



Gebruiksaanwijzing Reactionlights



Inhoudsopgave

Inleiding.....2

Doel.....2

Het laden.....3

Aan/Uitzetten van de lampen.....3

De App.....3

 Hoofdmenu:.....3

 Setup Oefening:.....4

 Oefening Uitvoeren.....5

 Data Opslaan.....6

 Leden Toevoegen.....7

 Uitgebreide instellingen.....7

 Resultaten.....8

 Oefeningen / QuickStart.....8

 Handmatig.....9

Check op de long-range functie.....9

Voorbeelden.....10

Nawoord.....11

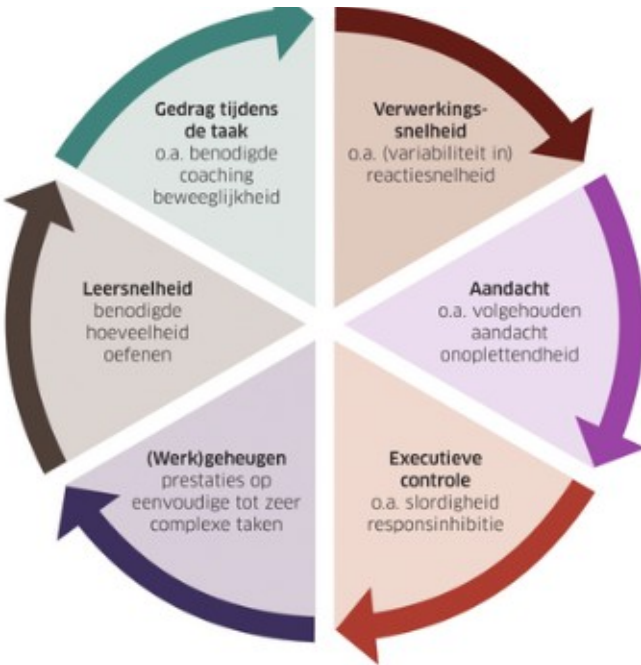
Inleiding

De koffer met Reactionlights bestaat uit 6 reactionlights en kunnen in de koffer opgeladen worden. Met een app van Andriod Playstore of Apple Playstore kunnen de lampen bediend worden.

De Reactionlights zijn voorzien van een Bluetooth 5.4 module die ook de “ long-range” functie ondersteund waardoor ze tot 100meter afstand bediend kunnen worden. Deze functie is helaas alleen beschikbaar voor de Android telefoon omdat de Iphone deze functie niet ondersteunt.

Doel

Het doel van de Reactionlights is om de beslissings vaardigheid en reactiesnelheid te bevorderen, door snel te anticiperen op verschillende situaties kan een deel van de cognitieve capaciteiten getraind worden. De Reactionlights moeten dan ook gezien worden als een hulpmiddel om dit te bevorderen. Bovendien leert het je focussen op een bepaalde taak, leer om niet snel afgeleid te worden.



Het laden

In de koffer kunnen de lampen opgeladen worden via de USB-C aansluiting in de koffer. Let hierbij wel op dat de grote lus van de reactionlight naar boven is gericht, dan maken de laad-contacten van de Reactionlight contact met de laadcontacten in de koffer.

Tijdens het laden gaan de laad-lampjes groen/rood knipperen, na ca 6 uur zijn de lampen voor 95% geladen de laad-lampjes knipperen dan wel maar ze kunnen dan minimaal voor 10 uur gebruikt worden. Als de lampen voor 95% geladen zijn, gaat de lader over op “ druppel-laden”, en als ze 100% geladen zijn, gaat het laad-lampje groen branden, dit kan wel tot 20 uur duren.

Aan/Uitzetten van de lampen

Op de Reactionlight zit een drukknopje , door deze in te drukken schakelt de lamp aan en zal na 2 seconden rood oplichten. Als dit niet gebeurt dan is de lamp niet aan en moet eerst opgeladen worden. De lamp schakelt automatisch uit wanneer de Reactionlights circa 1 uur niet meer actief geweest zijn.

De App

De app voor de Iphone is vrijwel hetzelfde als van de Android, alleen de scherm-indelingen wijken enigszins af, in deze gebruiksaanwijzing worden de Android schermen gebruikt.

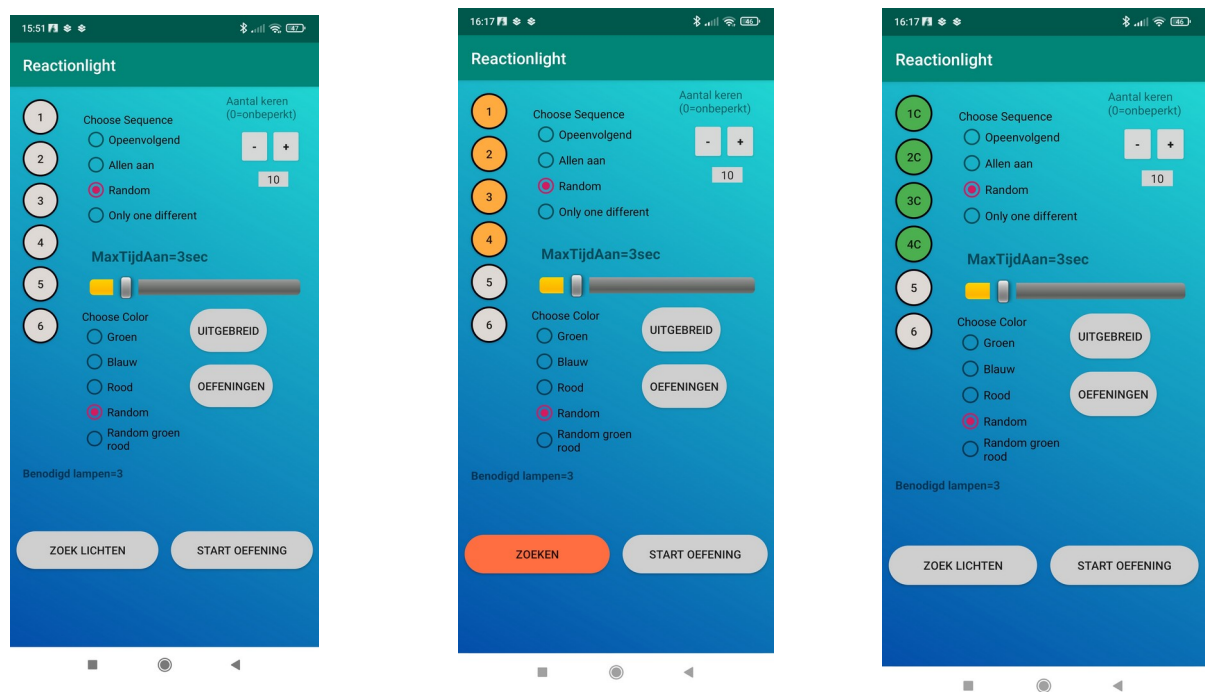
Hoofdmenu:

De Hoofdmenu bestaat uit 7 items, tevens is er rechtsboven nog een i-knopje die de “quickstart” aangeeft, linksonder geeft de versienummer van de app weer en of je smartphone geschikt is voor “ long range”. Hieronder worden de items apart behandeld.



Setup Oefening:

Schakel de lampen in die je wilt gebruiken met het drukknopje op de lamp dan druk in de App op “Zoek Lichten” De lampen die aanstaan zullen gevonden worden en in de app worden ze oranje. Na een x-tijd zoeken schakelt de app over op “Verbinden” de gevonden lampen worden dan gekoppeld en worden groen. Als je toch een lamp niet wilt gebruiken, tik in de app op het groene bolletje en het bolletje verandert naar geel en de Reactionlight is dan verbonden maar inactief. Door op het gele bolletje te tikken wordt de Reactionlight weer actief en kan weer gebruikt worden.



Het is dus van belang om te weten dat alleen als het bolletje groen is, de desbetreffende lamp gebruikt kan worden.

Kortom

- Bolletje wit Lamp niet gevonden
- Bolletje oranje Lamp gevonden maar nog niet verbonden
- Bolletje groen Lamp verbonden en actief
- Bolletje geel Lamp verbonden maar niet actief

Vervolgens kunnen de rest van de instellingen gemaakt worden.

Choose Sequence

1) Opeenvolgend:

De lampen die actief zijn zullen één voor één achter elkaar aan gaan, en kunnen met de lasersensor boven de lamp uitgezet worden. **1 cyclus** is wanneer alle lampen 1 keer aan/uit gegaan zijn. Dus 1 cyclus heeft een volgorde van 1, 2, 3, 4, 5, 6.

2) Allen aan:

De lampen gaan allemaal tegelijk aan en kunnen uitgezet worden door de lasersensor te bedienen. **1 cyclus** is wanneer alle (actieve) lampen 1 keer aan/uit zijn gegaan.

3)Random:

De lampen die actief zijn zullen één voor één **willekeurig** achter elkaar aan gaan, en kunnen met de lasersensor boven de lamp uitgezet worden. 1 cyclus is wanneer alle lampen 1 keer aan/uit gegaan zijn. Dus **1 cyclus** kan een volgorde hebben van 3, 5, 2, 4, 1, 6.

4)Only one different:

Hierbij gaan alle actieve lampen aan (met een groene kleur) behalve één lamp die rood van kleur is. Het is de bedoeling om de (willekeurige)lamp met de rode kleur zo snel mogelijk uit te zetten, hiermee train je je vermogen om snel te schakelen naar verschillende situaties (cognitieve vermogen). **1 cyclus** is wanneer de rode lamp uitgezet wordt.

Aantal keren.

Stel hier het aantal cyclussen in, als je 0 instelt dan zijn dat een oneindige aantal cyclussen.

MaxTijdAan:

Hiermee kun je de maximale tijd instellen die nodig is om een reactionlight uit te zetten als deze aangaat. Als de tijd verloopt dan wordt de volgende reactionlight aangestuurd.

Choose Color

- 1) Groen

Alle lampen krijgen de groene kleur
- 2) Blauw

Alle lampen krijgen de blauwe kleur
- 3) Rood

Alle lampen krijgen de rode kleur
- 4) Random

Alle lampen krijgen een willekeurig groen/blauw/rood kleur
- 5) Random Groen/Rood

De lampen krijgen of de groene of rode kleur.

Uitgebreid:

Gaat naar “ meer instellingen”, wordt verderop behandeld

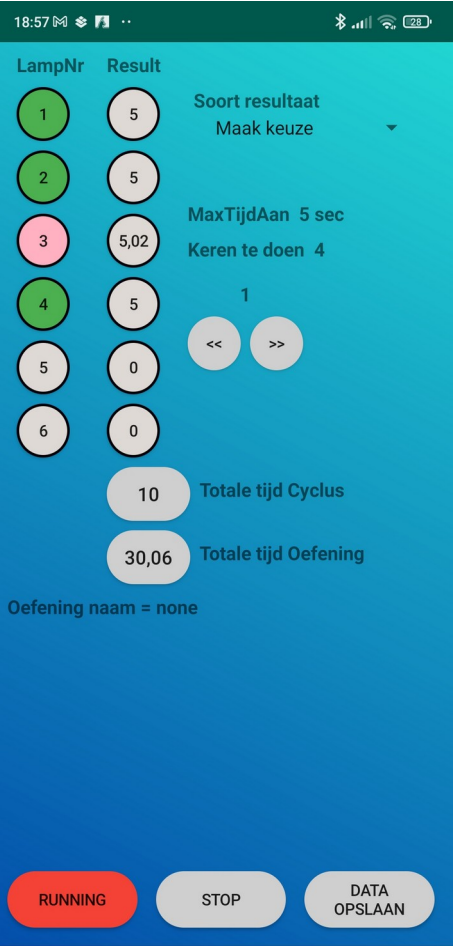
Oefeningen

Gaat naar de “ oefeningen” database, hier kunnen opgeslagen set instellingen opgeslagen of opgehaald worden, wordt verderop behandeld.

Start Oefening:

Nadat alle instellingen goed staan, kun je de oefening hiermee starten door naar de volgende scherm te gaan, wordt verderop behandeld.

Oefening Uitvoeren



In de volgende scherm wordt de oefening daadwerkelijk uitgevoerd, dit aan de hand van de tevoren ingestelde instellingen.

De eerste rij bolletjes geven de lichten weer, als deze groen zijn dan zijn ze actief en als ze roze zijn, dan staat het lampje aan en kan met de lasersensor uitgezet worden.

Met de knop “Start Oefening” wordt de oefening gestart. Dit knop zal veranderen naar “ Running”.

De tweede rij bollen geeft de tijd aan tussen het aan en uitgaan van de lamp. Als de lamp niet met de lasersensor wordt bediend zal het na de ingestelde “MaxTijdAaan” weer uitgaan.

Ook wordt aangegeven hoeveel cyclussen er gedaan moeten worden en welke cyclus de oefening zich bevindt.

“Totale tijd cyclus” is de tijd die over de laatste cyclus gedaan wordt en “ Totale tijd Oefening” is de tijden van de cyclussen bij elkaar opgeteld.

Wanneer er een opgeslagen oefening is gebruikt dan zal de “ Oefening naam” de naam van deze oefening weergeven. Als er geen oefening gekozen is staat er hier “ none”.

Met de knop “Stop” wordt de oefening gestopt.

Met de knop “Data opslaan” worden de gegevens van huidige oefening opgeslagen, zie verderop voor een uitleg hierover.

Wanneer de oefening gereed is kan er met de << >> toetsen door de cyclussen gescrold worden om de tijden van de cyclussen afzonderlijk achteraf te bekijken.

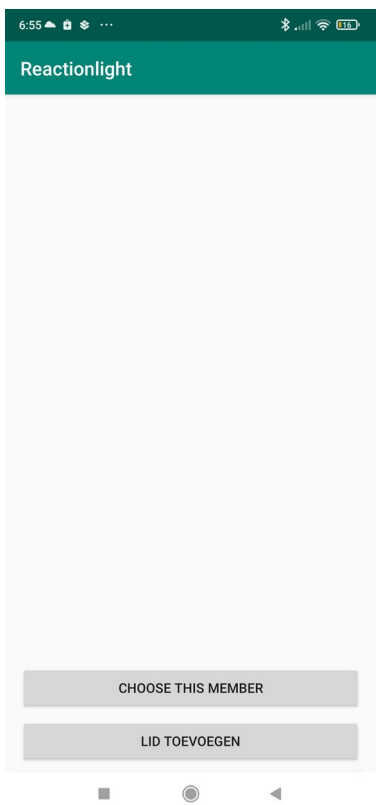
Verder kan er gekozen worden welke resultaat je wilt zien met “soort resultaat” Standaard staat deze op “LaatsteReactTijd”. Er kan gekozen worden voor:

- **LaatsteReactTijd** Laatste tijd van elke lamp van de geane oefening.
- **BinnenTijd** Hoe vaak is de lasersensor bediend binnen de maximale tijd.
- **UitTijd** Hoe vaak is de “MaxTijdAaan” bereikt tijdens de oefening
- **Best** Wat is de beste tijd van elke lamp geweest tijdens de oefening.
- **Langzaamst** Wat is de langzaamste tijd van elke lamp geweest tijdens de oefening.

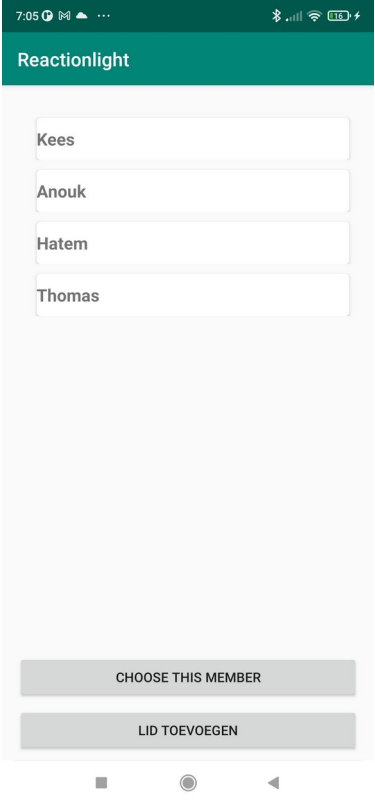
Data Opslaan

Nadat een oefening gereed is, kan van deze oefening de resultaten opgeslagen worden om later te bekijken. Als er geen lid wordt gekozen dan wordt het als lid “none” opgeslagen. Wanneer de ledenlijst leeg is, kan er eerst een of meerder leden worden aangemaakt. Als er geen opgeslagen oefening is gekozen, wordt het opgeslagen als “none”.

Afbeelding 2: Data opslaan als ledenlijst leeg is



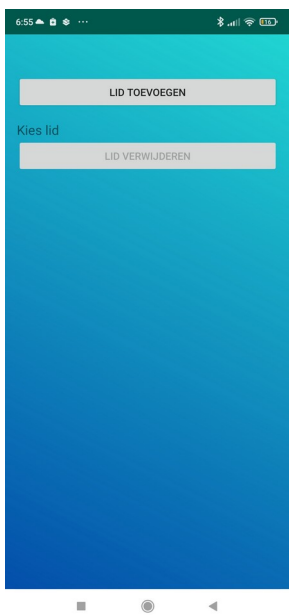
Afbeelding 1: Data opslaan als ledenlijst gevuld is



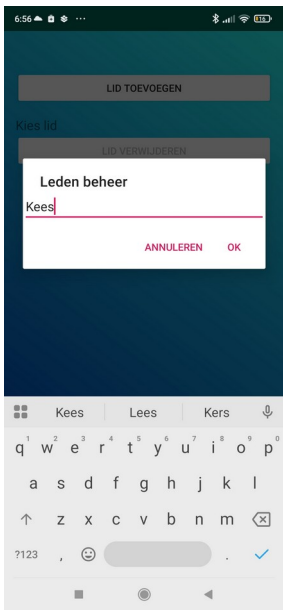
Leden Toevoegen

Aan de database van ReactionLight kunnen leden toegevoegd worden en resultaten van oefeningen aan deze leden toegevoegd worden. Deze gegevens worden lokaal op de telefoon opgeslagen. Wanneer de

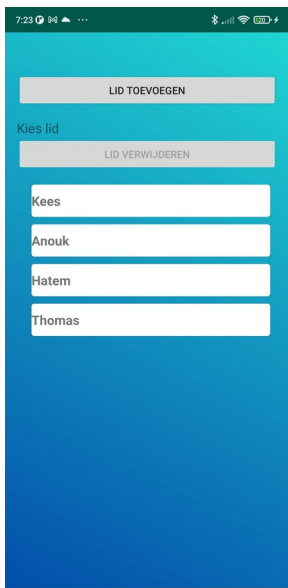
App verwijderd wordt, dan zullen ook alle gegevens gewist worden. Aan de leden kunnen dan de resultaten van een oefening opgeslagen worden.



Afbeelding 5: Een lege Ledenlijst



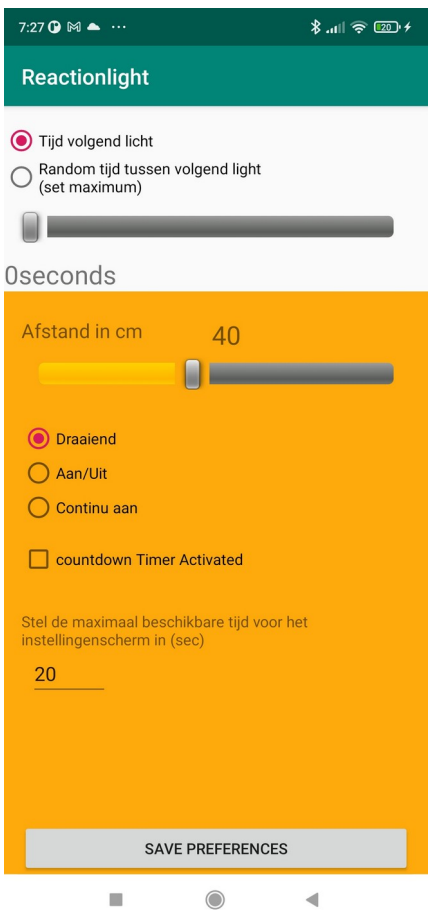
Afbeelding 4: Lid toevoegen



Afbeelding 3: Een gevulde ledenlijst

Uitgebreide instellingen.

Vanuit de “Setup” scherm is er een knop “Uitgebreid”. Men komt dan in onderstaande scherm. In deze scherm zijn meer instellingen mogelijk.



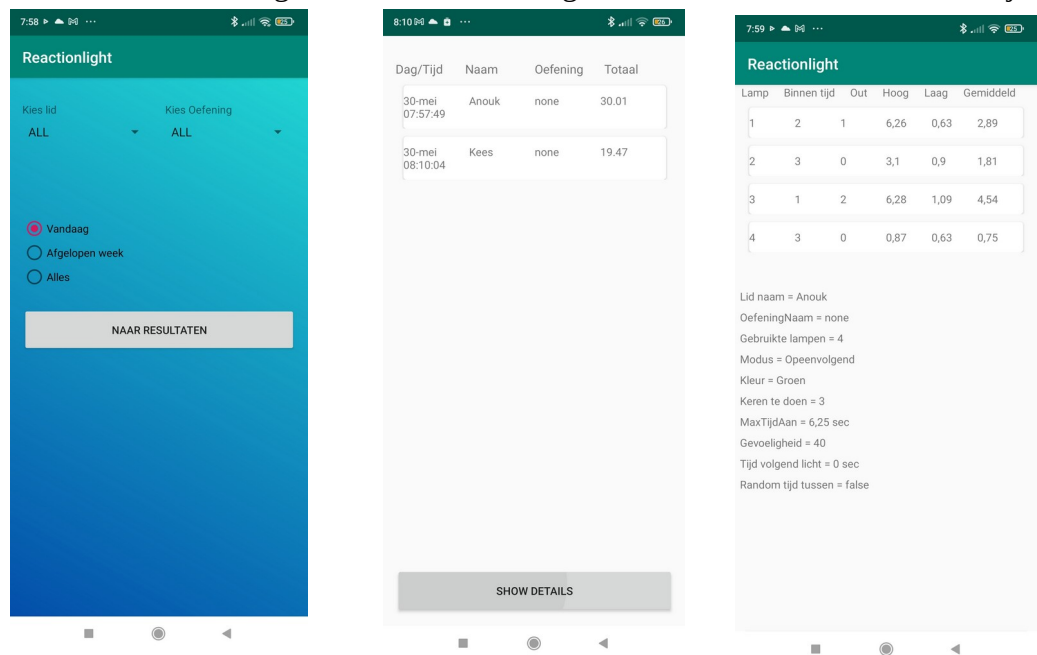
- 1) Tijd naar volgende licht, hiermee kan men de tijd tussen twee lichten bepalen, de speler moet dan wachten tot de volgende licht aangaat, deze tijd **staat normaal op 0seconden**. Er kan ook gekozen worden voor een willekeurig (Random) tijd tussen twee lichten, met de schuifbalk bepaal je dan de maximale tussentijd.
- 2) Afstand in cm. Dit is de afstand waarbij de lasersensor reageert, standaard staat deze op 40cm.
- 3) De manier waarop de lamp licht geeft
- 4) Stel de maximale beschikbaar tijd voor het instellingscherm in (sec). In de “Setup” scherm is normaal gesproken de “MaxTijdAan” maximaal op 20sec ingesteld, dit kan gewijzigd worden naar een hoger of lagere waarde. Als deze op bijvoorbeeld op 30sec is ingesteld kan de “MaxTijdAan” in de “Setup” scherm maximaal 30sec zijn. Normaal is dit maximaal 20sec.

Resultaten

De opgeslagen resultaten kunnen naderhand bekeken worden in de onderstaande schermen. Als eerste kun je een filter instellen;

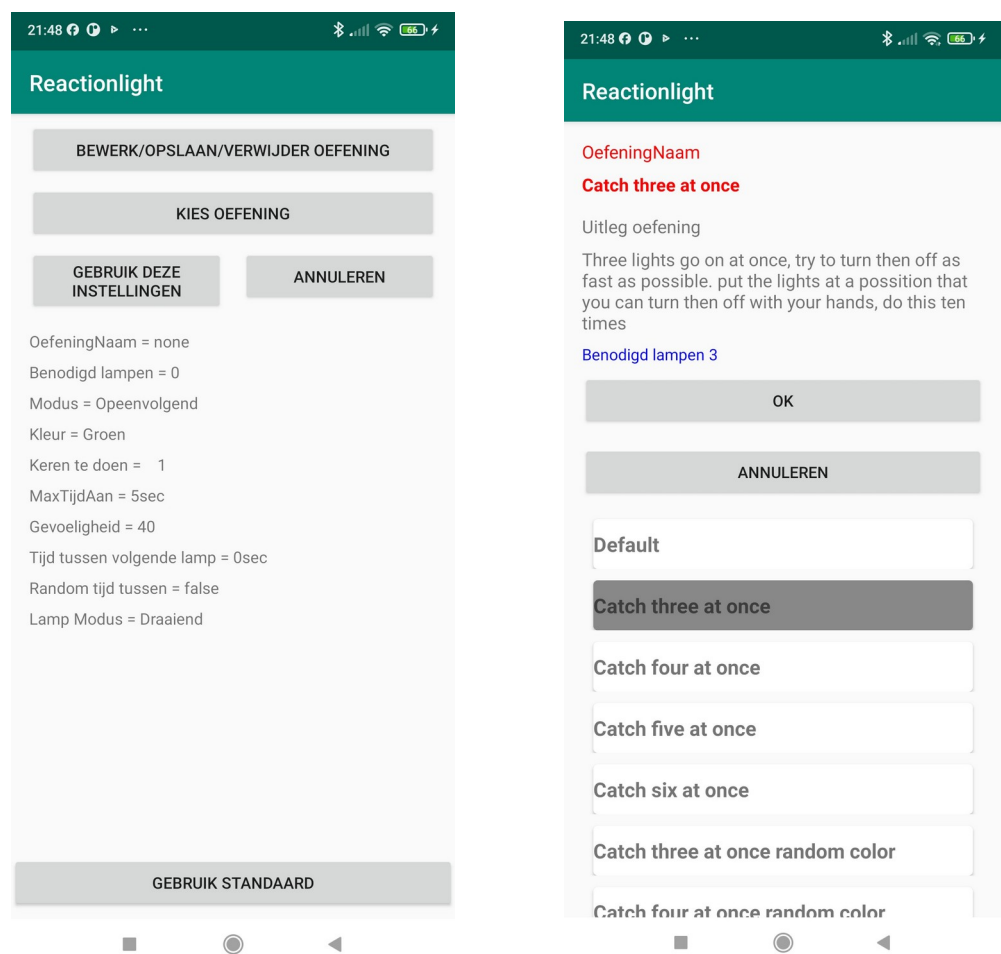
- Kies lid
- Kies welke oefeningen
- Welke tijdsperiode

Alle resultaten met de gekozen filter worden getoond, en van elke resultaat kun je de details ervan zien.



Oefeningen / QuickStart

In de "Setup" scherm kun je een oefening laden of opslaan, bij het opslaan worden de huidige instellingen onder een zelf gekozen naam opgeslagen en bij het laden van een oefening worden alle instellingen van deze oefening in de huidige instellingen gezet. Er zijn 24 vooringestelde oefeningen, bijvoorbeeld "Catch three at once" stelt de instellingen zo in dat er 3 lampen gebruikt worden, zorg dat je 3 groene bollen hebt in de "Setup" scherm. Als het er 4 zijn, deactiveer er èèn door de drukknop op een lamp in te drukken, de lamp verbreekt dan de connectie. De benodigde lampen moeten matchen met het aantal groene bollen in de Setup scherm.



Handmatig



Bij de handmatige bediening wordt er niet meer gekeken naar de instellingen, alle lampen worden handmatig bediend door op het desbetreffende bolletje te tikken.

De eerste verticale rij geeft de actieve Reactionlights aan. De tweede rij kun je de lampen een rode kleur geven. Met de derde rij een groene kleur en de vierde een blauwe kleur. Met de vijfde rij kun je de lampen uitzetten. De zesde rij geeft de tijd aan tussen aan en uitgaan van de lamp.

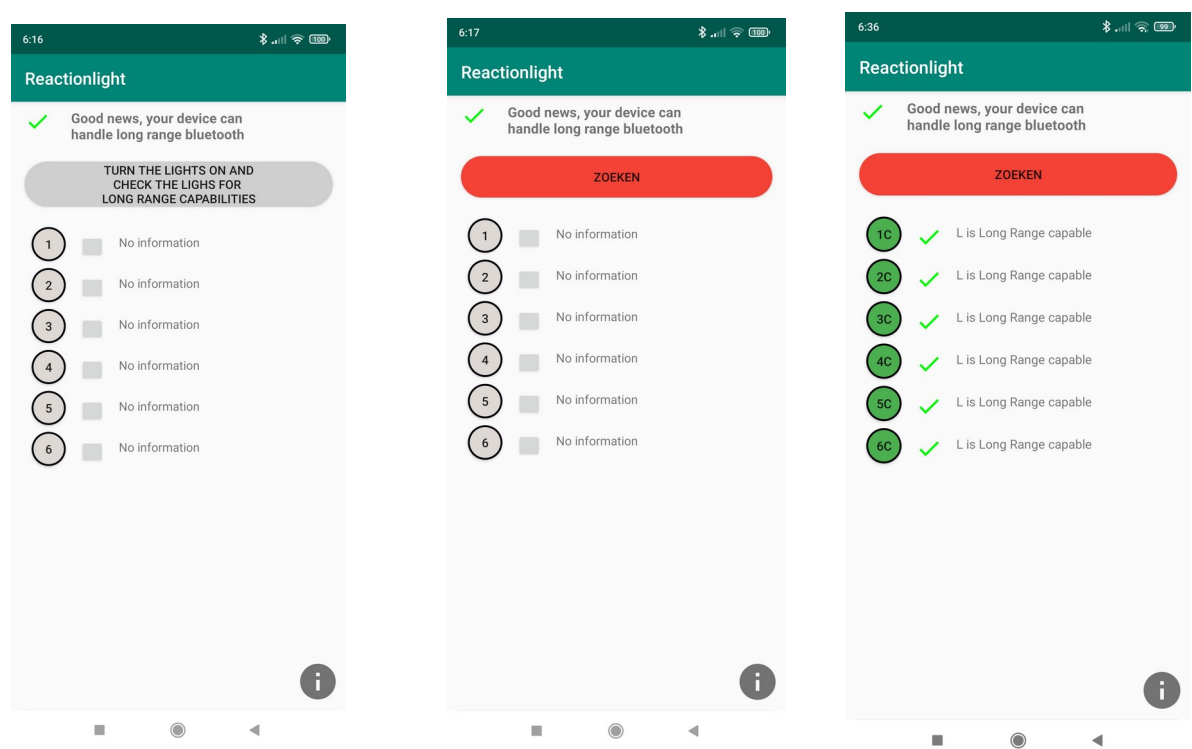
Hiermee kun je dus alle lampen zelf apart bedienen.

Voorbeeld hiervan is het gebruik van 1 lamp die het starten van 60meter hardlopen start, de loper kan dan zelf de lamp uitzetten. De App wordt dan gebruikt als een timer.

Check op de long-range functie

De reactionlights hebben een Bluetooth module die de long-range functie ondersteunt, als ook je smartphone deze functie bezit, dan wordt automatisch overgeschakeld naar long-range die tot ca 100 meter de lampen nog kan bedienen. Helaas ondersteunt de I-phone van apple deze functie niet, apple heeft bepaald dat de smartphones en tablets deze functie niet kunnen gebruiken. In de hoofdmenu kan er gekozen worden voor “check for long range” je komt dan in onderstaande scherm terecht. Als er wordt aangegeven dat je smartphone “long range” ondersteunt kun je verder gaan, als dit niet wordt aangegeven dan kun je niet de “long range” functie gebruiken.

Zet de lampen aan en tap op de grijze knop, deze verspringt naar “Zoeken” en door meerdere keren op “Zoeken” te drukken wordt de scherm ververs en kun zien of de lampen “long range” verbinden.



Voorbeelden

Vorbereiding: Zorg dat er minimaal 3 leden zijn toegevoegd in de ledenlijst (via hoofdmenu) Zorg in de uitgebreide instellingen scherm de instelling “tijd volgende licht” op 0seconden staat. Zet de 6 lampen aan en stel ze op de vloer circa 75cm van elkaar af

Oefening 1), druk in de Setup op “Zoek lampen” en wacht tot alle 6 bolletjes groen zijn. Stel de volgende waardes in:

- Maximale tijd op 3seconden
- Aantalkeren op 10
- Opeenvolgend
- Color Groen

Sla deze instellingen op als “Oefening 1”.

Druk daarna op”Start Oefening” en in de volgende scherm op “Start Oefening”. De lichten gaan achter elkaar aan en het is aan de speler de taak om de lampen met de hand uit te zetten binnen 3 seconden. Nadat een lamp is uitgezet moet de speler eerst terugkeren naar de uitgangspositie en dan pas de volgende lamp te bedienen.

Oefening 2) Idem als Oefening 1 maar nu met de volgende instellingen

- Maximale tijd op 3seconden
- Aantalkeren op 10
- Random
- Color Groen

Sla eerst deze instellingen op als “Oefening 2”. De lichten gaan nu in een willekeurige volgorde aan en de speler moet de lampen wederom binnen 3 seconden uitzetten. Nadat een lamp is uitgezet moet de speler eerst terugkeren naar de uitgangspositie en dan pas de volgende lamp te bedienen.

Oefening 3) Idem als Oefening 1 maar nu met de volgende instellingen

- Maximale tijd op 3seconden
- Aantalkeren op 10
- Random
- Random

Sla eerst deze instellingen op als “Oefening 3”.

Bij de kleur groen moet de speler de de lamp met de hand bedienen, bij de kleur rood met de linkervoet en bij blauw met de rechtervoet bedienen. De lichten gaan nu willekeurig aan met een willekeurig kleur. De speler moet de lampen wederom binnen 3 seconden uitzetten. Nadat een lamp is uitgezet moet de speler eerst terugkeren naar de uitgangspositie en dan pas de volgende lamp te bedienen.

Oefening 4) Idem als Oefening 3 maar nu met de volgende instellingen

- Maximale tijd op 3seconden
- Aantalkeren op 10
- Random
- Random
- In de scherm Uitgebreide instellingen zet de “tijd volgende licht” op 4seconden en op Random

Sla eerst deze instellingen op als “Oefening 4”.

Bij de kleur groen moet de speler de lamp met de hand bedienen, bij de kleur rood met de linkervoet en bij blauw met de rechtervoet bedienen. De lichten gaan nu willekeurig aan met een willekeurig kleur en een willekeurige tijd tussen twee lampen, De speler moet dus een bepaalde tijd alle lampen in de gaten houden om te zien welke de volgende lamp is. De speler moet de lampen wederom binnen 3 seconden uitzetten. Nadat een lamp is uitgezet moet de speler eerst terugkeren naar de uitgangspositie en dan pas de volgende lamp te bedienen.

Nawoord

Het is aan de creativiteit van de spelers om nieuwe oefeningen te bedenken en uit te voeren en door de resultaten te bekijken of je voor een bepaalde oefening kunt verbeteren in tijd.

Een ander voorbeeld is bijvoorbeeld een keeper training, maak 4, 5 of 6 lampen vast aan een doel, de keeper moet dan de zo snel mogelijk reageren om de lampen uit te zetten. Of met 1 lamp, elke kleur staat voor een bepaalde handeling, zoals een koprol bij rood, omhoog springen bij groen, of 10meter sprinten bij blauw.