

MEEST GESTELDE VRAGEN OVER DE APP



LIEMERS bewegen loont
VITAAL

Hieronder worden de veel gestelde vragen over het sparen van Fitcoins en het gebruik van de It's My Life app beantwoord.

Heb je een vraag over de app en staat deze vraag er niet bij? Geen zorgen, je kunt Liemers Vitaal mailen: meedoen@liemersvitaal.nl. Heb je een technische vraag over de app, dan kun je mailen met support@itsmylife24.nl.

Technische vragen over de app

Wat zijn de minimale app vereisten?

Om onze app te gebruiken heb je minimaal IOS 13 of Android 8 nodig. Hier is voor gekozen omdat we met gevoelige persoonsgegevens werken, en we de app zo veilig mogelijk willen maken. Met oudere besturingssystemen is de veiligheid van de app helaas niet meer te garanderen, daarom ondersteunen we deze niet.

De It's my life app registreert activiteit door een slimme koppeling met verschillende beweegapps te maken. We ondersteunen stappentellers van de merken Garmin, Fitbit en Apple. Naast deze fysieke stappentellers kan je ook jouw telefoon als stappenteller gebruiken. Installeer en gebruik hiervoor Google Fit op Android of Apple Health (Gezondheid) op iOS.

Hoe kan ik de app downloaden en een It's My Life account aanmaken?

Hoe maak je een account aan? Heel simpel, je kunt de stapjes in deze video volgen of het onderstaande stappenplan bekijken voor de stap-voor-stap instructies. Belangrijk bij het aanmaken van jouw account is dat je de juiste community code gebruikt.

Deze community code is **De Liemers Vitaal**

Vorbereiding:

Android (Samsung, etc.): Download de 'Google Fit' applicatie uit de Google Play Store en stel deze activity tracker in. iOS (Apple): Check of jouw Gezondheid app (Health) juist is ingesteld en stappen telt.

Aan de slag met It's my life:

Download de Fitcoin app via Playstore of Appstore van iPhone.

Registreer je door je e-mailadres in te vullen (LET OP: dit moet een bestaand adres zijn om misbruik te voorkomen).

Voer je naam en achternaam in.

Verzin een wachtwoord en gebruik minimaal 8 tekens, een getal en een hoofdletter.

Ga akkoord met de Privacyverklaring en gebruiksvoorwaarden.

Vul de juiste Community code in.

Bevestig je registratie via de link die je ontvangt op het door jou opgegeven e-mailadres.

Klik op 'Start met het verdienen van Fitcoins', volg de stappen, en voltooi jouw account.

GO: Tel stappen, verzamel Fitcoins, en geef deze uit voor gezonde producten en diensten!

Het registreren op de app is zo gedaan en je kan dus binnen mum van tijd aan de wandel.

Hoe installeer ik een stappenteller?

Niet op iedere telefoon zit standaard een stappenteller. Wel de hardware maar niet altijd de software. Bij Android moet je eerst Google Fit installeren, pas dan kan je jouw telefoon als stappenteller voor onze app gebruiken. Bij IOS heb je er standaard al Apple Health/ Gezondheid op staan, deze moet je dan wel weer eerst activeren. Dit staat standaard niet aan op je iPhone. Pas na activatie van Google Fit of Apple Gezondheid kan je jouw telefoon als stappenteller gebruiken met de app. Je kunt ook kiezen voor Garmin of Fitbit.

Wat doet de It's My Life app?

In de app draait het om het stimuleren van gezond gedrag met de focus op minder zitten en meer bewegen (lopen). Met dit beweeggedrag proberen we inzicht te krijgen in onze dagelijkse activiteit en belooft de app jou voor het uitvoeren van gezond beweeggedrag.

Hoe werken de statistieken?

De statistieken zijn in de app terug te vinden in het derde tabblad. Je zal merken dat statistieken hier in eerste instantie gebaseerd zijn op gemiddelden. Gemiddelden zijn over de afgelopen 30 dagen berekend en geven je een goed beeld van jouw 'score' ten opzichte van jouw community- en leeftijdsgenoten. Kijk je verder binnen het tabblad dan zie je ook jouw zit- en beweeggedrag van de afgelopen 7 dagen terug.

Zitgedrag wordt uitgedrukt in minuten per dag. Wanneer je langer dan 30 minuten hebt gezeten, begint de timer in onze app met registreren. We hebben het dan namelijk over langdurig inactief zijn, dit is ongezond en treed in werking vanaf een half uur inactief zijn (zitten). Tijdens deze inactiviteit gaat je hartslag omlaag, waardoor zuurstof en voedingsstoffen langzamer door je lichaam en naar je hersenen getransporteerd worden. Ook wordt er door wisseling van de hormoonhuishouding in het lichaam meer vet opgeslagen dan verbrand. Vanaf 30 minuten telt de app daarom de inactieve minuten op. Wanneer de inactiviteit wordt doorbroken, begint de app weer opnieuw met het tellen tot 30 minuten. Onderbreek je het inactieve gedrag vervolgens voor die eerste 30 minuten? Dan herstart de timer weer en kan je weer een half uur inactief zijn zonder dat het opgeteld wordt. We proberen met deze manier van rekenen te stimuleren dat jij af en toe een beweegmomentje neemt, en je lichaam die opkikker geeft die het zo hard nodig heeft. Inactiviteit wordt alleen gemeten tussen 07.00 uur en 23.00 uur.

Hoe werkt het scoreboard?

Onderin de statistieken vind je twee scoreborden. Dit scoreboard staat standaard uitgeschakeld om jouw gegevens volgens de AVG-wetgeving te beschermen. In je instellingen kan je het scoreboard aanzetten, en de strijd aan gaan met jouw collega's en community leden. Op de scoreborden heb jij toegang tot het zien van de nummer 1 en de twee deelnemers boven en onder je in de ranglijst. Je ziet een groene pijl als je gestegen bent in de ranglijst en een oranje pijl als je een plekje omlaag bent gegaan.

Op scoreboard 1 houden we de ranglijsten bij van hoogst gemiddeld aantal gelopen stappen. We werken hier met een gemiddelde over 30 dagen.

Op scoreboard 2 houden we de ranglijst bij van grootste progressie in de afgelopen 30 dagen. De app bekijkt in dit geval hoeveel stappen jij gisteren gezet hebt en vergelijkt dat met jouw gemiddelde de 30 dagen hiervoor. Heb jij gisteren 5.500 stappen gezet en was het gemiddelde daarvoor 5.000? Dan heb je een progressie van 10% te pakken en sta je dus vrij hoog op de ranglijst.

Wat staat er op het community tabblad?

In het community tabblad krijg jij toegang tot de gemiddelde cijfers binnen jouw community. We hebben er met de It's my life app voor gekozen om alle gegevens zo transparant mogelijk te maken, dit betekent dat zowel jij als de community beheerder evenveel gegevens zien. In het community tabblad vind je jouw community gemiddelden, de community ranking en wekelijkse data. Ben je benieuwd naar jouw community? Gun dit tabblad dan een bezoekje.

Worden mijn stappen geteld als ik de vliegtuigstand aan heb staan?

Wel zo fijn om soms even wat minder straling langs je heen te hebben. Jouw stappenteller in je mobiel meet altijd je stappen, ook wanneer er geen verbinding is met het internet. Pas als je deze stappen in onze app wilt inlezen, heb je een internetverbinding nodig. Om de stappen van Google Fit en Apple Gezondheid naar onze app te halen moet een verbinding met het internet tot stand gebracht worden. Hetzelfde geldt voor het gebruik van een Garmin of Fitbit stappenteller. Ook hiervoor heb je pas verbinding nodig als je besluit je stappen in te lezen.

Er komen geen/minder stappen binnen dan gelopen wordt?

Natuurlijk kan het wel eens gebeuren dat er, door een update of verandering in instellingen, een verbindingsprobleem ontstaat, dat je mobiel in plaats van je Apple Watch begint te tellen of dat je maar de helft van jouw stappen in de app terugziet.

In veel gevallen is dit zeer snel en simpel op te lossen. Volg hieronder de stappen per stappenteller en je bent zo weer op pad.

Stap 1: Open de It's my life app.

Ga in de app rechts bovenin naar instellingen toe en vervolgens naar stappenteller instellingen/

Kies vervolgens in de It's my life app voor stappenteller vervangen in het stappenteller menu:

Stap 2: Vervolgens zoek je hieronder de door jou gebruikte stappenteller op, en volg je de stappen.

Google Fit

Open Google Fit en kijk rechts bovenin in je profiel. Zoek je gekoppelde emailadres hier, let erop dat dit een ander emailadres kan zijn dan wat je voor de It's my life app gebruikt.

Open de It's my life app opnieuw en ga via instellingen naar stappenteller instellingen.

Kies bij het koppelen van een nieuwe stappenteller voor de Google Fit optie.

Volg vervolgens de stappen om je Google Fit weer te koppelen. Let er bij het uitvoeren van deze stappen op dat je het juist Googleaccount selecteert dat je eerder hebt opgezocht in je Google Fit app. Geef hierna toestemming voor de gevraagde app machtigingen. We hebben deze toestemmingen nodig om de stappen succesvol binnen te krijgen. Krijg je bij het koppelen de keuze tussen je Smartphone of een Watch? Kies dan je Smartphone.

Apple Gezondheid (Health)

Open Apple Gezondheid en kijk rechts bovenin in je profiel. Zoek je gekoppelde emailadres hier, let erop dat dit een ander emailadres kan zijn dan wat je voor de It's my life app gebruikt.

Open de It's my life app opnieuw en ga via instellingen naar stappenteller instellingen.

Kies bij het koppelen van een nieuwe stappenteller voor de Apple Gezondheid optie.

Volg vervolgens de stappen om je Apple Gezondheid weer te koppelen. Let er bij het uitvoeren van deze stappen op dat je het juist emailadres selecteert dat je eerder hebt opgezocht in je Apple Gezondheid app. Geef hierna toestemming voor de gevraagde app machtigingen. We hebben deze toestemmingen nodig om de stappen succesvol binnen te krijgen. Krijg je bij het koppelen de keuze tussen je Smartphone of een Watch? Kies als jij met je telefoon stappen meet voor 'Smartphone' of kies in het geval van een Apple Watch voor de 'Watch' optie.

Garmin

Open de Garmin app en zoek in je instellingen jouw geregistreerde emailadres, let erop dat dit een ander emailadres kan zijn dan wat je voor de It's my life app gebruikt.

Open de It's my life app opnieuw en ga via instellingen naar stappenteller instellingen.

Kies bij het koppelen van een nieuwe stappenteller voor de Garmin optie.

Volg vervolgens de stappen om je Garmin weer te koppelen. Let er bij het uitvoeren van deze stappen op dat je met het juist emailadres inlogt. Je logt hier in met het in de Garmin app gebruikte emailadres. Geef hierna toestemming voor de gevraagde app machtigingen. We hebben deze toestemmingen nodig om de stappen succesvol binnen te krijgen.

Fitbit

Open de Fitbit app en zoek in je instellingen jouw geregistreerde emailadres, let erop dat dit een ander emailadres kan zijn dan wat je voor de It's my life app gebruikt.

Open de It's my life app opnieuw en ga via instellingen naar stappenteller instellingen.

Kies bij het koppelen van een nieuwe stappenteller voor de Fitbit optie.

Volg vervolgens de stappen om je Fitbit weer te koppelen. Let er bij het uitvoeren van deze stappen op dat je met het juist emailadres inlogt. Je logt hier in met het in de Fitbit app gebruikte emailadres. Geef hierna toestemming voor de gevraagde app machtigingen. We hebben deze toestemmingen nodig om de stappen succesvol binnen te krijgen.

Stap 3: Als de koppeling weer succesvol tot stand is gekomen krijg je in plaats van een vraagteken jouw stappenteller te zien. Je hoeft hierna niet nog een keer op 'Vervang stappenteller' te klikken maar kan gelijk links bovenin teruggaan naar het hoofdmenu. Klik vervolgens rechts boven op het kruisje om terug te keren naar het hoofdscherm.

Google Fit/ Apple Gezondheid

Kijk nu in het hoofdscherm (bij de cirkel met de Fitcoins) of je bovenin blauwe balletjes ziet bewegen. Deze moeten binnen 3 minuten verdwijnen. Check nadat de bolletjes verdwenen zijn of je Fitcoins zijn bijgeschreven, door kort naar beneden te swipen. De balletjes zullen nu weer kort verschijnen en

je Fitcoins zullen bijgewerkt worden. Ook in de statistieken van de afgelopen week zou je nu stappen en inactiviteit moeten zien.

Blijven de balletjes bewegen? Laat het onze helpdesk dan weten via support@itsmylife24.nl, dan pakken we het probleem samen op.

Garmin/ Fitbit

Ga nu naar de Garmin/ Fitbit app en synchroniseer jouw stappenteller met deze app. Wacht een kwartier en open dan opnieuw de It's my life app. Als het goed is zullen je Fitcoins nu bijgewerkt worden. Ook in de statistieken van de afgelopen week zou je nu stappen en inactiviteit moeten zien.

Is dit niet het geval? Probeer het later op de dag nog een keer, het kan soms wat langer duren voor de eerste verbinding tot stand is gebracht. Lukt ook dat niet, laat het onze helpdesk dan weten via support@itsmylife24.nl, dan pakken we het probleem samen op.

Ik heb geen toegang meer tot mijn account, wat nu?

Soms zorgt een update of verandering van instellingen ervoor dat jij wordt uitgelogd en vervolgens niet meer kan inloggen. Dit kan te maken hebben met een verloren wachtwoord maar kan ook liggen aan het opslaan van jouw gegevens door je mobiel. In onderstaande stappen leggen we je uit hoe jij weer zo snel mogelijk in de app kunt komen.

Als Android deelnemer heb je vaker last van het geheugenprobleem. Android toestellen gaan net wat anders om met geheugen en slaan daarom wel eens iets verkeerd op. Dit probleem is echter snel op te lossen door jouw werkgeheugen (cache) van de It's my life app te wissen.

Stap 1: Ga eerst naar je telefoon instellingen en zoek hier het menu 'apps' op

Stap 2: Zoek hier de It's my life app op, klik erop, en open het opslag menu van deze app

Stap 3: Scrol naar beneden en zoek naar het knopje 'gegevens wissen'

Stap 4: Wis de gegevens van onze app en start de It's my life app opnieuw op

Stap 5: Voer het emailadres in waar jij een It's my life account op hebt

Stap 6: Voer vervolgens het wachtwoord in en druk op verder. Let erop dat als jij je voor- en achternaam moet invullen, je een nieuw account aan het aanmaken bent en je dus niet het juiste emailadres hebt ingevuld.

Stap 7: Als het inloggen nu nog niet lukt druk je op 'annuleren', waarna je teruggaat en de 'wachtwoord vergeten' knop tevoorschijn komt

Stap 8: Druk op de knop, vul je emailadres in en je ontvangt een herstellink in je email

Lukt het ook met deze stappen niet om de It's my life app in te komen, neem dan contact op met support@itsmylife24.nl, en we helpen je graag weer op weg.

Ik heb de It's my life app gedownload en vanmiddag gewandeld, maar ik zie mijn stappen niet geregistreerd in de app. Wat moet ik doen?

De app houdt automatisch je stappen bij, als je de stappenteller van je telefoon hebt gekoppeld aan de It's my life app. Zie je de stappen niet op je telefoon, ververs de app dan een keer. Je stappen worden erbij gezet.

Mijn stappen van Garmin en Fitbit worden niet gesynchroniseerd met de It's my life app. Hoe los ik dat op?

Soms ervaren we een fout in het koppelen met Garmin en Fitbit stappentellers.

Je Fitcoins worden keurig opgespaard in jouw Garmin account en zullen toegevoegd worden aan je account op onze app wanneer de oplossing voor dit probleem er is.

Mijn community code werkt niet, wat nu?

Bij het kopiëren en plakken van de community code kan het zijn dat de telefoon automatisch een spatie zet achter de community code. Door deze spatie te verwijderen kun je verder met de aanmelding.

Als je bij het openen van de app het bericht krijgt dat je opnieuw je e-mail moet invoeren om je account te activeren, terwijl je dat al gewandeld hebt en Fitcoins hebt gespaard, wat moet je dan doen? Ben je dan de gespaarde Fitcoins kwijt?

Omdat jouw app vannacht waarschijnlijk automatisch een update heeft gehad, vraagt onze app je om opnieuw in te loggen. Je Fitcoins zijn nooit kwijt, tenzij je jouw account handmatig in de gebruikersinstellingen hebt verwijderd.

Na een update kan het dus zijn dat je even opnieuw moet inloggen. Na het invoeren van je emailadres krijg je gelijk een wachtwoord scherm. Krijg je te zien dat je jouw voor- en achternaam moet invullen, dan heb je een nog niet bestaand emailadres ingevuld. Ga in dit geval terug en probeer een ander emailadres waar je wellicht al wel een account mee hebt.

Fitcoins raken nooit kwijt, dat is een belofte.

Vragen over het Fitcoinprogramma

Is deelname vrijwillig?

Ja, het is niet verplicht om de It's my life app te downloaden en Fitcoins te sparen.

Hoe verdien je Fitcoins?

Fitcoins zijn in onze app op meerdere manieren te verdienen. In de basis verdien je Fitcoins tijdens het wandelen en hardlopen. Voor elke 1.000 stappen en 15 fietsminuten ontvang je 1 Fitcoin. Daarnaast zijn er ook Fitcoins te verdienen door mee te doen aan (sociale, sportieve, educatieve of culturele) activiteiten die door aanbieders of jouw werkgever georganiseerd worden.

N.B. Dit is bij de start van Van der Woude girls nog niet mogelijk, maar wat niet is kan nog komen.

Hoe werkt het uitgeven van Fitcoins?

Het uitgeven van Fitcoins gebeurt via de Fitcoin marktplaats in de app. Op deze marktplaats zal verschillend aanbod staan. Heb je een item gezien dat je leuk lijkt en wil je het aanschaffen? Lees dan altijd eerst even goed de omschrijving en de aankoop afhandeling door. Hier staat vaak uitgelegd hoe je een item uiteindelijk in ontvangst kan nemen en wat je hiervoor moet doen.

Ik doe veel aan sport, maar dit wordt niet gemeten in de app. Heb ik toch recht op beloning?

Super dat je veel aan sport doet, echter worden alleen de stappen gemeten wanneer je gaat wandelen of hardlopen. Dus als je tijdens het sporten beweegt en je draagt je stappenteller bij je (Fitbit) of telefoon, dan spaar je fitcoins.

Vragen over data en privacy

Hoe zit het met de privacy?

De organisatie Fitcoin Health Communities (uitgever app IT's my life) respecteert net zoals van der Woude de privacy van haar gebruikers. Voor meer informatie hoe zij omgaan met privacy verwijzen wij naar de privacy statement van IT's my life (<https://www.itsmylife24.nl/privacy.html>). Van der Woude heeft alleen inzage in de aangemelde e-mailadressen in onze community, anonieme statistieken van de community en individuele aankopen van de deelnemer.

Tijdens het aanschaffen van marktplaats items kan het voorkomen dat jouw contactgegevens (email, voor- en achternaam) worden doorgestuurd naar de aanbieder van betreffende item. De aanbieder heeft in dit geval het recht om jou te contacteren over het aangeschafte item.

Welke data wordt er gebruikt?

De IT's my life app werkt alleen met relevante data. Inactiviteit en stappen is wat we opslaan. IT's my life meet deze data met de apps van Garmin, Fitbit, Google Fit en Apple Health. Via deze apps kan jij jouw stappenteller of mobiel omzetten in een heus rekenwonder, dat jou inzicht geeft in je beweeggedrag. Hoewel IT's my life alleen beweegdata opslaat kan het soms zijn dat een app toegang tot locatieservices nodig heeft. Dit betekent niet dat IT's my life jouw locatie opslaat maar is puur nodig om het uitlezen van beweegdata mogelijk te maken.

Welke gegevens van mij zijn zichtbaar?

Van der Woude en de beheerders van de app kunnen niet zien wie, wanneer en hoeveel iemand loopt. Zelfs als je de app op openbaar hebt gezet zie je alleen maar de namen van de collega's die net boven en net onder jou presteren. Je kunt ook zien hoeveel stappen onze eigen community totaal heeft gezet. Van der Woude heeft inzage in de e-mailadressen welke gekoppeld zijn aan onze community en de anonieme statistieken.