

### Установка и использование программы Polar Beat

Мир и прогресс движется вперед и каждый новый год приносит нам какие-то усовершенствования. Спорт не исключение. Тренера и спортсмены систематически пытаются упорядочить контроль за выполнением тренировок, вести бумажные, электронные дневники, отчеты за сезон и год. Но часто спотыкаются об лень или отсутствие средств на приобретения дополнительного оборудования. Настала пора устранить эти препятствия и всем объединиться: тренерам, спортсменам и их родителям и решить эти проблемы. Контроль за своей деятельностью ведет к прогрессу в любом деле.

Для вида «спортивное ориентирование» это вдвойне актуально, так как юные спортсмены находятся на дистанции вдали от тренера, и порой сами не могут вспомнить, где они были на местности и почему совершали ошибки при прохождении дистанции. Или знают, но не очень-то хотят разобраться, почему у них случаются промахи. Мы в силах чуть изменить эту досадную ситуацию.

В помощь нам приходит новое приложение "Polar Beat".

Ниже описание последовательность действий для того, чтобы начать пользоваться приложением.

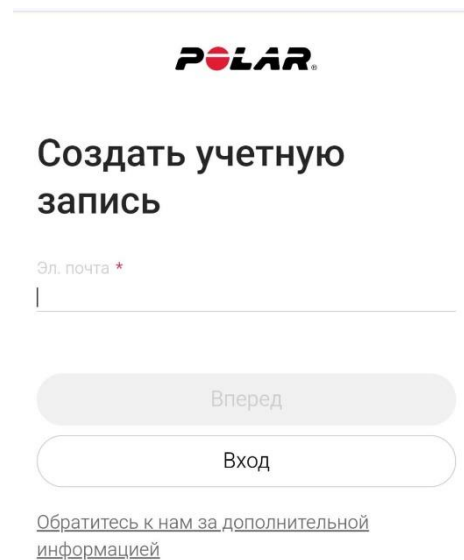
1. Купить сумочку для телефона, удобную для бега или лыж, тонкую, хорошо обхватывающую талию



2. Иметь или завести электронную почту. Запомнить (записать) адрес и пароль



3. Зайти с компьютера на сайт "Polar Flow". Создать учётную запись (ввести электронную почту). Запомнить ПАРОЛЬ.

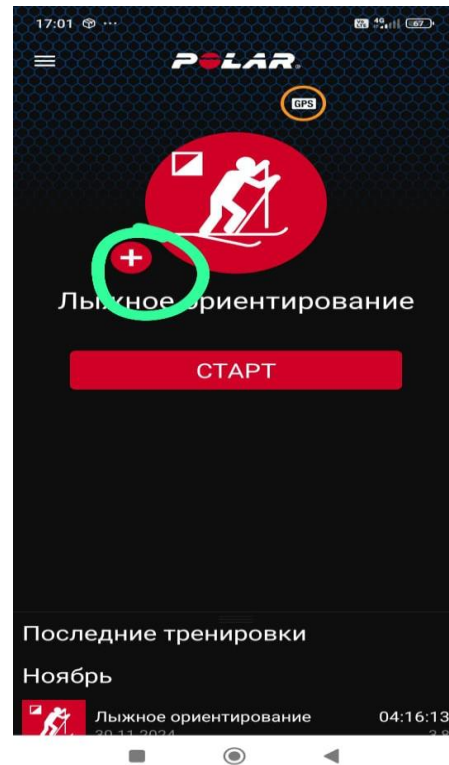
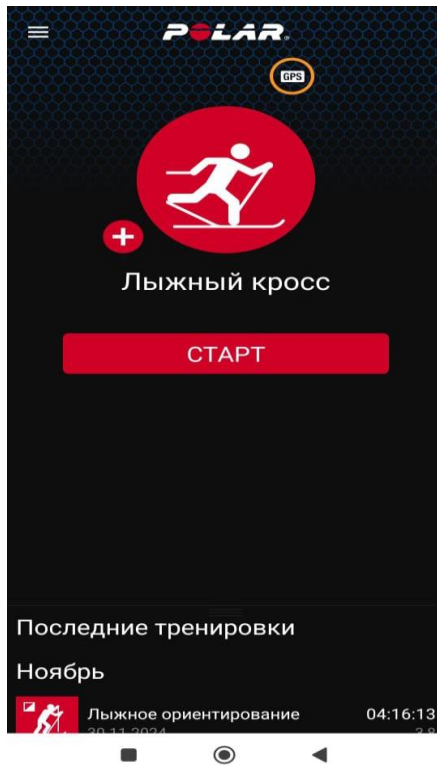


4. Обязательно подтвердить в вашей электронной почте, учетную запись. Для этого нужно зайти на почту и открыть письмо от Polar.

5. Прислать тренеру вход в вашу учетную запись на сайте Polar (тренер сохранит пароль от сайта и email, на случай если вы его потеряете).

6. Зайти в Google Play установить на телефон "Polar Beat". Зайти в приложение по вашим данным сайта (email и пароль).

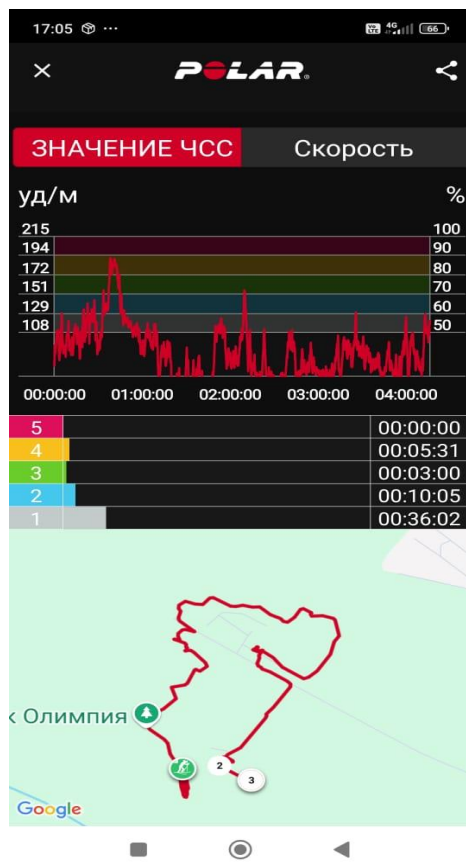
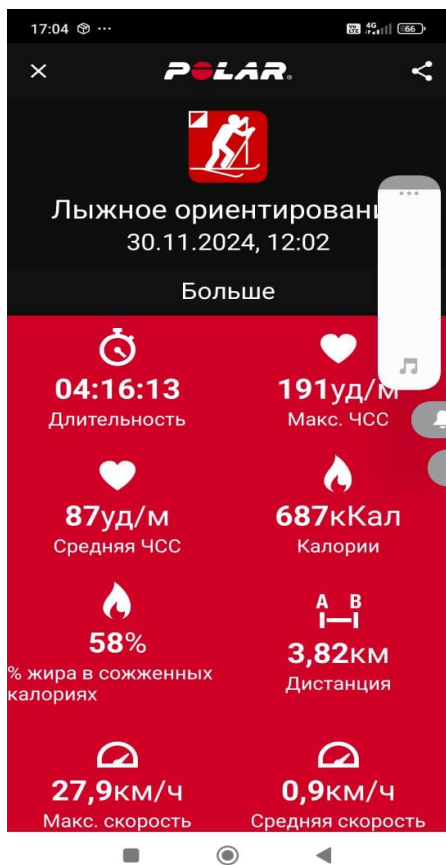
7. На каждой тренировке или соревновании включать старт из приложения выбрав вид деятельности (лыжи, бег или ориентирование и т.п.). Обязательно должен быть включён GPS (геолокация). Плюсиком добавлять вид деятельности



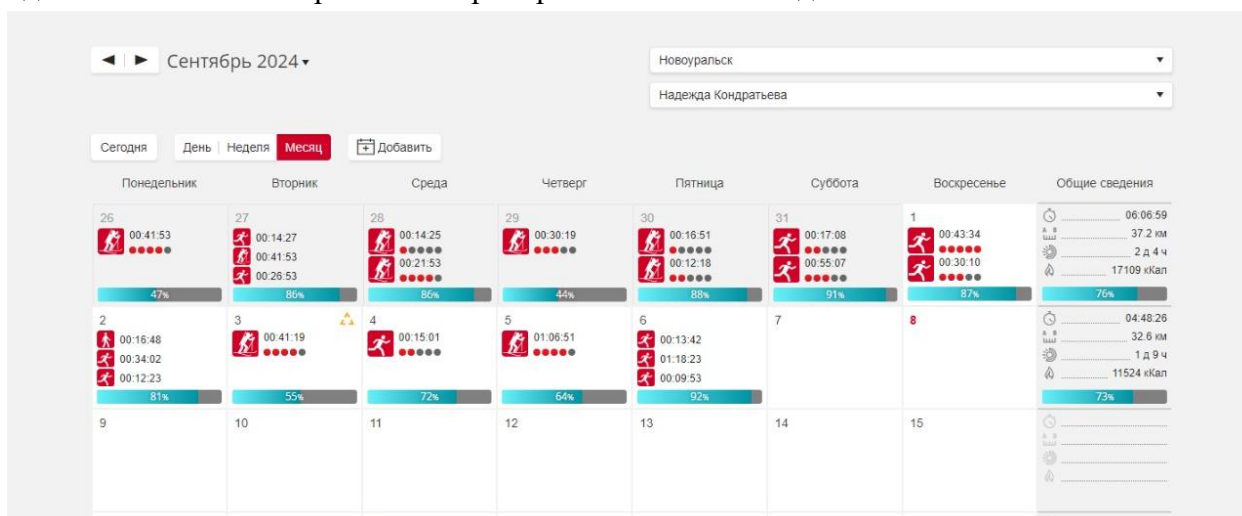
8. Изучить приложение, посмотреть функции приложения и виды спорта.



9. Протестировать на тренировках, накануне соревнований, как работает приложение, посмотреть, как загружаются треки.
10. На соревнованиях включить приложение на телефоне, запустить старт тренировки и запись трека, пробежать, не забыть выключить запись тренировки.
11. После соревнований выгрузить из сайта на компьютере трек в формате GPX и можно начать работать с программой QuickRoute. Накладывать трек на карту соревнований. Анализировать свой маршрут на местности.



В дневнике на сайте у тренера есть доступ в POLAR FLOW COACH (Тренерский аккаунт), где тренер видит работу всех спортсменов: когда, где, сколько он тренировался. И родители спортсмена тоже видят был ли юный спортсмен на тренировке и что он там делал.



Спортсмены сборной области, у которых есть часы Полар, налажен процесс отмена информацией с личным тренером и с тренером сборной области, они активно взаимодействуют.

Вот теперь и у остальных спортсменов появилась такая возможность, не имея спортивных часов Полар, вести свой дневник и записывать треки тренировок и соревнований, анализировать свои маршруты на карте, взаимодействовать с тренером.