# Manuál na používanie aplikácie Strava



Ako ste sa už dozvedeli, aktivity bude potrebné ukladať prostredníctvom aplikácie Strava. Ide o aplikáciu na zaznamenávanie a vyhodnocovanie športovej aktivity, niekedy je označovaná ako "sociálna sieť atlétov".

V prípade, že ste s touto aplikáciou ešte nemali skúsenosti, pripravili sme pre Vás tento stručný manuál, ktorý by Vám mal s ňou uľahčiť prácu.

## Registrácia (vytvorenie účtu)

Prvým krokom je registrácia (vytvorenie účtu).

**Prvou možnosťou** je vytvoriť si účet registráciou na web stránke <u>https://www.strava.com/</u>. Počas registrácie môžete využiť svoj Facebook, Google alebo Apple účet. V prípade, že svoj FB/Google/Apple účet nechcete prepojiť s aplikáciou Strava, registrovať sa môžete pomocou ľubovoľného účtu. Následne dostanete email s potvrdzovacím linkom, po potvrdení môžete konto plne využívať.

Po registrácii sa môžete do svojho účtu prihlásiť kliknutím na "Log In" vpravo hore na úvodnej stránke, príp. priamym odkazom: <u>https://www.strava.com/login</u>.



f	Sign up with Facebook
G	Sign up with Google
É	Sign in with Apple
	or
	Use my email
y signing uj	o for Strava, you agree to the Terms of Service. View our Privacy Policy.
	Already a Member? Log In



Ponechávame na Vás, akými údajmi svoj používateľský účet naplníte. Z pohľadu predmetu je dôležité, aby ste používali svoje skutočné meno – aby bolo možné Vaše aktivity kontrolovať.

S cieľom ochrániť súkromie Vám dávame do pozornosti nastavenia súkromia. Kliknite na svoj profilový obrázok vpravo hore, zvoľte "Settings" a následne "Privacy controls":



**Ďalšou možnosťou** registrácie (vytvorenia účtu) je použitie mobilnej aplikácie.



Running tracker, cycling routes & trail map: recor activity & track distance

Po nainštalovaní aplikácie Strava do mobilného telefónu Vás sprievodca prevedie registráciou a prihlásením sa do Vášho účtu.

#### Nahrávanie aktivity

Po spustení aplikácie Stava v mobile kliknite na voľbu "⊙ Record" v dolnej časti obrazovky a kliknutím na symbol bicykla vyberte typ pohybovej aktivity, ktorú budete chcieť absolvovať. Následne potvrďte "START".



Po uložení sa aktivita automaticky nahrá na Váš strava profil. V rámci nastavení súkromia si môžete zvoliť možnosť, že Vaše aktivity budú viditeľné napríklad len pre Vás, prípadne pre Vašich priateľov na Strave. *Na uznanie aktivity na účely predmetu je ale potrebné, aby všetky aktivity uložené na účely predmetu Telesná výchova boli uložené ako verejné "Public".* V opačnom prípade nebude možné aktivitu overiť zo strany vyučujúceho.

### Využívanie smart/športových/fitness hodiniek/náramkov

Veľká skupina používateľov využíva pri športovaní rôzne inteligentné/športové/fitness hodinky alebo náramky, cyklocomputre a podobne.

V prípade, že používate zariadenia, ktoré umožňujú zaznamenávať Vaše pohybové aktivity, môžete ich prepojiť so svojím účtom na Strave. Po uložení aktivity na Vašich hodinkách/náramku sa do niekoľkých minút nahrá aj na server Stravy a zjaví sa medzi Vašimi aktivitami.

Na prepojenie hodiniek/náramku so Stravou kliknite na "My Apps" v nastaveniach (Settings), príp. na symbol (+) v pravej hornej časti obrazovky a vyberte "Upload activity" a vyberte príslušnú službu.



Následne postupujte podľa pokynov.

# Údaje o aktivite

Na účely uznania predmetu je potrebné údaje o aktivite zapísať do formulára: ....LINK.... .



Pri zapisovaní údajov o aktivite postupujte podľa pokynov uvedených vo formulári ...LINK....