



# HeiaHeia-palvelun käyttöönotto

Tämän ohjeen alkuosuus on tehty käyttäjälle, jolla ei ennestään ole HeiaHeia-tunnuksia.

HeiaHeiaa jo käyttäville yhteenveto kappaleessa 2.

Ohje on tehty selainversiolle, mutta vastaavat toiminnot voit tehdä älypuhelimella tai tabletilla. Näyttökuvat ovat erilaisia, mutta eteneminen on periaatteessa samanlaista.

## 1. Rekisteröityminen ja käyttöönotto – uusi HeiaHeia-käyttäjä

### 1. Mene osoitteeseen heiaheia.com ja luo tili

Alla näyttökuvia siitä, kuinka Heia Leijona liittyi – käytä Sinä omaa nimeäsi ja muita tietojasi :=)

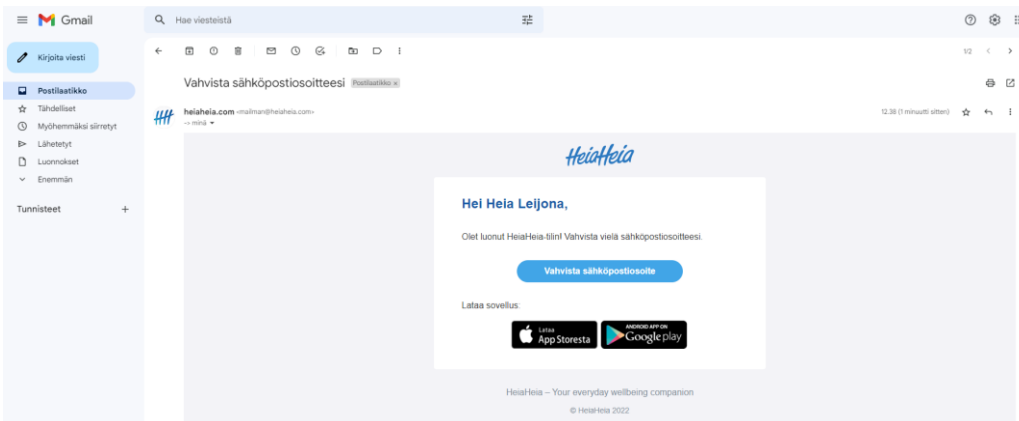
The top screenshot shows the website's navigation bar with the following elements: 'Ratkaisu Tuote Hinnoittelu Blogi', 'Pyydä demo', 'Kirjaudu', and 'Suomi'. A red arrow points to the 'Kirjaudu' button. Below the navigation bar, a mobile phone screen is visible with the text 'Let's Walk to the Moon!'.

The bottom screenshot shows the 'Kirjaudu' login form. It contains the following fields and text: 'Email' with an input field, 'Password' with an input field, 'Salasana unohtunut?' (a link), 'Huomaathan: pidämme sinut kirjautuneena sisään, kunnes kirjaudut ulos', a 'Kirjaudu' button, 'DON'T HAVE AN ACCOUNT?' (a link), a 'Luo tili' button, and 'tai Kirjaudu sisään Facebook-tililläsi' (a link). A red arrow points to the 'Luo tili' button.

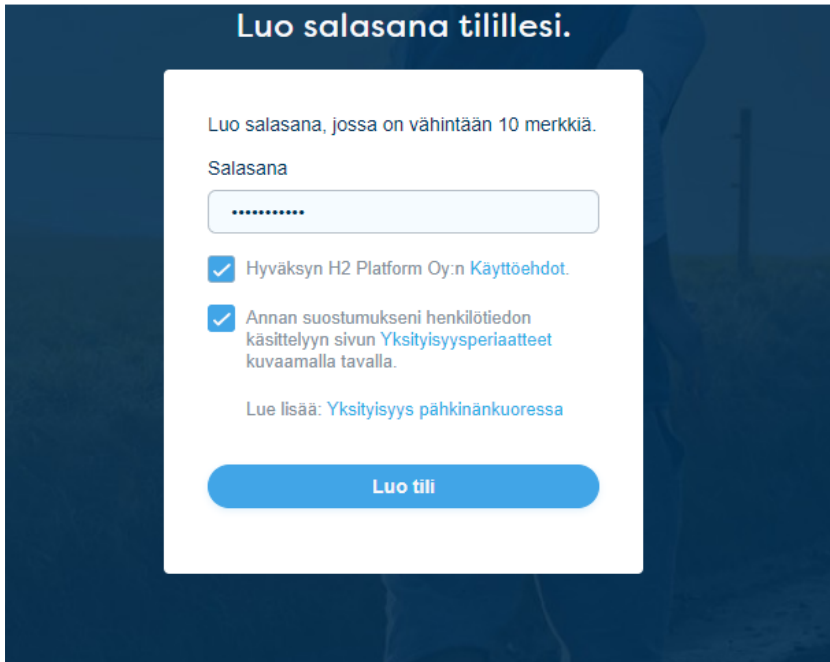


## B- ja N-piirien diabetes- / terveyskävelytoiminnot

Tilin luonti lähettää sähköpostiin vahvistuspyynnön:

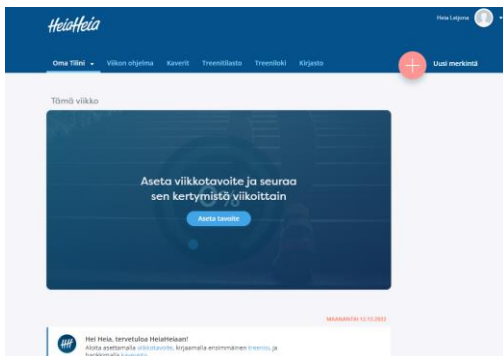


.. sitten pääset etenemään:



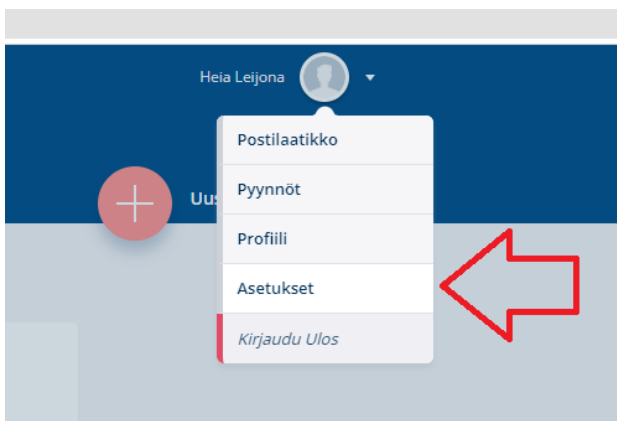
## 2. Jatkoimet tilin luonnin jälkeen

Tämän jälkeen tili on perustettu, ja voit halutessasi asettaa tavoitteita ja syötellä muutakin tietoa:



## 3. Yhteisö ja tiimi

Tärkeintä on, että liityt yhteisöön – mene Asetukset-sivulle:





Rullaa näytöllä alaspäin, ja kohtaan ”Jäsenyydet yhteisöissä” syötä teksti [LIONSLIIKKUU](#) (ja paina Liity)

Jäsenyydet yhteisöissä

Syötä koodi ja liity uuteen yhteisöön:

Tästä tulee näkyviin kuittaus jäsenyyksistä:

Jäsenyydet yhteisöissä

Syötä koodi ja liity uuteen yhteisöön:

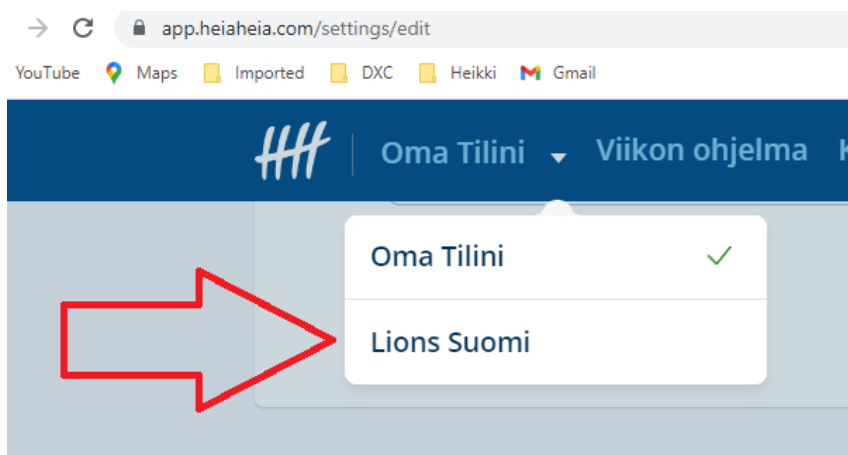
Olet seuraavien yhteisöjen jäsen:

Lions Suomi

[Peru jäsenyys](#)

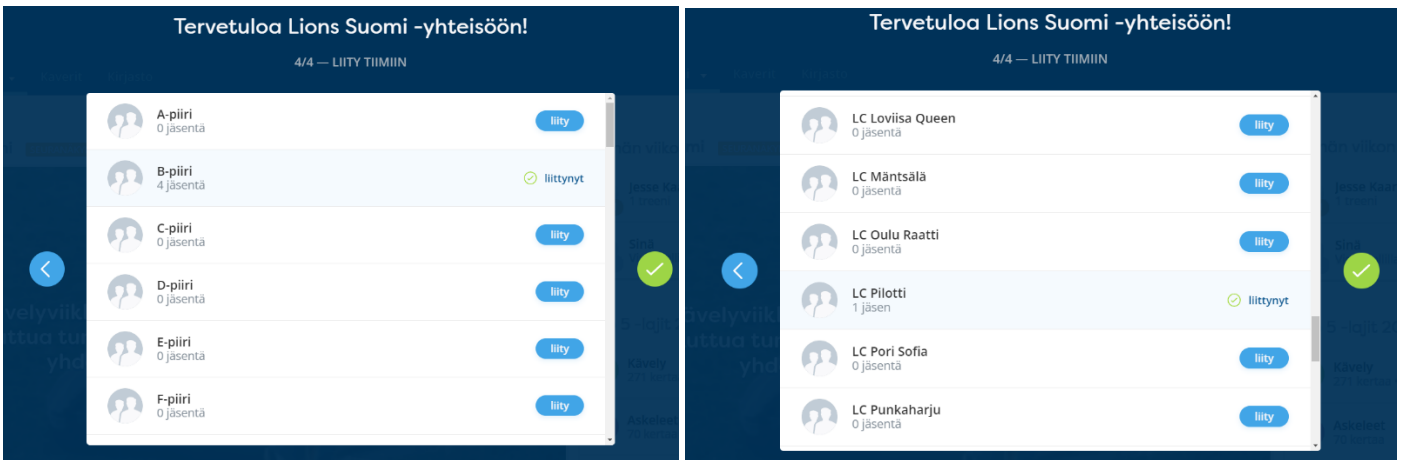
### Tiimiin liittyminen:

Kun olet liittynyt Yhteisöön ”Lions Suomi” siirry Yhteisöön Oma tilini -alasvetovalikosta:





Siirtyminen käynnistää alustuksen, jossa voit valita profiilikuvan, pyytää Kavereita... ja viimeisellä (4/4) sivulla liityt tiimeihin. Valitse tästä **sekä oma klubisi että oma piirisi**:



(Huomaatkin, että nämä ovat aakkosjärjestyksessä. Siten pääosa piireistä on ensin, mutta M-kirjaimesta eteenpäin vasta klubilistan jälkeen.)

#### 4. Lisämahdollisuuksia

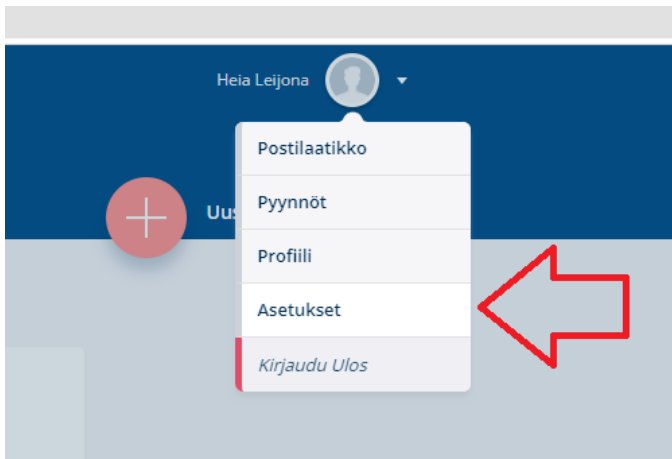
Jos käytät liikunnan seurantaan jo ”puettavia laitteita”, voit kytkeä tietojen siirron laitteeltasi HeiaHeiaan päälle. Tällöin Sinun ei tarvitse kirjata liikumisiasi erikseen HeiaHeiaan, vaan tiedot siirtyvät automaattisesti.



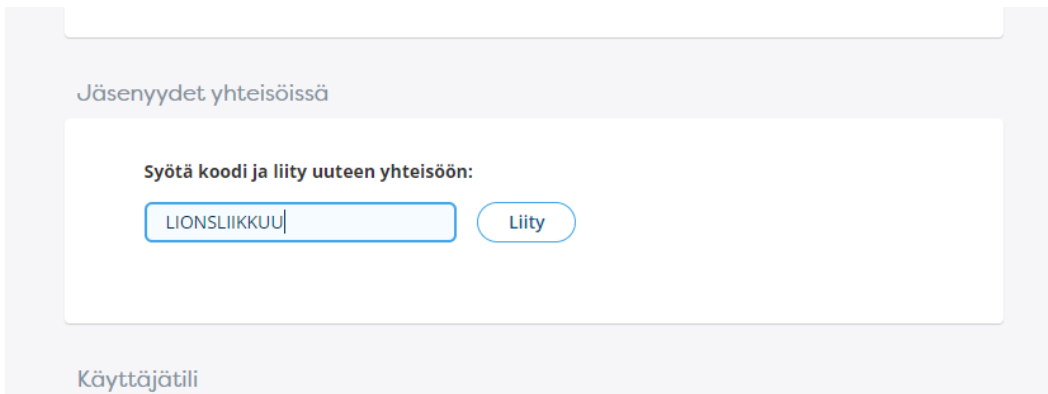


## 2. Yhteisöön liittyminen jo olemassa olevalla käyttäjätillä

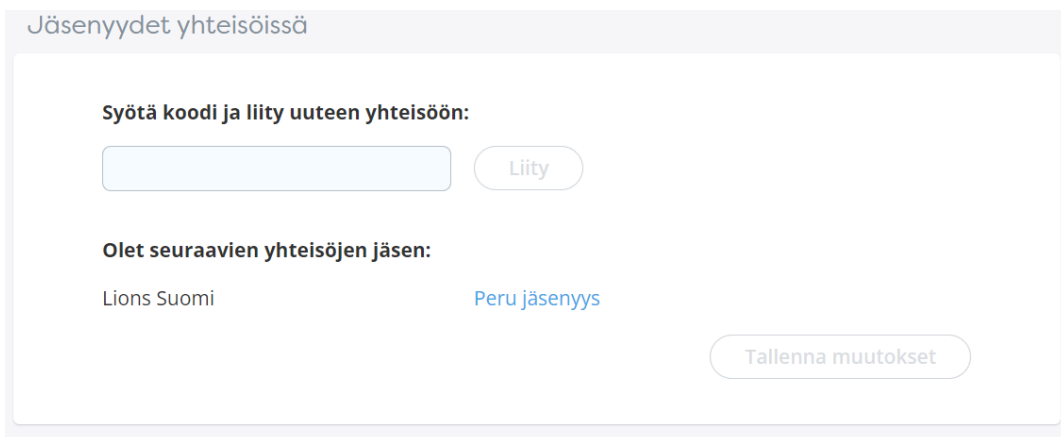
Tärkeintä on, että liityt yhteisöön – mene Asetukset-sivulle:



Rullaa näytöllä alaspäin, ja kohtaan ”Jäsenyydet yhteisöissä” syötä teksti [LIONSIIKKUU](#) (ja paina Liity)



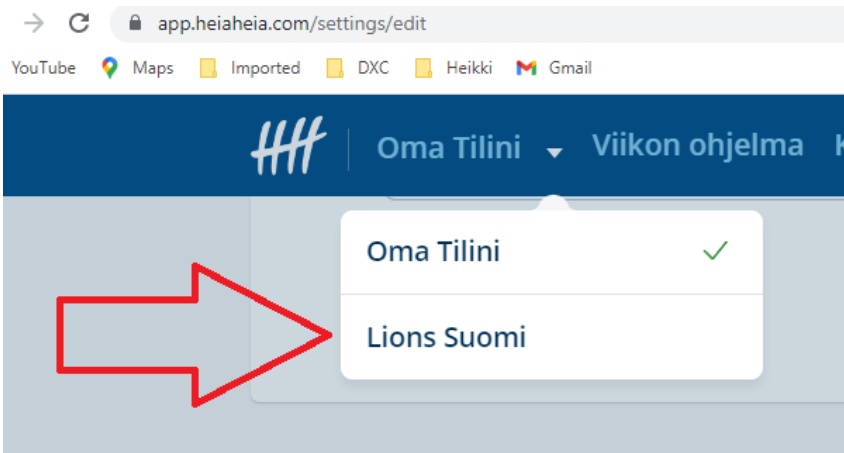
Tästä tulee näkyviin kuittaus jäsenyyksistä:



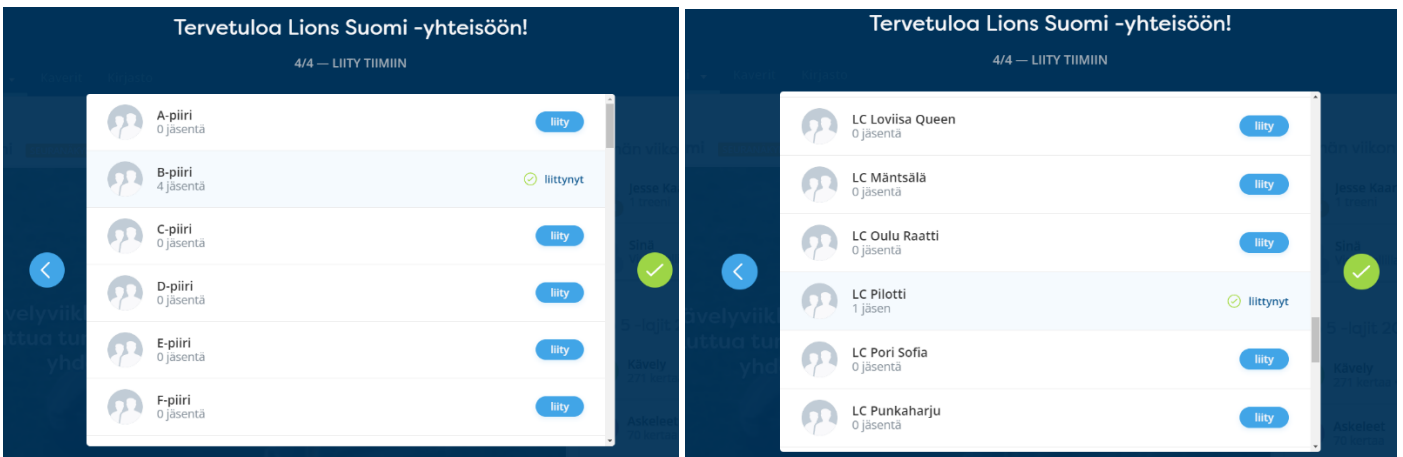
### Tiimiin liittyminen:



Kun olet liittynyt Yhteisöön "Lions Suomi" siirry Yhteisöön Oma tilini -alasvetovalikosta:



Siirtyminen käynnistää alustuksen, jossa voit valita profiilikuvan, pyytää Kavereita... ja viimeisellä (4/4) sivulla liityt tiimeihin. Valitse tästä **sekä oma klubisi että oma piirisi**:

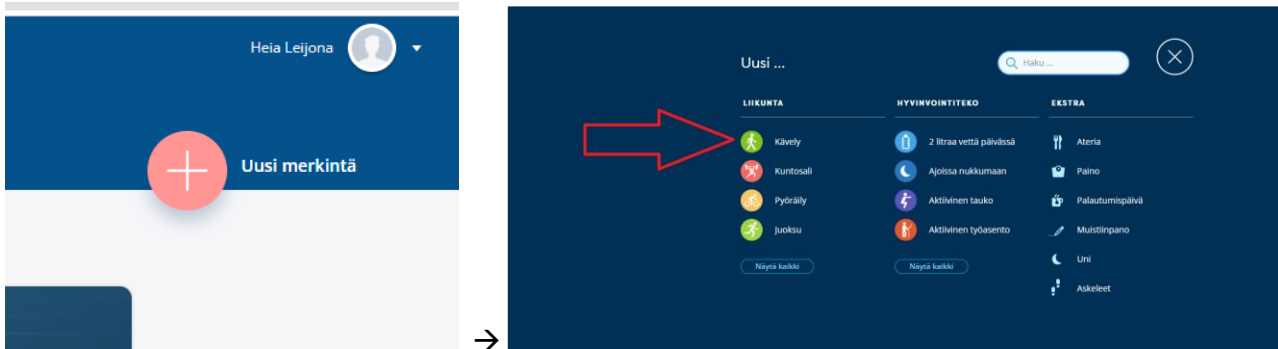


(Huomaatkin, että nämä ovat aakkosjärjestyksessä. Siten pääosa piireistä on ensin, mutta M-kirjaimesta eteenpäin vasta klubilistan jälkeen.)



## 3. Kirjaukset


Mikäli et ole kytkenyt "puettavia laitteita", syötät liikkumisesi selainversiolla tai puhelinsovelluksella. Tässä esimerkissä suoritus on 'Kävely':




### Mitä ja miten kirjataan HeiaHeiassa

HeiaHeiassa meillä on Kävelyviikon aikana 'kampanja', johon kirjaat liikutun ajan. Laji on tietysti mielellään kävely, mutta voit käyttää muitakin lajeja. Kaikki "tavallinen liikunta", mukaan lukien hyötyliikunta hyväksytään.

Kaikkien lajien käsittelemiseksi tasapuolisesti keräämme vain liikuntaan käytettyä **aikaa**. Kirjauksissa muista siis antaa liikunnan Kesto - syötä niin tarkka tieto kuin haluat ja pystyt.

 Kävely

Pvm  

Vinkki: Tekemällä merkintöjä tulevaisuuteen luot treenisuunnitelman

Kesto  h  min  s

Matka  km

Askellen lukumäärä

Kalorit  Kcal Syke

Nousu  m

[piilota vaihtoehdot ^](#)

Sitten vaan kävelemään ja HeiaHeiaa käyttämään!

## 4. Ongelmia, ehdotuksia, kommentteja?

Heikki Hartikainen, [hartikainenheikkio@gmail.com](mailto:hartikainenheikkio@gmail.com), 0400 610 016

Christoffer Hansson, [lionstoffe@gmail.com](mailto:lionstoffe@gmail.com), 40 3511982