

# crw gebruikershandleiding

## 1. Registreren

Ga in uw browser naar [www.crw.demoprojecten.nl](http://www.crw.demoprojecten.nl). Is het uw eerste keer dat u crw gebruikt? Klik op **register**. Vul uw **e-mailadres** in en verzin een **wachtwoord**. Herhaal het wachtwoord. Klik op **register** (rechtsonder). Als het registreren is gelukt, ziet u een groen balkje met een notificatie dat het registreren is gelukt. Indien u een rood balkje ziet, probeer het opnieuw.

## 2. Inloggen

Met de gegevens ingevuld bij stap 1 kunt u inloggen. Ga naar [www.crw.demoprojecten.nl](http://www.crw.demoprojecten.nl). Klik op **log in**. Vul uw gegevens in en klik op Log in. Nu bent u ingelogd. Bent u langer dan een week geleden voor het laatst ingelogd? Dan moet u weer opnieuw inloggen.

## 3. Uitloggen.

Om uit te loggen klikt u op **log out** in het linker menu.

## 4. Een team creëren (COACH)

Als u stap 1 en 2 heeft gevolgd, kunt u een team aanmaken. Let op! maak alleen een team aan als u coach bent van uw team, vraag anders uw coach om een team te maken. Klik op de knop **create team**. Vul een teamnaam in en klik op **create team**. U komt nu op de **team management** pagina.

## 5. Teamleden toevoegen (COACH)

Na stap 4 kunt u teamleden toevoegen. Ga naar **team management** en klik op **add your crew**. Vul het e-mailadres van een teamlid (met crw account, **stap 1**) in. Klik op **submit**. Dit teamlid is nu toegevoegd. Dit teamlid heeft automatisch de status **rower**. Ga naar **stap 6** om deze *status te veranderen*.

Wilt u meer teamleden toevoegen? Herhaal stap 5.

## 6. Status van teamlid veranderen. (COACH)

Als u coach bent van een team, kunt u de status van een teamlid wijzigen. Deze staat standaard op **rower**. Ga naar **team management** en klik op **change status of member**. Vul het **e-mailadres** van het teamlid in waarvan u de status wilt wijzigen. Selecteer de geprefereerde status voor dit teamlid (**rower** of **coach**) Klik op **submit**.

## 7. Teamlid verwijderen (COACH)

Als u coach bent, kunt u een teamlid verwijderen. Om een teamlid te verwijderen, gaat u naar **team management**. Klik op **delete team member**. Vul het **e-mailadres** in van het teamlid dat u wilt verwijderen.

## 8. Gezondheid bijhouden (ROWER)

Met crw kunt u als roeier uw gezondheid bijhouden. Hiervoor moet u kunnen *inloggen* en *lid zijn van een team (stap 1 t/m 5)*. Klik op **dashboard** en op **log health**. Op uw scherm ziet u nu verschillende invulvelden.

Klik op **date** en selecteer de juiste datum (vandaag is automatisch geselecteerd)  
Vul bij **resting heart rate** uw rustpols in. Vul bij **weight** uw gewicht in kilogram in.

Vul bij **feeling** uw overige opmerkingen in. Klik op **submit**.

Indien u ergens in dit proces de actie wil annuleren zonder de data te versturen, klik op **x** (rechtsboven).

Uw gezondheidsgegevens zijn nu volledig up-to-date en worden weergegeven op het scherm in de vorm van een **grafiek**. Ook wordt deze data automatisch gedeeld met uw coach.

### **9. Een training loggen (ROWER)**

Met crw kunt u als roeier uw training bijhouden.

Hiervoor moet u kunnen *inloggen* en *lid zijn van een team* (**stap 1 t/m 5**). Klik op **dashboard** en op **log training**. Op uw scherm ziet u nu verschillende invulvelden.

Vul allereerst uw trainings datum en tijdstip in bij **date & time**. Vul het type van uw training in bij **type training** (ED, AT, Interval etc.)

Vul vervolgens voor **interval 1** de duur (**durance**), rusttijd(**rest**), tempo(**pace**) in halen per minuut in. Ook kunt u het aantal **watt**, de gemiddelde tijd per 500m (**split**) en de afgelegde afstand (**distance**) invullen. Indien u bepaalde data niet verzameld heeft, vult u niks in. Geen zorgen, de algoritmes<sup>1</sup> van crw berekenen zo veel mogelijk data zelf.

Indien uw training meerdere intervallen heeft, klikt u op **add interval**. Herhaal de stappen voor interval 1 voor uw nieuwe interval.

Heeft uw training geen intervallen(meer)? Klik dan op **submit**.

Indien u ergens in dit proces de actie wil annuleren zonder de data te versturen, klik op **x** (rechtsboven).

Uw training is nu toegevoegd en wordt direct weergegeven op het scherm in de vorm van een **grafiek**. De training is nu ook direct te bekijken door uw coach.

### **10. Uw data bekijken in een grafiek (ROWER)**

Wanneer u één of meerdere keren uw gezondheidsinfo en/of een training gelogd heeft (**stap 1 t/m 5, stap 8,9**) kunt u uw data inzien in een grafiek.

Open uw **dashboard**. Hier ziet u 2 grafieken: **health overview** en **performance overview**.

Beide werken op dezelfde wijze.

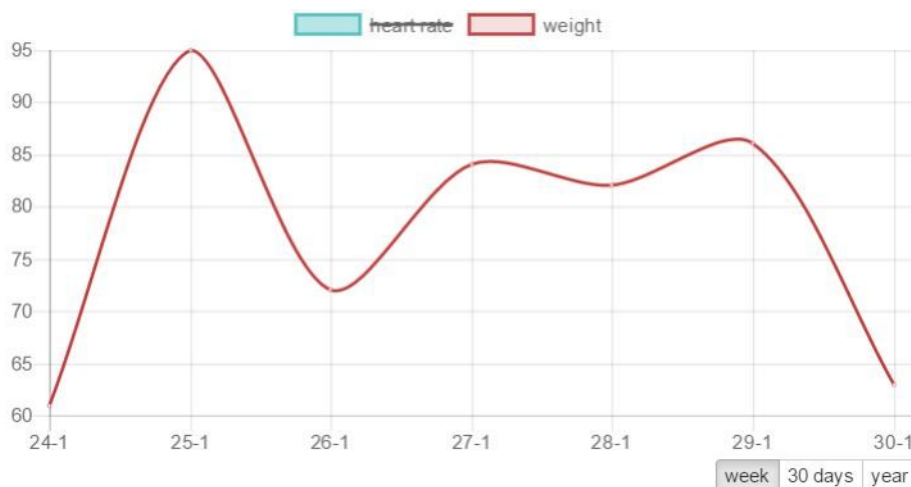
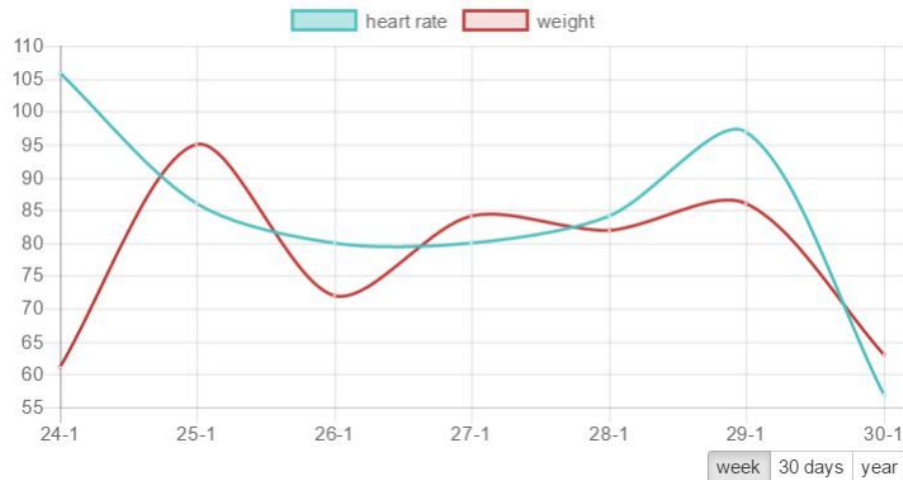
#### ***A. Legenda***

De gekleurde lijnen geven de door u ingevulde data weer. Aan de rechterkant van de grafiek ziet u de **legenda**. Bij health overview worden **weight** en **heart rate** weergegeven. Bij performance overview worden de prestaties van de verschillende **training types** weergegeven.

Standaard kunt u alle data zien wanneer u **op een legenda-item klikt** wordt deze data verwijderd uit de grafiek. Om de data opnieuw weer te geven in de grafiek, **klikt u nogmaals** op het item.

---

<sup>1</sup> Met behulp van de formules die *Concept 2* ergometers ook gebruiken. Zie [www.concept2.com](http://www.concept2.com)



### B. Tijdsbestek

Om het tijdsbestek van de weergegeven data in een grafiek te veranderen, klikt u op de serie knoppen onder de grafiek. Hier kunt u kiezen voor weergave van een **week**, 30 dagen (**30 days**) of een jaar (**year**). week 30 days year

### C. Eenheid (enkel performance)

Om de eenheid van de weergegeven **performance data** in een grafiek te veranderen, klikt u op de serie knoppen rechtsonder de grafiek. Hier kunt u kiezen voor weergave van de data in **split/500m** of **watt**. watt split/500m

## 11.Data bekijken in een tabel (ROWER)

Wanneer u één of meerdere keren uw gezondheidsinfo en/of een training gelogd heeft (**stap 1 t/m 5, stap 8,9**) kunt u uw data inzien in een tabel.

Open uw **dashboard**. Hier ziet u 2 grafieken: **health overview** en

**performance overview**. Boven beide grafieken bevinden zich knoppen, **graph** en **table**. Als u klikt op **table** verdwijnt de grafiek en ziet u een tabel. In deze tabel is de data weergegeven die eerder is ingevuld. Dit geldt voor zowel de gezondheidsinformatie als de trainingsinformatie. In deze tabel is extra informatie te zien die niet in de grafiek staat, zoals bijvoorbeeld een opmerking die bij een training geplaatst is

Health Overview

graph table

## **12. Data van het team bekijken in een grafiek (COACH)**

Wanneer u coach bent en iemand uit uw team één of meerdere keren zijn gezondheidsinfo en/of een training gelogd heeft, (**stap 1 t/m 5, stap 8,9**) kunt u deze data inzien in een grafiek. Open uw **dashboard**. Hier ziet u 3 grafieken: **health overview**, **weight overview** en **performance overview**. Deze werken allemaal op dezelfde wijze.

### ***A. Legenda***

De gekleurde lijnen geven de door u ingevulde data weer. Aan de rechterkant van de grafiek ziet u de **legenda**. Bij **health overview** wordt **heart rate** weergegeven van alle roeiers. Bij **weight overview** wordt **weight** weergegeven van alle roeiers. Bij **performance overview** worden de prestaties van de verschillende **training types** weergegeven.

Standaard kunt u alle data zien wanneer u **op een legenda-item klikt** wordt deze data verwijderd uit de grafiek. Om de data opnieuw weer te geven in de grafiek, **klikt u nogmaals** op het item. Dit geldt tevens voor de roeiers die u in de grafiek weergegeven wilt hebben.

Standaard worden ze allemaal weergegeven, klikt u op een roeier zal hij uit de grafiek worden verwijderd en klikt u nogmaals op deze roeier zal hij weer worden weergegeven.

### ***B. Tijdsbestek***

Om het tijdsbestek van de weergegeven data in een grafiek te veranderen, klikt u op de serie knoppen onder de grafiek. Hier kunt u kiezen voor weergave van een **week**, 30 dagen (**30**

**days**) of een jaar (**year**). 

### ***C. Eenheid (enkel performance)***

Om de eenheid van de weergegeven **performance data** in een grafiek te veranderen, klikt u op de serie knoppen rechtsonder de grafiek. Hier kunt u kiezen voor weergave van de data in

**split/500m** of **watt**. 

## **13. Data van het team bekijken in een tabel(COACH)**

Wanneer u coach bent en iemand uit uw team één of meerdere keren zijn gezondheidsinfo en/of een training gelogd heeft (**stap 1 t/m 5, stap 8,9**) kunt u deze data inzien in een tabel.

Open uw **dashboard**. Hier ziet u 3 grafieken: **health overview**, **weight overview** en **performance overview**. Boven deze grafieken bevinden zich knoppen, **graph** en **table**. Als u klikt op **table** zal de grafiek verdwijnen en zal er een tabel te voorschijn komen. In deze tabel is de data weergegeven die eerder door een teamlid is ingevuld. Dit geldt voor zowel de gezondheidsinformatie als de trainingsinformatie. In deze tabel is extra informatie te zien die niet in de grafiek staat, zoals bijvoorbeeld een opmerking die bij een training geplaatst is.