

# TRE TRIN - PÅ REJSEN MOD EN GOD START

---

En manual til brug ved onboarding

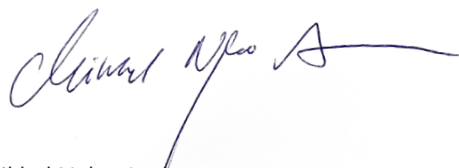


# VELKOMMEN TIL LIFEGUARD

---

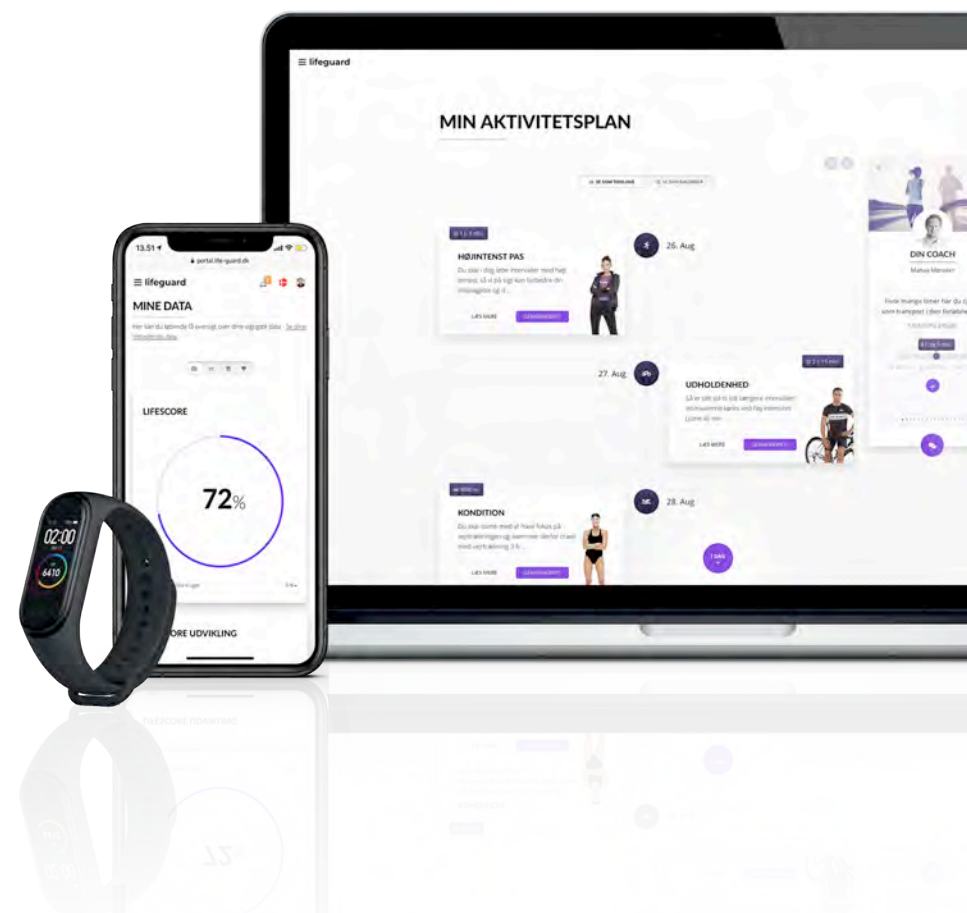
De fleste af os vil gerne ændre elementer af vores liv. Vi vil måske gerne tabe os, have mere overskud i hverdagen eller få en sundere og mere aktiv livsstil med de positive effekter, der følger med. Små eller større livsstilsændringer er nøglen til succes. Korte quick fixes er ikke løsningen, da man dermed hurtigt falder tilbage i de gamle vaner.

Med moderne teknologi og mennesker bag vores platform får du i Lifeguard det bedste fra to verdener, hvor vi hjælper dig til at ændre vaner og holde dem over tid. Ud fra dine målsætninger og dit udgangspunkt skræddersyer vi en aktivitetsplan og en kostplan til dig. Er du udfordret mentalt eller på søvnen, giver vi dig øvelser til at adressere dette.



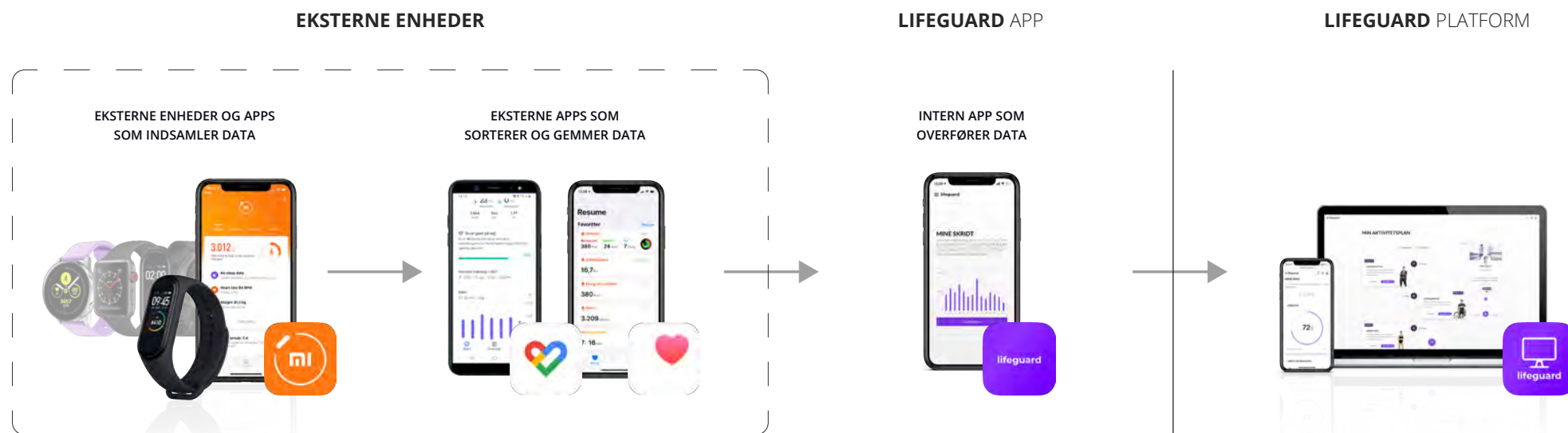
Mikkel Nybo Andersen

Founder af Lifeguard



# FORSTÅ VORES FØDEKÆDE

Udgangspunktet for Lifeguard er vores platform. Platformen er det intelligente omdrejningspunkt for den service, vi leverer. Men for at kunne levere den bedste service, er platformen afhængig af løbende data omkring dig og din sundhedstilstand. Hvis der f.eks. er ændringer i dit søvnmønster eller markante ændringer i dit aktivitetsniveau, er det vigtigt, at vi kan reagere hurtigt. Dette er grunden til, at vi har påbegyndt rejsen mod den automatiserede dataindsamling. Til dette formål har vi udviklet **LIFEGUARD APP** - din app, som overfører sundhedsdata til vores platform, og som sammen med **LIFEGUARD PLATFORM** sikrer, at du får den bedste coaching.



De følgende tre pile angiver de nødvendige skridt, der kræves for, at dine skridtdata fra aktivitetstrackeren bliver synlige på platformen.

Der findes et hav af forskellige apps, som enten alene eller vha. af en tilknyttet enhed indhenter data omkring din fysiske udvikling og formåen. Disse apps gemmer hver især deres data i et lukket system. Men fælles for stort set alle disse apps er, at de overfører data til Google Fit eller Apple Sundhed, hvorfor det er nødvendigt at have disse på sin enhed.

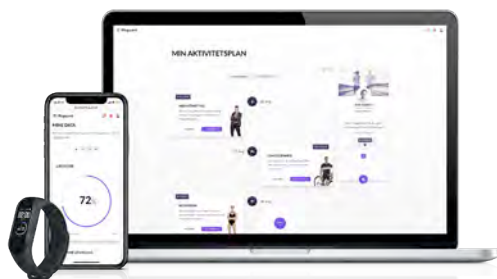
Da Lifeguard App indhenter data fra Apple Sundhed eller Google fit, er du ikke begrænset til at vælge én type armbånd eller én app til indsamling af data. Du kan selv vælge, hvor dine skridt-, vægt- og søvndata skal registreres fra. Det eneste det kræver er, at deres app er sat op til at videresende data til enten Apple Sundhed eller Google Fit; så henter vi dem derfra.

Lifeguards platform er browser-baseret. Dette betyder, at du kan tilgå den fra både din mobil/tablet og fra din computer. Designet er tilpasset den enkelte enheds størrelse. Vi anbefaler, at du tilføjer vores link til din hjemmeskærm på mobilen. Så er vi altid kun ét tryk væk. Læs mere om dette på side 6 i denne manual.

# TRE VIGTIGE SKRIDT FOR AT KOMME ORDENTLIG OMBORD

---

1



**LIFEGUARD PLATFORM**  
Din platform

2



**ZEPP LIFE / MI BAND**  
Din dataindsamler

3



**LIFEGUARD APP**  
Din dataoverfører

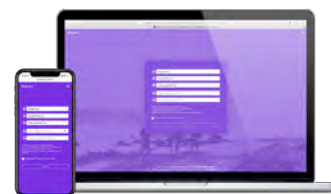
## HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

---

Lifeguards platform er udviklet til at kunne tilgås på de fleste gængse browsere - både på computer og på din telefon. Du kan altid finde platformen ved at skrive life-guard.dk i din browser og logge ind ved at åbne menuen til venstre. Men vi anbefaler, at du gemmer vores side på din telefons skrivebord. Se vejledning på næste side.



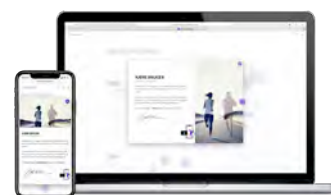
1. Din rejse starter med at, du modtager en e-mail fra os med emnet "Velkommen til Lifeguard". I bunden af e-mailen findes dit **personlige link** til vores sundhedstest.



2. Når du trykker på linket bliver du straks overført til vores platform, og du vil blive bedt om at oprette dig som bruger. Når dette er gjort, er du oprettet i systemet - det er derfor vigtigt, at du husker den e-mail samt det kodeord, som du har anvendt, da det er dem, du skal benytte næste gang, du logger ind.



3. Du er nu klar til at tage vores interview. Det tager ca. 10-12 minutter og er udgangspunktet for vores videre rejse sammen. Formålet med interviewet er at få klarhed over din generelle sundhed, dine målsætninger, samt din motivation for at handle på dine eventuelle sundhedsudfordringer. Hvis du beslutter at pause interviewet, kan du altid starte fra sidste spørge-tema.

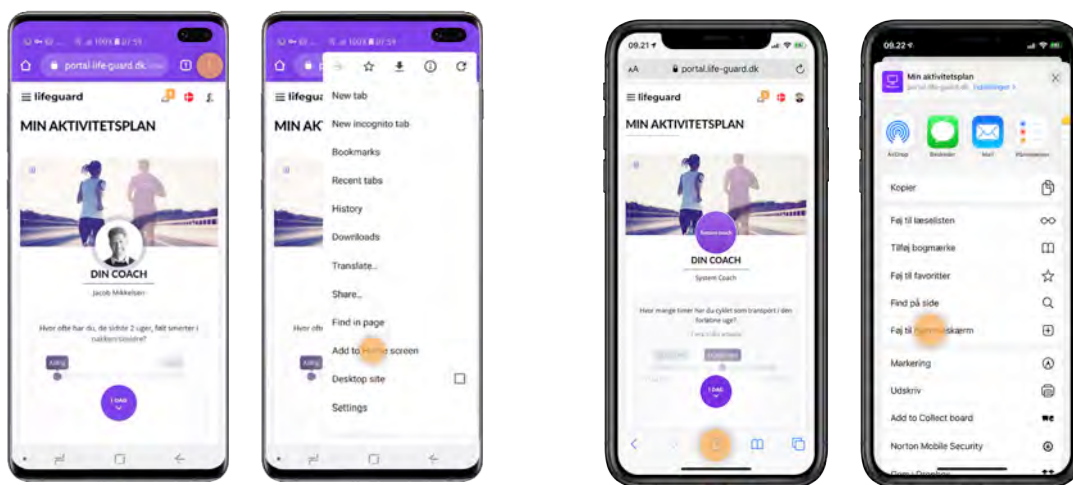


4. Når interviewet er afsluttet, bliver du automatisk overført til vores platform. Her vil du kunne tilgå din aktivitetsplan, din kostplan, dine data og evt. dialogmodul, hvis du bliver tildelt en coach. Der går ca. 2 dage fra, at du har gemmenført dit interview, til din første træningsplan bliver tilføjet. I mellemtiden anbefaler vi, at du kigger lidt rundt, og danner dig et overblik over indholdet.

*Skulle du have problemer med at gennemføre interviewet, eller har du andre spørgsmål, er du velkommen til at rette henvendelse til [info@life-guard.dk](mailto:info@life-guard.dk).*

## FÅ LIFE GUARDS PLATFORM NED PÅ MOBILEN

Når du har gennemført interviewet, anbefaler vi, at du tilføjer os til din hjemmeskærm. Dette gøres ved at benytte din mobilbrowsers "Føj til hjemmeskærm"-funktion. Så er vi altid kun et enkelt tryk væk.



Android

iOS

Bemærk at fremgangsmåden kan variere alt efter styresystem og browser.



1



**LIFEGUARD**

Din platform

2



**ZEPP LIFE / MI BAND**

Din dataindsamler

3



**LIFEGUARDAPP**

Din dataoverfører

## OPSÆTNING AF ZEPP LIFE / MI BAND

Xiaomi Mi Band er en fitnessstracker, som løbende måler dine skridt, din puls og dit søvnmønster. De indsamlede data kan løbende overføres til din mobil/tablet og dermed hjælpe dig med at opnå større forståelse for både dit daglige aktivitetsniveau og dit søvnmønster.

### DE PRIMÆRE FUNKTIONER ER:

- **Sporingsdata:** Distance, kalorier forbrændt, aktivitet, søvnaktivitet, puls, antal skridt
- **Funktioner:** Fjernhåndtering af musik, kalenderbesked, "find telefon"-funktion, smart alarm, opkaldsunderretninger, telefonoplåsning, skiftbart bånd, inaktivitetsalarm, vandtæt ned til 50m.

### FØRSTE GANG

Inden du går i gang, skal du huske at oplade dit armbånd. Dette gøres ved at placere enheden i det tilhørende kabel. Kablet sættes efterfølgende til enten en tændt computer eller alternativt i det USB-opladerstik, som du sædvanligvis benytter til opladningen af din smartphone.

#### Du skal sikre dig, at du

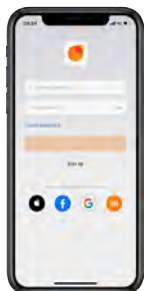
- Har en profil på **Apple Sundhed** (kun iPhone)
- Hvis du ikke har en profil
- Gå ind i Apple Sundhed (app'en er forindstillet, så den ligger på din hjemmeskærm) og opret en profil, hvis ikke du har en i forvejen
- Har downloadet **Google Fit** (kun Android)
- Hvis du ikke har downloadet Google Fit
- Google Fit kan downloades inde i Google Play.





## INSTALLATION AF MI ZEPP LIFE APP

Applikationen benyttes til at hente informationerne ud af enheden. Du kan finde applikationen ved at søge på "Zepp Life" i enten [App Store](#) eller [Google Play](#), som derefter downloades og installeres på din smartphone. Applikationen er gratis.



### OPRETTELSE AF "ZEPP LIFE"-KONTO

1. Når du åbner Zepp Life app'en skal du trykke på "Sign Up"

*Denne konto har intet med LifeGuard at gøre, men den er påkrævet for at benytte appen.*



2. Herefter skal du angive land, din e-mail og oprette et password



3. Angiv dine sundhedsoplysninger og tryk på "Done"

## PARRING MELLEML SMARTPHONE OG ARMBÅND

Når applikationen er installeret på din smartphone, og du har oprettet en Zepp Life - konto, er du klar til at parre den med din enhed. Da enheden benytter Bluetooth til at kommunikere med, er det vigtigt, at du trykker "allow" til, at applikationen må bruge Bluetooth, og det er vigtigt, at du ikke er i nærheden af andre brugere af MI Band med armbånd, der ikke er registrerede. Herefter skal du igennem tre skridt, hvor kommunikationen foregår på engelsk:



1. Tryk på "Band".



2. Din smartphone vil nu forsøge at danne par med dit armbånd. Det er værd at bemærke, om armbåndet vibrerer. Sker dette ikke, eller oplever en anden bruger i din nærhed, at deres armbånd vibrerer, anbefaler vi, at du går et sted hen, hvor der er minimum 20 meter til andre armbånd.



3. Bekræft ved at trykke på enheden som angivet. Derefter vil enheden og applikationen være parret. Denne proces skal normalvis ikke gentages.

*Bemærk at i visse tilfælde skal armbåndet opdatere sin firmware.*



4. Du skal nu godkende de pop-ups, der kommer frem. De giver Mi Fit lov til at hente din fysiske aktivitet fra trackeren og dele den data med Apple Sundhed (iPhone) eller Google Fit (Android). Det er vigtigt, da Lifeguard-appen henter data fra Apple Sundhed eller Google Fit og ikke direkte fra Zepp Life appen.

1



**LIFEGUARD**  
Din platform

2



**ZEPP LIFE / MI FIT**  
Din dataindsamler

3



**LIFEGUARDAPP**  
Din dataoverfører

## LIFEGUARDAPP

---

Hos Lifeguard arbejder vi løbende på at gøre det nemmere for vores brugere at indrapportere deres daglige færden. Derfor har vi udviklet Lifeguard App for Apples iOS og Googles Android. Vores Lifeguard App er det første skridt på rejsen mod total integration mellem dit armbånd og platformen. I alt sin enkelthed henter LIFEGUARD APP vha. Apples Sundhed eller Google Fit dine registrerede skridt-, søvn, og vægt-data fra din telefon, og overfører dem til platformen med et enkelt tryk.

*Af hensyn til den enkeltes privatliv kan Lifeguard App ikke overføre dine skridt-data automatisk. Bemærk at dette kræver oprettelse af Google Fit på Android-enheder.*

### IKKE BEGRÆNSET TIL KUN ÉT ARMBÅND

Da LIFEGUARD APP indhenter data fra Apple Sundhed eller Google fit, er du ikke begrænset til at vælge én type armbånd. Du kan selv vælge, hvor dine skridtdata skal hentes fra. Det eneste det kræver er, at deres app er sat op til at videresende data til enten Apple Sundhed eller Google Fit.

*Lifeguard App kan benyttes med enheder og applikationer fra bl.a. Samsung, TomTom, Endomondo, Polar, Mi-band, Huawei, Garmin (kræver tredjeparts-software på Android) eller Apple's iWatch.*

### HJÆLP TIL INSTALLERING

Du kan finde applikationen ved at søge på "Lifeguard" i enten [App Store](#) eller [Google Play](#), som derefter downloades og installeres på din smartphone. Applikationen er gratis. Når applikationen Lifeguard App er installeret, kan du logge ind med den samme e-mail og kode, som du benytter på vores platform. Kan du ikke huske denne kode, har du mulighed for at opdatere koden ved at besøge din profil øverst til venstre på platformen. Forudsætningen for at LIFEGUARD APP kan indhente data fra Zepp Life app'en er, at der overføres data til enten Apple Sundhed eller Google Fit. Dette kræver en tilladelse fra dig som bruger. Derfor er det vigtigt at huske at sige "ja" når dialogen vises ved første login.

*Det er vigtigt at understrege, at LIFEGUARD APP ikke selv må hente skridtdata. Du skal derfor altid trykke på "overfør"-knappen for at overføre. Alle tilladelser givet af dig som bruger, kan ændres efter ønske.*

