd till stapeldiagramssidan genom att klicka på **Tillbaka till veckovis aktivitet**.

i Du kan till exempel använda följande frågor för att diskutera aktivitetsdata med dina elever:

- Hur fylldes din aktivitetsstapel?
- Hur fick du tid för varje aktivitetszon?
- Vad kan du göra för att få mer aktiv tid?

Du kan göra en plan för en aktiv dag/vecka och sedan diskutera de planerade och faktiska timmarna/minuterna.

För mer information om hur du analyserar aktivitetsdata, se *Analysera aktivitetsinformation* i boken *Lektioner för livet*.

ZONE	EXAMPLE ACTIVITIES	RECOMMENDATION	BENEFITS
VIGOROUS+	Fast running	Be active for more than one hour every day!	• Improves maximum performance and cardiovascular fitness • Helps improving speed
VIGOROUS	Basketball, soccer, rollerblading, rope jumping, dancing		• Improves cardiovascular endurance • Promotes bone health • Helps increasing power
MODERATE	Playground games, gymnastics	Being active in Moderate to Vigorous+ zones fills up the Activity bar in your Polar activity monitor.	• Helps maintaining a healthy body weight • Helps increasing flexibility
EASY	Playing catch, Slow walking, Stretching	It's better to get up and move than sit still!	
VERY EASY	Playing video games, watching TV	Avoid sitting for long periods of time!	
SLEEPING		9 hours of sleep every night will keep your mind fresh!	• Improves learning ability • Gives your body a rest

AKTIVERA ACTIVARIUM FÖR EN KURS

Du kan aktivera [Activarium](#) för en pågående eller framtida kurs när som helst. Activarium kan inte aktiveras för avslutade kurser. Eleverna kan inte se Activarium som inte har aktiverats.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Öppna Activarium**. Activarium öppnas i ett nytt fönster.
6. Om Activarium inte har aktiverats för kursen ombeds du att välja en huvudbyggnad för kursens Activarium.
7. Spara valet genom att klicka på **Spara**. Activarium har nu aktiverats för kursen.

ÖPPNA ACTIVARIUM

Activarium för en kurs kan öppnas på **Översiktssidan** eller på **Kurssidan**.

PÅ ÖVERSIKTSSIDAN

1. Klicka på ikonen  för att gå till **Översiktssidan**.
2. Bläddra ner till **Mina kurser**.
3. Se dina senaste kurser.
4. Öppna kursens Activarium genom att klicka på **Öppna Activarium**. Activarium öppnas i ett nytt fönster.

PÅ KURSSIDAN

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Öppna Activarium**. Activarium öppnas i ett nytt fönster.

Skolan kan även [visa Activarium](#), till exempel på en stor skärm i skolan.

DEKORERA ACTIVARIUM

Du kan köpa dekorationer för Activariums huvudbyggnad med kursens aktivitetspoäng.

1. [Öppna Activarium](#).
2. Peka på det övre högra hörnet av Activarium. En meny visas.
3. Välj dekoraionsikon .
4. De tillgängliga aktivitetspoängen visas i det övre vänstra hörnet. Bläddra genom dekorationerna.

Förhandsgranska en dekoration genom att markera den och klicka på **Förhandsvisning**. Klicka på Activarium för att återvända till dekoraionsbutiken.

5. Välj en dekoration och klicka på **Köp** om du har tillräckligt många aktivitetspoäng för att köpa dekorationen. Dekorationen läggs till Activarium.

 Elever kan anpassa (lägga till dekorationer och ändra) sina fiskar med sina individuella aktivitetspoäng.

Läs mer om aktivitetspoäng i [Activarium](#).

ÖPPNA PRESENTATIONEN AV ACTIVARIUM

Skolan kan visa alla aktiverade Activarium, till exempel på en stor skärm i skolan. Du kan välja att visa skolans alla aktiverade Activarium eller Activarium för en kurs.

VISA SKOLANS ALLA ACTIVARIUM

1. Gå till **Activarium-visning** på **Översiktssidan**  .
2. Klicka på **Öppna presentation av alla kurser** för att starta Activarium-visningen i ett nytt fönster.
3. Kopiera Activariums URL-adress för att visa Activarium på en annan dator.

Skolans alla aktiverade Activarium visas slumpvis med anonyma fiskar.

VISA ACTIVARIUM FÖR EN KURS

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Presentation av Activarium** för att starta Activarium-visningen i ett nytt fönster.

Kursens Activarium visas med anonyma fiskar.

TA BORT EN AKTIVITETSKURS

Kurser kan tas bort från skolan. Endast aktivitetskurs som inte har aktivitetsmätare tilldelade till elever kan tas bort.

Om kursen du vill ta bort inte är tillgänglig för borttagning ska du kontrollera att det inte finns några aktivitetsmätare tilldelade till kursens elever. Se [Tilldela aktivitetsmätare på nytt](#) för att ta bort mätarna från eleverna.

1. Gå till **Kurser**.
2. Klicka på **Ta bort kurs**. Kurser som kan tas bort från skolan anges.
3. Välj de kurser du vill ta bort från skolan. Klicka på **Ta bort kurs**.
4. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
5. Upprepa stegen 2 till 4 för att ta bort fler kurser.

PULSKURSER

SKAPA EN PULSKURS

1. Gå till **Kurser**.
2. Klicka på **Skapa kurs**.
3. Ange **Kursinformation** (kursnamn, startdatum, slutdatum och utvärderingstyp).
4. Välj **Pulskurs** som kurstyp.
5. Ange **Inställningar för pulskurs** (målzon, tid i målzon, visa/dölj kalorier, visa elevnamn/elev-ID:n i Polar GoFit-appen). Se [Målzoner och märken](#) för mer information om målzoner.
6. Klicka på **Lägg till elever**. När lever har lagts till omdirigerar webbtjänsten dig till kurssidan. Se [Lägga till elever till en pulskurs](#) för mer information.

7. Klicka på **Tilldela sensorer**. När sensorreservationerna har godkänts omdirigerar webbtjänsten dig till kurssidan. Se [Tilldela pulssensorer](#) för mer information.
8. Klicka på **Spara** när elever har lagts till och pulssensorer har tilldelats. Programmet omdirigerar dig till sidan med **Kurser**.

När du skapar en kurs är det inte obligatoriskt att lägga till elever eller tilldela sensorer direkt. Du kan lägga till (fler) elever och tilldela (fler) pulssensorer när som helst.

 Du kan redigera en pågående eller framtida pulskurs i Polar GoFit när som helst. Startdatum och kurstyp kan dock inte ändras när du har sparat kursen. Se [Redigera en pulskurs](#) för mer information.

 Det går även att ändra träningsmål (målzon och tid i målzon) i Polar GoFit-appen. Om du ändrar träningsmål i Polar GoFit-appen synkroniseras ändringen till Polar GoFit.

MÅLZONER OCH MÄRKEN

MÅLZONER

När du [skapar en pulskurs](#) måste du välja en **målzon**. Följande målzoner finns tillgängliga:

- **Prestationsförmåga** (70-100 % av maxpuls): Utvecklar maximal prestationsförmåga och hastighet,
- **Friskt hjärta** (70-90 % av maxpuls): Förbättrar kondition och prestationsförmåga,
- **Aktiv** (60-80 % av maxpuls): Förbättrar grunduthållighet och muskeltonus och
- **Anpassad målzon**: lärare kan själva definiera vilken målzonen ska vara.

Du måste också välja **Tid i målzon**, vilket beskriver hur länge eleverna bör sträva efter att hålla sig inom målzonen under varje idrottslektion. Systemet utvärderar eleverna automatiskt baserat på deras uppnådda procentandel av tidsmålet i målzonen.

Om måzonen är **Fritt** blir det ingen utvärdering eller märken.

Du kan ändra både målzon och tid i målzon i antingen Polar GoFit eller Polar GoFit-appen när kursen har skapats. Se [Redigera en pulskurs](#) för mer information.

 Se *Använda pulsmätare i skolan* i boken *Lektioner för livet* för mer information om pulszoner i allmänhet.

MÄRKEN

Det finns två olika slags märken: belöningsmärken och märken med personbästa.

Belöningsmärken används för att visa deltagarna deras framskridande mot lektionsmålet och för att motivera dem. Deltagarna får belöningsmärken för träning i den valda pulsmålzonen under en lektion. De får ett märke för varje fem eller tio minuter som de befinner sig i zonen i enlighet med kursens eller lektionens egenskaper. Belöningsmärkena är namngivna efter katter:



en huskatt för 5/10 minuter i målzonen,



en puma för 10/20 minuter i målzonen,



ett lejon för 15/30 minuter i målzonen,



en leopard för 20/40 minuter i målzonen,



en tiger för 25/50 minuter i målzonen,



en gepard för 30/60 minuter i målzonen.

Polar GoFit lektionssummeringar visar de belöningsmärken en elev har fått för varje lektion. Om en elev stannar i målzonen i mindre än tio minuter under en lektion får eleven inget märke för den lektionen.

I varje pulskurs får en elev ett **märke med personbästa** för den lektionen med den bästa prestationen när det gäller minuter som tillbringats i målzonen. Märkena med personbästa visas i Polar GoFit lektionssummeringar.



REDIGERA EN PULSKURS

Du kan redigera en pågående eller framtida pulskurs i Polar GoFit när som helst. Avslutade kurser kan endast visas.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Se kursinformationen och redigera de önskade fälten. Startdatum och kurstyp kan inte redigeras.
6. Klicka på **Spara**. Programmet omdirigerar dig till sidan med **Kurser**.

Se [Lägga till elever till en pulskurs](#) och [Ta bort elever från en pulskurs](#) för mer information om hur du lägger till eller tar bort elever.

Se [Tilldela pulssensorer](#) och [Tilldela pulssensorer på nytt](#) för mer information om hur du tilldelar och omfördelar pulssensorer.

 Det går även att ändra träningsmål (målzon och tid i målzon) i Polar GoFit-appen. Om du ändrar träningsmål i Polar GoFit-appen synkroniseras ändringen till Polar GoFit.

LÄGGA TILL ELEVER TILL EN PULSKURS

Elever kan läggas till kursen [när kursen skapas](#) eller efteråt. Du kan redigera en pågående eller framtida pulskurs när som helst.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Lägg till elever**.
6. Välj de elever du vill lägga till kursen. Maximalt antal elever för pulskursen är 40.

Skolans elever anges på sidan i klassordning. Öppna klasser för att se tillgängliga elever för kursen. Du kan även välja att lägga till en hel klass. Valda elever behöver inte vara från samma klass.

 En elev kan delta i flera pulskurser åt gången. En elev kan även delta i en aktivitetskurs när han/hon deltar i en eller flera pulskurser.

7. Klicka på **Avsluta** när du är klar. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

 Besökande elever kan delta i individuella lektioner förutsatt att det finns tillgängliga sensorer och att den besökande eleven har lagts till Polar GoFit. Besökare läggs till lektioner i Polar GoFit-appen. Besökande elevers lektionssummeringar kan ses via elevernas personliga Polar GoFit-konton.

TA BORT ELEVER FROM A PULSKURS

Elever kan tas bort från en pulskurs när som helst under kursen.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Ta bort elever**.
6. Elever som har markerats för att delta i kursen anges på sidan i klassordning. Öppna klasser för att se eleverna. Välj de elever du vill ta bort från kursen.
7. Klicka på **Ta bort elever**.
8. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy. När du har klickat på **Ta bort** omdirigerar programmet dig till sidan med kursinformation.

TILLDELA PULSSENSORER

Pulssensorer kan tilldelas [när kursen skapas](#) eller efteråt. En pågående eller framtida pulskurs kan redigeras när som helst.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Tilldela sensorer**.
6. Systemet tilldelar automatiskt en sensor för varje elev. Antalet tilldelade sensorer visas för varje elev. Du kan använda rullgardinslistan för att på nytt tilldela pulssensorer manuellt.
7. Klicka på **Spara** för att godkänna reservationerna. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

Om en elev har köpt sin egen pulssensor för att använda istället för en av skolans sensorer måste du [registrera sensorns ID](#) till systemet. Om en elev använder en personlig pulssensor tilldelar systemet inte en av skolans sensorer för den eleven.

Inom en kurs kan en sensor endast tilldelas till en elev åt gången. I en skola kan en sensor tilldelas till flera elever samtidigt förutsatt att de inte deltar i samma kurs. Enskilda elever kan ta flera pulskurser samtidigt och ha flera pulssensorer tilldelade till sig.

 Om en sensor har försvunnit eller gått sönder kan en lärare tilldela en ny sensor till en elev i Polar GoFit-appen precis före idrottslektionen.

TILLDELA PULSSENSORER PÅ NYTT

En pågående eller framtida pulskurs kan redigeras när som helst. Detta inkluderar omfördelning av pulssensorer.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Tilldela sensorer**.
6. Antalet tilldelade sensorer visas för varje elev. Du kan använda rullgardinslistan för att på nytt tilldela pulssensorer manuellt. Klicka på **Ta bort reservation** för att ta bort en pulssensor från en elev.
7. Klicka på **Spara** för att godkänna reservationerna. Programmet omdirigerar dig till sidan med kursinformation.

Se även [Tilldela pulssensorer](#).

Borttagna pulssensorer kan tas bort från skolan om de inte har några andra reservationer. Se [Ta bort pulssensorer](#) för mer information.

ANVÄNDA EN PERSONLIG PULSSENSOR

Elever kan även köpa sina egna sensorer och använda dem istället för skolans sensorer. Personliga sensorer måste registreras till systemet.

1. Gå till fliken **Skola > Elever**.
2. Hitta eleven på elevlistan. Eleverna listas efter klass. Använd sök- och filtreringsalternativen ovanför elevlistan. Öppna en klass för att se eleverna.
3. Klicka på ikonen  för att redigera eleven.
4. Registrera sensorn genom att ange sensorns ID i fältet **ID för egen sensor**.

5. Klicka på **Spara** för att spara ändringarna. Programmet omdirigerar dig till elevlistan. Klicka på **Tillbaka till Elevlistan** för att återvända utan att spara ändringarna.

Om en skolsensor är tilldelad till eleven kan du [ta bort reservationen](#).

Se även [Tilldela pulssensorer](#).

ÖVERFÖRA PULSDATA

Pulsdata överförs från pulssensorer till Polar GoFit-appen via *Bluetooth*® Smart-teknik. Dataöverföringen mellan Polar GoFit-appen och Polar GoFit är dessutom automatisk. Inget ytterligare program eller utrustning behövs för dataöverföring. All du behöver är en Internetanslutning. Se [Dataöverföring i pulsmätning](#) för mer information.

VISA PULSKURSER

Det finns två sätt att lista och se pulskurser, inklusive dina egna kurser. Du kan öppna dina senaste kurser genom **Översiktssidan** och alla kurserna på din skola genom sidan **Kurser**.

 Dina egna kurser har skapats med ditt lärarkonto.

SE "MINA KURSER" PÅ ÖVERSIKTSSIDAN

Dina fem senaste kurser anges på Polar GoFit översiktssida.

1. Klicka på ikonen  för att gå till **Översiktssidan**.
2. Bläddra ner till **Mina kurser**. Pulskurser är markerade med hjärtikonen: 
3. Se dina senaste pulskurser. Följande kursinformation visas på **Översiktssidan**:
 - kursnamn,
 - uppnådd procentandel av tidsmålet i målzonen (till exempel 91/100 %),
 - antal elever,
 - antal tilldelade sensorer,
 - antal slutförda lektioner,
 - startdatum och
 - slutdatum.
4. Öppna en kurs genom att klicka på **Visa kurs**.
5. Se kursinformationen. Se [Visa pulskurser på kurssidan](#) för mer information.

VISA PULSKURSER PÅ KURSSIDAN

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på kurslistorna (Pågående kurser/avslutade kurser) eller använd sökningen. Pulskurser är markerade med hjärtikonen: 
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen. Pågående and framtida pulskurser kan redigeras, men avslutade pulskurser kan endast visas.
4. Klicka på **Redigera kurs/Visa kurs**.
5. Följande information visas:
 - kursnamn,
 - lärare,

- startdatum,
- slutdatum,
- kursperiod,
- utvärderingstyp,
- kurstyp,
- målzon,
- tid i målzon,
- synlighet av kalorier (Ja/Nej)
- Elevidentifierare i Polar GoFit-appen (namn eller elev-ID) och
- elever tillagda till kursen (listas efter klass).

Öppna en klass för att se eleverna. Följande information visas för eleverna:

- förnamn,
- efternamn och
- pulssensor(er) tilldelade till eleven.

Återvänd till kurslistan genom att klicka på **Tillbaka till kurslistan**.

VISA PULSDATA

Alla pulskurser på skolan listas på sidan **Kurser**. Dina senaste pulskurser listas även på **Översiktssidan**. Se [Visa pulskurser](#) för mer information.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på kurslistorna (Pågående kurser/avslutade kurser) eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Sidan **Kurssummering** visar följande **Kursinformation**:
 - antal elever,
 - antal lektioner,
 - lärare,
 - utvärderingstyp,
 - startdatum och
 - slutdatum.

Den visar även:

- uppnådd procentandel av tidsmålet i målzonen (gruppsnitt),
- tid som tillbringats i olika pulszoner (gruppsnitt) och
- lektionslista.

Lektionslistan visar följande information för varje kurs:

- datum och tid,
- målzon,
- tid som tillbringats i olika pulszoner och
- lektionstid.

5. Klicka på

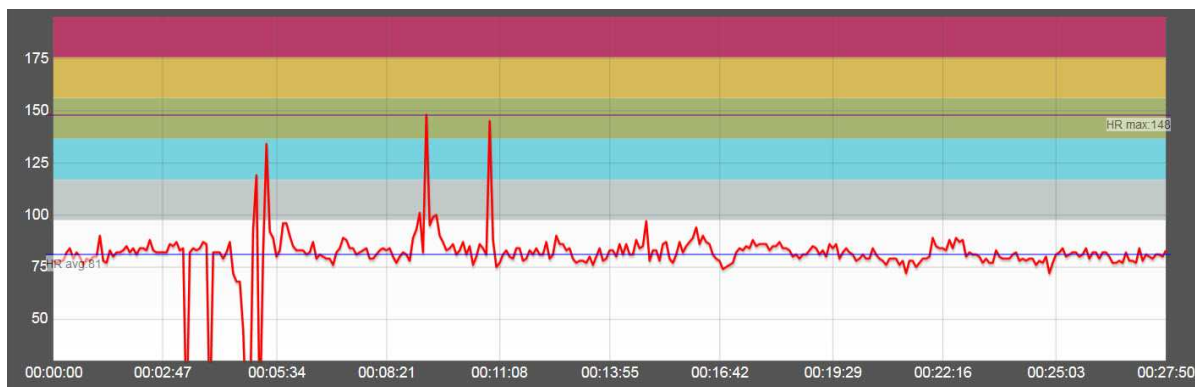


för att öppna/stänga alla lektioner. Klicka på  för att öppna/stänga en enskild lektion. Följande information visas när du öppnar en lektion:

- en horisontell stapel visar minuterna som varje elev har tillbringat i målzonen,
- en grön vertikal linje visar tidsmålet i målzonen i minuter,
- en röd vertikal linje visar gruppssnittet i minuter som tillbringats i målzonen och
- sparade data i procentandel för varje elev (data kan saknas, till exempel om eleven var tvungen att lämna lektionen i några minuter och om anslutningen mellan pulssensorn och Polar GoFit-appen avbröts),

6. Klicka på **Visa lektionssummeringar** för att se elevers lektionssummeringar med pulskurvor. Alternativt kan du klicka på namnet på eleven vars lektionssummeringar du vill se. Sidan **Lektionssummering** visar följande information:

- **Elevinformation** rullgardinslista där du kan välja eleven vars lektionssummeringar du vill se.
- tid som tillbringats i olika pulszoner (målzon anges med en röd ram),
- uppnådd tid i målzonen jämfört med tidsmålet (både som en procentandel och som minuter),
- förbrukade kalorier (tillval),
- utvärdering,
- sparade data som procentandel,
- lektionsnummer,
- eventuella märken,
- kort beskrivning av fördelen med lektionen (om eleven stannade i målzonen i minst tio minuter),
- ett kurvdiagram som visar elevens puls under lektionen och
- max- och snittpuls under lektionen.



Flytta mellan lektionerna med pilarna ovanför kurvdiagramsområdet.

 Du kan skriva ut pulskurvan genom att klicka på **Skriv ut pulskurva** ovanför kurvan. Kurvan skrivs ut som en PDF-fil som kan sparas på datorn eller skrivas ut på papper.

7. Klicka på **Visa kurssummering** för att återvända till kursdiagrammen.

Pulsdata kan saknas av två möjliga anledningar:

- Anslutningen mellan en pulssensor och Polar GoFit-appen avbröts. Detta kan inträffa, till exempel, om eleven var tvungen att lämna lektionen i några minuter. I detta fall är elevens sparade data som procentandel mindre än 100 %.
- A pulssensor detekterade inte pulsen. Detta kan inträffa till exempel om pulssensorn inte användes enligt anvisningarna (bandet måste sitta tillräckligt hårt och elektroderna måste fuktas ordentligt). I detta fall avbröts

anslutningen mellan pulssensorn och Polar GoFit-appen och sparade data som procentandel är 100 %, men pulskurvan visar att ingen puls detekterades.

Besökande elever kan delta i individuella lektioner förutsatt att det finns tillgängliga sensorer och att den besökande eleven har lagts till Polar GoFit. Besökare läggs till lektioner i Polar GoFit-appen. Besökande elevers lektionssummeringar kan ses via elevernas personliga Polar GoFit-konton.

 Du kan till exempel använda följande frågor för att diskutera pulsdata med dina elever:

- Hur kände du dig i varje pulszon?
- Vilka är träningsfördelarna i varje pulszon?
- Varför är det viktigt att ha en uppvärmnings- och nedvarvningsfas?
- Jämför och diskutera din max-/snittpuls under olika lektioner. Kan du förklara skillnaderna mellan lektioner?

Du kan också göra en plan för en pulsbaserad idrottslektion tillsammans med eleverna och sedan diskutera faktiska pulsdata efter lektionen. Uppnådde klassen målet?

 Se *Analysera pulsinformation* i boken *Lektioner för livet* för mer information om hur du analyserar pulsdata.

TA BORT EN PULSKURS

Kurser kan tas bort från skolan. Endast pulskurser som inte har pulssensorer tilldelade till elever kan tas bort.

Om kursen du vill ta bort inte är tillgänglig för borttagning ska du kontrollera att det inte finns några pulssensorer tilldelade till kursens elever. Se [Tilldela pulssensorer på nytt](#) för att ta bort sensorer från eleverna.

1. Gå till **Kurser**.
2. Klicka på **Ta bort kurs**. Kurser som kan tas bort från skolan anges.
3. Välj de kurser du vill ta bort från skolan. Klicka på **Ta bort kurs**.
4. Polar GoFit ber om en bekräftelse. Klicka på **Ta bort** för att bekräfta eller **Avbryt** för att återvända till föregående vy.
5. Upprepa stegen 2 till 4 för att ta bort fler kurser.

SKAPA ELEVLISTA

Du kan skriva ut en elevlista för en kurs och till exempel lägga den utskrivna elevlistan i fickan till väskan.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Skriv ut elevlista** för att generera en lista över eleverna som har lagts till kursen.
6. En PDF-fil genereras. PDF-filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

SKAPA LÖSENORDSLISTA

Du kan skriva ut en lösenordslista för en kurs och dela lösenorden med elever. Av säkerhetsskäl visas lösenorden på lösenordslistan endast när de skrivs ut för första gången. Se [Elevanvändarkonton](#) för mer information om lösenordslistan.

1. Gå till **Kurser**.
2. Hitta kursen på listan **Pågående kurser** eller använd sökningen.
3. Klicka på raden eller ikonen  för att öppna kursen.
4. Klicka på **Redigera kurs**.
5. Klicka på **Skriv ut lösenordslista** för att generera en lösenordslista för eleverna som har lagts till kursen.
6. En PDF-fil genereras. PDF-filen kan sparas på datorn och skrivas ut. PDF-filen innehåller en elevlista med lösenord. Du kan klippa ut lappar med lösenorden från elevlistan och ge till eleverna.

 Lösenordslista innehåller endast automatiskt genererade lösenord. Lösenord som har genererats på sidan med elevinformation visas inte i PDF-filen.

KURSVÄRDERING

De vanligaste utvärderingstyperna är fördefinierade i webbtjänsten. Du kan även redigera, ta bort och lägga till nya utvärderingstyper. Se Konfigurera utvärderingstyper för anvisningar om hur du lägger till och redigerar utvärderingstyper.

Utvärderingstyper som standard:

Bokstäver uppdelade	Bokstäver	Siffror (1-5)	Siffror (4-10)	Godkänd/underkänd	Grundläggande	Avancerad	OS- medaljer
A+	A	5	10	Godkänd	Utmärkt	Överträffar förväntningarna	Guld
A	B	4	9	Underkänd	Toppen	Möter förväntningarna	Silver
A-	C	3	8		Tillfredsställande	Behöver bli bättre	Brons
B+	D	2	7		Behöver bli bättre		
B	E	1	6		Underkänd		
B-	F		5				
C+			4				
C							
C-							
D+							
D							
D-							
E							
F							

Polars lösningar för aktivitetsmätning och pulsmätning ger lärare objektiva utvärderingsverktyg. De möjliggör utvärdering baserat på ansträngning, inte bara teknik.

 Se *Analysera aktivitetsinformation* och *Analysera pulsinformation* i boken *Lektioner för livet*.

RAPPORTER

SKAPA RAPPORT MED KURSUTVÄRDERING

1. Gå till **Rapporter > Kursrapport**.
2. Klicka på raden eller ikonen  för att välja en kurs. Kurslistan kan filtreras med sökningsformuläret ovanför listan.
3. Välj **Kursutvärdering**.
4. Välj antingen **PDF**, **XLS** eller **Data XLS** beroende på vilket format du behöver.
 **Data XLS**-rapporten innehåller ingen formatering som gör det lätt att filtrera, sortera och ytterligare exportera data.
5. Om du vill inkludera lektioner där eleven saknade betyg markerar du rutan.
6. Klicka på **Skapa rapport**. Rapporten skapas och öppnas. Filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

 Alternativt kan du fortsätta med en rapportutskrift genom att klicka på **Skriv ut rapporter** på sidan **Kurssummering**.

Se även [Läsa rapport om kursutvärdering](#).

LÄSA RAPPORT OM KURSUTVÄRDERING

Se [Skapa rapport med kursutvärdering](#) för att skapa en rapport om kursutvärdering. Rapporten med kursutvärdering kan vara i antingen XLS-, PDF- eller Data XLS-format. Alla elever skrivs ut i samma rapport.

 **Data XLS**-rapporten innehåller ingen formatering som gör det lätt att filtrera, sortera och ytterligare exportera data.

Rapportens överskrift visar följande information: lärarens namn, skola, kursnamn, kursstart och slutdatum, rapporttyp och kursstatus (inte påbörjad/pågående/avslutad).

Rapporten visar följande information:

- Den första kolumnen visar elevens namn.
- Den andra kolumnen visar uppnådd procentandel av maxpoängen.
- Den tredje kolumnen visar den automatiska utvärderingen för varje elev.
- Den fjärde kolumnen visar den genomsnittliga procentandelen för eleven i kursen med de angivna maxvärdena (maxprocent i varje lektion 100 %).
- Den femte kolumnen visar automatisk utvärdering för eleven baserat på de angivna maxvärdena (maxprocent i varje lektion 100 %).

Medelvärden för kursen visas på den sista raden.

 Se *Analysera aktivitetsinformation* eller *Analysera pulsinformation* i boken *Lektioner för livet* för mer information om hur du analyserar aktivitets- och pulsdata.

SKAPA DETALJERAD ELEVRAPPORT

1. Gå till **Rapporter > Kursrapport**.
2. Klicka på raden eller ikonen  för att välja en kurs. Kurslistan kan filtreras med sökningsformuläret ovanför listan.
3. Välj **Elevuppgifter**.
4. Välj antingen **PDF**, **XLS** eller **Data XLS** beroende på vilket format du behöver.
 -  **Data XLS**-rapporten innehåller ingen formatering som gör det lätt att filtrera, sortera och ytterligare exportera data.
5. Välj de elever du vill ska ingå i rapporten. Som standard väljs alla elever som har lagts till kursen.
6. Om du vill utelämna rapporttiden när det inte finns några pulldata kryssar du i rutan.
7. Kryssa i rutan om du vill visa varje elev på en ny sida.
8. Klicka på **Skapa rapport**. Rapporten skapas och öppnas. Filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

 Alternativt kan du fortsätta med en rapportutskrift genom att klicka på **Skriv ut rapporter** på sidan **Kurssummering**.

Se även [Läsa detaljerad elevrapport](#).

LÄSA DETALJERAD ELEVRAPPORT

Se [Skapa detaljerad elevrapport](#) för att skapa en detaljerad elevdatorapport. Den detaljerade elevrapporten kan vara i antingen XLS-, PDF- eller Data XLS-format. Alla elever skrivs ut i samma rapport och visas separat.

 **Data XLS**-rapporten innehåller ingen formatering som gör det lätt att filtrera, sortera och ytterligare exportera data.

Rapportens överskrift visar följande information: lärarens namn, skola, kursnamn, kursstart, slutdatum och rapporttyp.

Rapporten visar följande information i tabellrubriken: elevens namn, kursnamn och datumintervall.

AKTIVITETSKURSER

Rapporten visar följande information:

- datum,
- dagligt aktivitetsresultat (av det dagliga aktivitetsmålet),
- tid tillbringad i olika aktivitetszoner (5 zoner och sovtid),
- steg,
- kalorier och
- automatisk utvärdering

Elevens medelvärden visas på den sista raden.

 För mer information om hur du analyserar aktivitetsdata, se *Analysera aktivitetsinformation* i boken *Lektioner för livet*.

PULSKURSER

Rapporten visar följande information:

- datum för varje lektion,
- sparade data i procentandel (data kan saknas, till exempel om eleven var tvungen att lämna lektionen i några minuter och om anslutningen mellan pulssensorn och Polar GoFit-appen avbröts),
- tid tillbringad i målzonen jämfört med tidsmålet,
- tid tillbringad i varje pulszon (5 zoner, målzonen markerad),
- kalorier (tillval) och
- automatisk utvärdering (om målzonen för en lektion är **Fritt** blir det ingen utvärdering för den lektionen).

 Se *Analysera pulsinformation* i boken *Lektioner för livet* för mer information om hur du analyserar pulsdata.

EXPORTERA MET-VÄRDEN

1. Gå till **Rapporter > Kursrapport**.
2. Klicka på raden eller ikonen  för att välja en kurs. Kurslistan kan filtreras med sökningsformuläret ovanför listan.
3. Välj **MET-export**.
4. Välj de elever du vill ska ingå i rapporten. Som standard väljs alla elever som har lagts till kursen.
5. Kryssa i rutan om du vill exkludera dagar som inte innehåller aktivitetsdata.
6. Klicka på **Skapa rapport**. Rapporten skapas och öppnas. Filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

 Alternativt kan du fortsätta med en rapportutskrift genom att klicka på **Skriv ut rapporter** på sidan **Kurssummering**.

Se även [Läsa MET-värderapport](#).

LÄSA MET-VÄRDERAPPORT

Se [Exportera MET-värden](#) för att skapa en MET-värderapport. MET-värdena skrivs ut i CSV (kommaseparerade värden) -format som kan öppnas i Microsoft Excel eller liknande program. Alla valda elever skrivs ut i samma rapport.

Den första kolumnen i CSV-filen visar en tidsstämpel för var 30:e sekund av kursen. Alla valda elever har en separat kolumn efter tidsstämpelkolumnen. MET-värdena visas för varje tidsstämpel för alla elever.

 MET står för metabolisk ekvivalent och det uttrycker intensiteten och energiförbrukningen i fysiska aktiviteter.

 Se *Använda aktivitetsmätare i skolan* i boken *Lektioner för livet* för mer information om MET-värden.

SKAPA SKOLRAPPORT

Du kan skapa olika slags skolrapporter för olika syften. Ange elever och kurser som du vill ska ingå i rapporten genom att välja specifika värden, som t.ex. ålder, kön, kurstyp, datum och aktivitets-/träningsmål. Ange minimikravet för betyget **Godkänt** så visar rapporten hur många elever som har godkänts/underkänts enligt dessa standarder.

AKTIVITETSRAPPORTER

1. Gå till **Rapporter > Skolrapport**.
2. Definiera **Elever**:
 - Välj **Kön**.
 - Ange **Åldersintervall**.
 - Välj om du vill att rapporten ska visa enskilda elever eller inte:
 - Välj **Nej** för att inte visa elever alls.
 - Välj **Ja, med namn** för att visa elever identifierade med sina namn.
 - Välj **Ja, med elev-ID:n** för att visa elever identifierade med sina ID:n.
3. Definiera **Kurser**:
 - Välj **Tidsintervall**.
 - Välj **Aktivitet** som **kurstyp**.
 - Välj **Mål aktiv tid**.
 - Välj om du vill att rapporten ska baseras på **Aktivitet** eller **Aktivitet och steg**.
 - Om du valde **Aktivitet och steg** ska du ange **Antal steg /dag**.
 - Ange **Minimikrav** som antal dagar.
 Detta är det minsta antalet successiva dagar när **mål aktiv tid** måste uppnås för att en elev ska bli godkänd.
4. Klicka på **Skapa rapport**. Rapporten skapas och öppnas. Filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

PULSRAPPORTER

1. Gå till **Rapporter > Skolrapport**.
2. Definiera **Elever**:
 - Välj **Kön**.
 - Ange **Åldersintervall**.
 - Välj om du vill att rapporten ska visa enskilda elever eller inte:
 - Välj **Nej** för att inte visa elever alls.
 - Välj **Ja, med namn** för att visa elever identifierade med sina namn.
 - Välj **Ja, med elev-ID:n** för att visa elever identifierade med sina ID:n.
3. Definiera **Kurser**:
 - Välj **Tidsintervall**.
 - Välj **Puls** som **Kurstyp**.
 - Välj **Målzon**.
 - Välj **Tid i målzon**.
 - Välj **Minimikrav** som en procentandel av lektioner.
 Detta är den minsta procentandelen av lektioner när **Tid i målzon** måste uppnås för att en elev ska bli godkänd.
4. Klicka på **Skapa rapport**. Rapporten skapas och öppnas. Filen kan sparas på datorn och skrivas ut.

Se även [Läsa skolrapport](#).

LÄSA SKOLRAPPORT

Se [Skapa skolrapport](#) för att skapa en skolrapport.

Rapportens överskrift visar rapporttyp och de valda värdena.

Rapporten visar följande information för varje kurs som ingår:

- kursnamn,
- kursperiod,
- åldersintervall,
- antal elever som ingår i rapporten,
- antal flickor och pojkar som ingår i rapporten,
- antal elever som har fått godkänt och
- antal elever som fått underkänt.

Om du väljer att visa enskilda elever i rapporten visas följande information under varje kurs:

- elevnamn eller elev-ID:n,
 - ålder och
 - värden för godkänt/underkänt för varje elev.
-  Detta värde visar procentandelen av lektioner/dagar när en elev har uppnått målet.

Om du väljer att inte visa enskilda elever i rapporten finns en summeringsrad i slutet av rapporten som visar följande information:

- totalt antal elever som ingår i rapporten,
- totalt antal flickor och pojkar som ingår i rapporten,
- totalt antal elever som har fått godkänt och
- totalt antal elever som har fått underkänt.

KONDITIONSTESTER

MALLAR SKAPA EN MALL

För att skapa ett test behöver du en mall. Mallar består av testobjekt, som t.ex. "One-Mile Run" eller axelstretch. Du kan skapa en mall själv eller använda en befintlig mall.

1. Gå till **Konditionstester** > **Mallar** för att skapa en mall.
2. Tryck på **Skapa mall**.
3. Ange ett beskrivande namn i fältet **Mallnamn**.
4. Välj testobjekten som du vill ska ingå i din mall. Du kan trycka på ikonen  för mer information om ett testobjekt. Förutom en skriftlig beskrivning får du en användbar videohandledning.
 Utöver de valfria testobjekten som du kan välja ingår **Längd och vikt** i varje mall som standard. Detta är för att elevens längd och vikt påverkar utvärderingen av deras prestationsförmåga.
5. Du kan ändra ordningen på testobjekten genom att dra och släppa.
6. Tryck på **Spara** när du är klar.
7. Webb tjänsten frågar dig om du vill börja skapa ett test direkt. Tryck på **Skapa test** eller **Tillbaka till mallar**.

Du kan redigera en mall senare.

SKAPA ETT EGET TESTOBJEKT

Skapa ditt eget testobjekt genom att gå till mallar. Du kan skapa ett nytt testobjekt genom att trycka på **Skapa anpassat testobjekt**.

1. Tryck på **Skapa anpassat testobjekt**.
2. Ange ett beskrivande namn i fältet **Testnamn**.
3. Ange en beskrivning för ditt testobjekt i fältet **Beskrivning**.
4. Ange en måttetikett för ditt testobjekt i fältet **Måttetikett**.
5. Välj enhet för ditt testobjekt i fältet **Enheter**.
6. Om du vill kan du markera testobjektet som en favorit.
7. Välj resultatriktning för testobjektet, antingen Större är bättre eller Mindre är bättre i fältet **Resultatriktning**.
8. Ange målvärdena mellan resultatkategorierna "Behöver bli bättre" och "Möter förväntningarna" för olika kön och åldersgrupper i ålderslistan.
9. Tryck på **Spara** när du är klar.

Du kan redigera testobjektet och göra en ny version senare.

SKAPA ETT TEST

När du skapar ett test lägger du till elever till en mall. Du kan välja eleverna antingen **Från tidigare tester** eller **Från elevlista**.

ELEVER FRÅN TIDIGARE TESTER

1. Gå till **Konditionstester** > **Mallar**.
2. Hitta mallen på listan och tryck på **Skapa test**.
3. Ange ett beskrivande namn för ditt test i fältet **Testnamn**.
4. Välj ett **Planerat testdatum**.
5. Tryck på **Lägg till elever**.

6. Tryck på **Från tidigare tester**.
7. Välj antingen **Mina tester** eller **Alla tester**.
8. Välj ett test från rullgardinslistan.
9. En lista över elever som gjorde testet visas. Kryssa i den första rutan för att välja alla elever. Du kan även välja elever en efter en.
10. Tryck på **Spara**.
11. Du kan fortfarande **Ta bort elever** eller **Lägga till elever**.
12. När din elevkonfiguration är klar trycker du på **Spara**.
13. Webbtjänsten frågar dig om du vill börja [ange resultaten](#) direkt. Tryck på **OK** för att börja ange resultaten eller tryck på **Tillbaka till mallar** om du vill ange resultaten senare.

ELEVER FRÅN ELEVLISTA

1. Gå till **Konditionstester > Mallar**.
2. Hitta mallen på listan och tryck på **Skapa test**.
3. Ange ett beskrivande namn för ditt test i fältet **Testnamn**.
4. Välj ett **Planerat testdatum**.
5. Tryck på **Lägg till elever**.
6. Tryck på **Från elevlista**.
7. En lista över alla elever visas. Eleverna listas i klassordning. Öppna en klass för att se eleverna. Kryssa i rutan för att välja en elev eller en klass. De valda eleverna kan vara från olika klasser.
8. Tryck på **Spara**.
9. Du kan fortfarande **Ta bort elever** eller **Lägga till elever**.
10. När din elevkonfiguration är klar trycker du på **Spara**.
11. Webbtjänsten frågar dig om du vill börja [ange resultaten](#) direkt. Tryck på **OK** för att börja ange resultaten eller tryck på **Tillbaka till mallar** om du vill ange resultaten senare.

REDIGERA EN MALL

Du kan lägga till eller ta bort testobjekt, ändra ordningen på testobjekt eller byta namn på mallen.

1. Gå till **Konditionstester > Mallar**.
2. Hitta mallen på listan och tryck på ikonen .
3. Tryck på ett testobjekt för att lägga till det till listan över **Valda testobjekt**.
4. Tryck på ikonen  för att ta bort ett testobjekt från listan över **Valda testobjekt**.
5. Du kan ändra ordningen på testobjekten genom att dra och släppa. Du kan även ändra **Mallnamn**.
6. Tryck på **Spara** när du är klar.
7. Webbtjänsten frågar dig om du vill [skapa ett test](#) direkt. Tryck på **Skapa test** eller **Tillbaka till mallar**.

TA BORT EN MALL

1. Gå till **Konditionstester > Mallar**.
2. Tryck på **Ta bort mall**.
3. Hitta mallen på listan och tryck på ikonen .
4. Webbtjänsten ber om din bekräftelse. Tryck på **Ta bort** eller **Avbryt**.

TESTER

ANGE RESULTAT

När du har [skapat ett test](#) kan du börja ange resultaten. Du kan använda en iPad i testsituationen och ange resultaten i webbtjänsten alltefter som testerna utförs. Eller så kan du skriva resultaten för hand på utskrivna resultatblad, och ange dem i webbtjänsten senare.

Du behöver inte ange alla resultat i webbtjänsten på en gång. Du kan avbryta när som helst och fortsätta senare.

BÖRJA ANGE RESULTAT

1. Gå till **Konditionstester > Tester**.
2. Sök ditt test på listan över **Redo-att-starta-tester** och tryck på **Ange resultat**. Du kan även **Skriva ut resultatblad** här om du vill använda dem istället för att ange resultaten i webbtjänsten under testen.
3. På sidan **Förhandsvisning** kan du se följande information:
 - testnamn,
 - lärare,
 - datum för skapande,
 - valda testobjekt, och
 - valda elever.
4. På sidan **Förhandsvisning** kan du:
 - ändra ordningen på testobjekten genom att dra och släppa,
 - förbereda för testning genom att titta på videohandledningar som vi har skapat för varje testobjekt (tryck bara på ikonen  för att se en skriftlig beskrivning och videohandledningen),
 - **Skriva ut resultatblad**.
5. Om du behöver göra ändringar i testet så tryck bara på **Redigera test**. Då kan du ändra **Testnamn** och **Planerat testdatum**. Du kan även **Ta bort elever** och **Lägga till elever**.
6. Tryck på **Ange resultat** när du är redo att börja.
7. Du kan välja att ange resultaten antingen efter testobjekt eller efter elev. Du kan bläddra mellan testobjekten/eleverna med knapparna **Nästa**  och **Föregående** . Resultaten sparas automatiskt när du anger dem. Du kan se videohandledningen för ett testobjekt när som helst. Tryck bara på videominiatyrn under namnet på testobjektet.
8. Tryck på **Klar** för att sluta ange resultaten.
9. Om det finns tomma resultatfält frågar webbtjänsten dig om du är klar med att ange resultaten eller om du vill fortsätta senare. Tryck på **Fortsätta senare**, **Test slutfört** eller **Avbryt**.

FORTSÄTT ATT ANGE RESULTAT

Du kan fortsätta att ange resultaten när som helst.

1. Gå till **Konditionstester > Tester**.
2. Hitta ditt test på listan över **Oavslutade tester** och tryck på **Ange resultat**. Du kan även **Skriva ut resultatblad** här om du vill använda dem istället för att ange resultaten i webbtjänsten under testen.
3. Du kan välja att ange resultaten antingen efter testobjekt eller efter elev. Du kan bläddra mellan testobjekten/eleverna med knapparna **Nästa**  och **Föregående** . Resultaten sparas automatiskt när du anger dem. Du kan se videohandledningen för ett testobjekt när som helst. Tryck bara på videominiatyrn under namnet på testobjektet.
4. Tryck på **Klar** för att sluta ange resultaten.

5. Om det finns tomma resultatfält frågar webbtjänsten dig om du är klar med att ange resultaten eller om du vill fortsätta senare. Tryck på **Fortsätta senare**, **Test slutfört** eller **Avbryt**.

 När testet har slutförts och du har angett resultaten i webbtjänsten kan du [visa resultaten](#). Du kan även [redigera resultaten](#) om du upptäcker ett fel.

REDIGERA ETT TEST

Du kan endast redigera **Redo-att-starta-tester**. Om du redan har börjat ange resultat går det inte längre att redigera testet.

1. Gå till **Konditionstester > Tester**.
2. Sök ditt test på listan över **Redo-att-starta-tester** och tryck på **Ange resultat**.
3. På sidan **Förhandsvisning** kan du se följande information:
 - testnamn,
 - lärare,
 - datum för skapande,
 - valda testobjekt, och
 - valda elever.
4. På sidan **Förhandsvisning** kan du:
 - ändra ordningen på testobjekten genom att dra och släppa,
 - förbereda för testning genom att titta på videohandledningar som vi har skapat för varje testobjekt (tryck bara på ikonen  för en skriftlig beskrivning och videohandledningen),
 - **Skriva ut resultatblad**.
5. Om du behöver göra ändringar i testet så tryck bara på **Redigera test**. Då kan du ändra **Testnamn** och **Planerat testdatum**. Du kan även **Ta bort elever** och **Lägga till elever**.
6. Gör ändringar och tryck på **Spara**.
7. Webbtjänsten frågar dig om du vill börja [ange resultaten](#) direkt. Tryck på **OK** för att börja ange resultaten eller tryck på **Tillbaka till mallar** om du vill ange resultaten senare.

TA BORT ETT TEST

Du kan endast ta bort **Redo-att-starta-tester**. Om du redan har börjat ange resultat går det inte längre att ta bort testet från webbtjänsten.

1. Gå till **Konditionstester > Tester**.
2. Tryck på **Ta bort tester**.
3. Hitta ditt test på listan över **Redo-att-starta-tester** och tryck på ikonen .
4. Webbtjänsten ber om din bekräftelse. Tryck på **Ta bort** eller **Avbryt**.

RESULTAT VISA RESULTAT

1. Gå till **Konditionstester > Resultat**.
2. Hitta ditt test på listan över **Slutförda tester** och tryck på ikonen .
3. Du kan bläddra mellan eleverna med knapparna **Nästa**  och **Föregående** .

Alternativt kan du se resultaten av dina egna tester via Översiktssidan .

 När ett test har slutförts och du har angett resultaten i webbtjänsten kan du fortfarande redigera resultaten om något anges felaktigt.

REDIGERA RESULTAT

När ett test har slutförts och du har angett resultaten i webbtjänsten kan du fortfarande redigera resultaten om något anges felaktigt.

1. Gå till **Konditionstester > Resultat**.
2. Sök ditt test på listan över **Slutförda tester** och tryck på ikonen .
3. Du kan bläddra mellan eleverna med knapparna **Nästa**  och **Föregående** .
4. Tryck på **Redigera resultat**.
5. Gör ändringar. Ändringarna sparas automatiskt när du anger dem.
6. Tryck på **Klar**.

Alternativt kan du se resultaten av dina egna tester via Översiktssidan .

SKAPA RAPPORT MED ELEVRESULTAT

1. Gå till **Konditionstester > Resultat**.
2. Sök ditt test i listan över **Slutförda tester**. Oavslutade tester kan inte ingå i rapporterna.
3. Tryck på ikonen .
4. Du kan bläddra mellan eleverna med knapparna **Nästa**  och **Föregående** .
5. Välj den elev vars resultat ska ingå i rapporten och tryck på **Skriv ut rapport**.

RAPPORTER

SKAPA RAPPORT MED TESTRESULTAT

1. Gå till **Konditionstester > Rapporter**.
2. Välj **Testresultat**.
3. Använd sök- och filtreringsalternativen för att hitta testerna och eleverna som du vill ska ingå i rapporten.
4. Välj testerna och eleverna som du vill ska ingå i rapporten. Minst en elev måste väljas. Oavslutade tester kan inte ingå i rapporterna.
5. Tryck på **Skapa rapport**.

SKAPA RAPPORT MED SKOLRESULTAT

Du kan använda rapporten för **Skolresultat** för att skapa olika slags rapporter för olika syften.

1. Gå till **Konditionstester > Rapporter**.
2. Välj **Skolresultat**.
3. Tryck på **Skapa rapport**.

SKAPA DATARAPPORT

Du kan använda **datarapporten** för databehandlingsändamål.

1. Gå till **Konditionstester > Rapporter**.
2. Välj **Datarapport**.
3. Kryssa i rutan XLS-rapport.
4. Tryck på **Skapa rapport**.

TESTUTVÄRDERING

Lärare organiserar konditionstester genom att skapa mallar. Mallar består av testobjekt, som t.ex. "One-Mile Run" eller axelstretch. Varje testobjekt mäter ett av följande fyra konditionsområden:

1. **Aerob kapacitet:**
 - "One-Mile Run",
 - **PACER** (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), och
 - **Gångtest**.
2. **Flexibilitet:**
 - "Back-Saver Sit & Reach" och
 - **Axelstretch**.
3. **Kroppssammansättning:**
 - **BMI** (Body Mass Index),
 - **Bioelektrisk impedansanalys** och
 - **Hudvecksmätning**.
4. **Muskelstyrka och uthållighet:**
 - "Curl-Up" (magmuskelstyrka och flexibilitet),
 - **Bålllyft** (bålens extensorstyrka och flexibilitet),
 - **Armhävning** (överkroppens muskelstyrka och uthållighet),
 - **Modifierat räckhäv (Pull-Up)** (överkroppens muskelstyrka och uthållighet), och
 - "Flexed Arm Hang" (armhäng, böjd arm) (överkroppens muskelstyrka och uthållighet).

 Utöver de valfria testobjekten som du kan välja ingår **Längd och vikt** i varje mall som standard. Detta är för att elevens längd och vikt påverkar utvärderingen av deras prestationsförmåga.

Varje testobjekt utvärderas enligt en av följande utvärderingsskalor:

1. **Mycket tunn - Möter förväntningarna - Behöver bli bättre (Viss risk) - Behöver förbättring (Stor risk):**
 - **BMI** (Body Mass Index),
 - **Bioelektrisk impedansanalys** och
 - **Hudvecksmätning**.
2. **Möter förväntningarna - Behöver bli bättre (Viss risk) - Behöver förbättring (Stor risk):**
 - "One-Mile Run",
 - **PACER** (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), och
 - **Gångtest**.
3. **Möter förväntningarna - Behöver bli bättre:**
 - "Curl-Up",
 - **Bålllyft**,
 - **Armhävning**,
 - **Modifierat räckhäv (Pull-Up)**,

- **"Flexed Arm Hang" (armhäng, böjd arm),**
- **"Back-Saver Sit & Reach" och**
- **Axelstretch.**

VIKTIG INFORMATION

MEDICINSKA ENHETER SOM ANVÄNDS PROFESSIONELLT

Professionell användning ställer höga krav på tillverkaren, distributören och användaren av en medicinsk enhet. Polar erbjuder användarinstruktioner och utbildning för professionella användare för att säkerställa en säker användning av Polars enheter.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Polar GoFit webbtjänst är utformad för att möjliggöra:

- spårning och dokumentation av elevernas dagliga aktivitet och tid som tillbringats i olika aktivitetszoner,
- spårning och dokumentation av elevernas puls under idrottslektioner och tid som tillbringats i olika pulszoner,
- konditionstestning och dokumentation av testresultaten.

Ingen annan användning är avsedd eller underförstådd.

MINIMERA EVENTUELLA RISKER

Fysisk aktivitet och träning kan medföra vissa risker. Besvara följande frågor angående ditt hälsotillstånd innan du börjar träna regelbundet. Om du svarar ja på någon av dessa frågor ska du kontakta en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

Följande frågor är för barn:

- Har du varit fysiskt inaktiv?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Använder du läkemedel mot en hjärtsjukdom eller något annat läkemedel?
- Har du tidigare haft andningsproblem?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?

Om du upplever plötslig smärta eller överdriven trötthet när du tränar ska du avbryta träningen eller fortsätta med en lättare intensitet.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med huden eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten ska du kontrollera de material som anges i de tekniska specifikationerna för Polar Active aktivitetsmätare eller Polar pulssensor.

UPPHOVSRÄTT

Upphovsrätt © 2015 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Med ensamrätt. Ingen del av denna användarhandbok får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy.

ANSVARSFRI SKRIVNING

Materialet i denna bruksanvisning anges endast i informationssyfte. Produkten som beskrivs kan komma att ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lämnar inga garantier med avseende på denna bruksanvisning eller de produkter som beskrivs här.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarigt för eventuella skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs här.

Bluetooth[®]-märket och -logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Polar Electro Oy sker under licens.