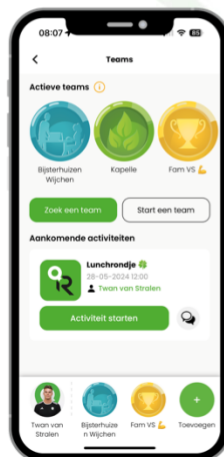
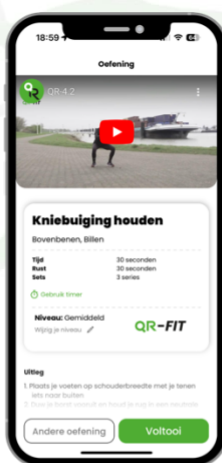
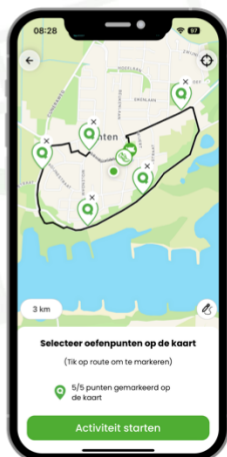




Hoe gebruik je de **QR-FIT** app?

Handleiding



Hoe werkt het?

REGISTREREN	3
MET JE MAILADRES	3
MET APPLE ID	3
MET GOOGLE	4
MET FACEBOOK	4
MET JE BESTAANDE ACCOUNT	4
WEET JE JE GEGEVENS NIET MEER?.....	4
EEN FYSIEKE OF VIRTUELE ROUTE STARTEN.....	5
ZOEKEN OP PLAATSNAAM	5
ZOEKEN OP DE KAART	5
EEN EIGEN ROUTE STARTEN	6
JE EIGEN ROUTE ONTWERPEN	6
WANDELEN ZONDER ROUTE.....	6
ROUTES LOPEN	7
EEN FYSIEKE ROUTE LOPEN.....	7
EEN EIGEN ONTWERPEN OF VIRTUELE ROUTE LOPEN.....	8
MEEDOEN MET EEN QR-FIT TEAM	8
EEN QR-FIT TEAM STARTEN	9
MENSEN UITNODIGEN VOOR EEN TEAM.....	10
MIJN EIGEN TEAM.....	10
EEN ANDER TEAM	10
EEN TEAM ACTIVITEIT PLANNEN.....	11
TEAMGENOTEN VOOR MIJN ACTIVITEIT UITNODIGEN	11
AANMELDEN EN REAGEREN OP EEN TEAM ACTIVITEIT	12
REAGEREN OP EEN TEAM ACTIVITEIT	12
AANMELDEN VOOR EEN TEAM ACTIVITEIT	12
EEN TEAM ACTIVITEIT LOPEN EN VERSTUREN	13
AANMELDINGEN BEKIJKEN EN MENSEN TOEVOEGEN	13
MENSEN UITNODIGEN EN ACTIVITEIT VERWIJDEREN.....	13

TEAM ACTIVITEIT STARTEN EN VERSTUREN NAAR DEELNEMERS	14
MIJN VOORTGANG VAN DE BEWEEGRICHTLIJN ZIEN	14
EEN REEKS OPBOUWEN	14
MIJN VOORTGANG VAN DE BEWEEGRICHTLIJN DELEN	15
MIJN ACTIVITEITEN TERUGZIEN.....	15
MIJN ACTIVITEITEN DELEN	16
MIJN INSTELLINGEN VERANDEREN	16
MIJN PROFIELFOTO VERANDEREN.....	16
QR-FIT VOLGEN.....	16
VERANDEREN VAN OEFENING AANBOD (DOELGROEP).....	17
DE TAAL VERANDEREN	17
QR-FIT FEEDBACK GEVEN	17

Bekijk de volledige uitleg video!



Registreren

Wanneer je de app opent kom je op het **Welkom!** scherm. Om de QR-FIT app te kunnen gebruiken moet je eerst een account aanmaken. Dit kan op meerdere manieren.

Met je mailadres

Gratis aanmelden

1. Druk op de knop **Gratis aanmelden**
2. Voer je naam en mailadres in
3. Maak een wachtwoord aan en druk op **Ga verder**
4. Door op het ronde camera icoontje te drukken kan je een profielfoto toevoegen aan je account
5. Voer je geboortedatum in door erop te drukken en de juiste datum te selecteren
6. Vink de 2 vierkantjes aan en druk op **Voltooi**

Om verder te gaan moet je eerst je mailadres verifiëren

7. Ga naar de mailbox toe van het mailadres dat je hebt ingevoerd
8. Als je de mail niet in je mailbox ziet, kijk dan ook even bij ongewenst/spam
9. Open de mail en druk op de knop **Verifieer E-mail**
10. Je mailadres is bevestigd!
11. Als je terug in de app bent druk je op **Log in**
12. Voer je mailadres en wachtwoord in
13. Wanneer je de kaart met pinnetjes ziet is het gelukt!

Met Apple ID

Login met Apple ID

Inloggen met je Apple ID is alleen mogelijk als je een iPhone hebt.

1. Druk op de knop **Log in met Apple ID**
2. Voer de gegevens van je Apple ID account in
3. Druk op **Ga naar instellingen** en druk dan op **Geboortedatum**, scrol nu naar de juiste datum
4. Door op het ronde camera icoontje te drukken kan je een profielfoto toevoegen aan je account
5. Je account is klaar voor gebruik!



Met Google



1. Druk op de knop **Log in met Google**
2. Voer de gegevens van je Google-account in
3. Druk op **Ga naar instellingen** en druk dan op **Geboortedatum**, scrol nu naar de juiste datum
4. Door op het ronde camera icoontje te drukken kan je een profielfoto toevoegen aan je account
6. Je account is klaar voor gebruik!

Met Facebook



1. Druk op de knop **Log in met Facebook**
2. Voer de gegevens van je Facebook-account in
3. Druk op **Ga naar instellingen** en druk dan op **Geboortedatum**, scrol nu naar de juiste datum
4. Door op het ronde camera icoontje te drukken kan je een profielfoto toevoegen aan je account
5. Je account is klaar voor gebruik!

Met je bestaande account

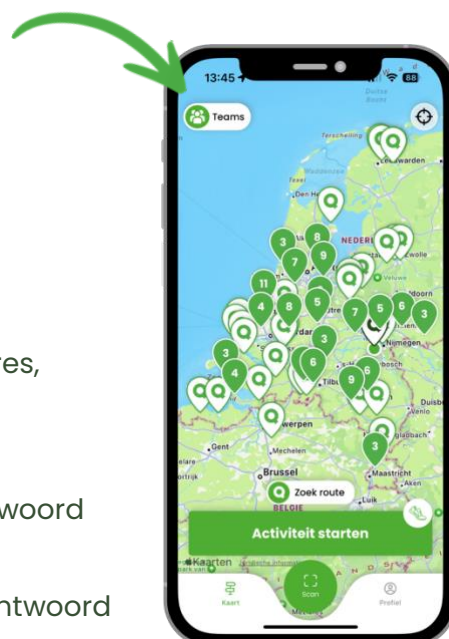
Log in

Als je al eens een account aan hebt gemaakt log je in met je bestaande account.

1. Druk op de knop **Log in**
2. Log in met je mailadres en wachtwoord
3. Wanneer je de kaart met pinnetjes ziet is het gelukt!

Weet je je gegevens niet meer?

1. Druk dan op **Wachtwoord vergeten?** en dan op **OK**
2. De app stuurt een mail naar het ingevoerde mailadres, ga dus naar je mailbox en zoek de mail op
3. Druk in de mail op **Wachtwoord herstellen**
4. Voer op de volgende pagina 2 keer je nieuwe wachtwoord in en druk op **Wachtwoord herstellen**
5. Keer terug naar de app en log in met je nieuwe wachtwoord



Een fysieke of virtuele route starten

Na het inloggen ben je klaar om QR-FIT beweegroutes te lopen, zowel fysieke routes als zelfontworpen routes. Een fysieke route start je op de volgende manier.

Zoeken op plaatsnaam

1. Een fysieke of virtuele route zoek je op door op de knop  te drukken, zoek hier de plaatsnaam op
2. De app geeft een lijstweergave van de routes die voldoen aan de zoekopdracht, door een route aan te klikken zie je alle informatie over de route
3. Druk onderaan de pagina op **Activiteit starten**
4. Kies je fitheidsniveau: beginner, gemiddeld of gevorderd
5. De app telt af vanaf '3' en de route is gestart!

Zoeken op de kaart

1. Je kunt ook een fysieke of virtuele route opzoeken op de kaart, bij alle deze pinnetjes is een route te vinden
2. Door op het pinnetje te klikken zie je alle informatie over de route, ook wat voor soort route het is
3. Druk onderaan de pagina op **Activiteit starten**
4. Kies je fitheidsniveau: beginner, gemiddeld of gevorderd
5. De app telt af vanaf '3' en de route is gestart!



Een eigen route starten

Als je geen fysieke of virtuele route in jouw buurt hebt is dat geen probleem! Je kunt QR-FIT altijd en overal gebruiken. Dit kan je doen door je eigen route te ontwerpen óf een activiteit te starten zonder route.

Je eigen route ontwerpen

Activiteit starten

1. Wanneer je op de kaart bent druk op de knop **Activiteit starten**
2. Je ziet nu een kaart met onder in het scherm 2 verschillende mogelijkheden, om een route te tekenen kies je **Teken je eigen route**
3. Je komt op het tekenscherm terecht, dit is te herkennen aan de blauwe randen van de kaart
 - a. Je kunt met je vinger een route uittekenen over de kaart heen, de app maakt hier dan een wandelroute van. Probeer netjes over de juiste paden heen te gaan met je vinger voor de beste resultaten
 -  b. Wanneer je op het magneetje drukt maakt de app geen route, maar pakt die precies het stuk wat je hebt getekend op de kaart
 - c. Wanneer op **Zoek locatie om te tekenen** het adres waar je naartoe wilt wandelen opzoekt, maakt de app een wandelroute naar die locatie
4. Door op het potloodje aan de rechter kant van je scherm te drukken kan je stukken toevoegen aan je route om zo de route te verlengen
5. Je voegt oefeningpunten aan je route toe door op de gewenste locaties op de route te drukken
6. Tevreden met je route? Druk op **Activiteit starten** en kies je fitheidsniveau: beginner, gemiddeld of gevorderd
7. De app telt af vanaf '3' en je eigen ontworpen route is gestart!

Wandelen zonder route

Activiteit starten zonder route

Dit is de makkelijkste optie om QR-FIT te gebruiken bij je dagelijkse wandeling. Je zet de app aan en kunt gaan waar je wilt.

1. Je hebt altijd de mogelijkheid om een activiteit te starten zonder route, hiervoor druk je wanneer je op de kaart bent op de knop **Activiteit starten**
2. Druk op de knop **Activiteit starten zonder route**
3. Kies je fitheidsniveau: beginner, gemiddeld of gevorderd
4. De app telt af vanaf '3' en de activiteit is gestart!



Routes lopen

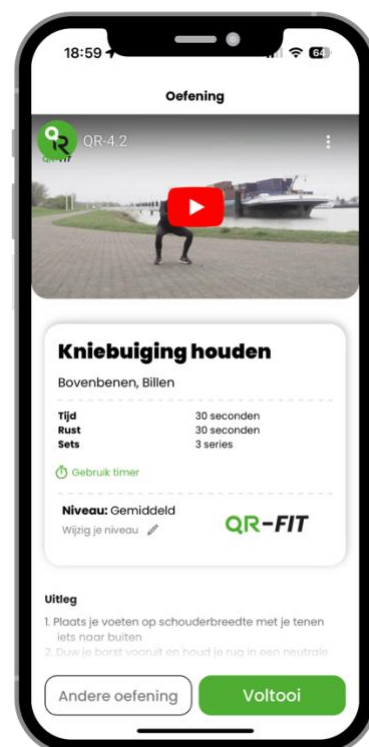
Je kunt in de QR-FIT app 3 verschillende soorten routes lopen: fysieke, virtuele en eigen ontworpen routes. Virtuele en eigen ontworpen routes werken precies hetzelfde.

Een fysieke route lopen

1. Na het starten van de route kom je op de kaart terecht, hier zie je hoe de route loopt en waar de QR-FIT palen staan
2. Start met wandelen, wanneer de app inzoomt op je locatie is de app gestart met het volgen van je locatie
3. Loop naar een willekeurige QR-FIT paal, je kunt zelf kiezen waar je begint
4. Wanneer je bij de paal aan bent gekomen druk je op de **Scanner**
5. Richt je camera op de QR-code



6. De app laat een oefening zien op basis van jouw leeftijd en gekozen fitheidsniveau, de oefeningen veranderen elke dag
7. Als je op de video drukt speelt de oefening video zich af
8. Lees eventueel de tekstuele uitleg onder in het scherm voor stapsgewijze uitleg met aandachtspunten
9. Door op **Gebruik timer** te klikken heb je de mogelijkheid om de app af te laten tellen, de app maakt een geluidje wanneer je kunt stoppen met de oefening
10. Door op **Wijzig je niveau** te drukken kan je tussentijds het niveau van de oefening wijzigen
11. Wanneer je klaar bent met de oefening druk je op **Voltooi**
12. Wandel naar de volgende paal en herhaal!
Je kunt de hele route afleggen of een deel ervan
13. Door de activiteit te pauzeren kan je vrij over de kaart bewegen, de tijd en de tracking gaan dan op pauze
14. Wanneer je klaar bent druk je op **Finish**
15. Druk op **Opslaan**, de activiteit wordt toegevoegd aan je profielpagina



Een eigen ontworpen of virtuele route lopen

1. Na het starten van de route kom je op de kaart terecht, hier zie je hoe de route loopt en waar de oefeningpunten zijn
2. Start met wandelen, wanneer de app inzoomt op je locatie is de app gestart met het volgen van je locatie
3. Wandel naar een willekeurig oefeningpunt
4. Wanneer je bij een oefeningpunt bent aangekomen stuurt de app een notificatie

Bij eigen ontworpen en virtuele routes kun je helemaal zelf bepalen waar je de oefeningen uitvoert, zelfs thuis!

5. Druk wanneer je zelf wilt op de knop **Oefening**
6. De app laat een oefening zien op basis van jouw leeftijd en gekozen fitheidsniveau, de oefeningen veranderen elke dag
7. Wanneer je klaar bent met wandelen en alle Oefeningen hebt gedaan druk je op **Finish**
8. Druk op **Opslaan**, de activiteit wordt toegevoegd aan je profielpagina

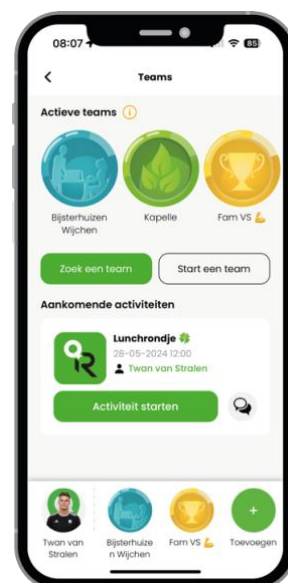
Meedoen met een QR-FIT team

In de app kan je bij alle teams die zijn aangemaakt de aanvraag doen om mee te doen.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je linksboven in het scherm op **Teams**
2. Bovenaan deze pagina zie je de 3 actiefste teams van de afgelopen week
3. Wanneer je op **Zoek een team** drukt kan je teams opzoeken op teamnaam
4. Om mee te doen met een team druk je op

Aanmelden bij dit team

- a. Bij een **Open** team zit je er gelijk bij!
 - b. Bij een **Privé** team doe je een aanvraag die eerst goedgekeurd moet worden
5. Bij **Aankomende activiteiten** op de teams pagina zie je alle team activiteiten die in je teams gepland staan
 6. Onderin, naast je profielfoto, zie je een balk met de teams waarvan je lid van bent



Een QR-FIT team starten

Elke gebruiker van de app kan zijn of haar eigen team starten met bijvoorbeeld vrienden, familie of je vaste wandelgroep.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je linksboven in het scherm op **Teams**
2. Je komt uit op de Teams pagina, druk op **Start een team**

Start een team

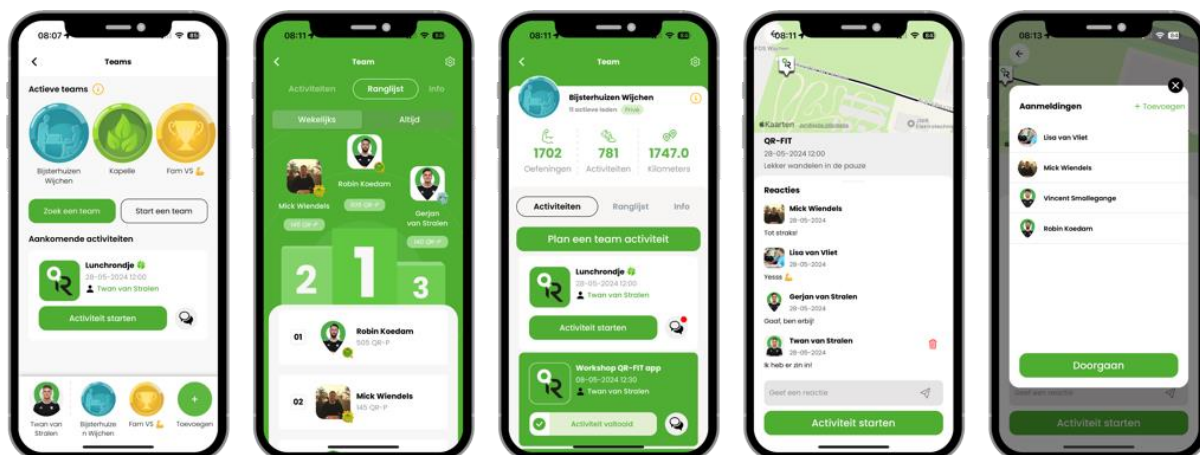
3. Vul de **Teamnaam** in
4. Voeg een **Omschrijving** toe aan je team
5. **Kies je avatar**, deze badge is het uiterlijk van je team
6. Kies je **Teamtype**, open of privé
 - a. Bij Open teams kan iedereen meedoen met je team
 - b. Bij Privé teams kan iedereen een aanvraag doen om mee te doen met je team, deze aanvraag kan jij als teambeheerder goedkeuren of afwijzen
7. Druk op **Volgende**
8. Druk daarna op **Deel link** en stuur de uitnodiging naar de mensen die je in je team wilt hebben
9. Je eigen team aanmaken is gelukt!



10. Als je een Privé team aan hebt gemaakt moet je aanvragen goedkeuren van mensen die in je team willen, ga hiervoor naar het team
11. Druk op het **Instellingen** icoontje rechts bovenin, hier staat een rood bolletje bij wanneer er een aanvraag is gedaan
12. Hier zie je onder het kopje **Deelnemers** de aanvragen die zijn gedaan
13. Druk op  of  om te aanvragen af te handelen

Mensen uitnodigen voor een team

Een team zonder teamgenoten is geen team, daarom kan iedereen die in je team zit andere mensen hiervoor uitnodigen.



Mijn eigen team

1. Ga naar je team
2. Druk op het **Instellingen** icoontje rechts bovenin
3. Druk onder in het scherm op **Vrienden uitnodigen**
4. Deel de link met de persoon die je uit wilt nodigen
5. Druk op het link icoontje rechts bovenin om de link te kopiëren



Een ander team

1. Ga naar het team
2. Druk naast het **Instellingen** icoontje rechts bovenin op
3. Druk onder in het scherm op **Deel link**
4. Deel de link met de persoon die je uit wilt nodigen
5. Druk op het link icoontje rechts bovenin om de link te kopiëren



Een team activiteit plannen

In QR-FIT teams kan je altijd en overal team activiteiten plannen, dit maakt het bewegen in groepen veel makkelijker.

1. Ga naar het team
2. Ga in het team naar het tabblad **Activiteiten**
3. Druk op **Plan een team activiteit**

Plan een team activiteit

4. Voer de **naam** van de activiteit in
5. Voer de **omschrijving** van de activiteit in, vermeld hierbij duidelijk de startlocatie
6. Plan de **datum** en het **tijdstip**
7. Kies vervolgens of je op een **QR-FIT route** of een **Eigen route** wilt bewegen en druk dan op **Locatie**
 - a. In het geval van een QR-FIT route zoek je de route naam op
 - b. In het geval van een Eigen route selecteer je de startlocatie, dit doe je door op de kaart te drukken of het adres op te zoeken bij **Zoek locatie om te starten**
8. Wanneer je de locatie hebt geselecteerd druk je op **Plan activiteit**
9. Gelukt, je activiteit is zichtbaar in het team onder het tabblad **Activiteiten!**

Teamgenoten voor mijn activiteit uitnodigen

Om je teamgenoten te motiveren om mee te doen met de activiteit, kan je ze persoonlijk uitnodigen.

1. Ga naar de activiteit
2. Druk op de 3 bolletjes rechtsboven in je scherm
3. Kies dan **Mensen uitnodigen**
4. Selecteer de mensen die je voor de activiteit wilt uitnodigen en druk op **Nodig uit**
5. Ze ontvangen een melding met de uitnodiging



Aanmelden en reageren op een team activiteit

Je kunt bij activiteiten die je teamgenoten hebben gepland reageren en jezelf aanmelden.

Reageren op een team activiteit



1. Ga naar de activiteit
2. Om de activiteit te bekijken en erop te reageren druk je erop
3. Typ in de lichtgrijze balk onder in je scherm wat je wilt reageren
4. Druk op **Gereed** en je reactie is geplaatst!
5. Je teamgenoten ontvangen een melding



Aanmelden voor een team activiteit

1. Ga naar de activiteit
2. Druk op **Aanmelden voor activiteit**
3. Bevestig door op **Ja, ik meld me aan** te drukken
4. Wanneer je **Aangemeld voor activiteit** ziet is het gelukt!
5. De teambeheerder kan je aanmelding zien en gaat ervan uit dat je op tijd op de startlocatie bent om samen te bewegen



Een team activiteit lopen en versturen

Bij team activiteiten start alleen degene die de activiteit heeft gepland de activiteit. Diegene selecteert de teamgenoten die meewandelen, de activiteit wordt na het opslaan naar elke deelnemer verstuurd!



Aanmeldingen bekijken en mensen toevoegen

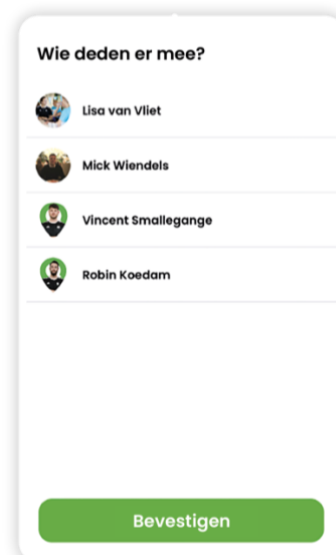
1. Ga naar de activiteit
2. Druk op **Activiteit starten**
3. Hier zie je een lijst van de teamgenoten die zich aan hebben gemeld
4. Druk op **+ Toevoegen** en selecteer de mensen die je toe wilt voegen
5. Klik dan op **Doorgaan**, wanneer je de activiteit nog niet wilt starten druk je bij het kiezen van het fitheidsniveau op het kruisje rechts bovenin
6. Je hebt mensen toegevoegd aan de activiteit!

Mensen uitnodigen en activiteit verwijderen

1. Ga naar de activiteit
2. Druk rechts bovenin op de knop met de 3 puntjes
3. Hier krijg je 2 opties, **Uitnodigen leden** en **Activiteit verwijderen**
 - a. **Nodig mensen uit** door op **Uitnodigen leden** te drukken, je ziet een lijst met je teamgenoten. Selecteer de teamgenoten die je wilt uitnodigen en druk dan op **Uitnodigen**. Ze ontvangen een pushbericht met de uitnodiging
 - b. Om de **Activiteit** te **verwijderen** druk je op **Activiteit verwijderen** en bevestig je het door op **Ja** te drukken

Team activiteit starten en versturen naar deelnemers

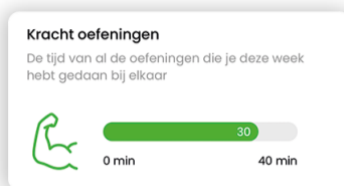
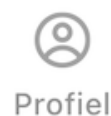
1. Druk op **Activiteit starten**
2. Voeg eventueel mensen toe aan de activiteit zoals hierboven beschreven
3. Druk op **Doorgaan**
4. Loop gezamenlijk (een deel van) de route
5. Wanneer jullie klaar zijn druk je op **Finish**
En daarna op **Opslaan**
6. Bevestig nogmaals wie er meededen en druk op **Bevestigen**
7. De activiteit wordt bij alle deelnemers in de profielpagina gezet en ze ontvangen hiervan een melding!



Mijn voortgang van de beweegrichtlijn zien

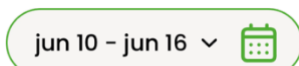
De beweegrichtlijn is een wekelijkse richtlijn, op basis van de routes die je loopt kan je precies zien wat per week je voortgang is ten aanzien van die richtlijn.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Bij het kopje **Beweegrichtlijn** zie je wat je voortgang is van deze week
 - a. **Wandelen/hardlopen** is het aantal minuten dat je deze week aan activiteiten hebt gedaan
 - b. **Kracht oefeningen** is het aantal minuten dat je deze week aan oefeningen hebt gedaan



Een reeks opbouwen

3. Door welke week de beweegrichtlijn te behalen bouw je een reeks op!
4. Met onderstaande knop kan je je voortgang van eerdere weken bekijken



Mijn voortgang van de beweegrichtlijn delen

Je kunt je voortgang van de beweegrichtlijn delen op social media.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Onder je reeks druk je op de knop **Deel je voortgang**
3. Je kunt de link delen op het platform naar keuze
4. Mensen kunnen via die link je voortgang bekijken in de QR-FIT app

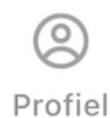
Krijg je een waarschuwing? Dit komt omdat je je profielpagina hebt afgeschermd.

1. Druk dan op **Instellingen**
2. Ga naar **Profielstatus**
3. Zet het vinkje aan en druk op **Opslaan**
4. Je kunt nu de voortgang delen van de beweegrichtlijn
5. Mensen kunnen via die link je voortgang bekijken in de QR-FIT app

Mijn activiteiten terugzien

Je kunt alle activiteiten die je op hebt geslagen makkelijk terugvinden.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Scrol een klein stukje naar onder naar het kopje **Activiteiten**, hier zie je de meest recente activiteit
3. Druk op **Ga naar activiteiten**, hier kan je alle activiteiten terugvinden die je hebt gedaan!



De statistieken onderaan je **Profiel** zijn een optelsom van alle activiteiten die je hebt gedaan, ook deze kan je filteren op periode.

1. Dit doe je door rechtsboven op het agenda icoontje met **Algemeen** te drukken
2. **Selecteer** de juiste **periode** en de app filtert je statistieken!

Mijn activiteiten delen

Je kunt al je activiteiten op social media delen.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Scrol een klein stukje naar onder naar het kopje **Activiteiten**, hier zie je de meest recente activiteit
3. Druk op **Ga naar activiteiten** en zoek de activiteit op die je wilt delen
4. Druk rechts bovenin op  **Delen** en daarna op **Deel activiteit**
5. Je kunt de link delen op het platform naar keuze
6. Mensen kunnen via die link de activiteit bekijken in de QR-FIT app

Mijn instellingen veranderen

Je kunt de app helemaal naar je eigen zin instellen.

Mijn profielfoto veranderen

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Druk op het tandwiel rechtsboven in je scherm, dit zijn de instellingen
3. Klik op het camera icoontje bij je profielfoto
4. Selecteer de foto die jij als profielfoto in wilt stellen

QR-FIT volgen

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Druk op het tandwiel rechtsboven in je scherm, dit zijn de instellingen
3. Druk op de icoontjes onder je naam
4. Voeg QR-FIT toe op alle kanalen!



Veranderen van oefening aanbod (doelgroep)

De app heeft op basis van je geboortedatum je doelgroep bepaald, dit kan je altijd zelf wijzigen.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Druk op het tandwiel rechtsboven in je scherm, dit zijn de instellingen
3. Druk op **Oefeningen**, hier zie je de verschillende doelgroepen met korte uitleg over welke oefeningen je kunt verwachten
4. Selecteer de doelgroep die waarvan je de oefeningen wilt ontvangen tijdens het lopen van routes

De taal veranderen

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Druk op het tandwiel rechtsboven in je scherm, dit zijn de instellingen
3. Druk op **Taal**
4. Druk op het pijltje aan de rechter kant en selecteer de gewenste taal

QR-FIT feedback geven

Je kunt altijd aan QR-FIT laten weten wat je ervaringen zijn.

1. Wanneer je op de kaart bent druk je rechts onderin op **Profiel**
2. Druk op het tandwiel rechtsboven in je scherm, dit zijn de instellingen
3. Druk op **Feedback**
4. Geef het aantal sterren, 1 is 'minder goed' en 5 is 'heel goed'
5. Schrijf er een tekst bij, zodat wij precies weten wat je ermee bedoelt!