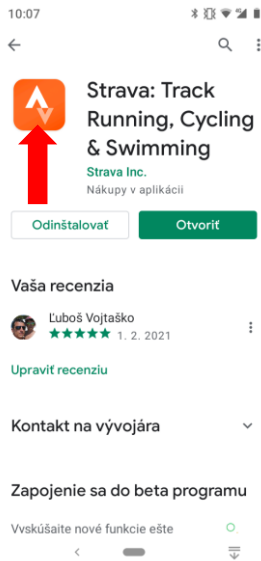


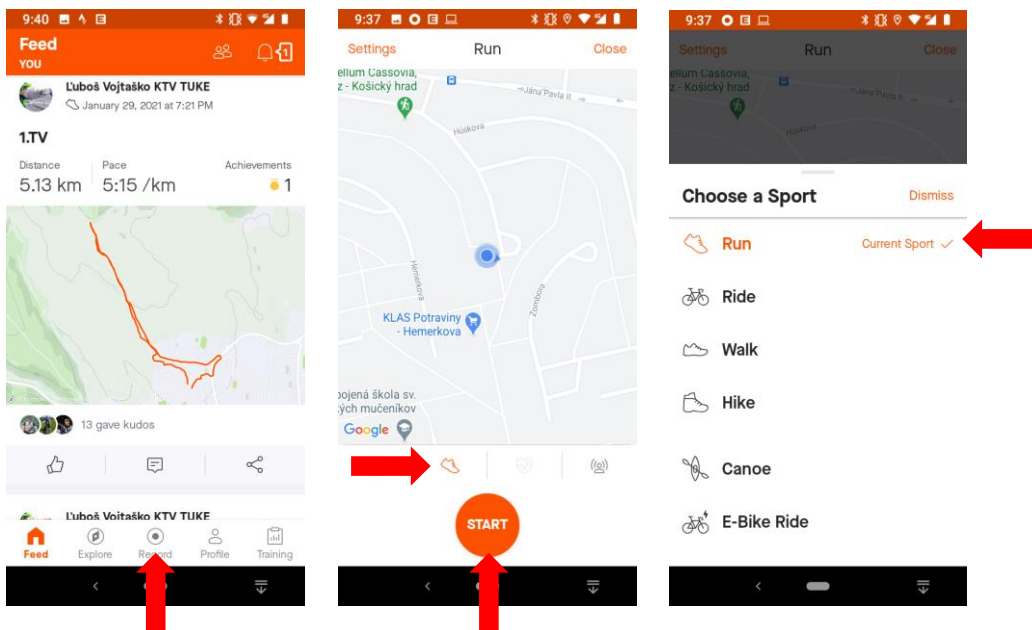
Manuál na zaznamenávanie a zdieľanie aktivity z aplikácie Strava

Ak ešte nemáš, stiahni si z Google play aplikáciu Strava

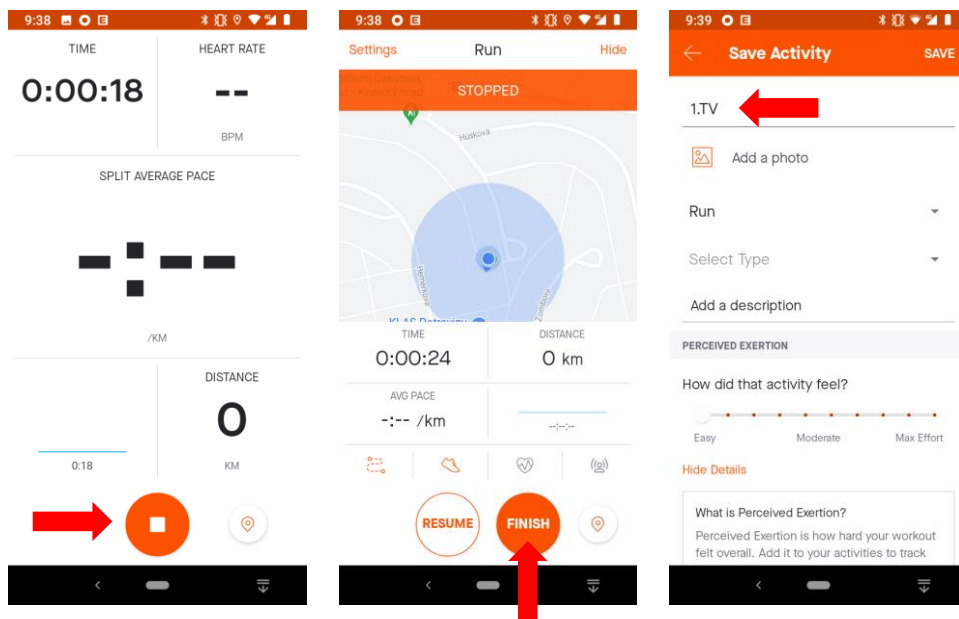


Zaregistruj sa – vytvor si konto. Na prihlásenie postačujú aj prihlasovacie údaje zo svojho konta google.

Pred aktivitou otvor aplikáciu, stlač tlačidlo record (krúžok dole v strede). Pred samotným sustením nahrávania máš ešte možnosť zmeniť typ aktivity, ktorú ideš vykonávať

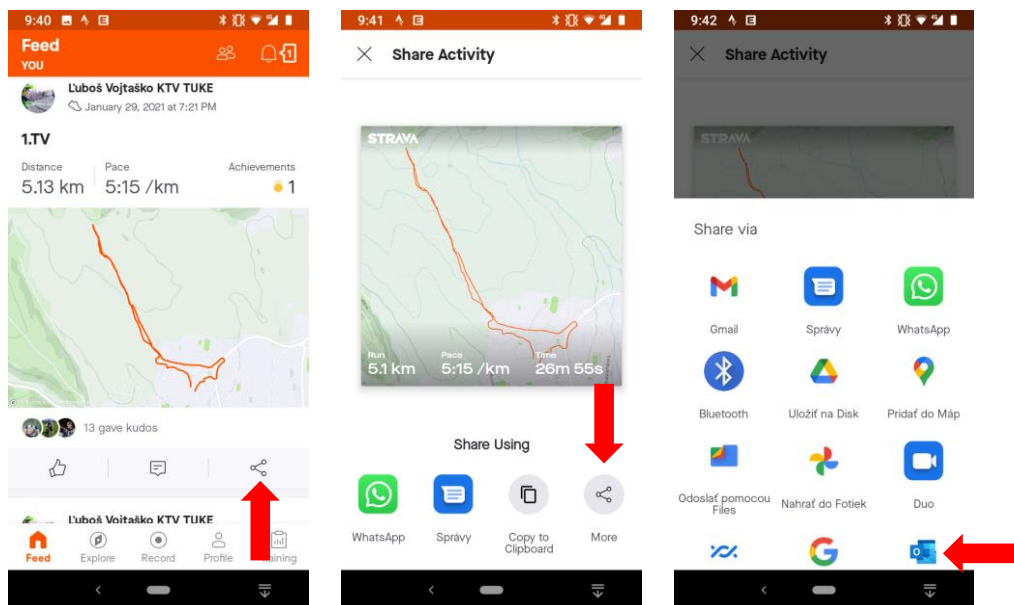


Pri ukončení aktivity stlač tlačidlo Stop. Pre úplné ukončenie je potrebné ešte stlačiť tlačidlo Finish. Pomenuj aktivitu tak, aby si mal prehľad vo svojich aktivitách v rámci Telesnej výchovy. Ak máš z aktivity zaujímavé fotografie, nahraj ich – Add a photo.



1. Zdieľaj svoju aktivitu priamo z telefónu. Výber si spôsob zdieľania.

Aktivitu musíš zasláť vyučujúcemu zo svojho študentského emailu! Ideálne je, keď máš na telefóne aj svoj študentský email a zasielaš to priamo z tuke emailu.



2. Zdieľanie aktivity z PC

Otvor stránku <https://www.strava.com/>

Prihlasovacie údaje sú rovnaké ako vo Tvojom telefóne.

Otvor si nahratú aktivitu. Nájdeš ju v položke My Activities.

The screenshot shows the Strava website interface. The 'My Activities' menu item is highlighted with a red arrow. The main content area displays a cycling activity titled 'Kontrola stavebných prác na Prednej holiči' with a distance of 36.59 km, an elevation gain of 841 m, and a time of 3h 0m. The activity includes a map, photos, and a video. The right sidebar shows suggested friends and privacy settings.

Výber aktivitu, ktorú chceš zdieľať.

The screenshot shows the 'My Activities' page on Strava. The page has search filters for keywords and sport types. Below the filters, there is a list of 180 activities. The activity '1.TV' is highlighted with a red arrow. The activity details are as follows:

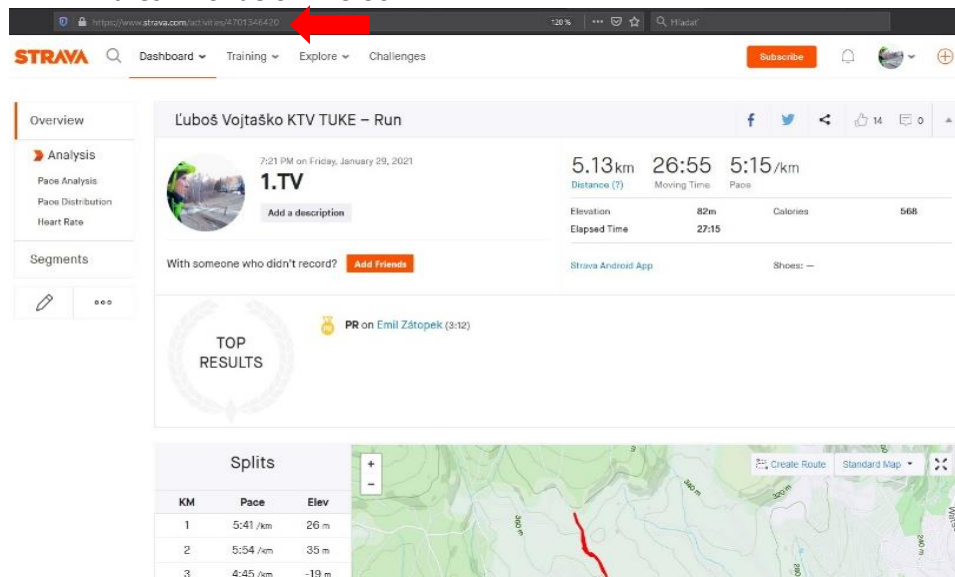
Sport	Date	Title	Time	Distance	Elevation	Actions
Ride	Sun, 1/31/2021	Kontrola stavebných prác na Prednej holiči	3:00:33	36.59 km	841 m	Edit Delete Share
Hike	Sat, 1/30/2021	UKoňaClosed 😊	1:38:39	7.72 km	133 m	Edit Delete Share
Hike	Sat, 1/30/2021	NabiSiTelefonKedChcesSlapatSestHodin	2:39:26	17.17 km	290 m	Edit Delete Share
Run	Fri, 1/29/2021	1.TV	26:55	5.13 km	82 m	Edit Delete Share
Hike	Thu, 1/28/2021	Polarnici na Ypsilonke 📍	3:07:47	15.23 km	374 m	Edit Delete Share
Hike	Thu, 1/28/2021	Východ 📍 a výhľad na 📍 z Hrešnej	57:59	4.95 km	111 m	Edit Delete Share
Hike	Wed, 1/27/2021	MoonWalk	2:45:01	12.62 km	284 m	Edit Delete Share
Run	Tue, 1/26/2021	Výbeh na Lajošku 📍	1:47:11	14.59 km	527 m	Edit Delete Share

Stlač Edit. Skontroluj si, či je aktivita viditeľná - nastavená ako Everyone.

The screenshot shows the 'Edit Activity' form on Strava. The 'Privacy Controls' dropdown menu is open, and 'Everyone' is selected, indicated by a red arrow. The form includes fields for Title, Description, Date, Distance, Time, and Elevation. The 'Save' and 'Cancel' buttons are visible at the top right.

Otvor aktivitu. Skopíruj link – adresu z adresového riadka prehliadača a tento link zasielaj vyučujúcemu emailom (<https://www.strava.com/activities/4701346420>). Zasielaj výhradne zo svojho študentského emailu! Nezabudni do predmetu správy zadať Poradie pohybovej aktivity, ktorú zasielaš; Šport; Deň a Čas hodiny, na ktorej si prihlásený v nasledovnom tvare:

1.TV – Fitnes – Pondelok - 13:30



The screenshot shows a Strava activity page for a run. The browser address bar shows the URL <https://www.strava.com/activities/4701346420>. The page title is "Ľuboš Vojtaško KTV TUKE – Run". The activity was recorded on Friday, January 29, 2021, at 7:21 PM. The main statistics are: Distance 5.13 km, Moving Time 26:55, and Pace 5:15/km. Other stats include Elevation 82m, Elapsed Time 27:15, and Calories 568. The activity is marked as a "PR on Emil Zštopek (3:12)". The "Splits" table shows three segments with the following data:

KM	Pace	Elev
1	5:41 /km	26 m
2	5:54 /km	35 m
3	4:45 /km	-19 m

A map on the right shows the run route in red on a green and brown terrain map.