



## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### Mijn ActiefMET

Op Mijn ActiefMET kun je al je activiteiten registreren, bewaren en vergelijken. Maak een gratis account aan om je gegevens te kunnen bewaren (afb.1). Je krijgt dan een persoonlijke pagina waar al jouw activiteiten op worden bijgehouden. Wil je het eenmalig uitproberen? Klik dan op 'logboek proberen' onder het tabblad Mijn ActiefMET.



Afbeelding 1: Mijn ActiefMET

### Persoonlijk profiel

Bij het aanmaken van een account kun je persoonlijke voorkeuren aangeven. Zo kun je hier een voorkeurssport aangeven: deze komt bovenaan de lijst te staan bij het invullen van jouw activiteiten zodat je niet lang hoeft te zoeken. Bovendien kun je hier je BMI uitrekenen, en zie je meteen of je een gezond gewicht hebt.

Favoriete activiteiten:

Wandelen	▼
Fietsen	▼
Fitness oefeningen	▼
[GEEN]	▼

Herinnering gegevens invullen	<input type="checkbox"/> Ja ▼
Stuur berichten ook per email	<input type="checkbox"/> Ja ▼

Wil je een steuntje in de rug om te blijven bewegen, dan kun je kiezen voor een wekelijkse herinnering die naar je mailadres wordt gestuurd. Vink deze optie aan in je persoonlijke profiel. Berichten ontvangen geldt voor mensen die onder begeleiding bewegen.

Je persoonlijk profiel kun je altijd aanpassen onder Mijn ActiefMET - Mijn Profiel.

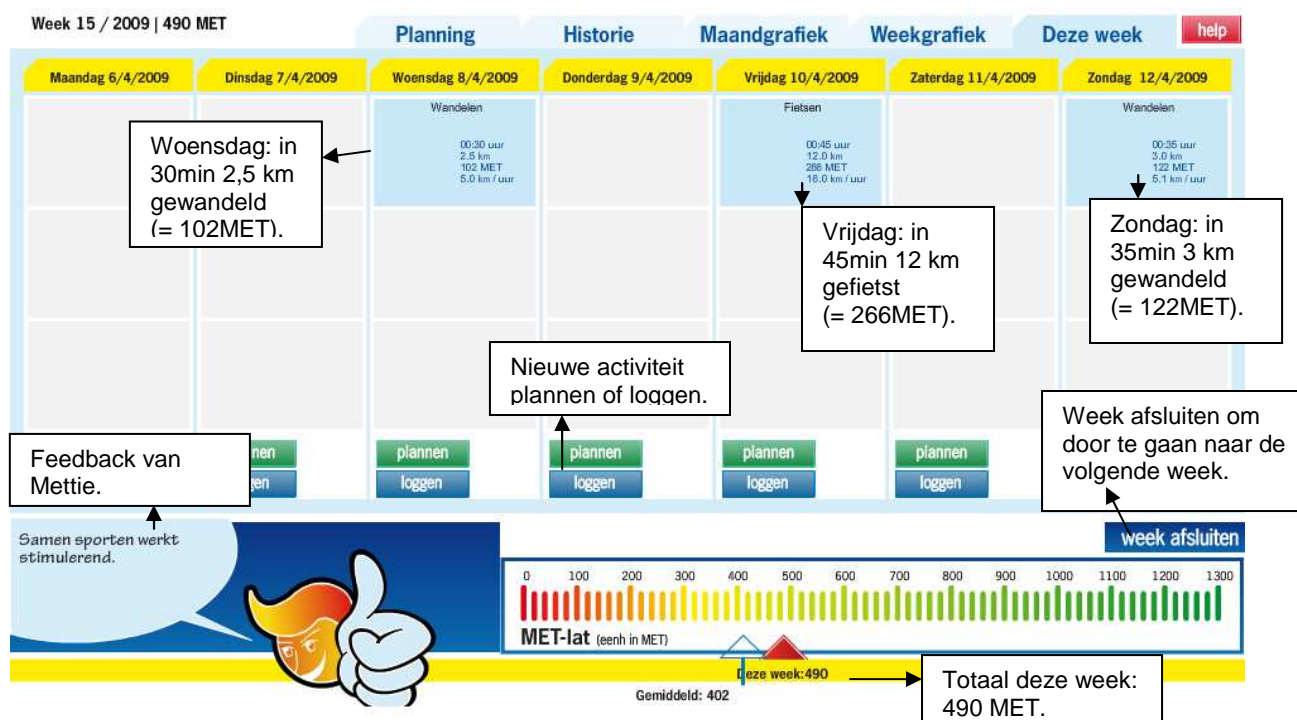
# ACTIEF MET

## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### Registreren – Mijn ActiefMET

Na het aanmaken van een account kom je op jouw persoonlijke pagina (Mijn ActiefMET) met een overzicht van jouw activiteiten. Vanuit Mijn ActiefMET kun je je profiel aanpassen en, indien je beweegt onder begeleiding, kun je hier navigeren naar jouw groep en jouw berichten. Bovendien kun je gaan registreren via Mijn Logboek.

Mijn logboek is een weekagenda waarin je per dag je gegevens kunt invullen. Afbeelding 2 geeft een voorbeeld van een logboek. De uitgevoerde activiteit staat onder de sport vermeld (in tijd, afstand, MET's en evt snelheid). Op de MET-lat zie je het totaal aantal gescoorde MET's van de week. Mettie geeft je bovendien feedback over jouw activiteiten.



Afbeelding 2: week overzicht van jouw persoonlijke pagina

### Week invoer en opslaan van de gegevens

Om een activiteit in te voeren, klik je op **loggen** op de dag dat je de activiteit hebt gedaan. Daarna ga je de activiteiten invullen (loggen). Zie afbeelding 3. Je ingevulde activiteiten worden automatisch opgeslagen.

N.B. Bij het invullen van een sport zijn er twee vereisten: Je moet de sport minimaal 10 minuten uitgevoerd hebben en de sport moet een minimale intensiteit hebben. Zo moet je bij wandelen bijvoorbeeld minstens 4,1km/u wandelen om de activiteit te kunnen laten meetellen.

Sport: Fietsen

Tijd: 1:00:00 (uu:mm:ss)

Afstand: 15 km [AFSTAND OPMETEN]

Opmerkingen:

[OPSLAAN] [ANNULEREN]

Afbeelding 3: Opslaan van een activiteit

Let op: voordat je verder kunt naar de volgende week moet je de huidige week afsluiten. Je krijgt dan de vraag of je gegevens nog kloppen en of je de week daadwerkelijk wilt afsluiten. Is er niets gewijzigd en wil je de weekgegevens opslaan, klik dan op 'verder'. Blijkt later dat je toch nog iets bent vergeten terwijl je de week hebt afgesloten, dan kun je via Historie teruggaan naar een bepaalde week en alsnog gegevens toevoegen of verwijderen.

## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### Afstand opmeten

Weet je wel de gelopen of gefietste route, maar weet je niet hoe lang deze route was, dan kun je de afstand meten door de route in te tekenen op een kaart (druk Shift in terwijl je met de muis punten zet), en kies daarna voor opslaan (zie afb. 4).



Afbeelding 4: Afstand opmeten

### Historie

Op deze pagina kun je terugbladeren in de afgelopen weken. Wil je alsnog gegevens wijzigen of activiteiten toevoegen, dan kun je op deze pagina terugbladeren naar een bepaalde week en de wijzigingen invoeren.

### Planning

Wil je activiteiten inplannen? Klik op **plannen** en vul in wat je wilt gaan doen.

Dit plannen gaat net zo gemakkelijk als loggen, bovendien kun je ook een doel, titel en toelichting toevoegen. Deze titel en toelichting kun je teruglezen wanneer je de activiteit weer oproept. In de toekomst kun je bepaalde gedane routes ook terugvinden met behulp van de titel.

Heb je een begeleider die jou begeleidt en meekijkt in je gegevens, dan kan hij een planning voor je maken en deze in jouw persoonlijke pagina plaatsen. Onder het tabblad planning kun je zien wat er in de komende weken is gepland.

Een geplande training kan er als volgt uitzien:

	Activiteit	Planning	Daadwerkelijk	
titel	Wandelen Recreatief	00:30 uur		PLAN AANPASSEN →
specificatie	rondje met de hond			LOG →
Toelichting in tekst	Toelichting plan: mijn dagelijkse rondje met de hond			DATUM VERANDEREN →
				VERWIJDEREN →
				TOELICHTING PLAN →
				SLUITEN →

Loggen van de training.

Doe je training op een andere dag dan gepland? Verander de datum dan.

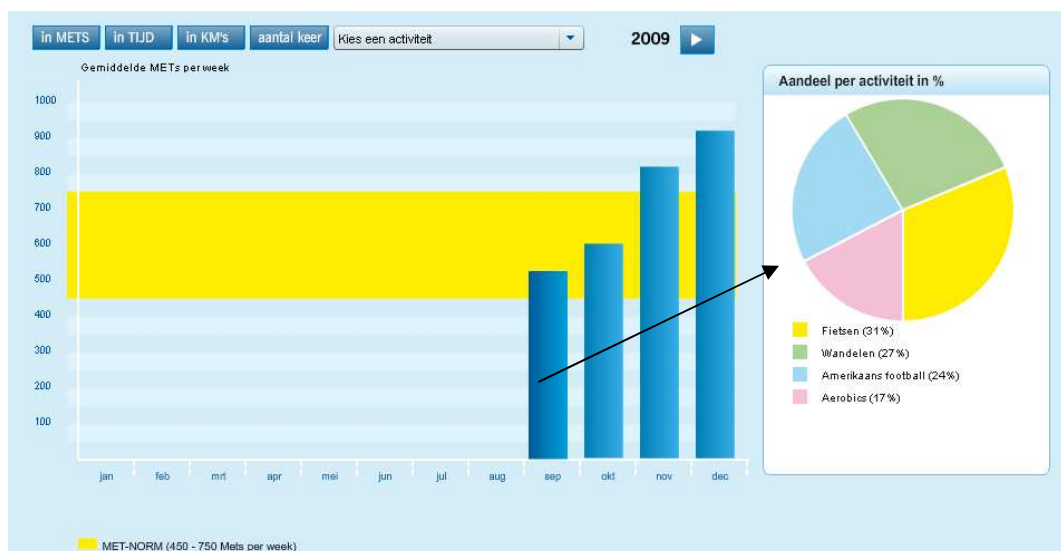
Afbeelding 5: alle info van een geplande activiteit

# ACTIEF MET

## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### Jaargrafiek en Weekgrafiek

Op deze pagina's staan jouw gedane activiteiten in grafieken uitgezet. Je kunt kiezen voor een grafiek van alle of één activiteit, in METs, in tijd of in afstand. Zo zie je in één oogopslag of je activiteitsniveau wekelijks stijgt en dus of je meer traint en je fitheid stijgt. Zie afbeelding 6.



Afbeelding 6: Weekgrafiek

### Begeleiding en trainingschema

Woensdag 6/1/2010	
Wandelen	
Recreatief	
00:30 uur	00:34 uur
	2.5 km
	108 MET
	4.4 km / uur

Sport je onder begeleiding van een deskundige begeleider, dan kan hij/zij meekijken in jouw sportgegevens. De begeleider kijkt mee en kan gericht advies geven.

Ook kan de begeleider een trainingschema in jouw overzicht zetten. In het logboek staat de geplande training links in het groen. De uitgevoerde training staat altijd rechts in het zwart. Afbeelding 7 geeft een voorbeeld van een geplande activiteit (groen) die ook gelogd is (blauw).

Afbeelding 7: gepland (groen) en gedaan (blauw)

### Het loggen van een geplande activiteit

Log je geplande activiteit door op de activiteit te klikken en te kiezen voor LOG (zie afb. 8).

De activiteiten die een begeleider voor je had gepland, log je op dezelfde wijze als je eigen geplande activiteiten.

Zo komen de planning en de gedane activiteit overzichtelijk naast elkaar te staan in je weekoverzicht en kun jij en de begeleider ze gemakkelijk vergelijken.

The screenshot shows the ActiefMET interface for logging a planned activity. The activity is 'Wandelen' (625m) with a planning of '0.6 km'. The user is 'HOSwk4\_2'. The interface has three columns: 'Activiteit', 'Planning', and 'Daadwerkelijk'. A 'LOG' button is highlighted with an arrow. Other buttons include 'DATUM VERANDEREN', 'VERWIJDEREN', 'TOELICHTING PLAN', 'DETAILS PLAN', and 'SLUITEN'. A text box contains the instruction: 'huiswerk is om dagelijks 2x 625m te wandelen. Registreer je borgscore.'

Afbeelding 8: Loggen van een geplande activiteit



Voor meer informatie over bepaalde knoppen of mogelijkheden: klik dan op de help-knop.



## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### Bijlage

#### **Wat zijn MET's?**

MET's geven het geschatte energieverbruik van een activiteit aan. Eén MET staat voor de hoeveelheid benodigde energie als je rustig zit. Bij een activiteit waarbij je 3 keer zoveel energie verbruikt dan tijdens rustig zitten, kunnen we dus zeggen dat je 3 MET's verbruikt.

Per sport (en per intensiteit) is de MET-waarde bekend. Deze MET-waarde wordt vervolgens vermenigvuldigd met het aantal minuten dat de activiteit wordt uitgevoerd. Door het optellen van alle MET's die je in een week hebt verbruikt tijdens sportieve activiteiten kun je zien of je genoeg hebt bewogen om te voldoen aan de beweegnorm van 450-750 MET's per week. Maar: hoe meer MET's, hoe beter!

#### **MET-waarden**

Hieronder vind je een lijst met MET-waarden van de activiteiten op ActiefMET. Omdat activiteiten aan een minimum intensiteit van 3 MET/ minuut moeten voldoen, staan sommige activiteiten niet in de lijst. Voorbeelden van activiteiten die niet intensief genoeg zijn, zijn strijken en wassen, fietsen langzamer dan 11,2km/u en wandelen langzamer dan 4,1km/u.

De MET-waarden van wandelen, fietsen en nordicwalken hangen af van de snelheid en staan daarom niet in de lijst.



## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### MET-waarden

Activiteit	Specificatie	MET
Mountainbiken		8.5
Badminton	recreatief, algemeen	4.5
Badminton	competitie	7
Basketbal	basket schieten	4.5
Basketbal	algemeen	6
Basketbal	rolstoel	6.5
Basketbal	wedstrijd	8
Bowlen		3
Boksen	bokszak	6
Boksen	sparren	9
Boksen	in de ring	12
Schieten	boogschieten, kleiduiven schieten, geen jacht	3.5
Cricket		5
Curling		4
Frisbeeën	algemeen	3
Frisbeeën	wedstrijd	8
Golf	driving range en midgetgolf	3
Golf	met gebruik van golfkarretje	3.5
Golf	algemeen	4.5
Golf	lopen en clubs dragen	4.5
Handbal	teamspel	8
Handbal	algemeen	12
Hockey		8
IJshockey		8
Paardrijden	algemeen	4
Paardrijden	draven	6.5
Paardrijden	galop	8
Paard verzorgen en zadelen		3.5
Judo		10
Jiu-jitsu		10
Karate		10
Kick boksen		10
Tae kwan do		10
Polo		8
Touwtjespringen	rustig	8
Touwtjespringen	gemiddeld	10
Touwtjespringen	snel	12
Rugby		10
Skateboarding		5
Skaten	rolschaatsen	7
Skeelers		12

Activiteit	Specificatie	MET
Skiën	afdeling, lichte inspanning	5
Skiën	afdeling, gemiddelde inspanning	6
Skiën	cross country, rustige inspanning	7
Skiën	cross country, gemiddelde inspanning	8
Skiën	afdeling, zware inspanning	8
Skiën	cross country, meer dan 14 km/u	14
Sleeën	bobsleeën	7
Kanoën	zware inspanning	12
Kanoën	competitie	12
Roeien	lichte inspanning	3
Roeien	gemiddelde inspanning	7
Roeien	zware inspanning	12
Roeien	competitie	12
Kajakken		5
Zeilen	algemeen	3
Zeilen	competitie	5
Surfen	windsurfen	3
Surfen	bord/golf	3
Waterskiën		6
Duiken	scuba diving	7
Snorkelen		5
Waterpolo		10
Zwemmen	in meer, zee, rivier	6
Zwemmen	algemeen, geen baantjes	6
Zwemmen	rugslag, algemeen	7
Zwemmen	borstcrawl, gemiddelde inspanning	8
Zwemmen	kunstsommen	8
Zwemmen	schoolslag, algemeen	10
Zwemmen	vlinderslag	11
Zwemmen	borstcrawl, zware inspanning	11
Aquarobics	oefeningen in water	4
Snelwandelen		6.5
Hometrainer	50W, zeer lichte inspanning	3
Hometrainer	100W, lichte inspanning	5.5
Hometrainer	algemeen	7
Hometrainer	150W, gemiddelde inspanning	7
Hometrainer	200W, stevige inspanning	10.5
Hometrainer	250W, zware inspanning	12.5
Roei-ergometer	50W, lichte inspanning	3.5
Roei-ergometer	algemeen	7
Roei-ergometer	100W, gemiddelde inspanning	7



## Gebruikshandleiding Mijn ActiefMET

### MET-waarden

Activiteit	Specificatie	MET
Voetbal	algemeen	7
Voetbal	competitie	10
Gymnastiek	algemeen	4
Softbal	veldspeler	4
Softbal	honkbal, algemeen	5
Softbal	pitchen	6
Squash		12
Tafeltennis		4
Tai chi		4
Tennis	dubbelspel	6
Tennis	algemeen	7
Tennis	enkelspel	8
Trampolinespringen		3.5
Volleybal	geen competitie, 6-9 team	3
Volleybal	geen competitie	4
Volleybal	competitie	8
Beachvolleybal		8
Worstelen		6
Atletiek	kogel stoten, discus, kogelslingeren	4
Atletiek	hoogspringen, verspringen, hink-stap-sprong, speer, polstok	6
Atletiek	hordenloop, steeplechase	10
Amerikaans football	competitie	9
Hanggliding		3.5
Aikido		10
Jongleren		4
Klimmen	rots	11
Lacrosse		8
Motor-cross		4
Oriëntatiewandeling		9
Sky diving		3.5
Schaatsen	14km/u of minder	5.5
Schaatsen	algemeen	7
Schaatsen	snel, meer dan 14 km/u	9
Schaatsen	op snelheid, competitie	15
Schansspringen		7

Activiteit	Specificatie	MET
Roei-ergometer	150W, stevige inspanning	8.5
Roei-ergometer	200W, zware inspanning	12
Fitness oefeningen	algemeen	5.5
Grond/gymnastiek oefeningen	lichte inspanning	3.5
Grond/gymnastiek oefeningen	zware inspanning	8
Circuittraining	algemeen	8
Gewichtheffen	bodybuilding, stevige inspanning	6
Aerobics	low impact	5
Aerobics	algemeen	6.5
Aerobics	high impact	7
Aerobics	step	8.5
Aerobics	hoge step	10
Dansen	ballroom: wals, foxtrot, tango	3
Dansen	ballroom: flamenco, buikdansen, disco, countrydansen	4.5
Spinning	algemeen	7.2
Spinning	intensief	10.8
Ballet	modern	4.8
Ballet	jazz	4.8
Ballet	klassiek	4.8
Schoonmaken	algemeen	3
Schoonmaken	ramen lappen	3
Schoonmaken	auto wassen	3
Schoonmaken	stofzuigen	3.5
Schoonmaken	vloer schrobben	3.8
Schoonmaken	badkamer schoonmaken	3.8
Spelen met kinderen	dragen van kinderen	3
Spelen met kinderen	gemiddeld actief	4
Stofzuigen		3.5
Klussen	behangen	3
Klussen	schilderen	4.5
Klussen	schuren met schuurmachine	4.5
Tuinieren	algemeen	4
Tuinieren	gras harken	4.3
Tuinieren	wieden	4.5
Tuinieren	gras maaien	5.5
Spelen met dieren		4