

# STRAVA



COL·LEGI  
PARROQUIAL  
D. JOSÉ LLUCH  
ALBORAYA

# APP STRAVA

Amb STRAVA podem treballar la condició física, la resistència, el running, la bicicleta... ens donarà informació dels nostres entrenaments com: temps d'activitat, distància, temps per km., i ens mostrarà el recorregut en un mapa..

Strava és una aplicació de geolocalització i xarxa social d'usuaris esportistes i amants de l'activitat física.

Per a participar es necessita tindre un mòbil amb l'aplicació degudament descarregada (més endavant expliquem pas a pas). No es necessiten dades mòbils per a utilitzar Strava. Només cal wifi o dades per a pujar a la plataforma cada activitat acabada (es pot fer una vegada arriben a casa). Per tant es pot usar amb un mòbil sense l'accés a internet encès. Sí cal bateria carregada i GPS actiu.

S'ha creat un Club al Strava del Col·legi: RUNNERS DON JOSE LLUCH. Us convidem a unir-vos i consultar-lo setmanalment per anar seguint les actualitzacions, classificacions, recorreguts...

# PRIVACITAT I PROTECCIÓ DE DADES

Hem creat aquest tutorial i diverses accions que garanteixen l'anonimat i el bon ús de la plataforma, sobretot per als menors de 18 anys.

Pel que respecta a la identitat dels menors hem creat diverses barreres. Com ara identificar-se amb les seues inicials + grup. Per exemple: Rafael Nadal Peris de 1er de BATX D, apareixerà a Strava com a RNP1D. Quedant així totalment anònim. Altres mesures, com voreu més endavant, són l'edat. Tot l'alumnat es va a registrar amb la mateixa data de naixement. A saber, 1 de gener de 2000.

Finalment hem afegit mesures extra de privacitat opcional, per si considereu que no són suficients les ja citades. Com per exemple crear una zona "invisible" que farà que quan l'alumnat isca o arribe a casa (inici i fi de l'activitat), Strava no pugua saber en un cercle de 200m on es troba. I per tant, on viu. Tot i que ningú pot saber el seu nom real, edat o domicili.

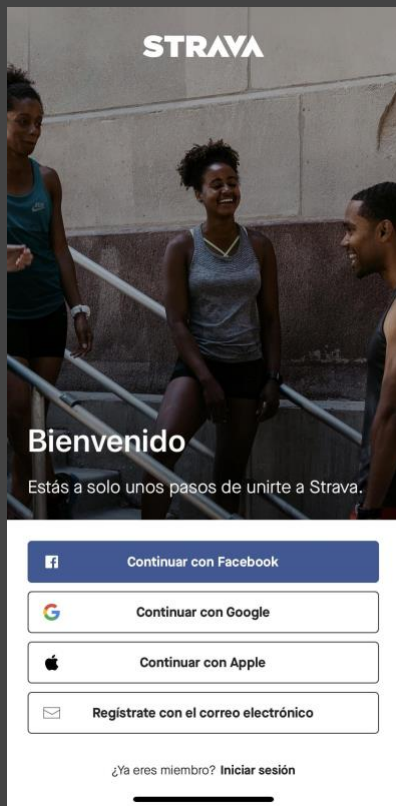
# TUTORIAL STRAVA PAS A PAS

Descarrega l'App Strava en el teu mòbil Android/IOS

[Link de descàrrega de l'App Strava](#)



Una vegada descarregada l'App, obri-la en el teu mòbil i tria l'opció “*Registrado con el correo electrónico*”.



Escriu el teu email vàlid (hauràs de confirmar la subscripció gratuïta al següent pas).

[← Atrás](#)

## Suscríbete con el correo electrónico

Email

Contraseña

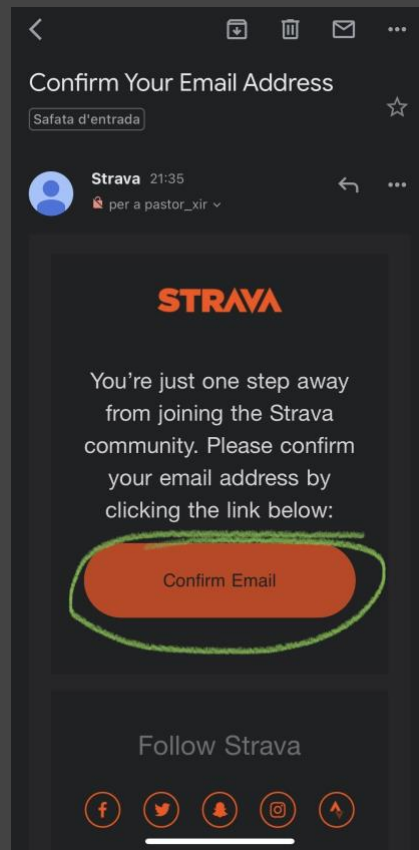
Las contraseñas deben tener, al menos, 8 caracteres.

Al suscribirte, aceptas nuestros [Términos de servicio](#).  
Mira nuestra política de privacidad.

**Aceptar y suscribirse**

Confirma la subscripció gratuïta  
en el mail que t'han enviat  
al correu facilitat en el pas anterior.

Clica en “*Confirm Email*”



# Crea el teu perfil. **MOLT IMPORTANT -18 ANYS!**

Per protegir la privacitat i l'anonimat has d'emplenar-ho de la següent forma:

*Nombre:* les teues inicials de nom i cognoms.  
Per exemple: Rafael Nadal Peris seria *RNP*

*Apellido:* el teu grup. Per exemple: si vas a 1 de Batx. A has d'escriure *1A*.

*Fecha de nacimiento:* escriu *1 enero del 2000*

*Sexo:* indica home o dona.

## Crea tu perfil

El perfil es el lugar en el que se almacenarán tus actividades y el medio que permite que tus amigos te encuentren en Strava. Es público por defecto, pero puedes cambiar la visibilidad cuando quieras en tus controles de privacidad.

Nombre

XPP

Apellido

1C

Fecha de nacimiento ?

1 ene 2000

Sexo ?

Hombre

Mujer

Otro

Continuar

# Crea el teu perfil. **MOLT IMPORTANT!**

Per protegir la privacitat i l'anonimat has d'emplenar-ho de la següent forma:

- Marca que **NO** vols que es posen en contacte amb tu.
- En la següent pantalla clica en “*¡Vamos allá!*”
- En la següent pantalla indica “*Omitir*” (dalt a la dreta).

**NO CLIQUES EN:**

**“Comienza tu prueba gratuita de 30 días...”**



## ¿Podemos ponernos en contacto contigo?

Nos gustaría enviarte correos electrónicos y notificaciones sobre:

- Tus estadísticas mensuales
- Retos y clubs nuevos
- Anécdotas de la comunidad de Strava



No

Sí



## ¿Listo para registrar?

La mejor forma de probar Strava es sudando. Sal a caminar, a correr o a montar en bicicleta, y descubre todo lo que puede hacer Strava.

Recuerda que solo tú eres responsable de tu seguridad. Protégete, respeta la ley y la seguridad de los demás, y consulta los datos de Strava únicamente cuando no haya ningún riesgo.

[Consulta nuestras normas de la comunidad](#)

Más tarde

¡Vamos allá!



## El primer mes va por nuestra cuenta

Prueba una suscripción de forma gratuita y cancela en cualquier momento. Esta es nuestra forma de decirte “Gracias por unirse a Strava”.



**Dan T.**

Suscriptor desde el 2014

Utilizo Strava como mi diario de entrenamiento y funciona a las mil maravillas. Además, con mi suscripción, puedo reunir un montón de datos para analizar.



Comienza tu prueba gratuita de 30 días y paga 59,99 €/año después

No pagarás nada hasta el **diciembre 2**. Puedes cancelarla hasta que queden 24 horas para su finalización.



# Primera activitat i primer contacte

- En la pantalla *¿Listo para registrar?* clica “¡Vamos allá!”.
- En la pantalla “Permitir acceso a la ubicación” clica en *Sí*.
- En la pantalla “Elige una actividad” indica “Correr”.



## ¿Listo para registrar?

La mejor forma de probar Strava es sudando. Sal a caminar, a correr o a montar en bicicleta, y descubre todo lo que puede hacer Strava.

Recuerda que solo tú eres responsable de tu seguridad. Protégete, respeta la ley y la seguridad de los demás, y consulta los datos de Strava únicamente cuando no haya ningún riesgo.

[Consulta nuestras normas de la comunidad](#)

Más tarde

¡Vamos allá!



## Permitir acceso a la ubicación

Antes de empezar, necesitamos acceder a tu ubicación para poder realizar el seguimiento de tus actividades mientras utilizas la aplicación. ¿Te parece bien?

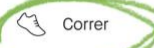
No

Sí



## Elige una actividad

Descartar



Correr



Bicicleta



Caminata

Más recientes



Senderismo



Piragüa



Bicicleta eléctrica



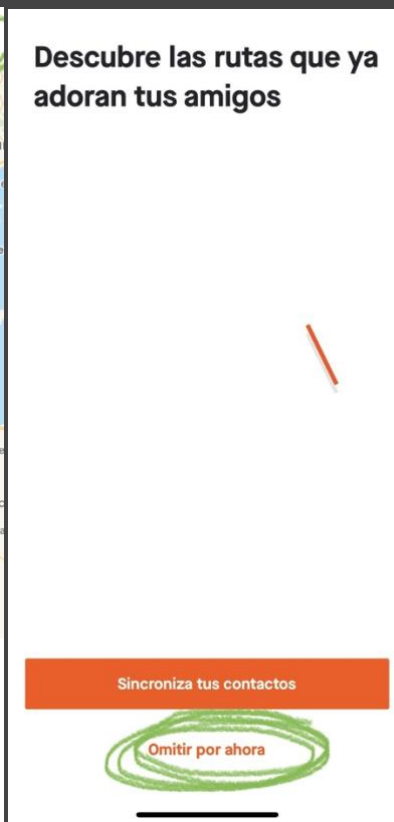
Handbike



Velomóvil

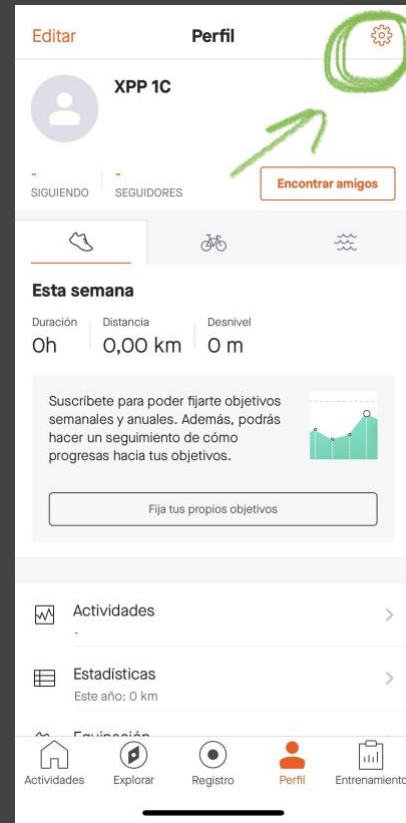
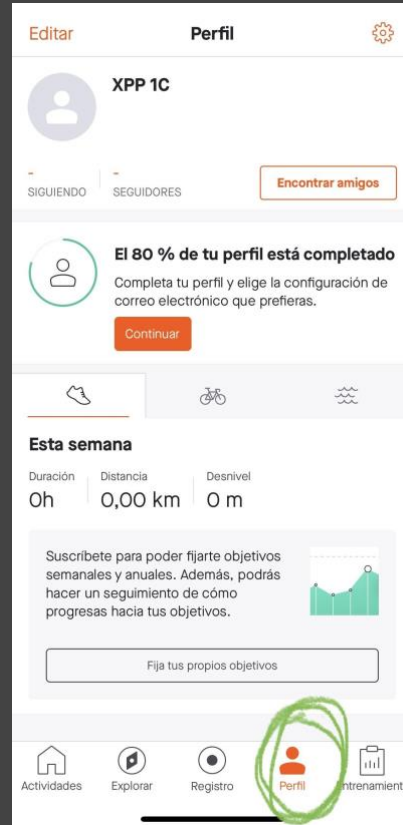
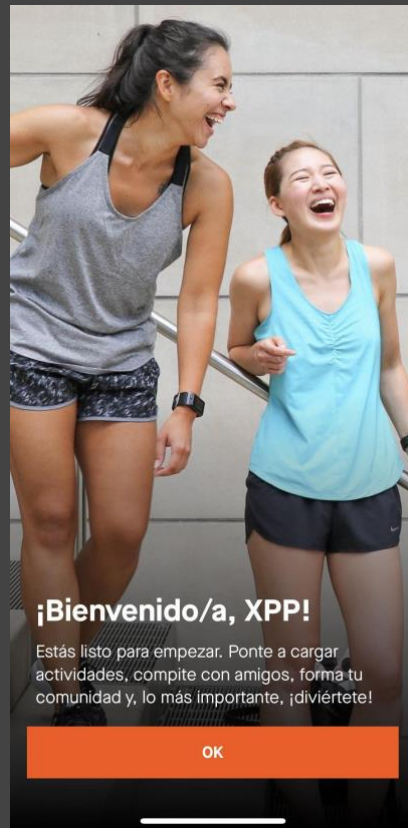
# Primera activitat i primer contacte

- En la pantalla del mapa que posa “INICIAR” clica dalt a la dreta en “Més tarde”.
- En la pantalla “Descubre las rutas que ya adoran tus amigos” clica en “Omitir por ahora”.
- En la pantalla “¿Te han hablado de Strava?” clica en “Quizás más tarde”.



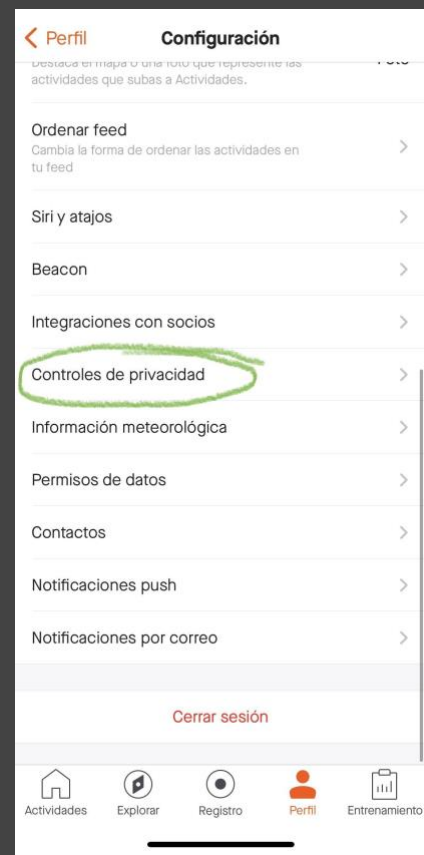
# Primera activitat i Editar el perfil

- En la pantalla que posa “*Bienvenido/a*” clica en *OK*.
- En la pantalla principal clica baix del tot, en l’icona de *Perfil*.
- En la pantalla de Perfil clica dalt a la dreta en l’icona de *Configuració*.



# Editar el perfil i **CONTROL DE PRIVACITAT**

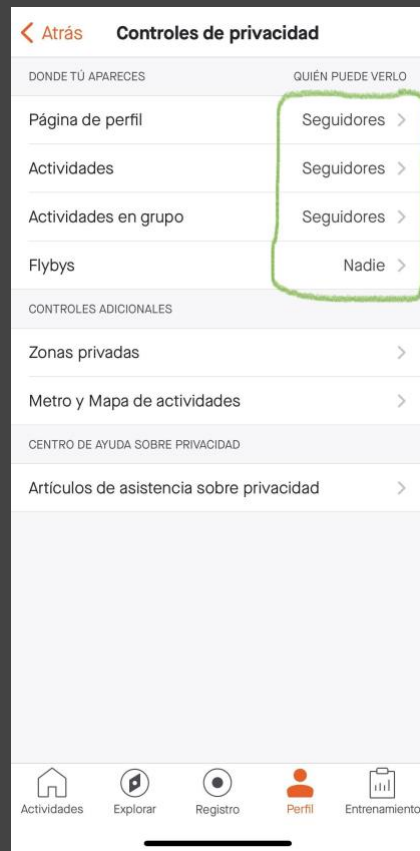
- En la configuració del perfil comprova que en *Unidades de medida* posa *Kilómetros* i en *Temperatura* posa *Celsius*.
- En la pantalla de configuració de perfil, més avall, clica en “*Controles de privacidad*”.



# Editar el perfil i **CONTROL DE PRIVACITAT**

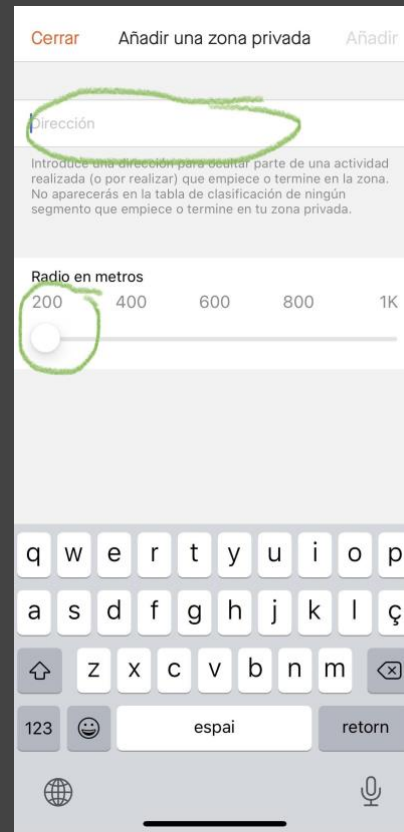
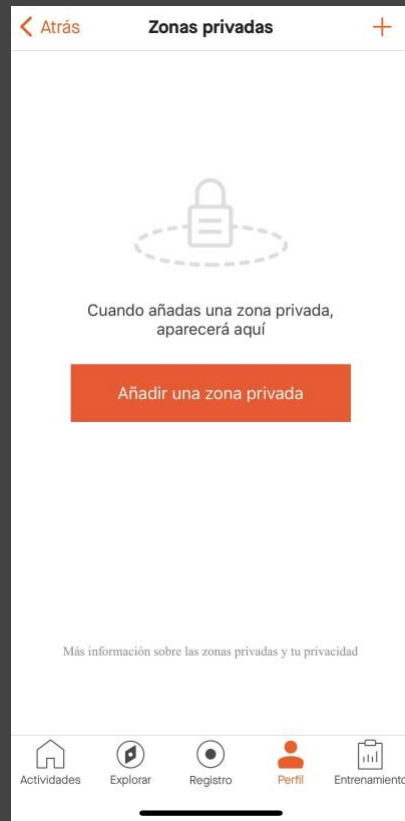
- Comprova que en la columna de “*QUIÉN PUEDE VERLO*” apareix sempre “*Seguidores*”.

I en “*Flybys*” apareix “*Nadie*”.

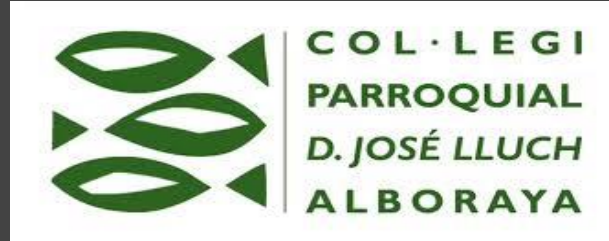


# Editar el perfil i **CONTROL DE PRIVACITAT**

- Si vols ocultar on vius, entra en “Zonas privadas”, escriu la direcció de ta casa i marca “Radio en metros 200”. Així, quan isques i tornes a casa, eixa àrea circular de 200m no es podrà vore per ningú, excepte tu.



# Buscar automàticament el Club del Col·legi Don Jose LLuch

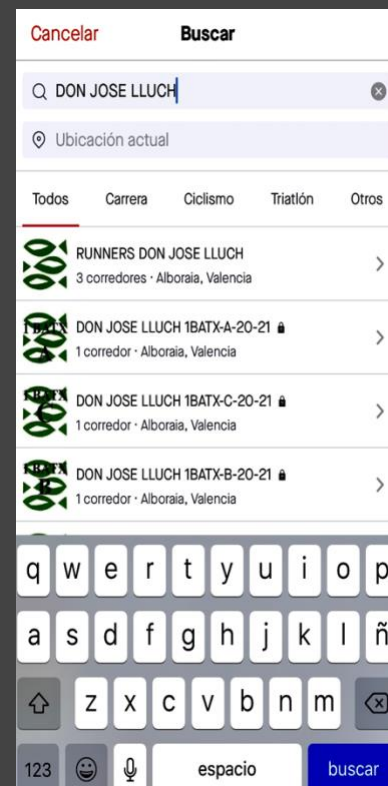
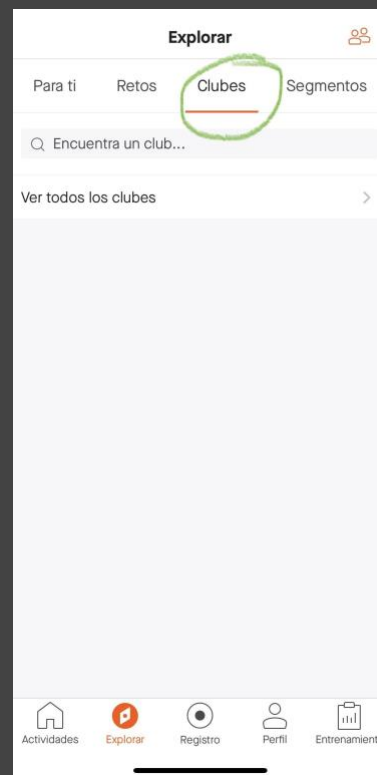
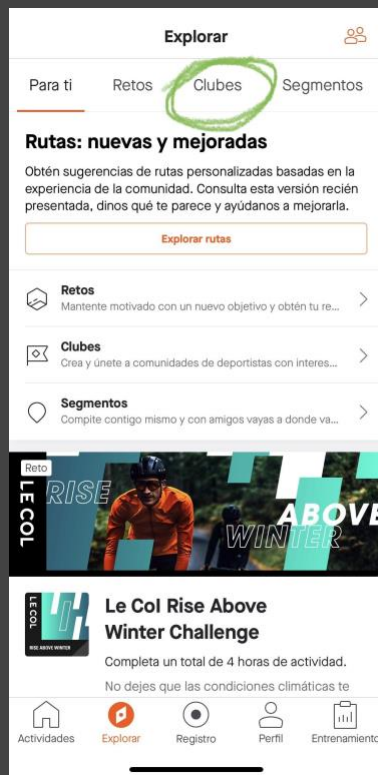


Una vegada hages completat totes les diapositives anteriors, clica (des del mòbil on vages a utilitzar Strava) el link de RUNNERS DON JOSE LLUCH:

<https://www.strava.com/clubs/RUNNERSDONJOSELLUCH>

# Buscar manualmente el Club RUNNERS DON JOSE LLUCH

En l'apartat “*Explorar*” clica en “*Clubes*”. Una vegada allí, escriu “DON JOSE LLUCH” i tria RUNNERS DON JOSE LLUCH.







COL·LEGI  
PARROQUIAL  
D. JOSÉ LLUCH  
ALBORAYA