

UI ELÄMÄSI KUNTOON -SOVELLUKSEN KÄYTTÖOPAS

YLEISTÄ SOVELLUKSESTA

- Ui Elämäsi Kuntoon -applikaatio on ladattavissa iOS App Storesta ja Google Play -kaupasta. Sovelluksen on tehnyt Uimaliitto yhteistyössä Coredo Oy:n kanssa.
- Ui Elämäsi Kuntoon kannustaa jatkuvaan liikkumiseen uinnin ja vesiliikunnan parissa. Kampanjan pääidea haastaa itsensä kasvattamaan uintiliikuntakuntoa ja kehittämään uintitekniikkaa.
- Älypuhelimien sovellukseen vesiliikunnan harrastajat voivat kirjata uimiaan metrejä ja vesijumppaamiaan tai -juoksemiaan minuutteja. **Suorituksen kirjaaminen vaatii rekisteröitymisen sovelluksen käyttäjäksi.**
- **Suorituksia voi kirjata uimahalleille, jotka ovat ilmoittaneet Uimaliitolle olevansa mukana Ui Elämäsi Kuntoon -sovelluksessa ja kampanjassa.**
- Sovelluksesta löytyvien uimahallien lisäksi suorituksia voi kirjata avoveteen.
- Sovellusta voi käyttää jatkuvasti, mutta uimahallien kanssa toteutetaan myös kampanjakuukausia, joissa jaossa on palkintoja.
- Kampanjakuukausina uimahallien välisessä kilpailussa on kolme sarjaa: pienet, keskisuuret ja suuret uimahallit. Uimahallit ja niiden tulostaulukot löytyvät sovelluksesta.
- Kampanjakuukausina uintiliikunta merkitään sovellukseen samalla tavalla kuin muulloinkin.
Uinti: kirjataan uidut metrit (esim. 1800 m)
Vesijumppa ja vesijuoksu: kirjataan minuutteina täyttyneet puolituntiset (esim. 60 min).

iOS APP STORE:



**LUE QR-KOODI
PUHELIMELLASI
JA LATAA APPI!**

GOOGLE PLAY:



**UI ELÄMÄSI
KUNTOON**

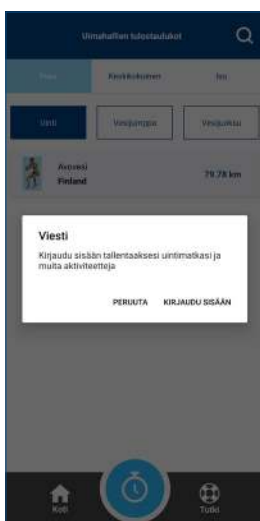


UI ELÄMÄSI KUNTOON -SOVELLUKSEN KÄYTTÖOPAS

SOVELLUKSEN KÄYTTÖNOTTO



Kun olet ladannut sovelluksen ja avannut sen, klikkaa avausnäkyvän keskeltä löytyvää kello-ikonia



Valitse "kirjaudu sisään"



Mikäli olet jo rekisteröitynyt sovelluksen käyttäjäksi, syötä tietosi ja kirjaudu sisään.

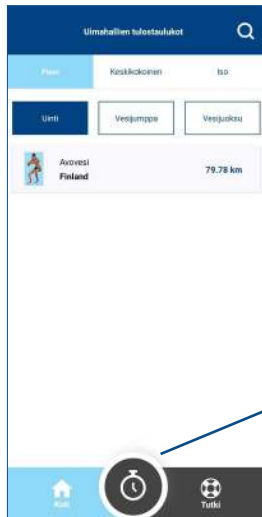
Jos et ole vielä rekisteröitynyt käyttäjäksi, valitse "Lue käyttäjätili" ja täyty sovelluksen pyytämät tiedot.

UI ELÄMÄSI
KUNTOON



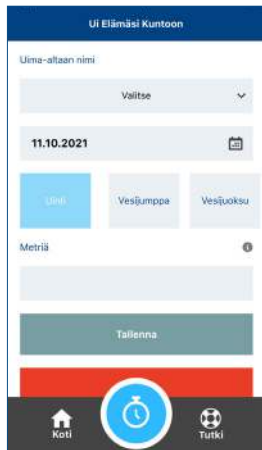
UI ELÄMÄSI KUNTOON -SOVELLUKSEN KÄYTTÖOPAS

SUORITUKSEN KIRJAAMINEN



Kun olet kirjautunut sovellukseen, voit kirjata suorituksia.

Valitse kello-ikoni.



- Valitse vetovalikosta uimahalli, johon haluat suorituksen kirjata (tai avovesi)

- Valitse suorituksen päivämäärä

- Valitse laji: uinti, vesijumppa tai vesijuoksu

- Syötä uinnissa uimasi metrit

- Vesijumpassa ja -juoksussa syötä minuutteina täyttyneet puolituntiset

- Tallenna suorituksesi

Huomaathan, että suorituksissa tulee noudattaa uimahallikohtaisia käyntirajoituksia, kuten uintiaikarajoitus, kuitenkin niin, että suorituskertoja voi tulla vain yksi (1) jokaisena kampanjan päivänä).

UI ELÄMÄSI
KUNTOON



UI ELÄMÄSI KUNTOON -SOVELLUKSEN KÄYTTÖOPAS

TUTKI-VALIKKO



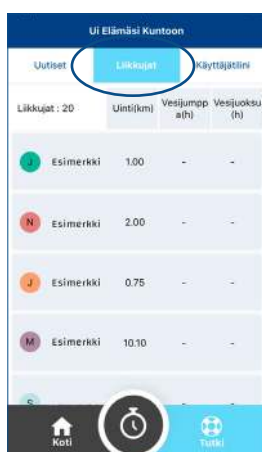
Tutki-valikon löydät sovelluksen oikeasta alalaidasta



Tutkivalikossa on kolme välilähteä:

- Uutiset
- Liikkujat
- Käyttäjätilini

Uutiset-välilehdestä löydät kampanjaan ja uintiurheiluun liittyviä ajankohtaisia asioita sekä linkin Intersport Sellon Ui Elämäsi Kuntoon -seurakauppaan.



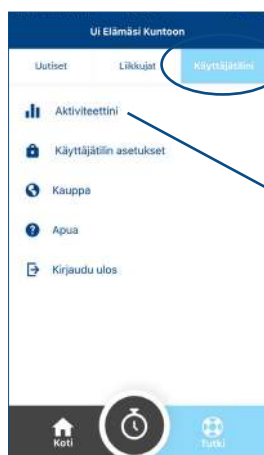
Liikkujat-välilehdestä voit tarkastella muiden sovellusta käyttävien henkilöiden suorituksia.

UI ELÄMÄSI
KUNTOON

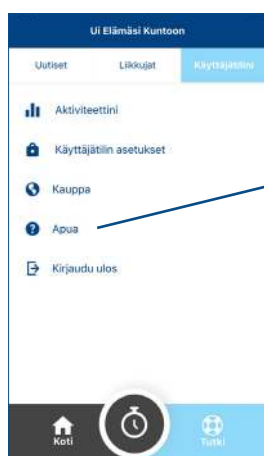


UI ELÄMÄSI KUNTOON -SOVELLUKSEN KÄYTTÖOPAS

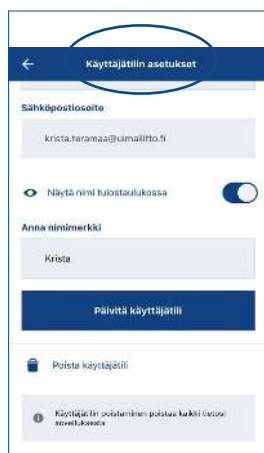
TUTKI-VALIKKO



Käyttäjätilisi alta löydät omat aktiviteettisi tekstin ja diagrammin muodossa



Apua-valikosta löydät tietoa Suomen Uimaliitosta, sovelluksen käyttöehdot, yhteystiedot (sähköposti) sekä tietosuojaselosteen.



Jos et halua, että nimesi julkaistaan tilastoissa, käy muuttamassa käyttäjätilin asetuksissa kohta "Näytä nimi tulostaulukossa" passiiviseksi.

Käyttäjätilin asetuksista voit myös poistaa käyttäjätilin halutessasi.

UI ELÄMÄSI
KUNTOON

