

STRAIDE

By: SPORTORDINATION

Prozessbeschreibungen STRAIDE

DEIN REZEPT
FÜR
BEWEGUNG

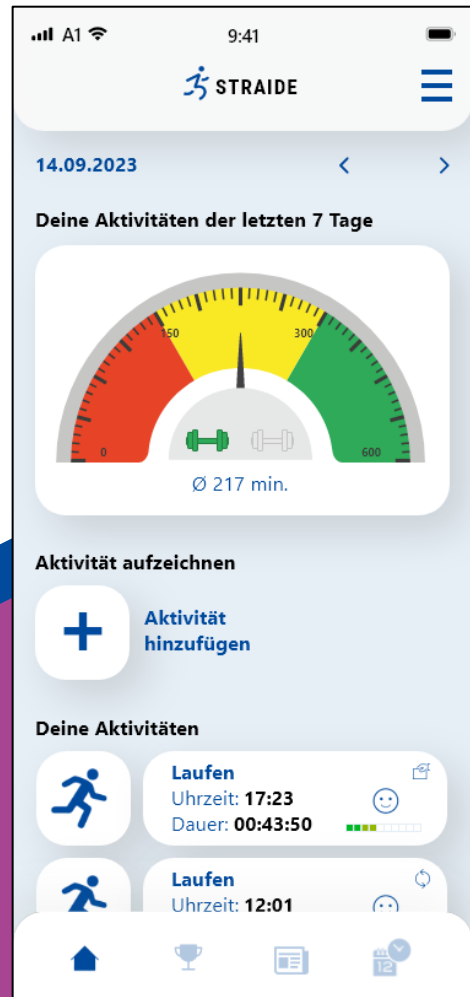


**FIRMEN-
CHALLENGE
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

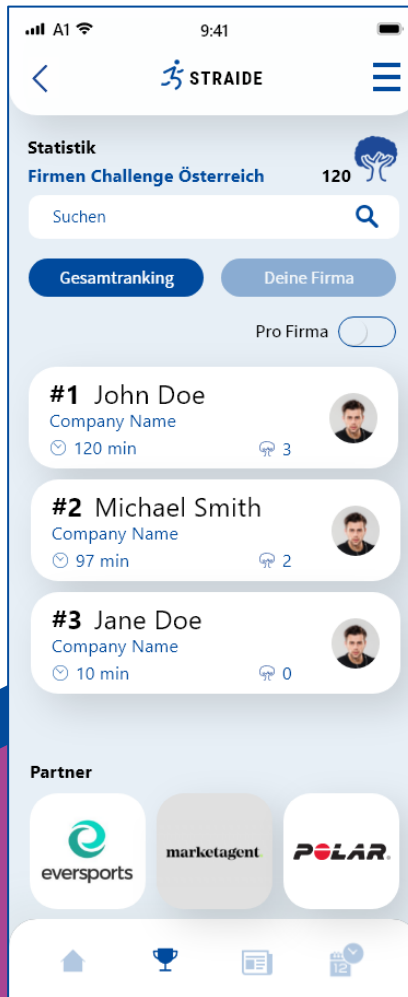
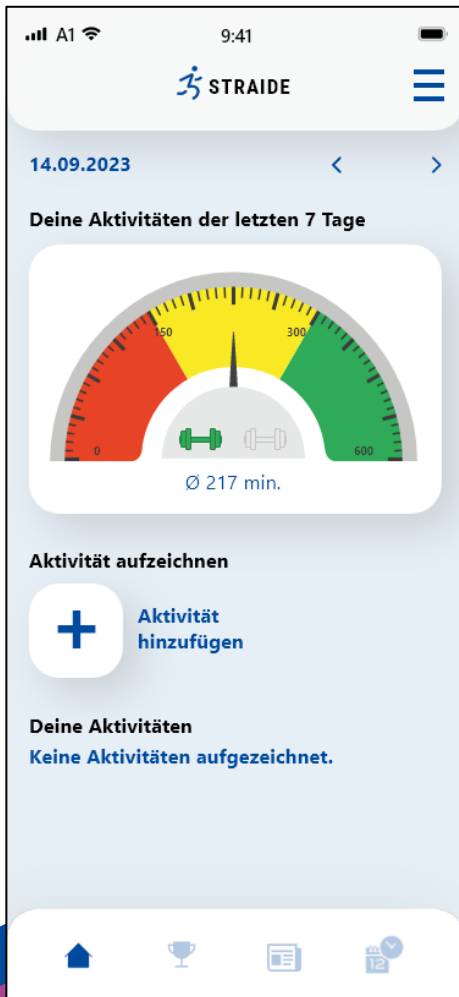


Startseite (Home)



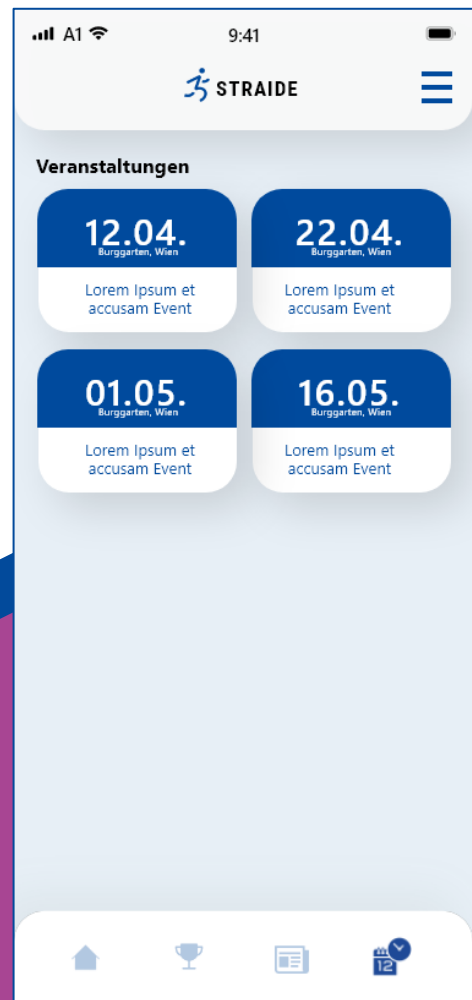
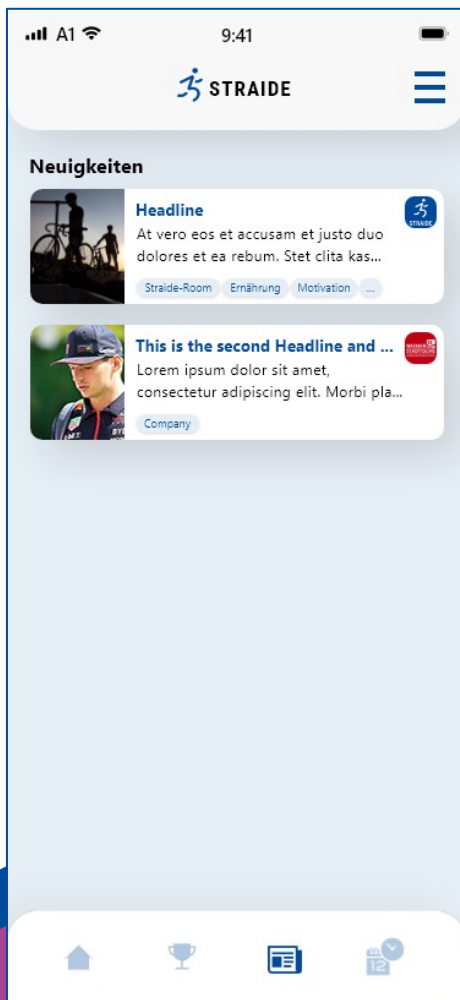
„Bewegungstachometer“

- Das Bewegungstachometer zeigt Ihnen an, wie viele Bewegungsminuten Sie in der jeweiligen Woche schon gesammelt haben
- Beim Button "Aktivitäten hinzufügen" können Sie Ihre Einheiten eintragen (wird nachfolgend erklärt)
- Ebenfalls werden Ihnen in diesem Bereich auch Ihre bisherigen Einheiten angezeigt („Deine Aktivitäten“)
- Mit den Pfeilen oben rechts können Sie einen gewünschten Tag auswählen.
- Über die 3 Linien oben rechts in der Ecke öffnen Sie das Menü (wird nachfolgend erklärt)



Auswahlleiste (unten)

- Der linke Button (Haus) ist die vorher beschriebene Home-Seite. Mit einem Klick auf diese, kommen Sie von jeder Seite zurück zum Bewegungstachometer
- Mit einem Klick auf den Pokal (Button mitte-links), kommen Sie auf die Seite „Statistiken“. Dort können Sie sehen, wie viele Bäume insgesamt schon von Ihrer Firma gepflanzt wurde.
- Des Weiteren haben Sie über diese Funktion Zugriff zu den verschiedensten Statistiken der Firmenchallenge

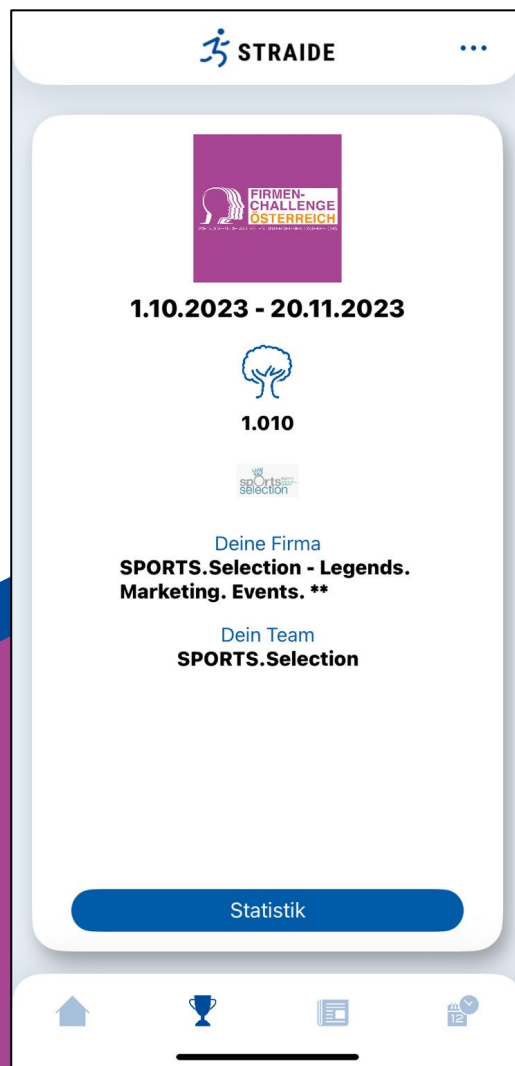


Auswahlleiste (unten)

- Mit einem Klick auf den Button mitte-rechts (Zeitung) kommen Sie auf die Seite „Neuigkeiten“, auf der Sie alle Informationen rund um die Firmenchallenge und Ihr Unternehmen einsehen können.
- Des Weiteren können Sie dort auch den gesamten Content-Bereich der Firmenchallenge einsehen.
- Mit einem Klick auf den Button rechts (Kalender) kommen Sie auf die Seite „Veranstaltungen“. Dort finden Sie einen Kalender vor, in welchem alle relevanten Events eingetragen sind.

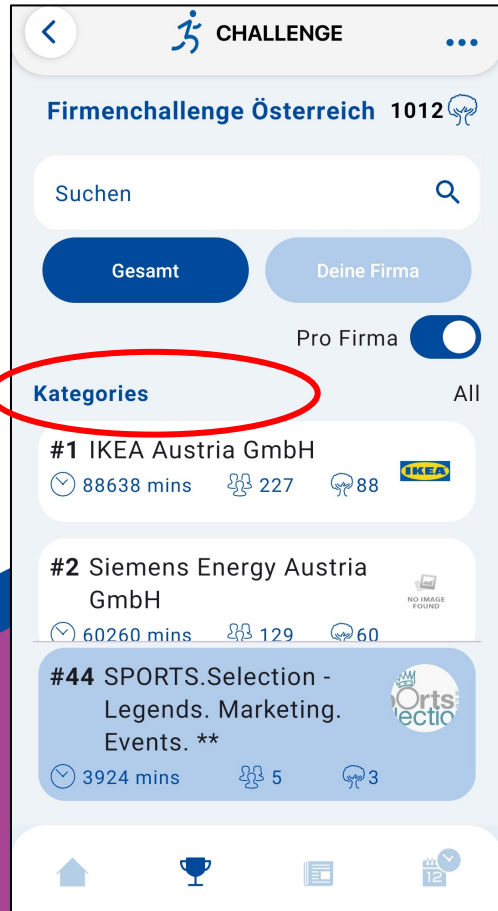
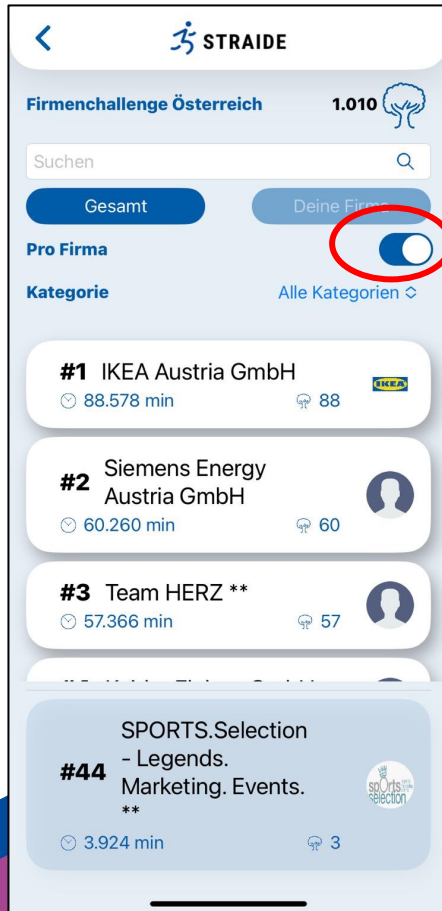
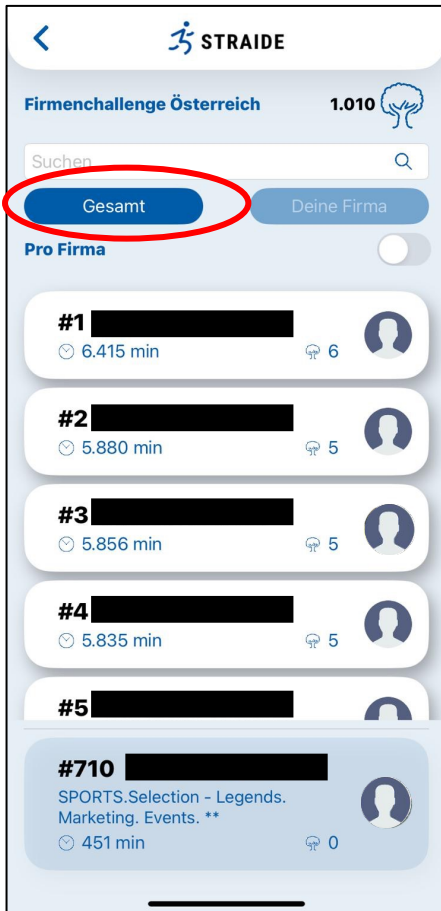


Statistiken



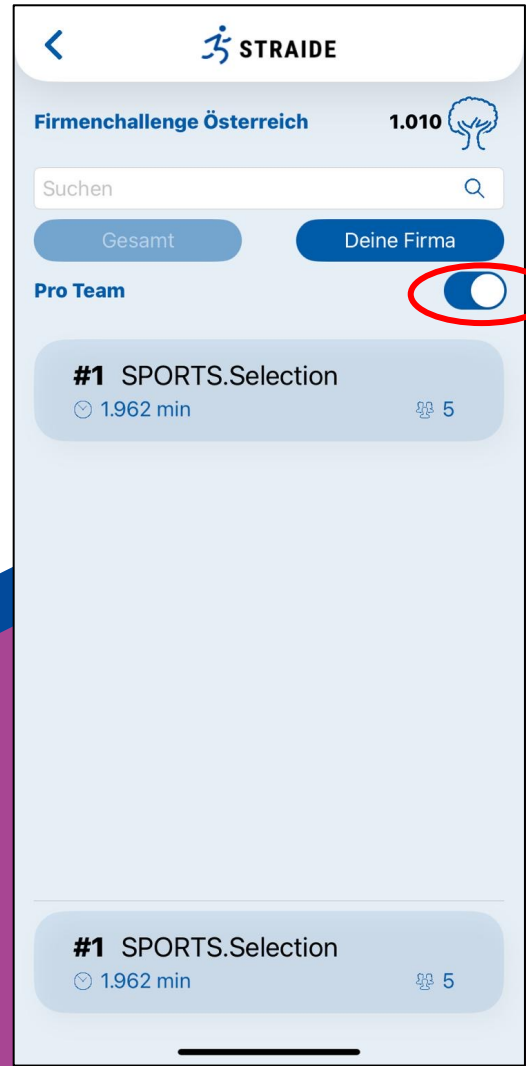
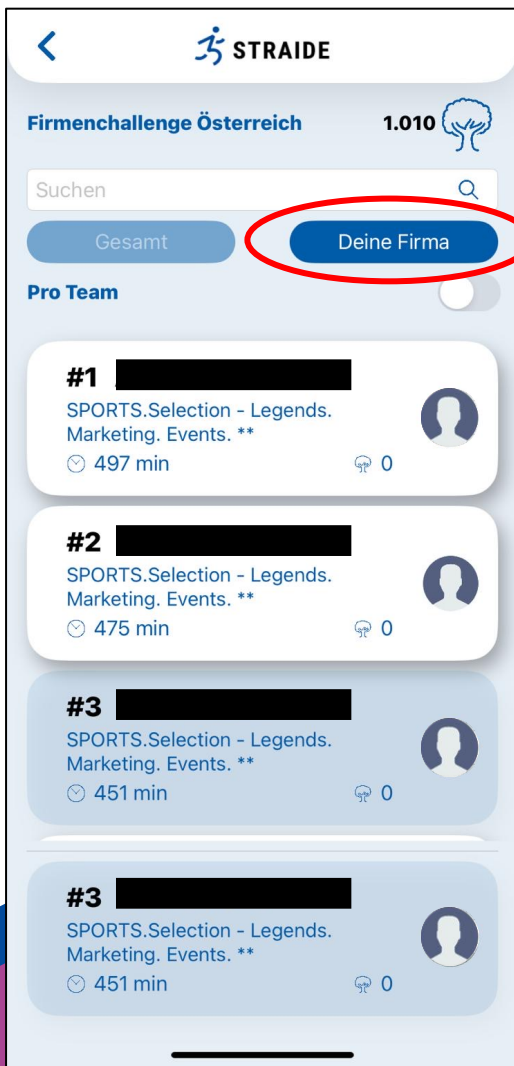
Statistiken (1/3)

- Klicken Sie in der Menüleiste auf das Pokal-Symbol, um auf die Statistik-Seite in der App zu gelangen
- Hier erscheint nun Ihre Firma in der Firmenchallenge – klicken Sie hier auf „Statistik“, um zu den detaillierten Statistiken zu gelangen
- Hier erscheinen Ihnen sowohl die Gesamtstatistiken als auch die Statistiken innerhalb ihrer Firma – eine Erklärung dazu finden Sie auf den folgenden Seiten



Statistiken – „Allgemein“ (2/3)

- Unter dem Punkt „Gesamt“ erscheint zu Beginn das aktuelle Individualranking
- Wenn Sie den Button „Pro Firma“ aktivieren, erscheint das Gesamtranking aller teilnehmenden Unternehmen
- Mit dem darunterliegenden Button „Alle Kategorien“ (iOS – 2. Bild) bzw. „Kategorien“ (Android – 3. Bild) können Sie das Gesamtranking in der jeweiligen Kategorie sehen

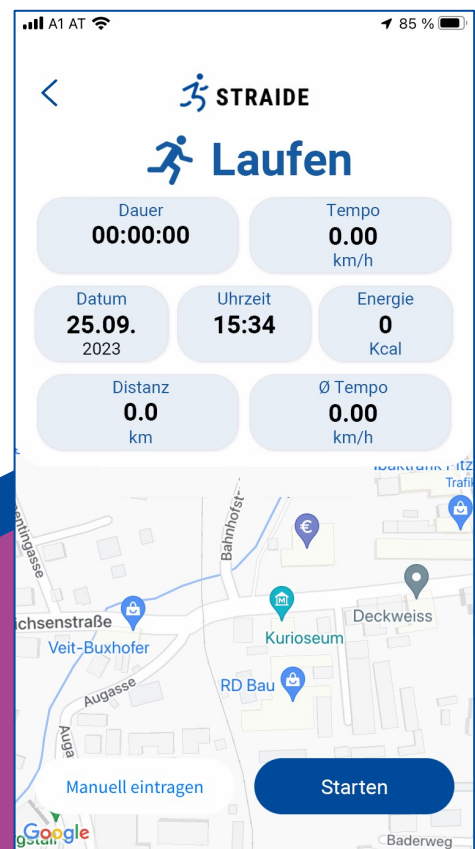
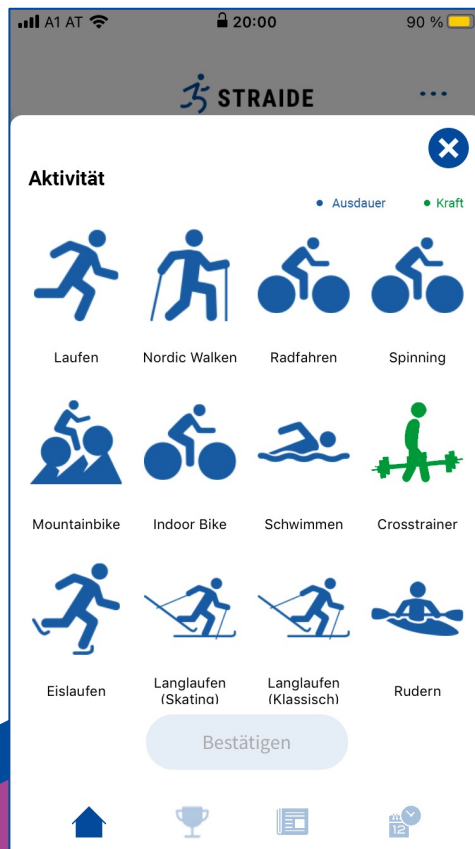
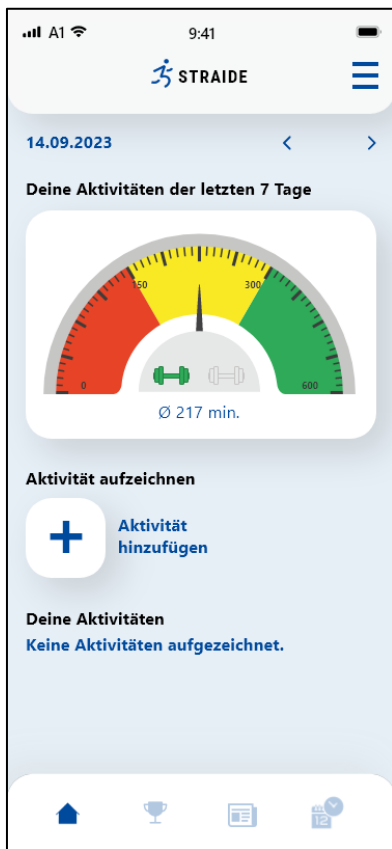


Statistiken – „Firmenintern“ (3/3)

- Unter dem Punkt „Gesamt“ erscheint zu Beginn das aktuelle Individualranking
- Wenn Sie den Button „Pro Firma“ aktivieren, erscheint das Gesamtranking aller teilnehmenden Unternehmen
- Mit dem darunterliegenden Button „Alle Kategorien“ können Sie das Gesamtranking in der jeweiligen Kategorie sehen

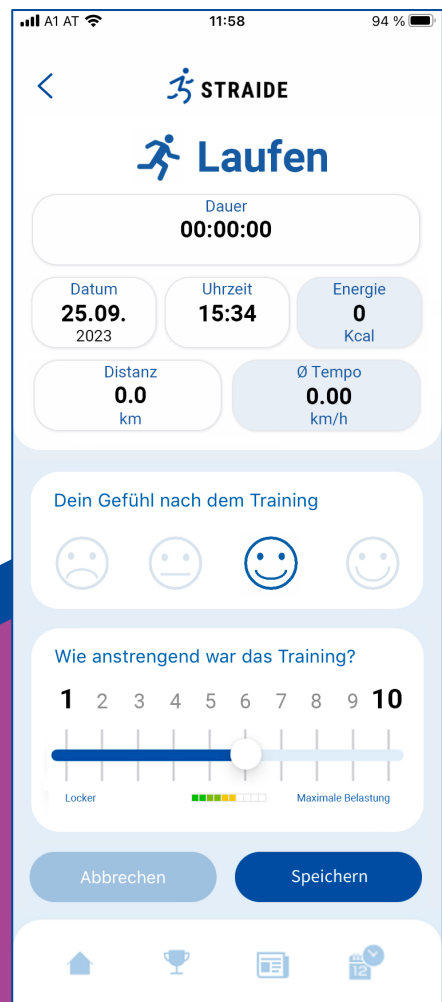
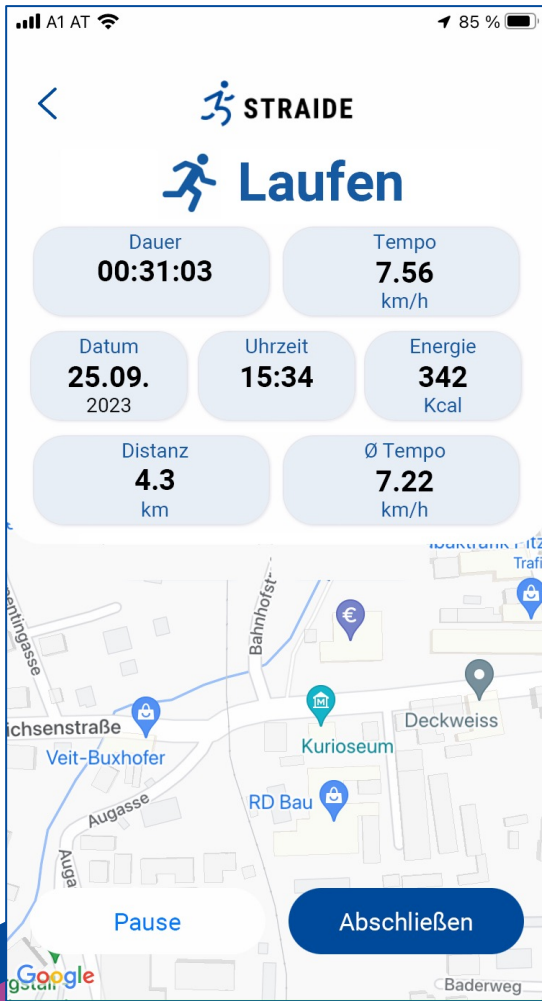


Aktivitäten anlegen



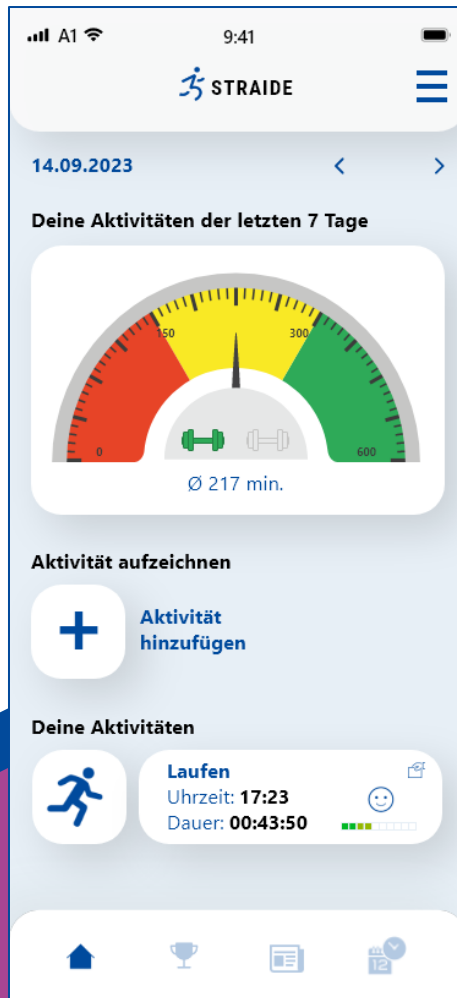
Aktivitäten hinzufügen (1/3)

- Mit einem Klick auf den Button „Aktivitäten anlegen“ können Sie neue Bewegungseinheiten eintragen (Foto links)
- Nachdem sie auf “Aktivitäten anlegen geklickt haben, erscheinen die verschiedenen Aktivitäten, unter denen Sie auswählen können (Foto Mitte).
- Wählen Sie die gewünschte Aktivität aus und klicken sie drauf.
- Haben Sie sich z.B. für die Aktivität „Laufen“ entschieden, erscheint die Aktivität auf ihrem Bildschirm (Foto rechts)
- Nun können Sie die Aktivität manuell eintragen oder Live per App tracken.
- Klicken Sie auf „Starten“, um das Live App-Tracking zu starten (wird nachfolgend noch erklärt). → Das Tracking der Einheit startet nun.
- Klicken Sie auf „Manuell eintragen“, um die Einheit Manuell einzutragen (wird nachfolgend noch erklärt)



Aktivitäten hinzufügen (2/3)

- Klicken Sie auf „Pause“, wenn Sie die Einheit pausieren möchten. In diesem Modus kann die Einheit auch wieder fortgesetzt werden.
- Klicken Sie auf „Abschließen“, wenn Sie die Bewegungseinheit beenden möchten.
- Haben Sie auf „Abschließen“ geklickt, werden Sie nun zur nächsten Seite weitergeleitet, welche Ihnen noch einmal eine Übersicht über die Einheit liefert.
- Hier können Sie sich Daten wie Dauer, Datum, Uhrzeit, verbrannte Kalorien, Distanz oder ihr durchschnittliches Tempo der Einheit ansehen.
- Möchten Sie die Aktivität so übernehmen? Dann klicken Sie auf „Speicher“ und die Einheit wird übernommen.
- Sie können die Einheit jedoch auch noch individuell anpassen, falls Daten nicht korrekt übernommen wurden und die Einheit erst dann sichern.



Aktivitäten hinzufügen (3/3)

- Die gesicherte Einheit finden Sie nun auf ihrer Home-Seite unter „Deine Aktivitäten“.
- Sie können die Einheit immer noch bearbeiten, indem sie draufklicken und die gewünschten Daten verändern.
- Sie können auch rückwirkend Einheiten eintragen. Zum Beispiel haben Sie gestern vergessen eine Einheit einzutragen. Dann klicken Sie mit den Pfeilen oben rechts zum gewünschten Datum und tragen Sie die Einheit einfach nach.



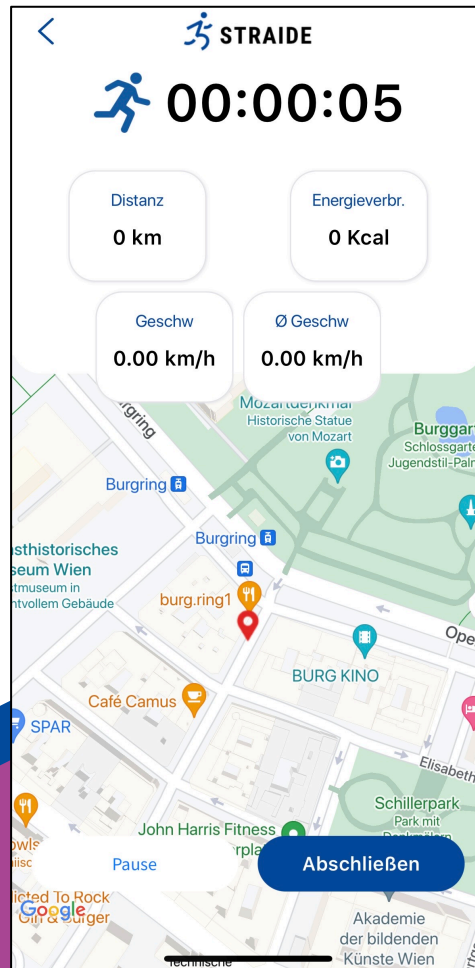
Aktivitäten tracken

The screenshot shows the STRAIDE app interface for a strength training session titled 'Krafttraining IK'. At the top, the status bar shows 'A1 AT', '11:58', and '94 %' battery. The app header includes a back arrow, the STRAIDE logo, and a green icon of a person lifting weights. Below the title, there are input fields for 'Dauer' (Duration) set to '00:00:00', 'Datum' (Date) set to '25.09. 2023', 'Uhrzeit' (Time) set to '15:34', and 'Energie' (Energy) set to '0 Kcal'. A section titled 'Dein Gefühl nach dem Training' (Your feeling after training) features four smiley face icons representing different levels of satisfaction. Below this, a section titled 'Wie anstrengend war das Training?' (How strenuous was the training?) includes a horizontal slider scale from 1 to 10. The slider is currently positioned at 5. Below the slider, there are labels 'Locker' (Light) and 'Maximale Belastung' (Maximum strain) with a color-coded bar. At the bottom of the form are two buttons: 'Abbrechen' (Cancel) and 'Speichern' (Save). The bottom navigation bar contains icons for home, achievements, calendar, and notifications.

Aktivitäten tracken (manuell)

Manuelles Tracking (am Beispiel “Krafttraining IK”)

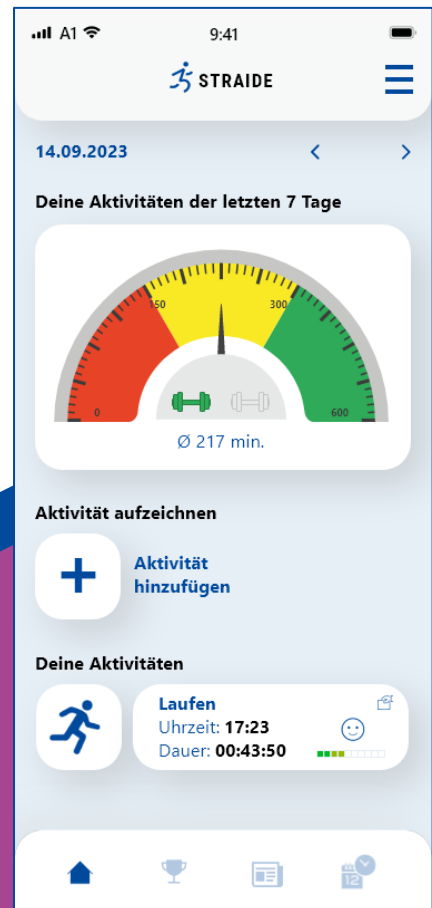
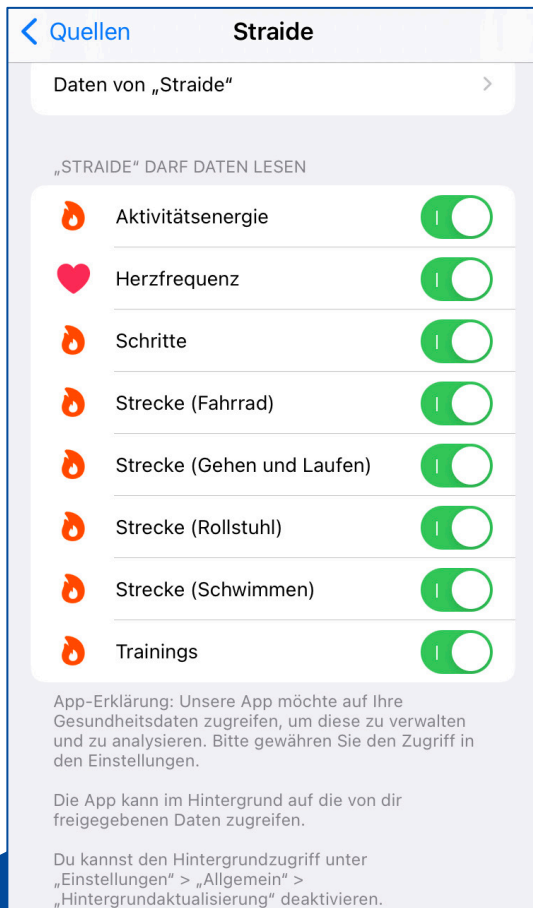
- Geben Sie die erfordernten Daten ein, indem sie auf das jeweilige Element klicken und. Die Daten eingeben.
- Geben Sie an, wie Sie sich nach dem Training gefühlt haben. Klicken sie auf das jeweilige Smiley bei „Dein Gefühl nach dem Training“.
- ”Wie anstrengend war das Training?” → Auf einer Skala von 1-10 → Geben Sie an, wie anstrengend Ihr Training war.
- Drücken Sie auf “Speichern” wenn Sie die Einheit speichern möchten.
- Drücken Sie auf “Abbrechen”, wenn Sie den Vorgang abbrechen möchten.



Aktivitäten tracken (In-App-Tracking)

Automatisches Tracking (am Beispiel “Laufen”)

- Drücken Sie auf “Starten” und die Aktivität wird aufgezeichnet.
- Sie können die Einheit mit dem Button Pause “pausieren” und mit dem gleichen Button wieder fortfahren.
- Möchten Sie das Tracking der Einheit beenden? Drücken Sie auf den Button “Abschließen”.
- Nun kommen Sie zum Bewegungstachometer und sehen dort Ihre absolvierte Einheit.
- Die aggregierten Bewegungsminuten der jeweiligen Woche werden auf dem Bewegungstachometer angezeigt.



Aktivitäten tracken (Sportuhr)

Tracking via Sportuhr, Sportarmband, etc.

- Stellen Sie sicher, dass „Straide“ Zugriff auf Ihre Daten von Google Fit bzw. Apple Health hat. Das wird bei der Erstanmeldung abgefragt. Sie haben jedoch auch im Nachhinein die Möglichkeit, über die „Einstellungen“ auf Ihrem Smartphone zu aktivieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Tracking-Device (Sportuhr etc.) ebenfalls mit Google Fit bzw. Apple Health verbunden ist
- Um die Bewegungsdaten in der App zu synchronisieren, reicht es, den Startbildschirm in der App mit dem Finger nach unten zu ziehen. Durch dieses „Neu laden“ werden die Daten synchronisiert.
- Ebenfalls aktualisieren sich die Daten beim Öffnen der App.