

Per a poder fer un entrenament a la zona Suiffland, caldrà fer 2 reserves:

- **1r) reservar l'entrenament a l'app específica de Suiffland**, seguint les següents instruccions (sense aquesta reserva no es pot realitzar l'entrenament)
- **2n) reservar posteriorment l'espai** de la manera habitual a la plataforma de reserves del SAF <https://uab.deporsite.net> (sense aquesta reserva no es pot accedir a les instal·lacions ni garantir l'espai)

COM RESERVAR UN ENTRENAMENT SUIFFLAND:

a. REGISTRE/LOGIN:

1- Entra a <https://www.suiffland.com/app/login>

2- Registra-t'hi (o introdueix les dades del teu compte d'usuari si ja t'hi has registrat anteriorment i passa al pas 9 directament)

3 . Introdueix les dades que et demana el procés de registre.

REGISTRE / LOG IN

1 ENTRA A WWW.SUIFFLAND.COM I FES CLIC A LOG IN

2 FES CLIC A REGISTRA'T O INTRODUEIX LES TEVES DADES SI JA TENS UN COMPTE

3 INTRODUEIX LES TEVES DADES

4 - Verifica la teva adreça de correu electrònic a través de l'email que hauràs rebut.

5 - Fes l'enquesta inicial per a crear el teu perfil.

6 - Tria el centre (UAB Fitness).

REGISTRE / LOG IN

4

VERIFICA EL TEU EMAIL

5

FES L'ENQUESTA INICIAL PER A CREAR EL TEU PERFIL

6

ESCULL EL CENTRE

7 - Revisa que les teves dades siguin correctes.

8 - Ves al dashboard.

9 - Fes clic a Explorar per a buscar el teu primer entrenament o la teva sessió corresponent. Un cop creat un usuari, apareix la missió TUTORIAL. És imprescindible fer-la per a conèixer l'entrenament i per a poder prendre les mètriques per a posteriorment personalitzar l'entrenament de forma acurada. No es podrà començar un mètode d'entrenament sense haver fet el Tutorial.

REGISTRE / LOG IN

7

REVISLA LES TEVES DADES

8

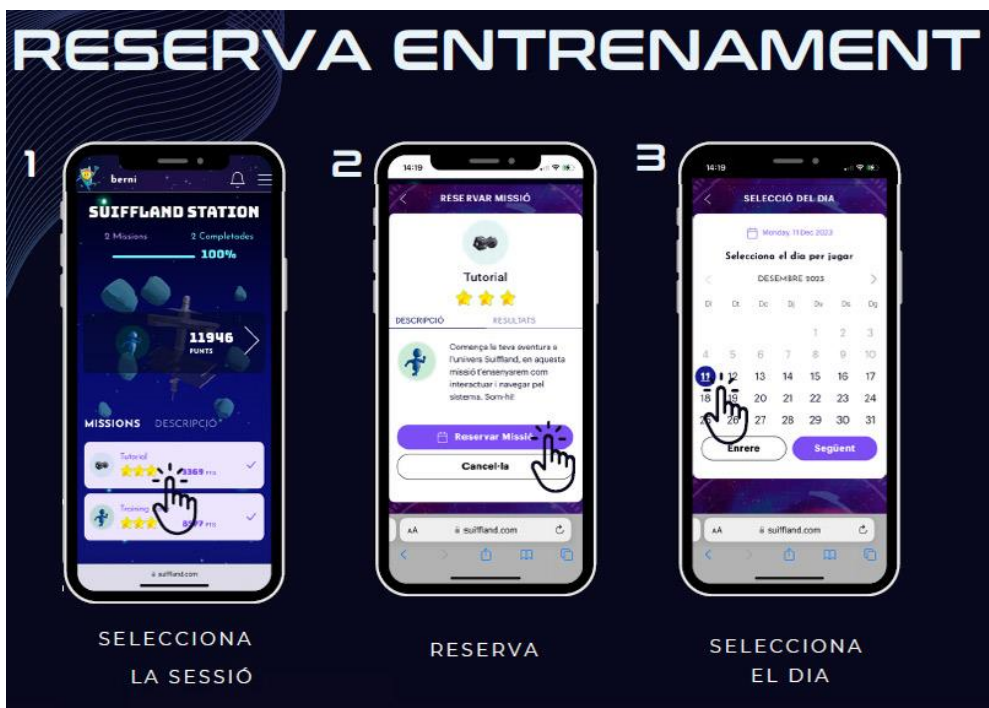
VES AL DASHBOARD

9

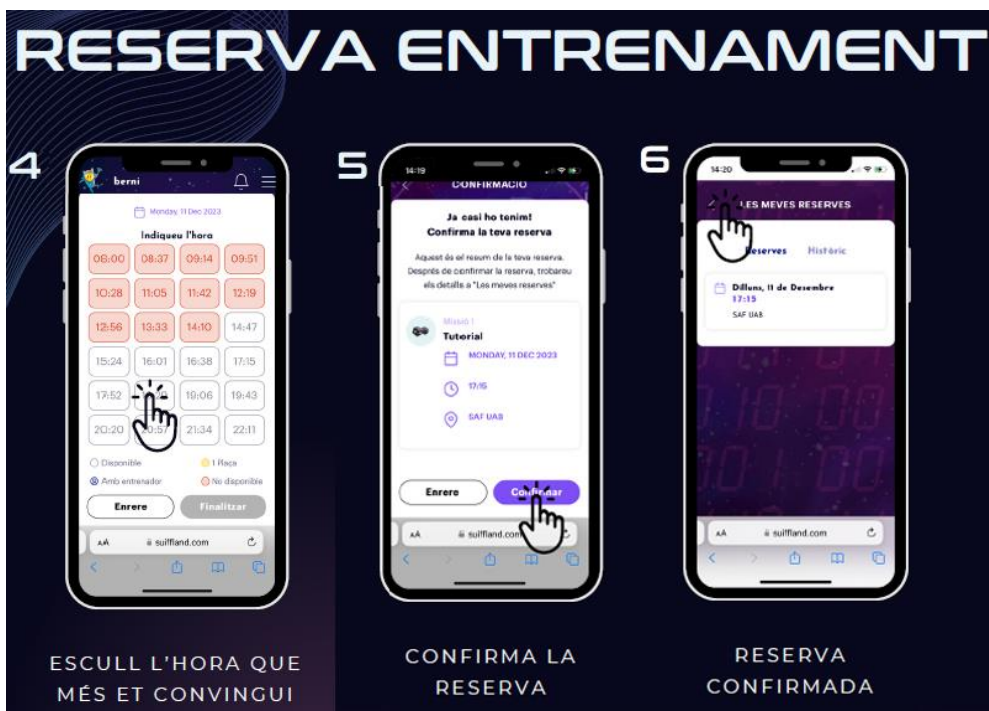
RESERVA EL TEU PRIMER ENTRENAMENT O LA TEVA SESSIÓ CORRESPONENT

b. RESERVA DE LA SESSIÓ D'ENTRENAMENT

- 1 i 2 - Selecciona el sistema d'entrenament i reserva la sessió.
- 3 - Selecciona el dia en què has reservat la zona Suiffland en la plataforma de reserves del SAF.



- 4 - Tria la mateixa hora en què has reservat la zona Suiffland.
- 5 i 6 - Confirma la reserva. Aquestes són les [condicions específiques de les reserves d'entrenaments Suiffland](#).



- 7 - Tindràs l'opció de gestionar la reserva, si et cal, al botó Reserves. Recorda que si finalment no pots assistir a l'entrenament, et caldrà anul·lar les 2 reserves, la de l'entrenament i la de l'espai a les 2 plataformes corresponents.
- 8 i 9 - Quan el dia i hora triats estiguis a l'estació d'entrenament Suiffland, podràs escanejar amb el teu mòbil el teu QR personal que apareixerà a la pantalla de l'estació corresponent i començar la missió o entrenament. **Un cop l'escanegis, hauràs de tornar a iniciar sessió i donar-li a COMENÇAR MISSIÓ.**

MOLT IMPORTANT! Recorda que per a acabar el procés has de reservar posteriorment l'espai de la Zona Suiffland de la manera habitual a la plataforma de reserves del SAF <https://uab.deporsite.net> (sense aquesta reserva no es pot accedir a les instal·lacions ni garantir l'espai).

RESERVA ENTRENAMENT

7 INFO INICI ENTRENAMENT + GESTIÓ DE LA RESERVA

8 ESCANEJA EL QR A LA PANTALLA DE L'ESTACIÓ D'ENTRENAMENT

9

CONDICIONS ESPECÍFIQUES DE LES RESERVES D'ENTRENAMENTS SUIFFLAND

- Per a fer ús de la zona Suiffland, cal fer 1r la reserva de la plaça per a l'entrenament a <https://www.suiffland.com/app/login> i després la reserva de l'espai de manera individual a <https://uab.deporsite.net>, per tal de poder accedir al SAF, assegurar-se la plaça i l'entrenament i perquè la sessió estigui disponible per a activar a l'estació a l'hora triada.
- Un cop feta la reserva de l'entrenament a <https://www.suiffland.com/app/login>, es genera un codi QR personal que apareixerà a l'estació d'entrenament i a la pantalla corresponent a l'hora reservada. Aquest QR haurà de ser escanejat des del dispositiu de la persona usuària per a poder començar la sessió d'entrenament.
- Les sessions d'entrenament tenen una durada total de 30 minuts (24 minuts d'entrenament HIIT amb descansos) i es disposarà d'un temps de cortesia d'un màxim de 10 minuts per tal d'arribar a l'estació i activar-la, sempre tenint en compte les següents condicions de les reserves simples i múltiples.
- L'estació d'entrenament permet que puguin entrenar un màxim de 2 persones alhora en la mateixa sessió.
- Si la zona ha estat reservada només per 1 persona, la reserva quedarà anul·lada automàticament si aquesta no s'ha identificat a l'estació d'entrenament abans que finalitzi el temps de cortesia.
- Si la zona ha estat reservada per un total de 2 persones (reserva múltiple), els seus noms o àlies i els seus identificadors QR personals apareixeran a les pantalles corresponents a l'hora reservada.
- Les reserves múltiples han de començar l'entrenament a la vegada. Una d'elles tindrà assignat començar-lo a la zona cardiovascular i l'altra, a la zona de força-agilitat.
- La primera persona de la reserva múltiple que arribi a l'estació podrà escanejar el seu QR i es donaran 3 minuts de cortesia abans que s'activi l'entrenament perquè pugui arribar l'altra persona. Si queden menys de 3 minuts del màxim dels 10 del temps de cortesia, es disposarà només del temps restant. Passat aquest temps, si l'altra persona no hi ha arribat, l'entrenament de la primera persona començarà i l'altra ja no s'hi podrà incorporar i perdrà la seva reserva.
- En el cas de reserva múltiple, quan cap de les 2 persones no s'identifiquin dins del temps de cortesia, les dues reserves quedaran anul·lades.
- En cas de necessitat d'anul·lació de l'entrenament, caldrà cancel·lar les 2 reserves, la de l'entrenament (a <https://www.suiffland.com/app/login>) i la de l'espai (a <https://uab.deporsite.net>).
- L'estació d'entrenament disposa d'una DEMO de 9 minuts (prova) per a testejar l'experiència, sempre activa a les pantalles de l'estació. Per activar-la no cal haver fet registre previ, només escanejar el QR corresponent, però no es podrà llençar si envaeix l'horari d'una reserva ja feta. Aquesta demo la podrà fer només 1 persona a la vegada.
- És imprescindible fer la missió TUTORIAL per a conèixer l'entrenament i poder prendre les mètriques per a posteriorment personalitzar l'entrenament de forma acurada. No es podrà començar un mètode d'entrenament sense haver fet aquest tutorial.