

Teamchallenge Österreich

TEAM
CHALLENGE

USER HANDBUCH STRAIDE



Registrierung

Du erhältst von deiner Ansprechperson im Unternehmen **einen Link** für die Registrierung in der App Straide. Damit gelangst du sowohl am Handy, als auch am PC auf die Website **my.straide.com**. (1) Solltest du bereits über ein bestehendes Konto verfügen, kannst du dich mit deinen Zugangsdaten hier einloggen. Sonst klicke bitte auf **“Erstellen Sie ein Konto”** und gib die notwendigen Daten für die Konto-Erstellung an.

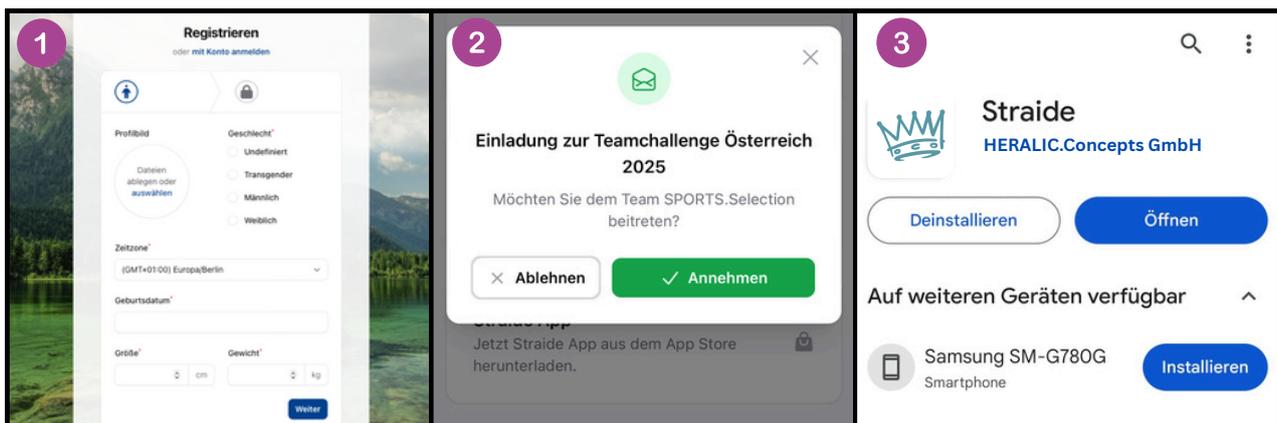
Wichtig zu erwähnen ist, dass **weder deine Firmenverantwortlichen noch andere Teilnehmer die von dir angegebenen Daten** wie Größe & Gewicht sehen können - bis auf den von dir gewählten User-Namen, diesen kannst du jedoch frei wählen und so dementsprechend auch anonymisieren. Mit den Angaben zu Größe & Gewicht werden in der Web-Version von STRAIDE deine verbrannten Kalorien errechnet.

ACHTUNG: Um die Registrierung abzuschließen, erhältst du nach Eingabe deiner Daten ein Mail mit Bestätigungslink - **dieser Link MUSS angeklickt werden**.

Nach der abgeschlossenen Registrierung bzw. Anmeldung erscheint dir nun die Nachricht **“Einladung zur Teamchallenge Österreich 2025”**. Wenn es sich hier um dein Team handelt, klicke auf **“Bestätigen”** und schon bist du automatisch richtig zugeordnet. (2)

Solltest du dich am PC registriert haben, kannst du die App STRAIDE jetzt auch auf deinem **Smartphone installieren und dich mit den gleichen Zugangsdaten einloggen**. Du findest die App sowohl für Android als auch für iOS im jeweiligen App Store unter dem Namen STRAIDE. (3)

ACHTUNG: Um die App auf deinem Handy nutzen zu können, ist bei iPhones **mindestens iOS-Version 16** und bei Android-Geräten **Android Version 8.0** nötig.



Startseite (App)

Die Startseite ist die Seite in STRAIDE, die erscheint, wenn du die App neu öffnest. Auf dieser findest du zentrale Punkte für die Teamchallenge



(1) Allgemeines: Hier hast du Zugriff auf die Profil-Einstellungen, die Datenschutzbestimmungen und unsere AGBs. Zusätzlich kannst du dich hier von deinem Konto ausloggen und die aktuell installierte STRAIDE-Version nachvollziehen.

(2) Bewegungstachometer: Hier wird dir angezeigt, ob du in den letzten sieben Tagen die WHO-Empfehlung (150 Minuten/Woche) erreicht hast oder ob du dich noch mehr bewegen solltest.

(3) Aktivität hinzufügen: Hier kannst du in der App deine Bewegungseinheiten erfassen. Wie genau, das erklären wir dir auf der nächsten Seite.

(4) Menüleiste: Hier kannst du die verschiedenen Bereiche von STRAIDE abrufen, nämlich:

-  **Startseite**
-  **Challenge-Oberfläche**
-  **Neuigkeiten**
-  **Events**

Minuten erfassen (App)

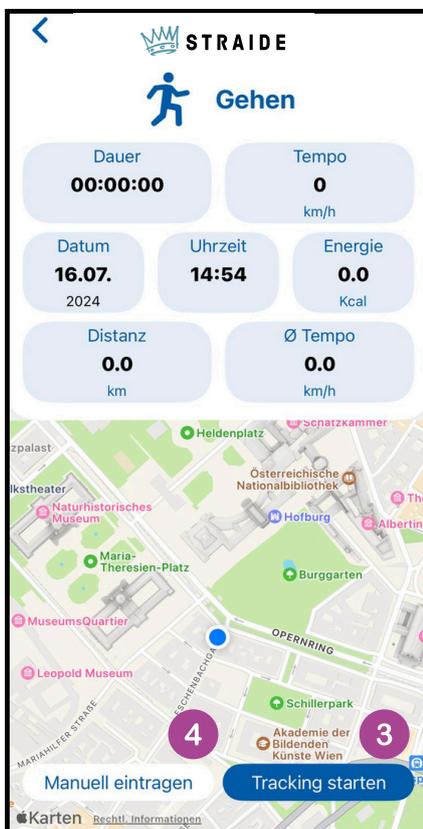
Mit STRAIDE hast du die Möglichkeit, deine Sport- & Bewegungseinheiten direkt in der App aufzuzeichnen - du brauchst somit also keine Sportuhr oder zusätzliche App, um für deine Firma Bewegungsminuten zu sammeln.



(1) Aktivität hinzufügen: Klicke am Startbildschirm auf "Aktivität hinzufügen", um eine neue Bewegungseinheit zu erfassen.



(2) Aktivität auswählen: Im nächsten Schritt hast du die Möglichkeit, aus 72 verschiedenen Bewegungs- & Sportarten auszuwählen. Dazu gehören Klassiker wie Laufen, Rad fahren oder Yoga, aber auch ungewöhnliche (aber trotzdem gesundheitsrelevante) Aktivitäten wie zum Beispiel Gartenarbeit.

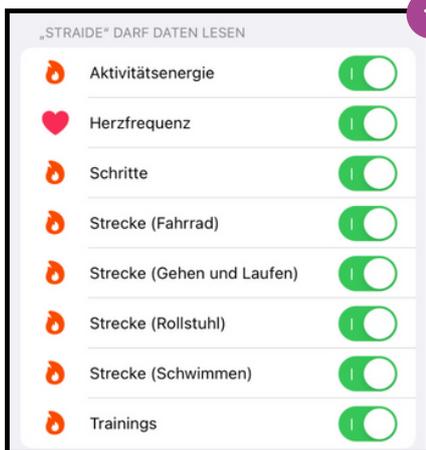


(3) Aktivität aufzeichnen: Im nächsten Schritt kannst du das Tracking starten - beachte, dass für das Tracking der Zugriff auf deinen aktuellen Standort gestattet sein muss. Während dem Tracken kannst du in der App deine Einheit auch pausieren und wieder fortsetzen - solltest du beispielsweise eine Pause einlegen.

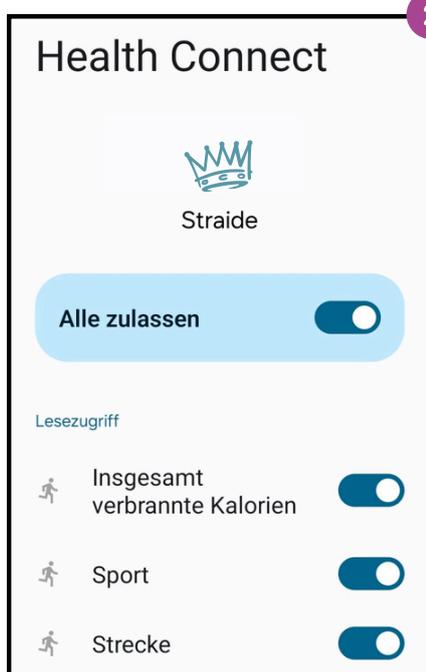
(4) Aktivität manuell eintragen: Wenn du einmal dein Handy nicht mit dabei gehabt hast, kannst du deine Bewegungseinheiten auch händisch nachtragen.

Minuten erfassen (Drittanbieter)

Solltest du im Besitz einer Sportuhr bzw. eines Sportarmbands sein, kannst du deine Bewegungs- & Sporeinheiten auch automatisch von dieser in STRAIDE überspielen. Hierfür gibt es je nach Smartphone verschiedene Varianten:



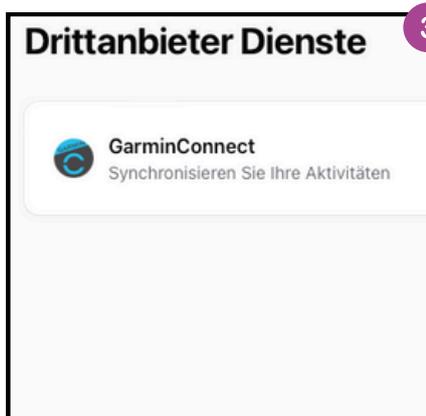
(1) Synchronisation bei iPhones: Gestatte STRAIDE beim erstmaligen Öffnen Zugriff auf deine Daten von Apple Health. Stelle sicher, dass deine Sportuhr ihre Aufzeichnungen ebenfalls mit Apple Health synchronisieren darf. Wenn sowohl STRAIDE als auch deine Sportuhr mit Apple Health synchronisieren, werden die Bewegungsdaten automatisch in die App synchronisiert.



(2) Synchronisation bei Android-Geräten: Ähnlich funktioniert der Austausch auch auf Android-Geräten, allerdings gibt es wegen Google eine Besonderheit zu beachten: Bei Google gibt es aktuell zwei Apps, die für die Erfassung von Gesundheitsdaten zuständig sind - Google Fit und Google Health Connect.

Einerseits braucht STRAIDE auf deinem Handy die Erlaubnis, Daten in Health Connect zu synchronisieren, andererseits muss zwischen Google Fit und Health Connect die Synchronisation aktiviert sein.

ACHTUNG: Ab Android-Version 14 ist Health Connect fix integriert, bei älteren Versionen muss die App heruntergeladen werden, um diese Funktion zu nutzen.



(3) Garmin Connect: Unter my.straide.com kannst du unter dem Menüpunkt "Drittanbieter" direkt eine Verbindung zu deinem Garmin-Konto herstellen und dadurch die Synchronisation ermöglichen.

ACHTUNG: Beachte, dass es zu einer doppelten Synchronisation kommt, wenn du bspw. eine Verbindung zu Apple Health & Garmin herstellst.

Minuten erfassen (Drittanbieter)

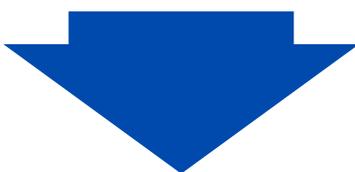
Produkte von Garmin können direkt mit STRAIDE verbunden werden. Für die Synchronisation mit anderen Anbietern müssen die Daten direkt mit Apple Health bzw. Google Health Connect / Google Fit geteilt werden.



Apple Health



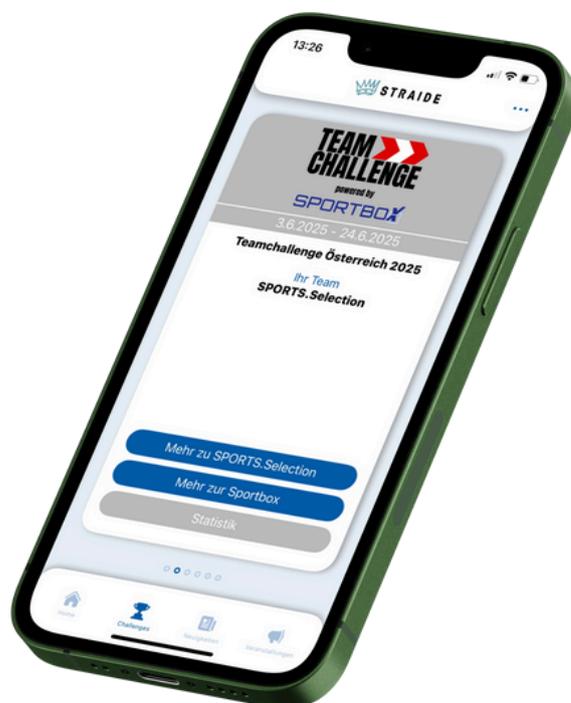
Google Health Connect



STRAIDE

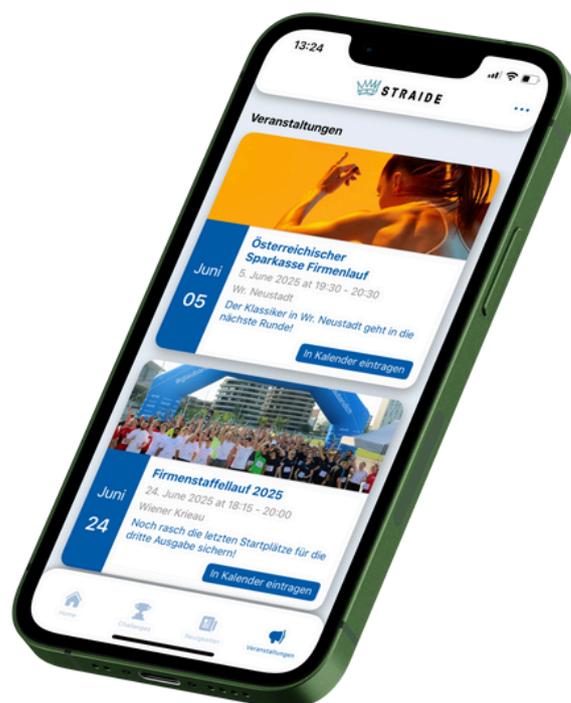
Challenge-Oberfläche

 Hinter diesem Symbol in der Menüleiste befindet sich der Statistik-Bereich der Teamchallenge Österreich - also die Rankings für dich und dein Team. Hier kannst du also herausfinden, wo du als Einzelperson im Ranking stehst und wie sich dein Team im Wettbewerb mit den anderen Teams schlägt.



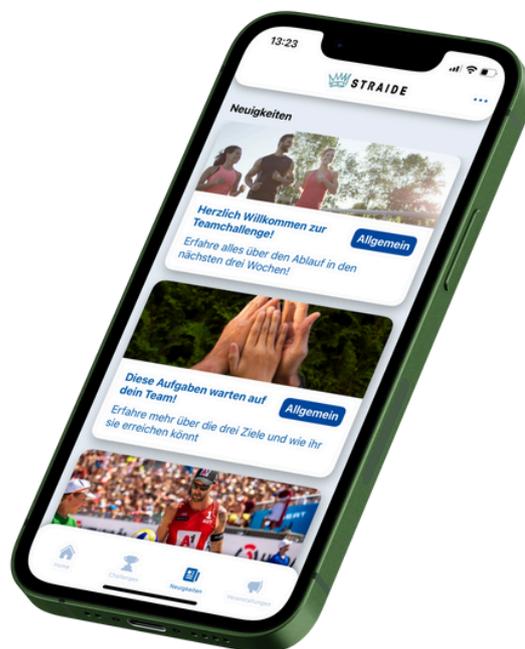
Event-Oberfläche

 Hinter diesem Symbol in der Menüleiste befindet sich der Event-Bereich der Teamchallenge Österreich - also alle wichtigen Events, die du von uns bzw. von deiner Firma während der Teamchallenge Österreich vorgeschlagen bekommst, wie beispielsweise unsere Partnerevents, die dir auch bei der Teamchallenge weiterhelfen.



Neuigkeiten

Hinter diesem Symbol in der Menüleiste befindet sich der News-Bereich. Dort findest du alle wichtigen Infos zur Teamchallenge Österreich. Es macht also Sinn, hier regelmäßig vorbeizuschauen und zu kontrollieren, ob es spannende Neuigkeiten für dich und dein Team gibt - aber keine Angst, über alle wichtigen Infos informieren wir dich auch mit unseren Push-Benachrichtigungen während der Teamchallenge Österreich.



Wir wissen natürlich, dass es angenehmer ist, **Videos am PC anzuschauen**. Daher hast du selbstverständlich auch unter my.straide.com Zugriff auf den Newsbereich und kannst dort alle Inhalte abrufen und am Computer konsumieren. Du hast hier auch die Möglichkeit, die Inhalte nach Kategorien zu filtern oder nach bestimmten Wörtern im Titel zu suchen.

