

WELLNESS UMK | EFITNESS | INSTRUKCJA

| Spis treści | |
|-----------------------------|----|
| WERSJA TEKSTOWA | 2 |
| REJESTRACJA KONTA | 2 |
| LOGOWANIE | 3 |
| WERSJA PRZEGLĄDARKOWA | 3 |
| APLIKACJA MOBILNA | 3 |
| ZMIANA HASŁA | 5 |
| JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? | 6 |
| WERSJA PRZEGLĄDARKOWA | 6 |
| APLIKACJA MOBILNA | 6 |
| SPRAWDZANIE OBECNOŚCI | 7 |
| WERSJA GRAFICZNA | 8 |
| REJESTRACJA KONTA | 8 |
| LOGOWANIE | 9 |
| WERSJA PRZEGLĄDARKOWA | 9 |
| APLIKACJA MOBILNA | 9 |
| ZMIANA HASŁA | 19 |
| JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? | 24 |
| WERSJA PRZEGLĄDARKOWA | 24 |
| APLIKACJA MOBILNA | 25 |
| SPRAWDZANIE OBECNOŚCI | 26 |



WERSJA TEKSTOWA

REJESTRACJA KONTA

- 1. Wejdź na stronę: <u>https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl</u>
- 2. Kliknij zakładkę <u>**REJESTRACJA**</u>
- 3. Uzupełnij dane:
 - a. E-mail: użyj loginu w domenie umk, np. jan.kowalski@umk.pl

Lista obsługiwanych domen: @umk.pl @stud.umk.pl @doktorant.umk.pl @abs.umk.pl @liceum.umk.pl @bu.umk.pl @mat.umk.pl @biol.umk.pl @chem.umk.pl

Jeśli któraś z domen *umk* nie znajduje się na liście, skontaktuj się z: mgr Jan Rosicki tel.: <u>56 611 43 78</u> e-mail: <u>jan.rosicki@umk.pl</u>

- b. Imię: Twoje imię
- c. Nazwisko: Twoje nazwisko
- d. Telefon komórkowy: zapisany w formacie 00/111222333
- e. Płeć: Wybierz płeć z listy niewymagane
- Zapoznaj się i zaznacz zgody. Możesz zaznaczyć wszystkie zgody za pośrednictwem Wybierz wszystkie lub zaznaczyć je każde z osobna. Obowiązkowe zgody są zaznaczone czerwoną gwiazdką "*".
- 5. Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia mailowe opcja ta jest domyślnie zaznaczona. Pozostaw ją zaznaczoną w celu ułatwionego kontaktu.
- 6. Gotowe. Twoje konto jest gotowe do użycia.



LOGOWANIE WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

- 1. Wejdź na stronę: <u>https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl</u>
- 2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk ZALOGUJ SIĘ
- 3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.

APLIKACJA MOBILNA

- 1. Pobierz aplikację *eFitnessApp*. Wybierz jedną z poniższych opcji.
 - a. Android
 - i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



- ii. Uruchom *Sklep Play*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
- iii. Wejdź na stronę <u>https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/</u> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.

b. iOS



Strona**3**



i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



- ii. Uruchom *AppStore*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
- iii. Wejdź na stronę <u>https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/</u> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
- 2. Uruchom aplikację.
- 3. Aplikacja poprosi Cię wpierw o zalogowanie się, w zależności od wersji aplikacji, na konto Google lub Apple. Zrób to.
- 4. Wybierz klub.
 - Wyszukaj Uniwersyteckie Centrum Sportowe poprzez wpisanie frazy *Toruń* w wyszukiwarce.
 - Wybierz UCS UMK.
- 5. Zjedź na dół i kliknij Zaloguj się.
- 6. Wpisz e-mail i hasło podane przy rejestracji.
- 7. Gotowe. Od teraz możesz korzystać z aplikacji.

*Aktualnie nie ma możliwości dokonywania rejestracji konta poprzez aplikację mobilną.



ZMIANA HASŁA

Skróconą instrukcję zmiany hasła znajdziesz również w wiadomości e-mail, w której otrzymałxś hasło tymczasowe. Powinna ona wyglądać tak:

Witaj!

Przesyłamy dane do logowania do strefy klienta naszego klubu: Hasło: hasło tymczasowe Login: loginem jest Twój adres email podany podczas rejestracji lub numer PESEL

Zalecamy zmianę hasła po pierwszym logowaniu do strefy klienta. Można to zrobić po zalogowaniu się w strefie klienta w opcjach "Moje konto">>"Moje dane">>"Zmień hasło".

Pozdrawiamy,

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe

- 1. Wejdź na stronę: https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl
- 2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk ZALOGUJ SIĘ
- 3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.
- 4. W prawym górnym rogu kliknij MOJE KONTO -> Moje dane
- 5. Rozwiń zakładkę Dane podstawowe
- 6. Kliknij przycisk Zmień hasło
- 7. Wpisz:

Stare hasło: hasło tymczasowe

Nowe hasto: nowe hasto

Powtórz hasło: nowe hasło

*Nowe hasło musi mieć min 8 znaków długości, zawierać cyfrę, znak specjalny oraz małą i dużą literę, np. Haslo12!



JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

- 1. Wejdź na stronę: https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl
- Jeśli jeszcze tego nie zrobiłxś, zaloguj się.
 W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk <u>ZALOGUJ SIĘ</u>
- 3. Kliknij zakładkę GRAFIK ZAJĘĆ
- Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie. Na dane zajęcia możesz zapisać się maksymalnie z tygodniowym wyprzedzeniem.
- 5. Kliknij przycisk Zapisz się
- 6. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
- Po zapisaniu się możesz także się wypisać. Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.

APLIKACJA MOBILNA

- 1. Uruchom aplikację eFitnessApp.
- 2. Przejdź w zakładkę Grafik.
- 3. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
- 4. Kliknij przycisk Zapisz się na zajęcia.
- 5. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
- Po zapisaniu się możesz także się wypisać. Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.



SPRAWDZANIE OBECNOŚCI

Obecność może być sprawdzana na dwa sposoby. Osoba prowadząca ma prawo sprawdzić obecność poprzez poproszenie o wygenerowanie kodu QR i okazanie go.

- 1. Skanowanie kodu QR w aplikacji mobilnej przez osobę prowadzącą zajęcia.
 - a. Uruchom aplikację eFitnessApp.
 - b. Przejdź w zakładkę Wejście.
 - c. Pokaż osobie prowadzącej wygenerowany kod QR, a ona go zeskanuje.
- 2. Prowadzący może ręcznie zaznaczyć obecność w aplikacji lub na swoim profilu pracownika na stronie www.



WERSJA GRAFICZNA

REJESTRACJA KONTA

- 1. Wejdź na stronę: <u>https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl</u>
- 2. Kliknij zakładkę <u>REJESTRACJA</u>
- 3. Uzupełnij dane:
- Zapoznaj się i zaznacz zgody. Możesz zaznaczyć wszystkie zgody za pośrednictwem Wybierz wszystkie lub zaznaczyć je każde z osobna. Obowiązkowe zgody są zaznaczone czerwoną gwiazdką "*".
- 5. Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia mailowe opcja ta jest domyślnie zaznaczona. Pozostaw ją zaznaczoną w celu ułatwionego kontaktu.
- 6. Gotowe. Twoje konto jest gotowe do użycia.

| AKTUALNOŚCI | GRAFIK ZAJĘĆ | REJESTRACJA |
|---|---|---|
| 📧 Rejestracja | | |
| Rejestracja jest ograniczona do adresów e-r | nail w domenie UMK, tj. @umk.pl @stud.umk.pl @ @bu.umk.pl @mat.umk.pl @biol.umk.pl @chem.u | doktorant.umk.pl @abs.umk.pl @liceum.umk.pl umk.pl |
| | Twoje dane | |
| E-mail* | Imię* | Nazwisko * |
| jan.rosicki@umk.pl | Jan | Rosicki |
| Polska(+48) * 111222333 Wybierz wszystkie Zapoznałem/-am się akceptuję Regulamin.* Zapoznałem/-am się akceptuję RODO.* Zapoznałem/-am się i akceptuję Politykę Prywatności. Zapoznałem/-am się i akceptuję Politykę Cookies.* Zapoznałem/-am się i akceptuję Politykę Cookies.* Zapoznałem/-am się i akceptuję Oświadczenie Uczesti Zapoznałem/-am się i akceptuję Oświadczenie Uczesti | Mężczyzna * nika. * ma Prawnego Osoby Niepełnoletniei. | * |
| Zaznacz jedynie w przypadku, gdy zgłaszasz do Progra | imu Wellness UMK swoje dziecko. | |
| 🕜 Wyrażam zgodę na automatyczne powiadomienia ma | ilowe | |
| | | Zapisz |



LOGOWANIE WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

- 1. Wejdź na stronę:
 - https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl
- 2. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk ZALOGUJ SIĘ
- 3. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.

| jan.rosicki@ur | nk.pl |
|----------------|-----------------------------|
| Hasło: | |
| ••••• | •••• |
| Nie pamięta | sz hasła? |
| Nie masz jes | zcze konta? Zarejestruj się |
| | |

APLIKACJA MOBILNA

Pobierz aplikację *eFitnessApp*. Wybierz jedną z poniższych opcji.
 a. Android

strona9



i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



- ii. Uruchom *Sklep Play*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.
- iii. Wejdź na stronę <u>https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/</u> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
- b. iOS
 - i. Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację.



ii. Uruchom *AppStore*. Wyszukaj *eFitnessApp* (czerwona ikona). Zainstaluj aplikację.



- iii. Wejdź na stronę <u>https://www.ucs.umk.pl/wellness-umk/</u> poprzez urządzenie mobilne w swojej przeglądarce internetowej i kliknij odpowiedni kod QR aplikacji.
- 9. Uruchom aplikację.
- 10. Aplikacja poprosi Cię wpierw o zalogowanie się, w zależności od wersji aplikacji, na konto Google lub Apple. Zrób to.
- 11. Wybierz klub.
 Wyszukaj Uniwersyteckie Centrum Sportowe poprzez wpisanie frazy Toruń w wyszukiwarce.
 Wybierz UCS UMK.
- 12. Zjedź na dół i kliknij Zaloguj się.
- 13. Wpisz e-mail i hasło podane przy rejestracji.
- 14. Gotowe. Od teraz możesz korzystać z aplikacji.

*Aktualnie nie ma możliwości dokonywania rejestracji konta poprzez aplikację mobilną.





 $\mathsf{Strona}\mathbf{12}$





 $\mathsf{Strona}\mathbf{13}$

UNIWERSYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU Uniwersyteckie Centrum Sportowe ul. Św. Józefa 17, 87-100 Toruń, tel. +48 56 611 45 81, fax +48 56 611 43 77, e-mail: ucs-sekretariat@umk.pl www.ucs.umk.pl



| 11:44 | | | ∦· LTE ⊿ | 85% |
|---|------------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|
| \leftarrow | | | (| ર : |
| ? | eFitness eFitness Zakupy w a | essApp S.A. plikacji | | |
| Odir | nstaluj | | Otwórz | |
| Dostępna n | a inne urz | ądzenia | | ^ |
| Sams Telefon | ung SM-G9 | 950F | Za | instaluj |
| Nowości ● Ostatnia aktualizacja 4 kwi 2024 → | | | | |
| Jeszcze raz wy: zaktualizowaną | słuchaliśmy wersję aplik | waszych opinii acji: | i przygotowaliś | my |
| ✓ Telefonie • | 4,2 ★ | Chromebook | Tabl | ecie • 4,7 ★ |
| Oceń tę apl Podziel się swoją | ikację ^{opinią} | | | |
| | \overleftrightarrow | \overleftrightarrow | \overleftrightarrow | Δ |
| Napisz opinię | | | | |
| Pomoc doty | /cząca ap | likacji | | ~ |
| O tej aplika | cji | | | \rightarrow |
| · | _ | | • | |



11:48 🞯

* LTE 🖌 🗎 84%

Wybierz klub

| QS | Szukaj (miasto lub nazwa) |
|--|--|
| (EMOTION | (E)MOTION – Studio Treningu Personalnego Kościan Os. Jagiellońskie 29-32 |
| (TAN) | 36 MINUT Bulwar Dedala Wrocław Bulwar Dedala 18a |
| Card Card Card Card Card Card Card Card | 36 MINUT Cotex Płock Al. marsz. J. Piłsudskiego 35 |
| (IN ALL ALL ALL ALL ALL ALL ALL ALL ALL AL | 36 MINUT Gorzów Wlkp Gorzów Wielkopolski Jana Pawła II lok 98-106 lokal nr 3 i 4 |
| (IN) | 36 MINUT Jarocin Jarocin Szubianki 19 |
| (Internet) | 36 MINUT Kalisz Kalisz ul. Górnośląska 71 |
| | 36 MINUT Kamionki Kamionki Poznańska 117 |
| C. C | 36 MINUT Kartuzy Kartuzy Krasickiego 2a |
| (all all all all all all all all all all | 36 MINUT Konin Konin ul. Chopina 23 |
| (Trained | 36 MINUT Krotoszyn Krotoszyn Galeria Krotoszyńska, I piętro |
| L'INA | 36 MINUT Pleszew |

UNIWERSYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU Uniwersyteckie Centrum Sportowe ul. Św. Józefa 17, 87-100 Toruń, tel. +48 56 611 45 81, fax +48 56 611 43 77, e-mail: ucs-sekretariat@umk.pl www.ucs.umk.pl



11:48 🞯

* LTE 🖌 🗎 84%

Wybierz klub

Q Toruń



Bella Line Wrzosy Toruń Orląt Lwowskich 9-11



Mentor Gym&Fitness

Toruń Szosa Chełmińska 177-181



UCS UMK

Toruń św. Józefa 17











| 11:49 (୦ |) * LTE 🚄 🔒 84% |
|----------|--------------------------------------|
| × | Zaloguj się na UCS UMK |
| | UMK UCS |
| E-Mail | |
| Hasło | |
| | Zapomniałeś hasła? |
| | Zaloguj |
| | Nie jesteś klubowiczem? Dołącz teraz |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |





ZMIANA HASŁA

Skróconą instrukcję zmiany hasła znajdziesz również w wiadomości e-mail, w której otrzymałxś hasło tymczasowe. Powinna ona wyglądać tak:

Witaj!

Przesyłamy dane do logowania do strefy klienta naszego klubu: Hasło: hasło tymczasowe Login: loginem jest Twój adres email podany podczas rejestracji lub numer PESEL

Zalecamy zmianę hasła po pierwszym logowaniu do strefy klienta. Można to zrobić po zalogowaniu się w strefie klienta w opcjach "Moje konto">>"Moje dane">>"Zmień hasło".

Pozdrawiamy,

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersyteckie Centrum Sportowe

- 8. Wejdź na stronę: <u>https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl</u>
- 9. W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk ZALOGUJ SIĘ
- 10. Aby się zalogować wpisz login i hasło podane przy rejestracji konta.
- 11.W prawym górnym rogu kliknij MOJE KONTO -> Moje dane
- 12. Rozwiń zakładkę Dane podstawowe
- 13. Kliknij przycisk Zmień hasło
- 14. Wpisz:

Stare hasło: hasło tymczasowe

Nowe hasło: nowe hasło

Powtórz hasło: nowe hasło

*Nowe hasło musi mieć min 8 znaków długości, zawierać cyfrę, znak specjalny oraz małą i dużą literę, np. Haslo12!

strona **1**9







| w | orogram ellness | ZALOGUJ SIĘ » |
|-------------|---|---|
| AKTUALNOŚCI | GRAFIK ZAJĘĆ | REJESTRACJA |
| Aktualności | | |
| witamy: | Witamy serdeczni udrowie zależy od wyborów spędzan stylu życia jest ays 150 minut tygodni | zuze-oe-ze e wszystkich naszych klubowiczów! W co najmniej 50% stylu życia, czyli codziennych naszych nawyków I ia czasu wolnego. Kluczowym elementem zdrowego tematyczna aktywność fizyczna w wymiarze co najmniej iowo. Ruch |
| | | Więsej |
| | | |
| | | |
| | | |
| | Pobierz aplikację mobilną 🕑 Google Piny 💰 🕯 | pp Store |











| 🦲 1. Dane | podstawowe | |
|--|--|---|
| Imię | | Jan |
| Nazwisko | | Rosicki |
| Typ dokumen Numer dokun Data urodzen Telefon komó | tu tożsamości nentu ia rkowy | 661 607 443 |
| F-mail | | ian rosicki@umk pl |
| Hasło | | Zmień hasło |
| | Zmień hasło | × |
| | Nowe hasło musi znaków długości, za znak specjalny ora literę | mieć min 8 awierać cyfrę, z małą i dużą |
| | Stare hasło | |
| | ••••• | |
| | Nowe hasło | |
| | | |

Powtórz hasło

Zmień hasło





JAK ZAPISAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA? WERSJA PRZEGLĄDARKOWA

- 1. Wejdź na stronę: <u>https://uniwersytetmikolajakopernika-torun.cms.efitness.com.pl</u>
- Jeśli jeszcze tego nie zrobiłxś, zaloguj się.
 W prawym górnym rogu strony kliknij przycisk <u>ZALOGUJ SIĘ</u>
- 3. Kliknij zakładkę GRAFIK ZAJĘĆ
- Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie. Na dane zajęcia możesz zapisać się maksymalnie z tygodniowym wyprzedzeniem.
- 5. Kliknij przycisk Zapisz się
- 6. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
- Po zapisaniu się możesz także się wypisać. Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.





UNIWERSYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU Uniwersyteckie Centrum Sportowe



Laskiewicz Marcelina (Marcelina Laskiewicz)

Nazywam się Marcelina Laskiewicz i jestem nauczycielką hatha yoga. Po godzinach spędzonych na krześle, wspólna praktyka pomoże Ci rozciągnąć i ożywić ciało. Zajęcia są jak balsam dla ciała i umysłu – zrównoważone, dostosowane do Ciebie i Twojego rytmu. Zapraszam do wspólnej praktyki, gdzie bez pośp... Więcej

inne zajęcia tego instruktora »

inne zajęcia tego typu »

Joga

Praktyka jogi łączy w sobie trening ciała i umysłu, a także jednocześnie pomaga osiągnąć stan uspokojenia i relaksu. Trening składa się z praktykowania różnych pozycji, które wpływają na wzmocnienie mięśni i rozciągnięcie całego ciała.

Czas: 60min

Sala: Sala fitness - 1 piętro UCS I, ul. św. Józefa 17

Zapisz się »

APLIKACJA MOBILNA

- 1. Uruchom aplikację eFitnessApp.
- 2. Przejdź w zakładkę Grafik.
- 3. Wybierz interesujące Cię zajęcia i kliknij w nie.
- 4. Kliknij przycisk Zapisz się na zajęcia.
- 5. Gotowe. W aplikacji oraz na Twój adres e-mail otrzymasz potwierdzenie zapisu.
- Po zapisaniu się możesz także się wypisać. Minimalna liczba osób do rozpoczęcia zajęć – 1.



SPRAWDZANIE OBECNOŚCI

Obecność może być sprawdzana na dwa sposoby. Osoba prowadząca ma prawo sprawdzić obecność poprzez poproszenie o wygenerowanie kodu QR i okazanie go.

- 1. Skanowanie kodu QR w aplikacji mobilnej przez osobę prowadzącą zajęcia.
 - a. Uruchom aplikację eFitnessApp.
 - b. Przejdź w zakładkę Wejście.
 - c. Pokaż osobie prowadzącej wygenerowany kod QR, a ona go zeskanuje.

Prowadzący może ręcznie zaznaczyć obecność w aplikacji lub na swoim profilu pracownika na stronie www.

