



## Beste Deelnemer aan Burn Fat Not Fuel,

**Uit de auto, op de fiets!** U staat op het punt te starten met Burn Fat Not Fuel. U hebt het startpakket ontvangen met daarin de Burn Fat Not Fuel BOX, een oplader voor de BOX, vier tyraps, twee promo stickers en deze handleiding die u direct op weg helpt.

**Wij wensen u veel Burn Fat Not Fuel toe!!**

### 1. De Burn Fat Not Fuel BOX.

De Burn Fat Not Fuel BOX bepaalt door middel van GPS uw positie en legt hierdoor al uw routes vast. De Burn Fat Not Fuel BOX is gedeeltelijk opgeladen en direct gekoppeld aan uw online account 'Mijn Maastricht-Bereikbaar' (*punt 4*) en de Burn Fat Not Fuel APP (*punt 2*). Direct na ontvangst dient u de BOX eerst één keer volledig op te laden.



#### 1.1 Bevestigen BOX aan uw e-bike

U kunt de Burn Fat Not Fuel BOX met de bijgeleverde tyraps gemakkelijk bevestigen onder het zadel van uw e-bike. Plaats de BOX met de sticker naar boven gericht tussen de zadelferen in. De BOX is voorzien van vier openingen waar u de Tyraps door kunt halen. Zorg er bij het bevestigen van de BOX voor dat de stekeraansluiting goed toegankelijk is. Op deze manier kan de BOX eenvoudig worden opgeladen. Mocht de BOX niet onder uw zadel passen, dan kunt u de BOX eventueel om de zadelpen bevestigen met behulp van de vier tyraps. Een derde optie is de BOX opbergen in een zadeltas onder het zadel.



#### 1.2 Hoe werkt de Burn Fat Not Fuel BOX

De Burn Fat Not Fuel BOX is voorzien van een bewegingsmeter en een oplaadbare batterij. Fietst u twee uur per dag, dan gaat de batterij ongeveer 22 dagen lang mee, zonder dat u deze hoeft op te laden. U ontvangt automatisch een e-mail op het moment dat de batterij nog maar 20% capaciteit heeft. We raden u dan aan om de Burn fat Not Fuel BOX op korte termijn op te laden, zodat deze al uw ritten kan blijven registreren. Het volledig opladen van de batterij duurt ongeveer 5 a 6 uur. U kunt de Batterij ook tussentijds opladen. Let er bij het opladen op dat u het kabeltje stevig aansluit op de BOX. Draai te allen tijde het stekkertje aan.



De BOX maakt op bepaalde momenten geluid. De Burn Fat Not Fuel BOX geeft o.a. een geluid af op het moment dat u uw reis start en weer beëindigt.

#### Start van de rit

Op het moment dat u start met fietsen, gaat de bewegingssensor in de Burn Fat Not Fuel BOX aan. U hoort **één keer** een geluid. Vervolgens zal de BOX uw locatie bepalen. U hoort om de **tien seconden** een geluid. Heeft de BOX uw locatie bepaald, dan zal de BOX **drie keer** een geluid voortbrengen. Gedurende uw reis, zal de BOX geen geluid meer maken.

#### Einde van de rit

Ongeveer acht minuten nadat uw fietsrit is beëindigd, zal de Burn Fat Not Fuel BOX uw ritgegevens gaan verzenden. Op het moment dat dit proces start, hoort u **drie keer** een geluid en vervolgens **om de vijf seconden**. Hoort u niets, dan is er waarschijnlijk geen receiver binnen het bereik van uw e-bike. Het kan ook betekenen dat de receiver reeds in gebruik is door een andere BOX (een collega). Uw BOX zal de data vervolgens een aantal keer proberen te verzenden naar de receiver. Uiteraard hoeft u niet te wachten tot de data is verzonden.

Na verzending van de fietsritten zal de BOX naar de energiezuinige stand gaan (u hoort **2 keer** een geluid). Indien de ritgegevens niet zijn verzonden, blijven deze in het geheugen van de Burn Fat Not Fuel BOX opgeslagen totdat er wederom een receiver gesignaleerd wordt. Uw ritten gaan in ieder geval niet verloren.

### 2. De Receiver

In de meeste gevallen hangt er bij uw werkgever een receiver in de fietsenstalling. Door middel van deze receiver worden uw ritgegevens automatisch uitgelezen, zodra u uw e-bike in de fietsenstalling parkeert. Wanneer u de eerste deelnemer (bij uw werkgever) bent op een bepaalde werklocatie, dan zal de receiver zo snel mogelijk worden geïnstalleerd. Wij nemen hierover dan contact met u op.



### 3. Burn Fat Not Fuel APP

Alle ritten die u met de Burn Fat Not Fuel BOX maakt, worden geregistreerd en getoond in de Burn Fat Not Fuel (web-)app. Een account voor de app wordt automatisch voor u aangemaakt op het moment dat u zich registreert voor Burn Fat Not Fuel. U ontvangt een e-mail met daarin uw inloggegevens. Via uw smartphone en de website [www.burnfatnotfuel.nl](http://www.burnfatnotfuel.nl) kunt u uw ritten bekijken, wijzigen en aanvullen. **Let op:** Dit wachtwoord is niet hetzelfde wachtwoord als dat van uw online account. Voor de Burn Fat Not Fuel app ontvangt u een (tijdelijk) nieuw wachtwoord. Op het moment dat u de eerste keer inlogt, kunt dit wachtwoord aanpassen naar een voor u gemakkelijk te onthouden wachtwoord.

De Burn Fat Not Fuel app is op dit moment als website te bekijken, zowel op uw PC (met Safari en Chrome browsers) als op uw smartphone (Android en iPhone toestellen). De app is binnenkort ook via de app-store voor iPhone en via Google play te downloaden. U kunt de Burn Fat Not Fuel app bereiken via de website: [www.burnfatnotfuel.nl](http://www.burnfatnotfuel.nl) Van oktober t/m december 2013 zal de app nog regelmatig nieuwe updates krijgen. Houd vooral de app goed in de gaten voor deze nieuwe mogelijkheden.

Zolang de app nog niet beschikbaar is in de stores, kunt u met de webbrowser op uw smartphone naar de website gaan. U komt dan terecht op [app.burnfatnotfuel.nl](http://app.burnfatnotfuel.nl). Heeft u een iPhone, klik dan onderaan de pagina op het middelste symbool. Hiermee kunt u de Burn Fat Not Fuel app (tijdelijk) op uw 'begin-scherm' plaatsen. Zo hoeft u niet telkens naar de website, maar is de Burn Fat Not Fuel app met één klik gemakkelijk te bereiken.



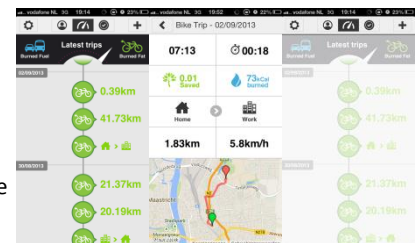
#### 3.1 Hoe werkt de Burn Fat Not Fuel APP

Op het moment dat u bent ingelogd ziet u de *Timeline* van Burn Fat Not Fuel (*Figuur 1*). Al uw gemaakte ritten met de Burn Fat Not Fuel BOX zijn zichtbaar in dit scherm. Elke rit is afgebeeld met een fietsicoon. Achter het icoon ziet u de afstand staan of wanneer het een woon-werk rit is, het woon-werk icoon. Er worden op dit moment maximaal 25 ritten getoond in de app.

Klikt u op een van de fietsiconen, dan ziet u alle detailinformatie over deze rit (*Figuur 2*). U ziet o.a. de datum, het starttijdstip, de duur van de rit, de calorieverbranding en uw Co2 besparing. Tot slot ziet u de afstand die is afgelegd en de gemiddelde snelheid. Onderaan het scherm bevindt zich een kaart met de door u afgelegde route. Door op de kaart te klikken, vergroot u de kaart.

Aan de bovenkant van de *Timeline* bevindt zich een menu met vijf buttons (*Figuur 3*):

1. **Instellingen:** o.a. persoonlijk profiel en wachtwoord wijzigen.
2. **Beheer:** van de Burn Fat Not Fuel BOX o.a. ID nummer van uw BOX.
3. **Timeline:** terugkeren naar de *timeline* van de app (homepage).
4. **Resultaten:** uw verwachte resultaten na 6 maanden, 1 jaar en 5 jaar. Inzicht in wanneer u de ideale BMI heeft bereikt door te fietsen. Deze berekeningen zijn gebaseerd op de door u ingevulde gegevens.
5. **Toevoegen:** hiermee kunt u handmatig een rit toevoegen.



Figuur 1

Figuur 2

Figuur 3

### 4. Uw online account 'Mijn Maastricht Bereikbaar'

Via uw online account 'Mijn Maastricht-Bereikbaar' heeft u inzicht in uw gemaakte fietsritten en de door u bij elkaar gefietste beloning (of vergoeding). Maandelijks sturen we u een overzicht toe met alle ritten. Deze ritten kunt u controleren en indien nodig wijzingen in uw online account.

Op basis van uw woon- werk werklocatie worden woon-werk ritten automatisch herkend en beloond. Alle andere ritten worden gekenmerkt als een privé rit. Maakt u een tussenstop op weg naar het werk, controleer deze rit dan in 'Mijn Maastricht-Bereikbaar', het kan namelijk voorkomen dat deze rit niet direct wordt herkend als woon-werk rit. U kunt dit dan eventueel zelf aanpassen. Ook wanneer er sprake is van meerdere werklocaties zult u de ritten vooralsnog handmatig moeten kenmerken als woon-werk rit. Op dit moment kunt u nog maar één locatie opgeven als werklocatie. Binnenkort wordt het mogelijk om meerdere werklocaties op te geven.

### 5. Actuele informatie over Burn Fat Not Fuel

Op de website [www.burnfatnotfuel.nl](http://www.burnfatnotfuel.nl) vindt u altijd de meest actuele informatie over Burn Fat Not Fuel, zoals de lijst van operationele receiverlocaties en antwoorden op de veelgestelde vragen.