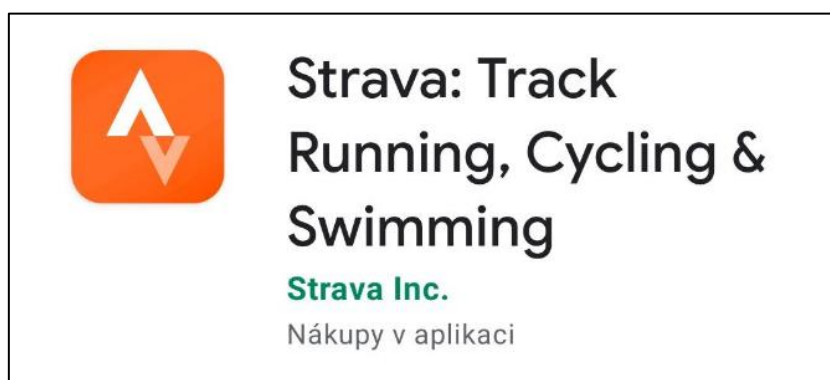


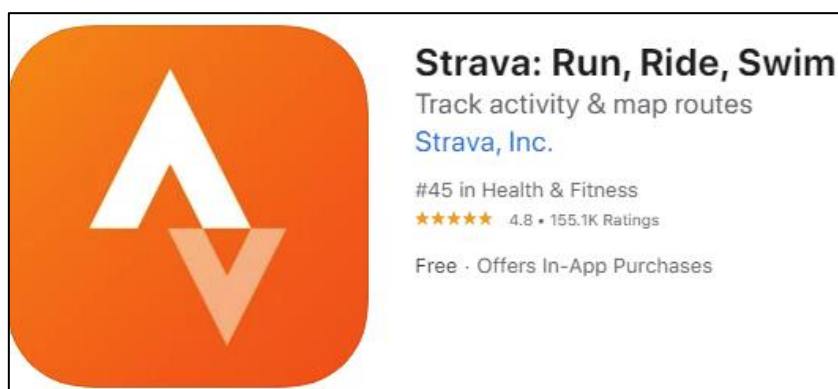
Návod pro aplikaci Strava

Všechny aktivity se budou zaznamenávat v aplikaci Strava (automaticky či ručně). Aplikace je volně dostupná pro systémy Android i Apple v oficiálních obchodech (Google Play nebo App Store).

Oficiální název aplikace pro Android je **“Strava: Track Running, Cycling & Swimming”**



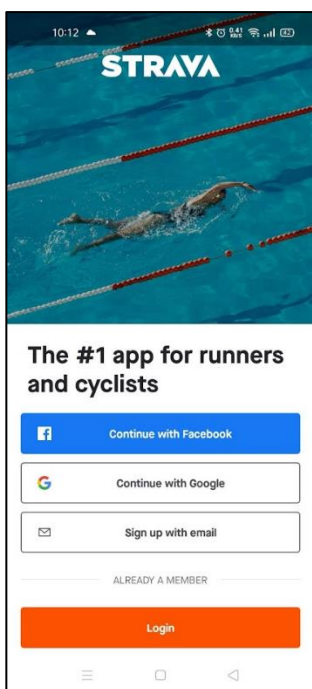
a oficiální název pro iPhone je **“Strava: Run, Ride, Swim”**.



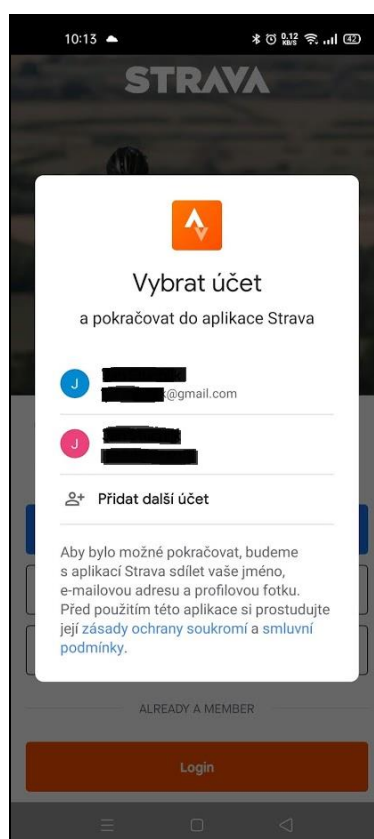
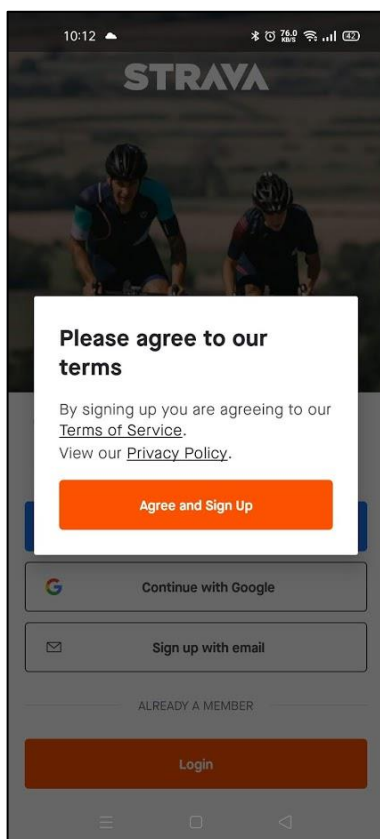
Vyhledejte v těchto obchodech nebo kliknutím na požadovanou verzi na odkazu <https://www.strava.com/mobile>.

Aplikace vyžaduje pro správné fungování povolená data nebo připojení na wi-fi, zejména z důvodu synchronizace a aktualizace dat. NENÍ VŠAK NUTNÉ datové připojení během zaznamenávání aktivity. Všechna data se synchronizují až po skončení aktivity později třeba na wi-fi.

Aplikaci je nutné používat s účtem v ní založeným, bez něho ji nelze používat. Aplikace nabízí 2 typy účtů – zdarma a placený účet s měsíčním předplatným. Pro naše účely postačí účet zdarma. Po nainstalování aplikace je nutné tedy registrovat účet. Je možné využít několika metod, viz obrázek:

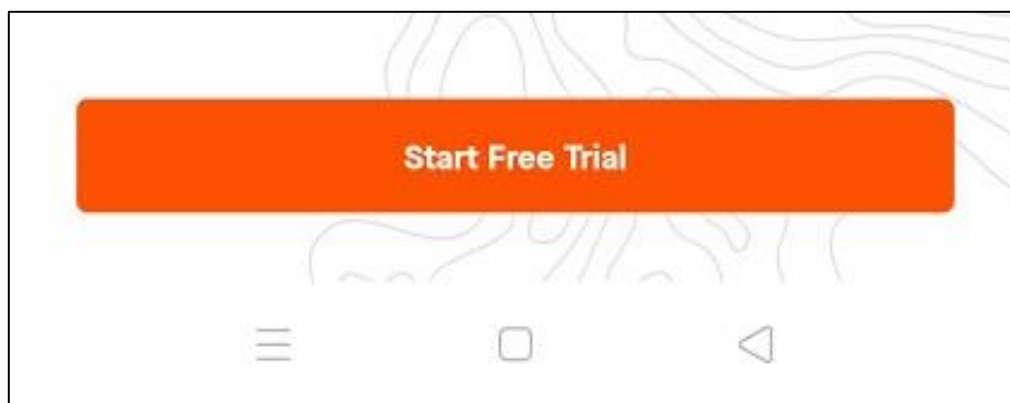


Continue with Facebook/Google/Apple využije existující účet v telefonu (Google pro Android, Apple pro iPhone) a údaje použité v rámci těchto účtů a automaticky registruje Strava účet, Sign up with email vyvolá registraci zadaným emailem. Vyplňte požadované údaje a pokračujte dále. Na následujícím obrázku je ukázán postup při registraci přes účet Google:



Aplikace bude v průběhu registrace, přihlašování a prvním spuštění chtít odsouhlasit podmínky používání, různé povolení apod. Protože je to bezpečná aplikace, je možné všechny podmínky a povolení odsouhlasit a povolit (obvykle je to oranžové tlačítko pro pokračování na další krok, v případě povolení např. pro využívání pozice mobilu je to standardní dialog systému vašeho mobilu jako při instalování a spouštění jiných aplikací).

Při registraci se zaregistruje účet zdarma. Pro naše účely není nutné platit měsíční předplatné. Pokud si aplikaci projdete, může se na různých místech, která nejsou dostupná pro uživatele s účtem zdarma, objevit obrazovka s oranžovým tlačítkem „Start free trial“ pro aktivaci zkušební doby plné verze aplikace. Na toto tlačítko neklikat v žádném z bodů, pokud chcete zůstat v neplacené verzi.



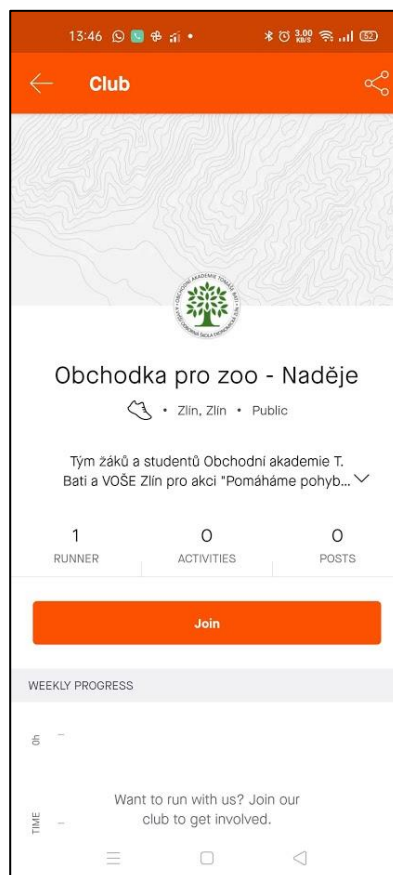
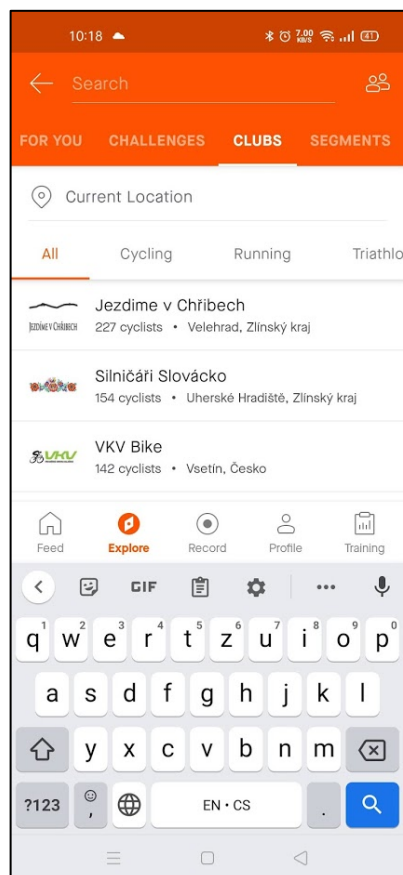
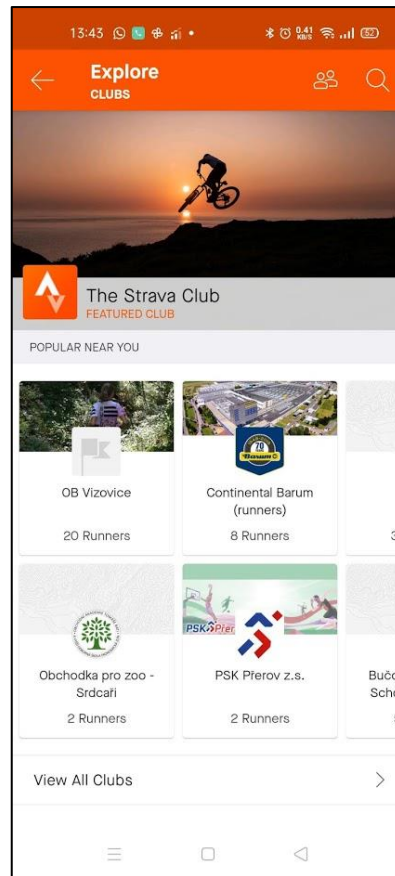
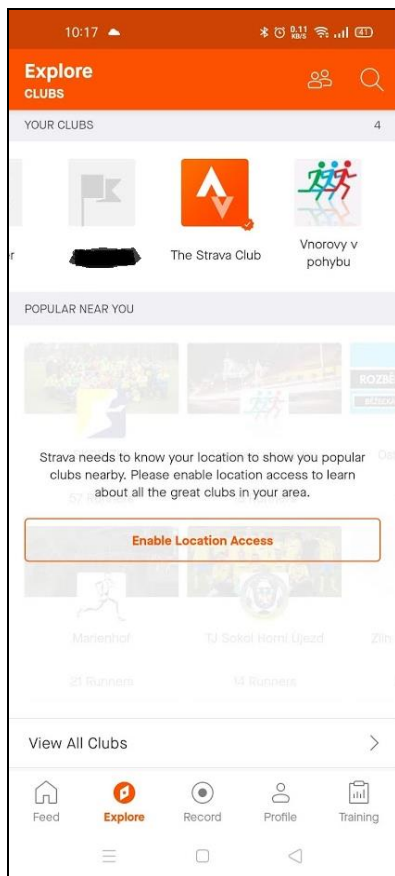
Po úspěšné registraci, případně přihlášení, pokud již účet na aplikaci Strava máte, se objeví následující hlavní obrazovka. Pro naši akci – načítání kilometrů – je nutné vyhledat příslušný klub a k němu se připojit. Pokud budete k tomuto klubu připojeni, všechny vaše aktivity zaznamenané ve Stravě jako „**běhání/run**“ se budou automaticky připočítávat k tomuto klubu.

Pro **žáky a studenty** OA T. Bati a VOŠE Zlín je určen klub „**Obchodka pro zoo – Naděje**“,

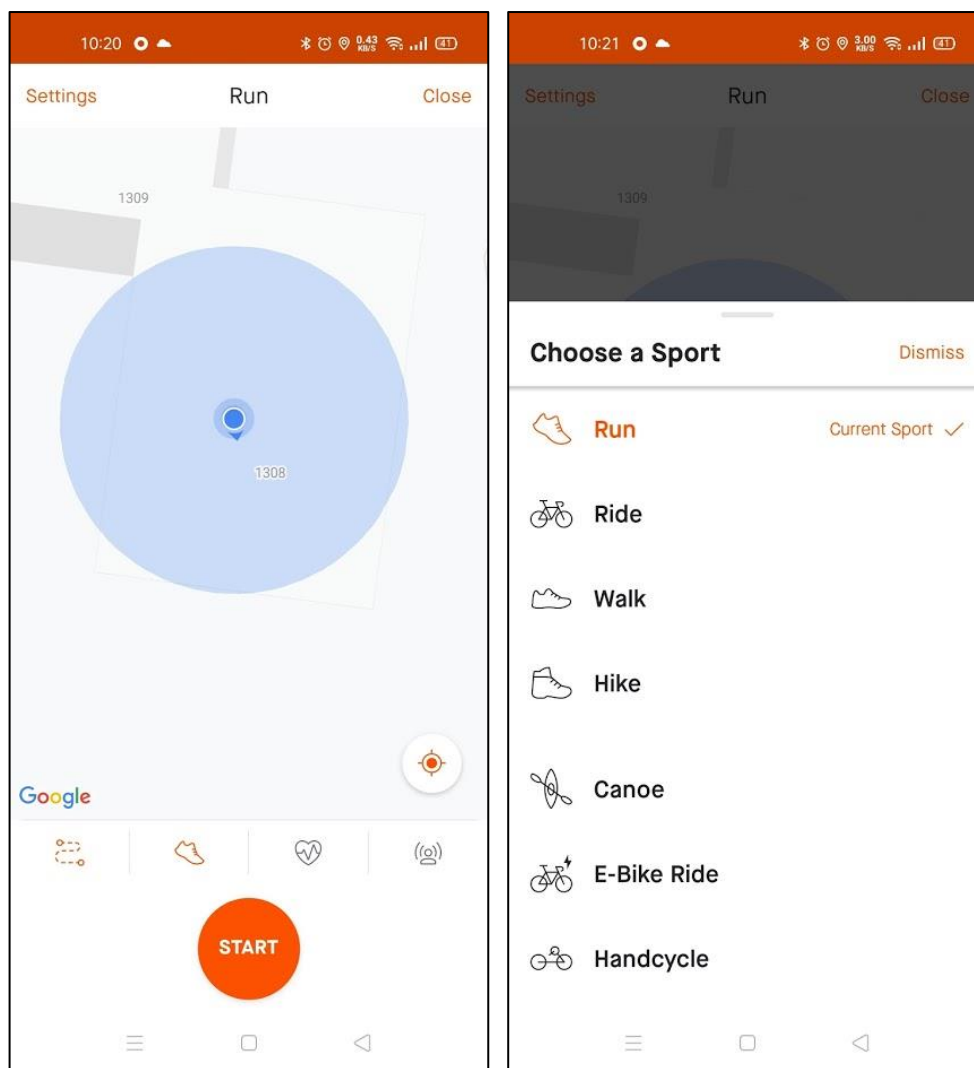
Pro **zaměstnance** OA T. Bati a VOŠE Zlín je určen klub „**Obchodka pro zoo – Srdcaři**“,

Pro **přátele** OA T. Bati a VOŠE Zlín a **širokou veřejnost** je určen klub „**Obchodka pro zoo – Nadšenci**“.

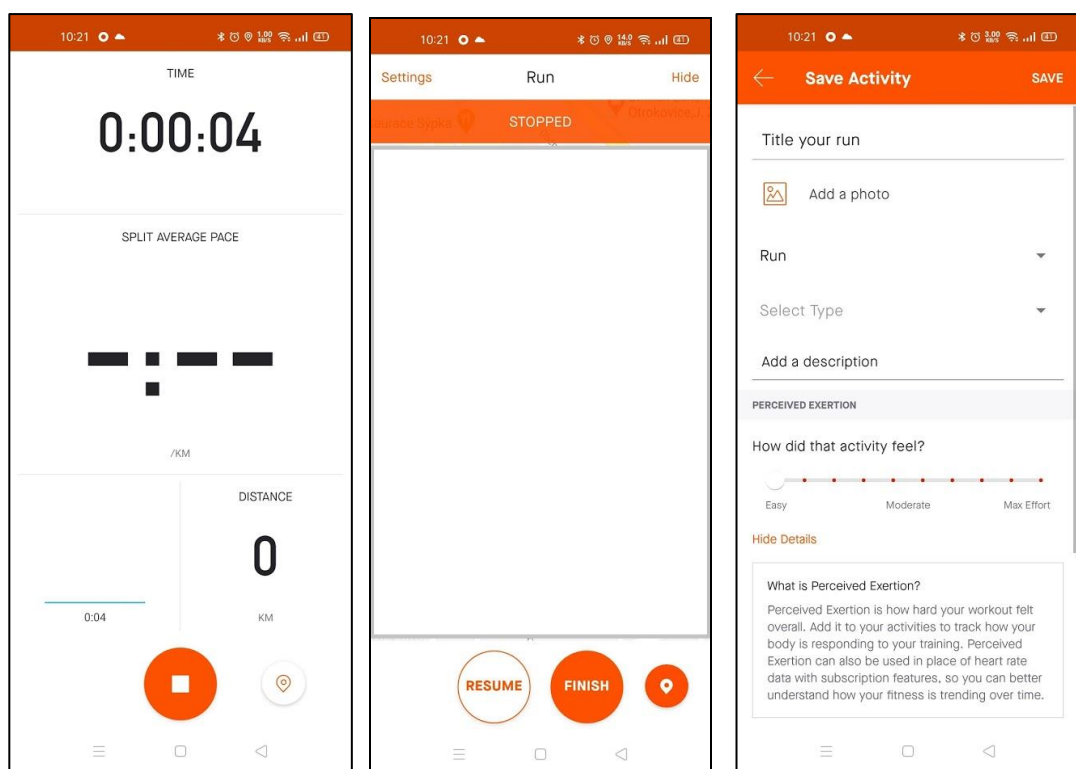
Pro připojení k tomuto klubu klikněte na hlavní obrazovce na „Explore“, dále vybrat „Clubs“ (je vhodné povolit volbu „Enable location address“, která podle vaší polohy vyhledá kluby v okolí), dále vyhledat klub, pokud se objeví v nabídce, případně kliknutím na ikonu lupy na obrazovce nahoře vyhledat klub podle názvu. Poté, co klub vyhledáte, jej otevřete a klikněte „Join“ pro připojení ke klubu.



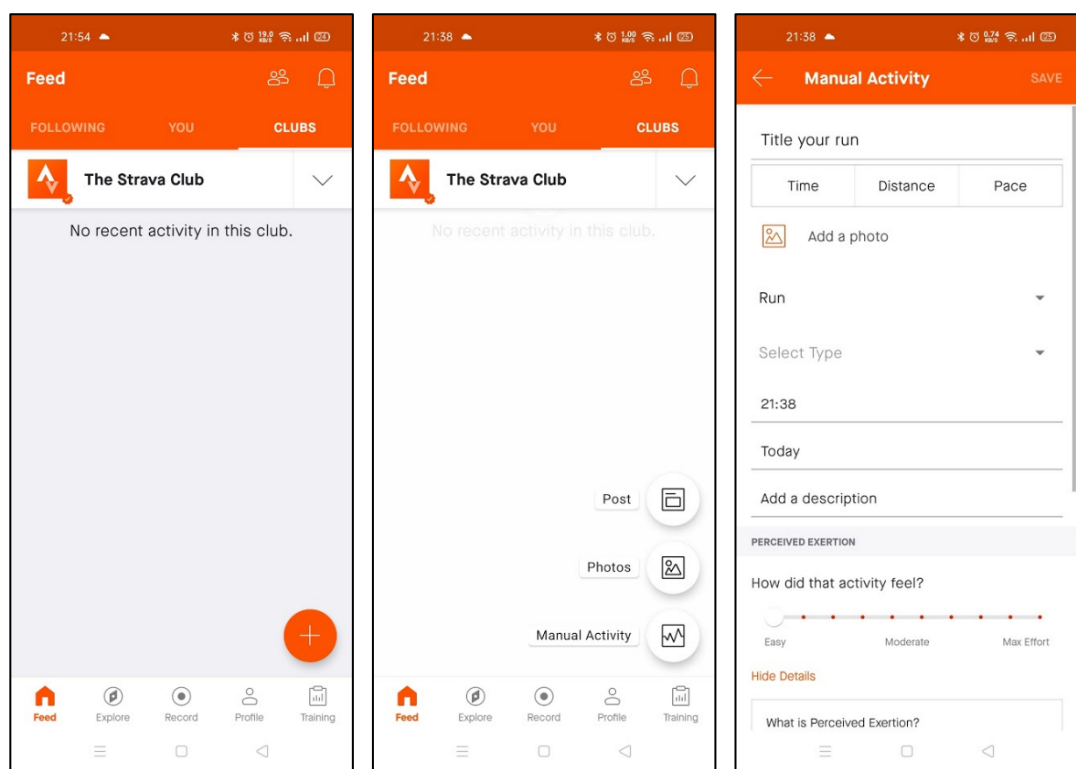
Samotné zaznamenání aktivity se provádí kliknutím na tlačítko „Record“ v dolním menu na hlavní obrazovce. Na následující obrazovce by se při povoleném přístupu k poloze telefonu měla objevit na mapě aktivní poloha. Aktivita se začne zaznamenávat po stisknutí tlačítka „Start“. Před startem je třeba ověřit, že se zaznamenává aktivita běhání („Run“), toto označuje druhá ikona zleva nad tlačítkem start (zde ikona boty). Kliknutím na tuto ikonu změníme aktuální typ zaznamenávané aktivity („Choose sport“ – „Run“).



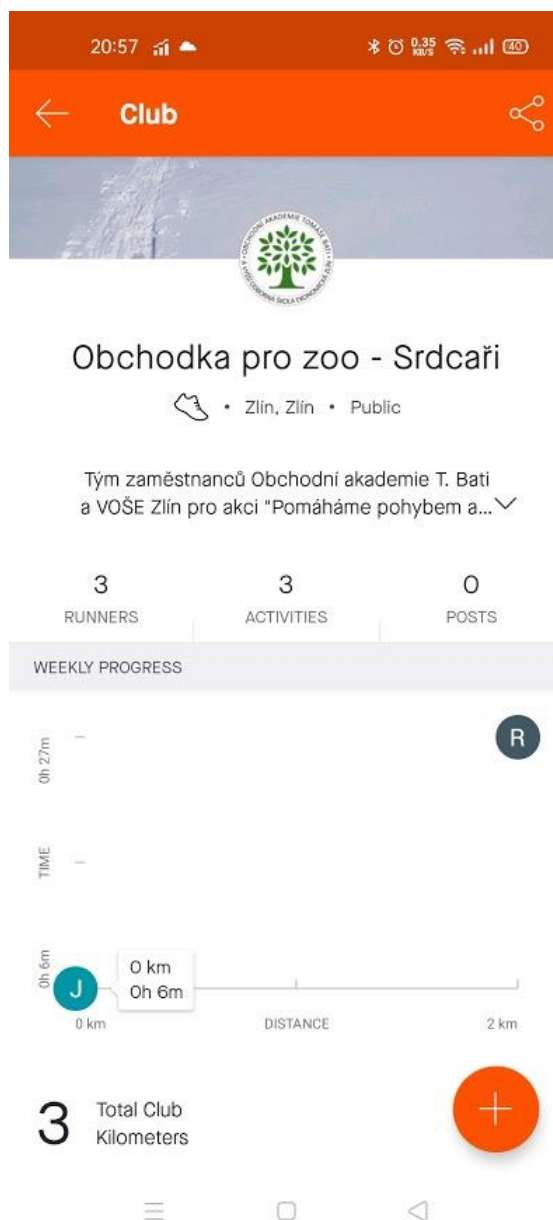
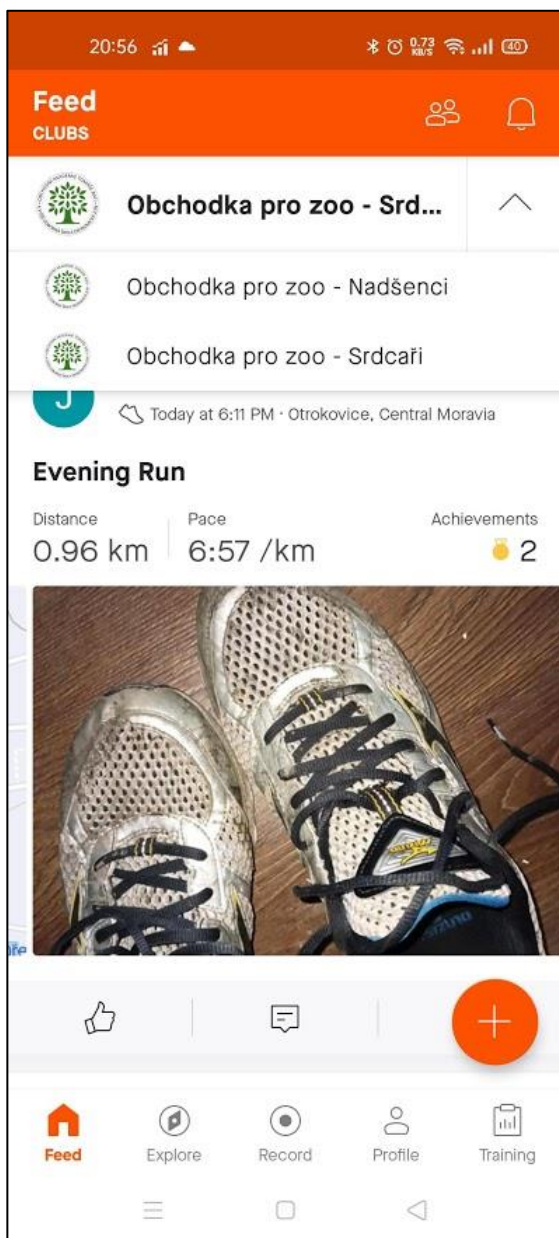
Po skončení aktivity klikneme na oranžové tlačítko čtverečku dole, na další obrazovce potvrdíme tlačítkem „finish“ a na další obrazovce můžeme přidat další informace o aktivitě (nepovinné) a kliknout na tlačítko „save“ pro uložení (na obrazovce nahoře). Tím je aktivita uložena, zobrazí se v profilu uživatele a pokud je uložena jako běhání („run“), tak se automaticky vloží a přičte k naběhaným kilometrům do připojeného klubu.



Aktivitu můžeme zadat také manuálně bez nutnosti použít během aktivity mobil nebo nějaké nositelné zařízení jako chytré hodinky. V rámci hlavní obrazovky aplikace – menu „Feed“ klikneme na tlačítko „+“ v pravém dolním rohu. Na následující obrazovce zvolíme „Manual Activity“ a na další vyplníme parametry aktivity – především délku aktivity – v horní části položka „Distance“, kde vyplníme uběhnutou vzdálenost a typ aktivity - běh („run“), mělo by být předvyplněno. Aktivitu uložíme kliknutím na tlačítko „Save“ v pravém horním rohu obrazovky.



Veškeré informace o aktivitách v připojeném „klubu“, aktuální celkový počet naběhaných kilometrů a další pořadí a statistická data uvidíme na stránce klubu. Na tento se lze dostat různými způsoby v aplikaci, na obrázcích uvádím jeden z nich. V rámci hlavní obrazovky aplikace – menu „Feed“, klikneme v horní části na „clubs“, kde přímo vidíme aktivitu v připojeném klubu. Šipka vpravo od názvu klubu otevře seznam připojených klubů, pokud jich má uživatel více. Kliknutím přímo na název klubu se otevřou statistická data klubu.



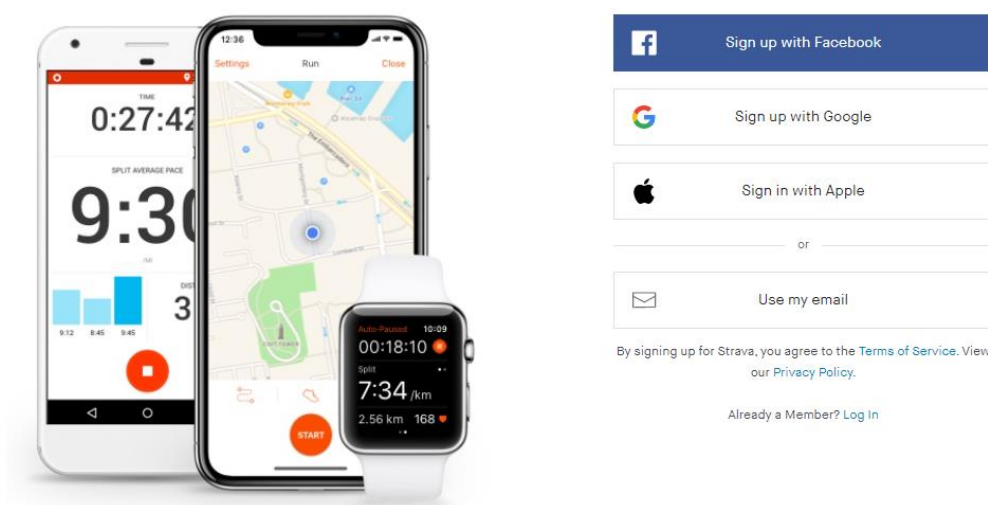
Pokud nemáte chytrý telefon, aplikaci nemůžete nebo nechcete instalovat, je možné pro zadávání aktivit také využít webové rozhraní Strava.

Pokud jste neprošli registrací účtu v aplikaci, je nutné registraci vytvořit na adrese <https://www.strava.com/>. Postup je stejný jako v případě mobilní aplikace, je tedy možné využít již existujících účtů a vytvořit propojení nebo registrovat svou e-mailovou adresu.

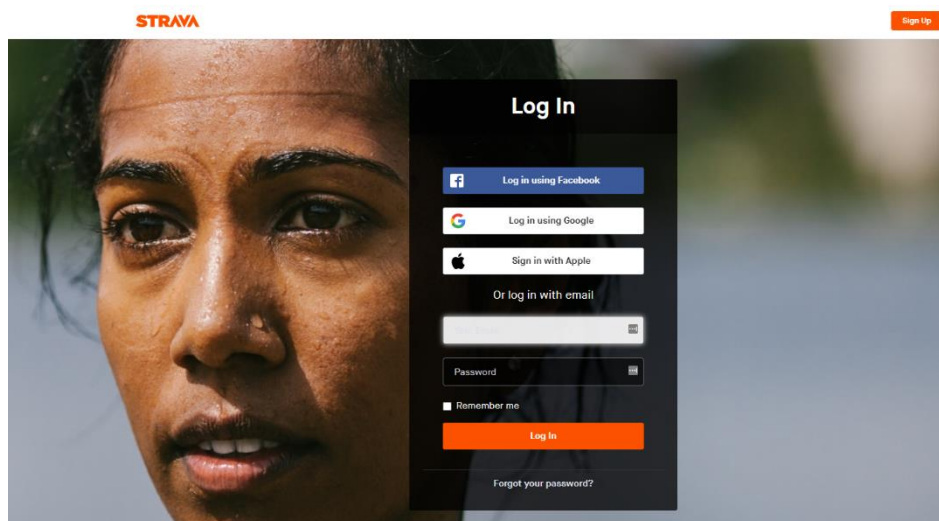
STRAVA

Log In

The #1 app for runners and cyclists



Přihlášení k systému přes web je možné na adrese <https://www.strava.com/login>. Přihlašujete se stejným účtem/způsobem jako do mobilní aplikace nebo registrovaným účtem v předchozím kroku.



Po přihlášení najedeme úplně nahoře vpravo na tlačítko „+“ a vybereme „Add manual entry“, kde zadáme parametry aktivity podobně jako v mobilní aplikaci, především typ aktivity „run“ a počet kilometrů „distance“. Uložíme tlačítkem „Create“ v dolní části obrazovky. Tímto se aktivita uloží do účtu.

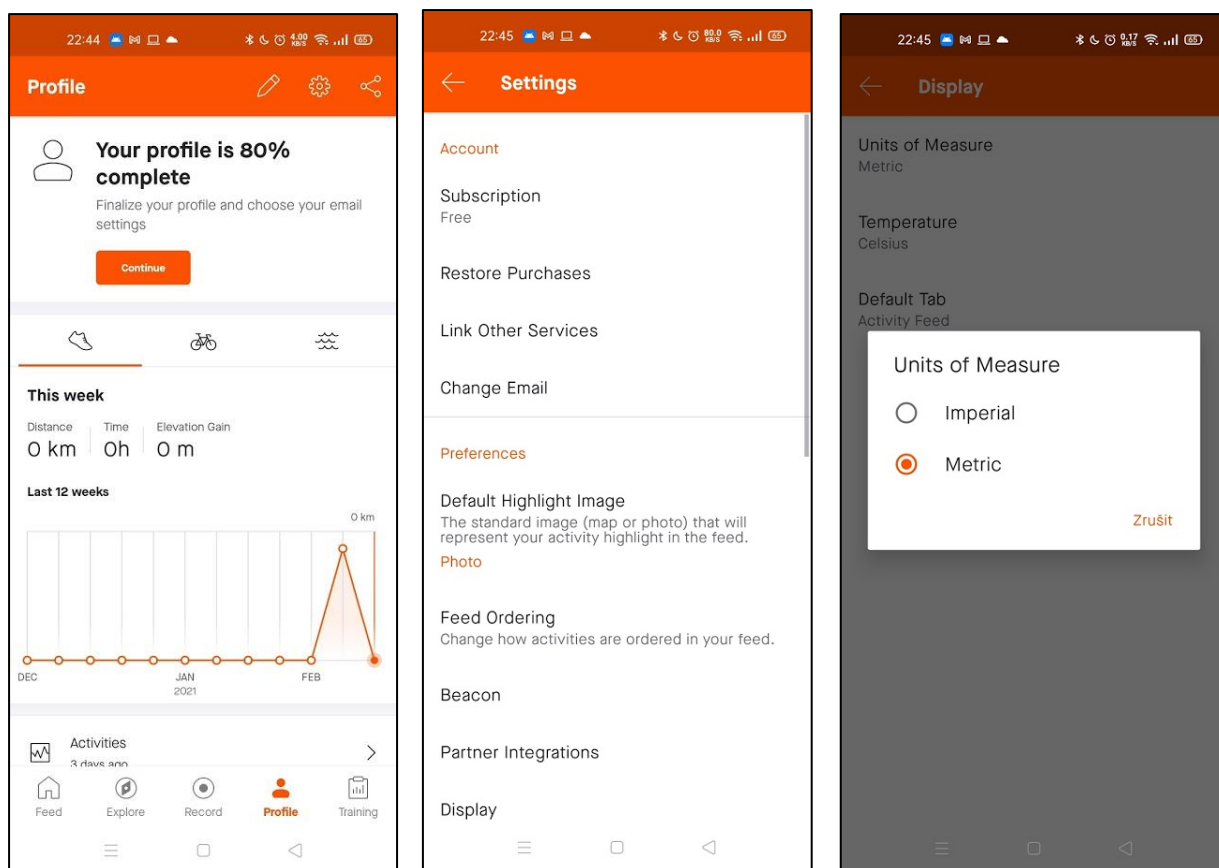
The screenshot shows the 'Manual Entry' form on the Strava website. The form is organized into several sections. At the top, there are navigation links: Dashboard, Training, Explore, and Challenges. A 'Start Trial' button is also visible. The left sidebar contains links for Device, File, Manual (selected), and Mobile. The main form area is titled 'Manual Entry' and includes the following fields and options:

- Distance:** A text input field with a dropdown menu set to 'kilometers'.
- Duration:** Three input fields for hours (01), minutes (00), and seconds (00).
- Elevation:** A text input field with a dropdown menu set to 'meters'.
- Sport:** A dropdown menu set to 'Run'.
- Date & Time:** Two input fields for the date (02/14/2021) and time (9:20 PM).
- Title:** A text input field containing 'Night Run'.
- Run Type:** A dropdown menu.
- Tags:** Two buttons labeled 'Commute' and 'Treadmill'.
- Shoes:** A dropdown menu set to 'No Shoes' with a '+ New Shoes' link.
- Description:** A text area with the placeholder text 'How did it go? Were you tired or rested? How was the weather?'.
- Perceived Exertion:** A section with a title 'Perceived Exertion' and a sub-header 'How did that activity feel?'. It features a horizontal slider from 'Easy' to 'Max Effort' with 'Moderate' in the middle. A small icon of a person is on the left. To the right, there is a text box explaining 'What is Perceived Exertion?'.
- Privacy Controls:** A section titled 'WHO CAN SEE' with a radio button selected for 'Everyone'. Below it, a note states: 'Anyone on Strava can view this activity. This activity will be visible on segment and challenge leaderboards, and other Strava features.'

At the bottom of the form, there are two buttons: 'Create' (orange) and 'Cancel' (blue).

V základním nastavení účtu obvykle funguje aplikace nebo webové rozhraní bez potíží. Byly zaznamenány případy s automatickým nastavením jednotky na míli místo kilometru. Níže návod na změnu.

Aplikace: V hlavní obrazovce klikneme na menu „Profile“, zde vpravo nahoře ikonu ozubeného kola, které nás dostane na obrazovku nastavení (Settings), zde klikneme „Display“ a vybereme položku „Units of Measure“, kterou nastavíme na „Metric“



Web: Již známým způsobem se přihlásíme pod svým účtem, vpravo nahoře najedeme myší na písmeno v kolečku, které signalizuje jméno, a klikneme na volbu „Settings“. Z menu na levé straně vybereme „Display preferences“ a upravíme hned první položku „Units and measurements“ na „kilometers and kilograms“.

