

1. ПОРЯДОК РАБОТЫ ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ

1.1. Вход в систему

Для входа в систему необходимо перейти на сайт <https://inmotion.yord.tech/main>. На главном экране в правом верхнем углу необходимо нажать «Вход для тренера» (1).



В открывшемся окне «Авторизация» есть возможность:

1. Вход в существующий аккаунт:

1.1. Необходимо заполнить свой адрес электронной почты в поле «Email» (2).

1.2. Необходимо ввести пароль в поле «Пароль» (3).

1.3. Есть возможность отметить галочкой поле «Запомнить меня» (4), чтобы не вводить данные при следующем входе.

1.4. После заполнения необходимых полей для входа в систему необходимо нажать «Авторизоваться» (5).

Авторизация

Тренер

Логин 2

Пароль 3

Запомнить меня 4 [Забыли пароль?](#) 5

Авторизация

Регистрация

2. Восстановление пароля:

- 2.1. Если пользователь забыл пароль, необходимо нажать «**Забыли пароль?**» (6).

Авторизация

Тренер

Логин

Пароль

Запомнить меня 6 [Забыли пароль?](#)

Авторизация

Регистрация

3. Регистрация.

- 3.1. Если у тренера нет аккаунта, необходимо нажать «**Зарегистрироваться**» (7).

Авторизация

Тренер

Логин

Пароль

Запомнить меня

[Забыли пароль?](#)

Авторизация

7

Регистрация

3.2. Регистрация врача

Для самостоятельной регистрации тренера необходимо в окне «Авторизация» нажать «Регистрация» (1).

Авторизация

Тренер

Логин

Пароль

Запомнить меня

[Забыли пароль?](#)

Авторизация

1

Регистрация

В открывшемся окне необходимо заполнить личные данные:

- ФИО (2);
- Почта (3);
- Номер телефона (4);



Иванов Иван Иванович
Тренер



2

1

ИИ Иванов Иван Иванович
Тренер

Личные данные

Мои организации

Безопасность и вход

Уведомления

Личные данные

ФИО

Иванов Иван Иванович

Пол

Женский

Дата рождения

Контактные данные

Почта

test@test.com

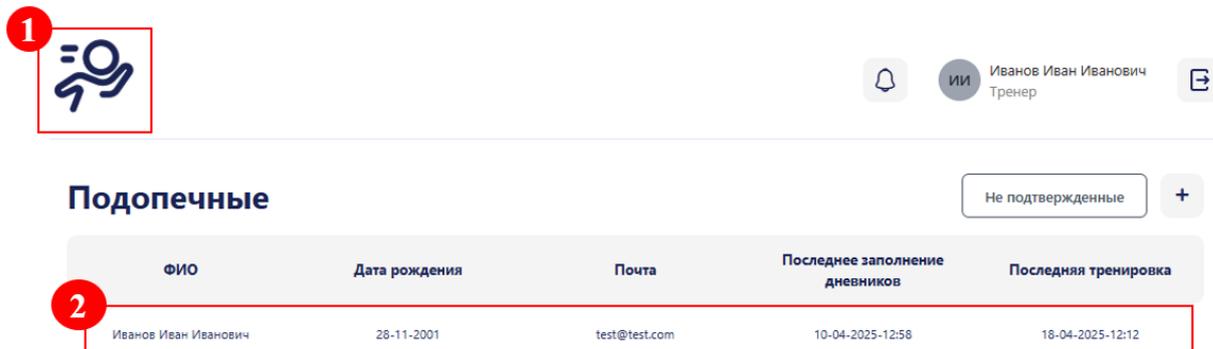
Номер телефона

+7333333333

Спортивная деятельность

3.4. Подопечные

Для выбора раздела **Подопечные** нажмите на **Главную (1)**. В данном разделе представлен **список (2)** всех пользователей, прикрепленных к тренеру.



В правом верхнем углу расположены следующие иконки:

- **Добавить пользователя:** добавление подопечного, которого нет в системе.
- **Не подтвержденные:** у тренера есть возможность посмотреть список не прикрепленных пациентов.

3.4.1. Добавить пользователя

Для просмотра заявок на прикрепление во вкладке «Подопечные» необходимо нажать «+» (1).



В открывшемся окне введите **email пользователя (2)** и нажать кнопку **добавить (3)**.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРА «В ДВИЖЕНИИ»

Ив: 25-
Ив: нн

ФИО Дата рождения Почта Последнее заполнение дневников Последняя тренировка

Добавить пользователя

Email пользователя

Добавить

После добавления система автоматически добавляет нового пользователя в раздел **не подтвержденные (4)**:

Подопечные

Не подтвержденные +

ФИО	Дата рождения	Почта	Последнее заполнение дневников	Последняя тренировка
Иванов Иван Иванович	07-04-2025	ivanova-mashaa@mail.ru	23-04-2025-12:43	Нет данных

Далее подопечный в своем аккаунте должен принять заявку от тренера.

3.4.2. Карточка пользователя

Для просмотра карточки подопечного необходимо нажать на **подопечного (1)**.

Иванов Иван Иванович Тренер

Подопечные

Не подтвержденные +

ФИО	Дата рождения	Почта	Последнее заполнение дневников	Последняя тренировка
Иванов Иван Иванович	28-11-2001	test@test.com	10-04-2025-12:58	18-04-2025-12:12

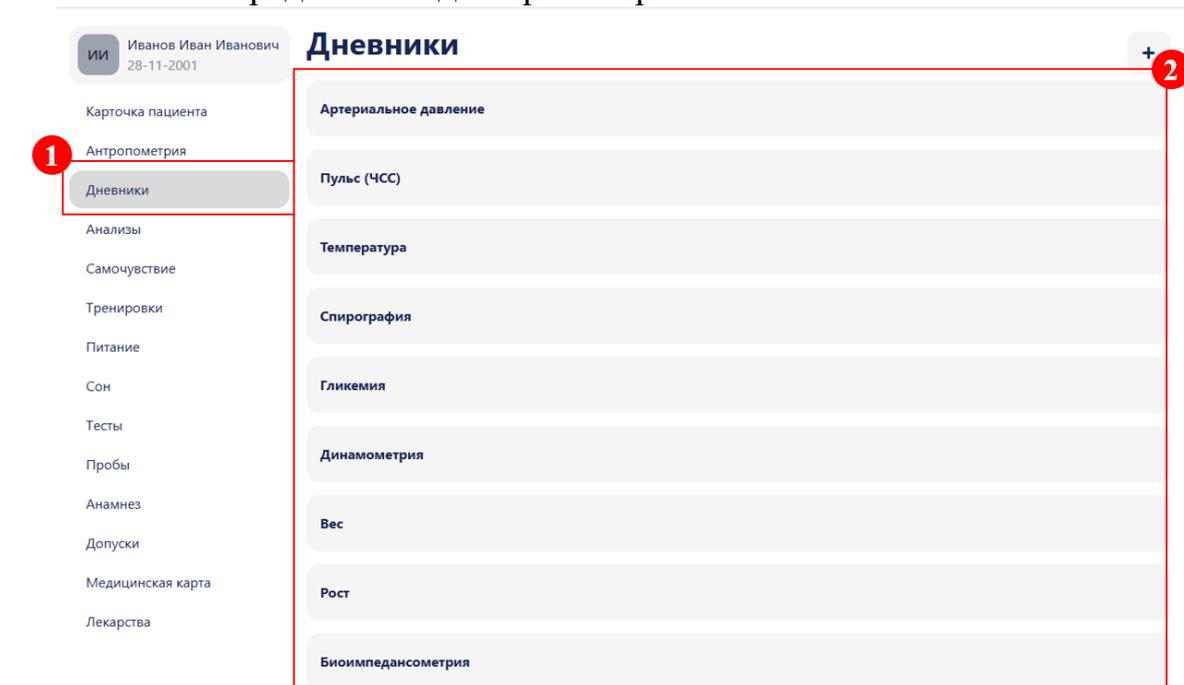
У каждого подопечного представлено **навигационное меню**, которое включает следующие разделы:

- **Карточка пациента:** в этом разделе представлены персональные данные пользователя.
- **Антропометрия:** в этом разделе представлены антропометрические показатели.

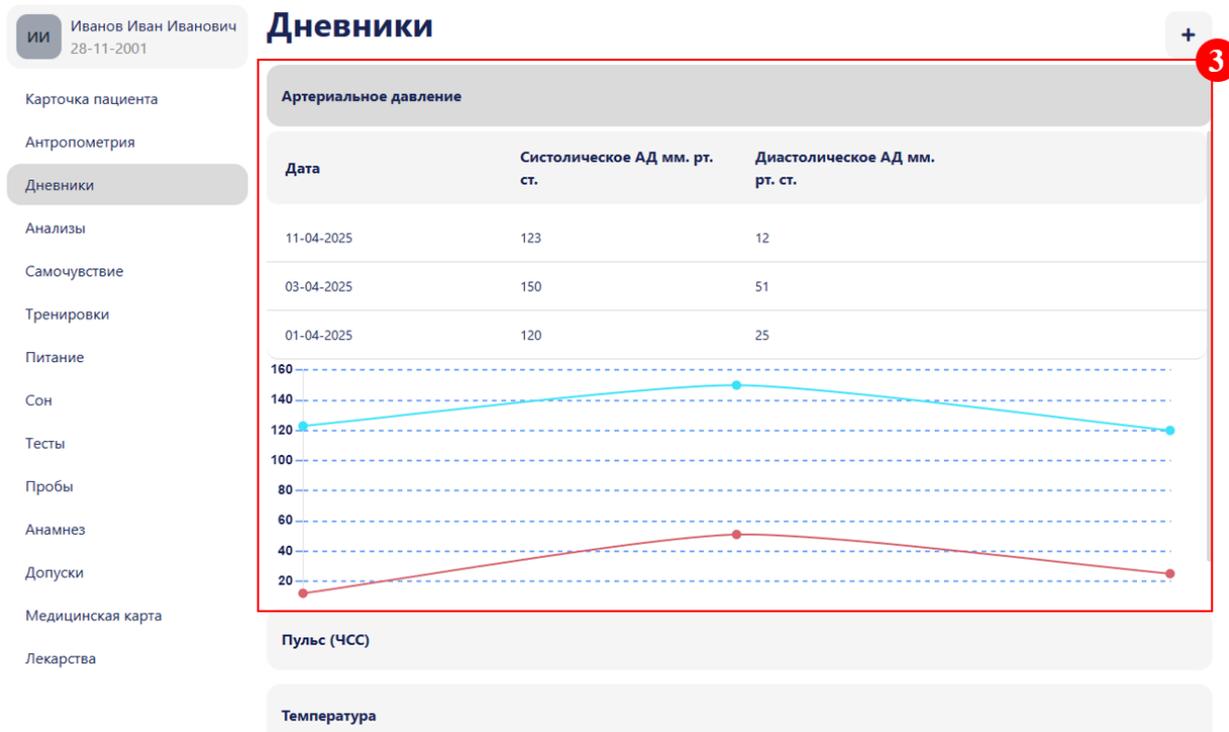
- **Дневники:** представлены дневники здоровья, которые заполняет пользователь.
- **Анализы:** в данном разделе есть возможность скачать анализы пользователя, хранится история и результаты анализов.
- **Самочувствие:** в данном разделе представлена оценка самочувствия пользователя.
- **Тренировки:** представлены виды тренировок, которыми занимался пользователь.
- **Питание:** показаны данные о приеме пищи пользователя.
- **Сон:** показаны данные о сне пользователя.
- **Тесты:** представлены данные об оценке внимания, памяти, психической продуктивности и депрессии.
- **Пробы:** данные о функциональных показателях.
- **Анамнез:** раздел содержит информацию о медицинской истории подопечного.
- **Допуски:** представлены данные о врачебных допусках о здоровье пользователя.
- **Медицинская карта:** данные о записи истории болезни пользователя.
- **Лекарства:** в данном разделе есть возможность посмотреть лекарства, которые принимал подопечный и хранится история приема лекарств.

3.4.2.1. Дневники

Для просмотра дневников подопечного необходимо нажать «Дневник» (1). В открывшемся окне представлен **список дневников здоровья (2)**, которые пользователь предоставил для просмотра.

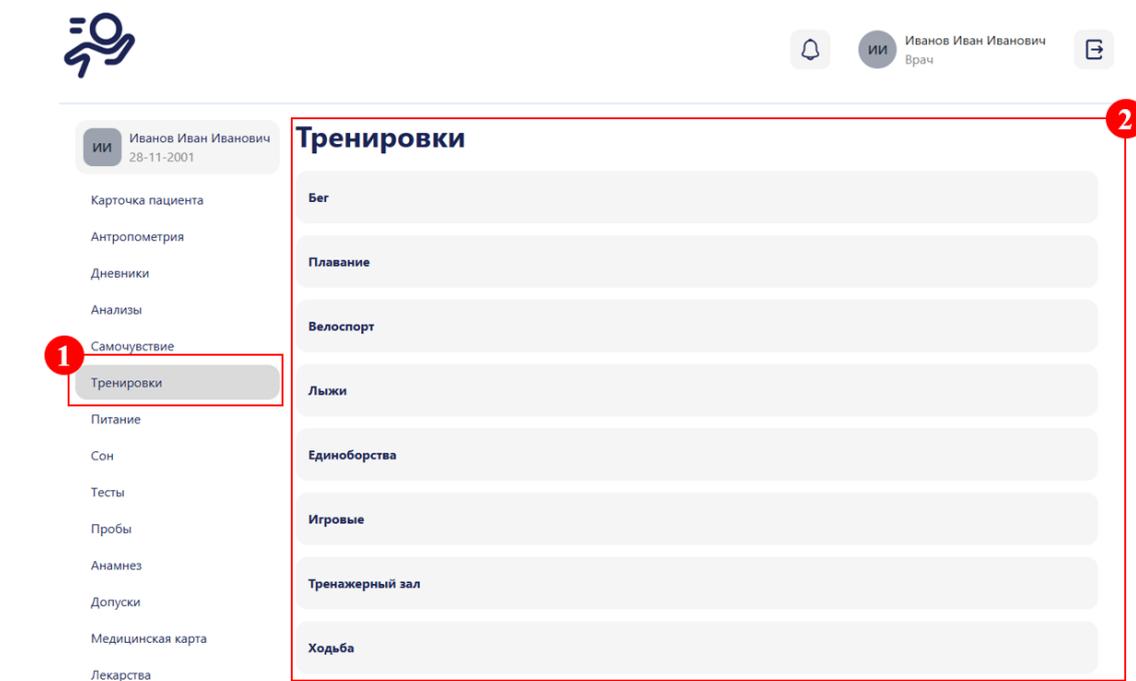


Для детального просмотра дневника необходимо нажать на него. Тренеру предоставится возможность просмотреть заполненные данные подопечного в виде **графиков и таблиц (3)**.



3.4.2.2. Тренировки

Для просмотра тренировок пользователя необходимо нажать «Тренировки» (1). В открывшемся окне представлен список **тренировок (2)**, которые пользователь предоставил для просмотра.



Для детального просмотра тренировки необходимо нажать на выбранный вид спорта и на дату, которая интересует. Тренеру предоставится возможность просмотреть заполненные данные пользователя в виде **графиков и таблиц (3)**.

Данные о тренировке

Спортсмен
Иванов Иван Иванович

Вид спорта (тип тренировки)
Бег

Вид тренировки
Темповый бег

Место
Бег на улице

Цель тренировки

Дистанция
4

Время
1

Темп
0

Калории
1

Пульс

в среднем **№№№/мин**

Темп

в среднем **0.00"/км**

Маршрут



Процесс тренировки

Дистанция (км)
0

Время (мин)
00:00

Шаги
0

Ккал
0

3

Создание тренировки

Для добавления записи о тренировке необходимо нажать «+» (4).



Иванов Иван Иванович
Тренер



- ИИ Иванов Иван Иванович
28-11-2001
- Карточка пациента
- Антропометрия
- Дневники
- Анализы
- Самочувствие
- Тренировки**
- Питание
- Сон
- Тесты
- Пробы
- Анамнез
- Допуски
- Медицинская карта
- Лекарства

Тренировки



Бег

Плавание

Велоспорт

Льжи

Единоборства

Игровые

Тренажерный зал

Ходьба

В открывшемся окне необходимо заполнить соответствующие поля (5). Для добавления записи о тренировке и необходимо нажать «Сохранить» (6).

Создать тренировку

5

Название тренировки

Вид бега

Место

Дата

Время

Далее

Количество интервалов
— 0 +

Разминка
— 0 +

Специальные беговые упражнения
Не выбраны

Подготовка
— 0 +

Работа
— 0 +

Отдых
— 0 +

6

Сохранить

Назад

3.4.2.3. Питание

Для просмотра питания пользователя необходимо нажать «Питание» (1). В открывшемся окне представлен **дневник питания** (2), которые пользователь предоставил для просмотра.

ИИ Иван Иван Иванович 28-11-2001

Карточка пациента
Антропометрия
Дневники
Анализы
Самочувствие
Тренировки
Питание
Сон
Тесты
Пробы
Анамнез
Допуски

Питание

Дата	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
10-04-2025	123	122	3333	3
09-04-2025	177	124	3333	15
08-04-2025	549.4	17	5.4	116.15
07-04-2025	963.75	62.5	245	12.5
01-04-2025	27.81	1.03	0	6.18
31-03-2025	27	1	0	6
29-03-2025	27	1	0	6

При нажатии на выбранную дату можно посмотреть **информацию о питании за выбранный день (3)**.

Иванов Иван Иванович 28-11-2001

Питание

10-04-2025

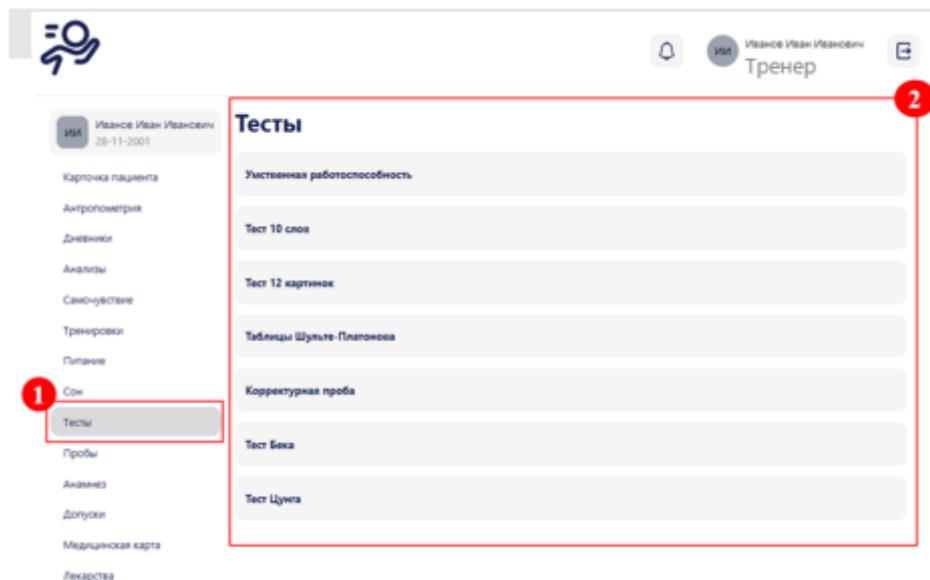
Калории 123 Белки 122 Жиры 3333 Углеводы 3 Вода 0л

Завтрак

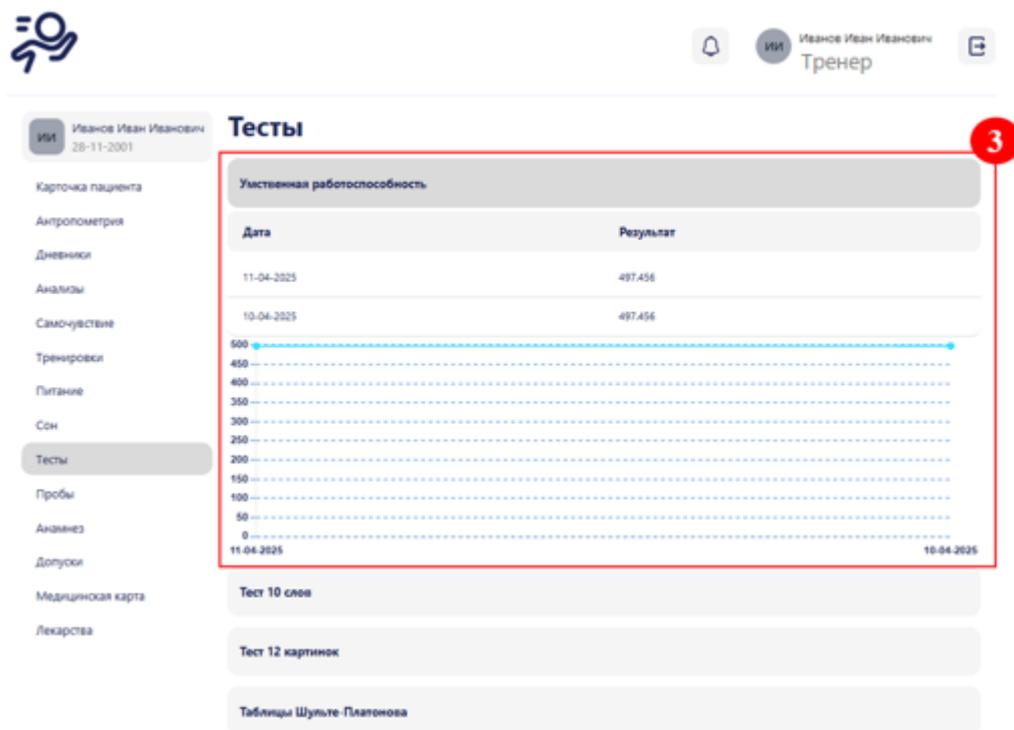
qwe
Порция: 100гр
Калории: 123
Белки: 122
Жиры: 3333
Углеводы: 3

3.4.2.4. Тесты

Для просмотра тестов пользователя необходимо нажать «Тесты» (1). В открывшемся окне представлен **список тестов (2)**.



Для детального просмотра проб необходимо нажать на него. Тренеру предоставится возможность просмотреть заполненные данные пользователя в виде **графиков и таблиц (3)**.



3.4.2.5. Пробы

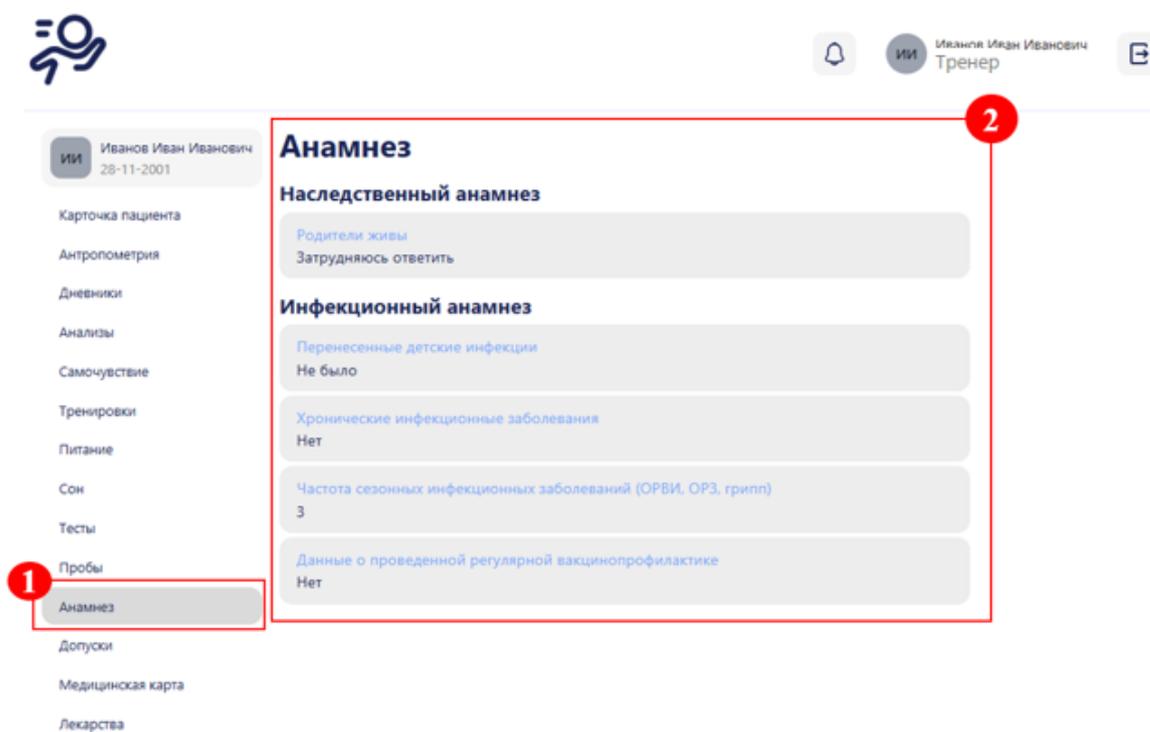
Работа с разделом «Пробы», производится так же, как и с разделом «Тесты».

3.4.2.6. Анамнез

Для просмотра анамнеза необходимо нажать «Анамнез» (1). В открывшемся окне будут отображаться **разделы (2)**, которые заполнил пользователь.

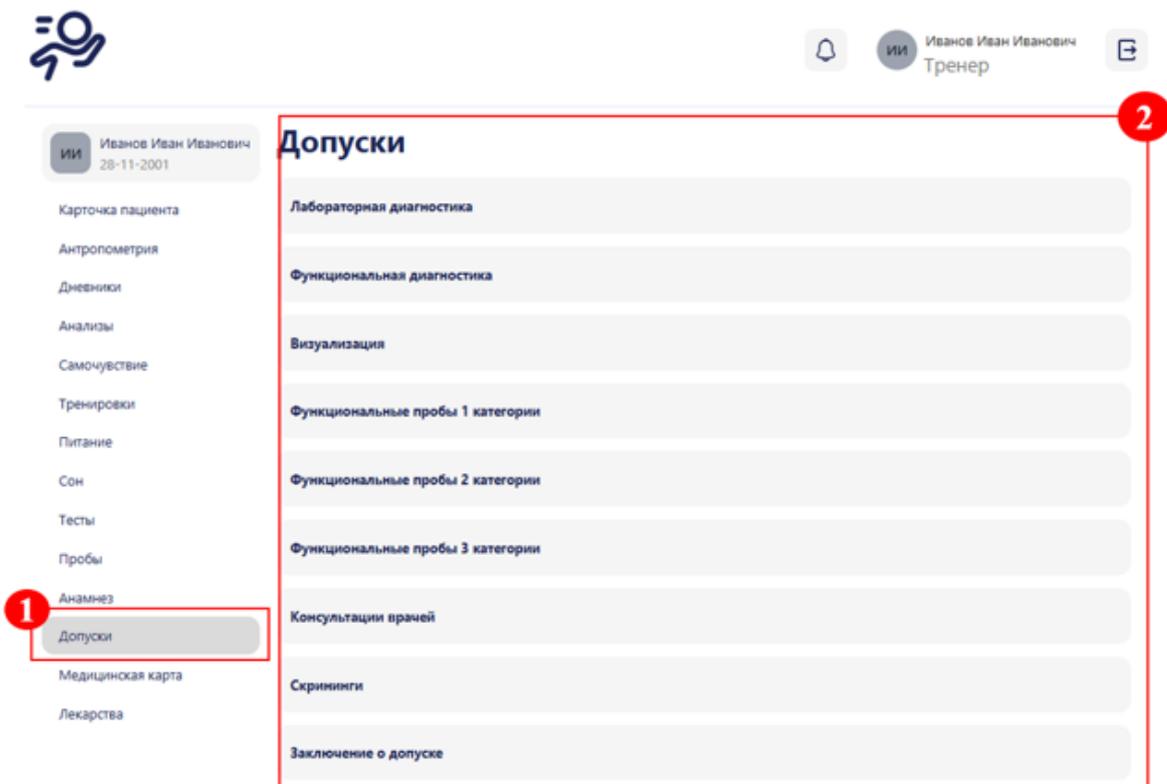
Разделы анамнеза:

- наследственный;
- инфекционный;
- вредные привычки;
- аллергический;
- перенесенные заболевания;
- личный анамнез спортсмена;
- семейный анамнез спортсмена.



3.4.2.7. Допуски

Для просмотра допусков необходимо нажать «Допуски» (1). В открывшемся окне будут отображаться **список допусков (2)**, которые заполнил пользователь.



Для детального просмотра проб необходимо нажать на выбранную пробу, которая интересует. Тренеру предоставится возможность просмотреть результаты **проб, заполненные пользователем (3)**.

ИИ Иванов Иван Иванович 28-11-2001

Допуски

Лабораторная диагностика

Дата	Документ	Описание
2025-04-15	a.pdf	
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	

Биохимический анализ крови

Трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ)

Кортизол, тестостерон общий, пролактин

Креатинфосфокиназа (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК)

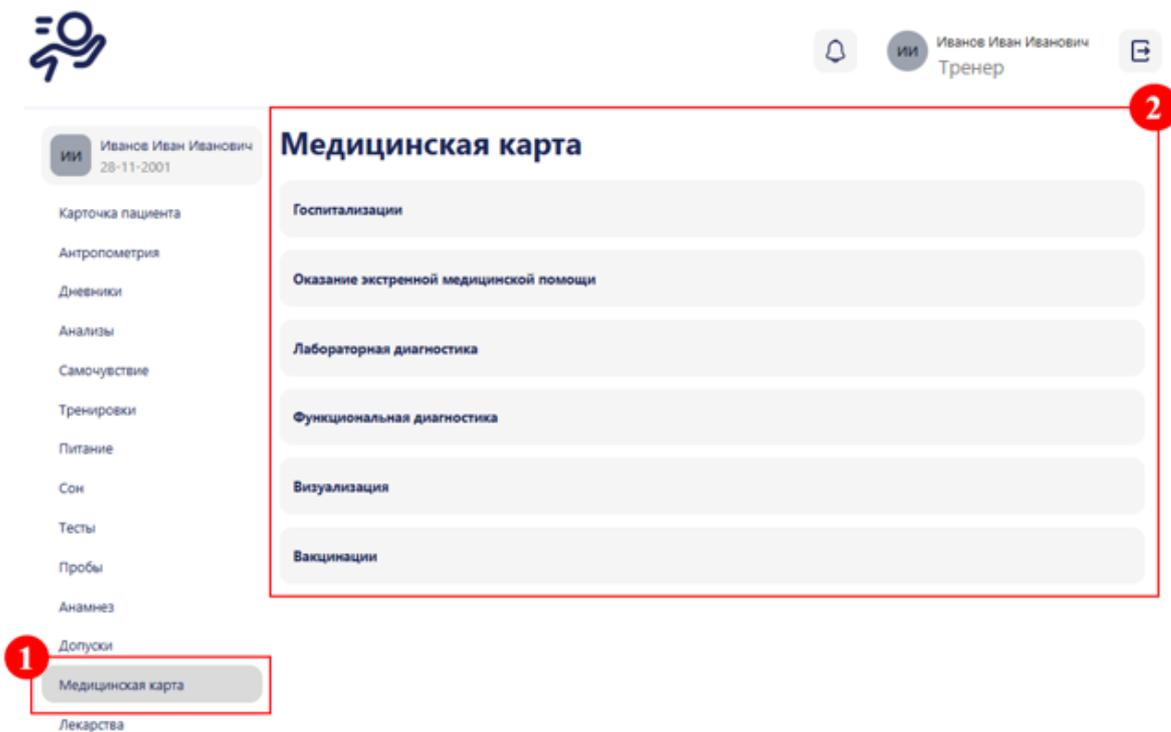
Клинический анализ мочи

Далее нажимаем на значок **скачать** (4), для просмотра интересующей пробы, которую заполнил пользователь.

Дата	Документ	Описание
2025-04-15	a.pdf	
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	

3.4.2.8. Медицинская карта

Для просмотра медицинской карты необходимо нажать «**Медицинская карта**» (1). В открывшемся окне будут отображаться **список разделов** (2), которые заполнил пользователь.



Для детального просмотра разделов медицинской карты необходимо нажать на выбранный раздел, который интересует. Тренеру предоставится возможность просмотреть результаты и скачать, **заполненные пользователем (3)**.



Иванов Иван Иванович
Тренер



ИИ Иванов Иван Иванович
28-11-2001

Карточка пациента

Антропометрия

Дневники

Анализы

Самочувствие

Тренировки

Питание

Сон

Тесты

Пробы

Анамнез

Допуски

Медицинская карта

Лекарства

Медицинская карта

Госпитализации

Дата	Документ	Описание
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	
2025-04-10	IMG_20250410_144012.jpg	
2025-04-09	IMG_20250329_002310_562.jpg	

Оказание экстренной медицинской помощи

Лабораторная диагностика

Функциональная диагностика

Визуализация

Вакцинации

Далее нажимаем на значок **скачать** (4), для просмотра интересующего раздела, который заполнил пользователь.

Медицинская карта

Госпитализации		
Дата	Документ	Описание
2025-04-15	Screenshot_20250415-001855.png	
2025-04-10	IMG_20250410_144012.jpg	
2025-04-09	IMG_20250329_002310_562.jpg	

Оказание экстренной медицинской помощи

Лабораторная диагностика

Функциональная диагностика

Визуализация

Вакцинации

3.4.2.9. Лекарства

Для просмотра назначения лекарственных препаратов, а также для просмотра истории приема лекарственных препаратов подопечным необходимо нажать «Лекарства» (1). В открывшемся окне будут отображаться **список лекарств (2)**, которые заполнил пользователь.



ИИ Иван Иван Иванович
Тренер



ИИ

Иванов Иван Иванович
29-11-2001

Карточка пациента

Антропометрия

Дневники

Анализы

Самочувствие

Тренировки

Питание

Сон

Тесты

Пробы

Анамнез

Допуски

Медицинская карта

Лекарства

Лекарства

Длительность курса	Название	Разовая доза	Правила приёма	Время приёма	Комментарий	Статус
10-04-2025 30-04-2025	Парацетамол	1	До еды	12:19		Завершённые
09-04-2025 30-04-2025	азо	1	Во время еды	17:31	оке	Завершённые
08-04-2025 25-04-2025	оке	1	До еды	16:29	оке	Завершённые