**VIGTIGT!!**

**Før du går i gang.**

* Afsæt en lektion til opstart.
* Alle elever skal have et device og en mailkonto. Desuden skal der være mulighed for opladning enten via computer eller mobiloplader. (Alternativt kan du oplade alle urene inden opstart med klassen).
* Urene kan opsættes og bruges med både mobil, tablet og computer.
* Vi anbefaler mobil, det virker nemt og hurtigt.

Den fulde manual hentes på:

<https://support.polar.com/e_manuals/A360/Polar_A360_user_manual_Dansk/manual.pdf>

**OBS!! Da dette er udlånsure, der ved brug kræver personlig mail og data, skal de nulstilles af hver ny låner.**

**Derfor denne særlige forklaring.**

**Nulstilling af pulsurene.**

Dette gøres lettest sammen med eleverne, der får udleveret et ur hver.

3 muligheder:

Tænd uret med et kort tryk på sideknappen, vent til ”Polar” vises kort - vent igen.

1. Hvis uret viser en roterende blå cirkel med Bluetooth og USB tegn - hold knappen inde ca. 5 sek., når ”slukker/turning off” teksten vises, slip knappen, tryk hurtigt og hold igen inde ca. 5 sek. **inden** teksten ”slukker/turning off” forsvinder. Slip når ”Restoring please wait” vises.
2. Hvis uret viser ”pairing”. Tryk på sideknappen igen og hold den inde. Når menu-siden (fly-ikon øverst) kommer frem, slip knappen og rul til det røde tænd/sluk-ikon for at slukke for enheden. Tryk på det grønne flueben, og når teksten ”Slukker/Turning off” bliver vist, skal du trykke og holde knappen inde i fem sek.
3. Hvis uret viser ”klokken”. Tryk på sideknappen igen og hold den inde. Når menu-siden (fly-ikon øverst) kommer frem, slip knappen og rul til det røde tænd/sluk-ikon for at slukke for enheden. Tryk på det grønne flueben, og når teksten ”Slukker/Turning off” bliver vist, skal du trykke og holde knappen inde i fem sek.

Uret er nu nulstillet og klar til ny bruger.

**Opsætning via mobil eller tablet**.

Hent app’en ”Polar Flow” til dit device mobil eller tablet.

Vær OBS på ID nr., når urene skal parres - der kan godt opstå forvirring, hvis flere er i samme område.

Det kan anbefales at gøre det en af gangen.

Åbn app’en og følg anvisningen. (Under parringen skal app’en være tændt.)

Overførsel af brugerdata, fra app’en til uret, kan tage ca. 15 min.

**Opsætning via computer.**

Følg anvisningen i den lille vedlagte ”Kom i gang-vejledning”.