

2019-2020



HANDLEIDING STRAVA

KNACK VOLLEY ROESELARE



Inhoud

| | | |
|-----|---|---|
| 1 | Nieuw account aanmaken | 2 |
| 1.1 | Heb je een Facebook account? | 2 |
| 1.2 | Heb je een Google account? | 2 |
| 1.3 | Aanmelden met e-mailadres | 3 |
| 2 | Maak je profiel aan..... | 4 |
| 2.1 | Account toevoegen aan bedrijf | 5 |
| 3 | Strava-app | 6 |
| 3.1 | Sluit een gps-horloge of een computer aan | 6 |
| 3.2 | Registeren met deze app..... | 7 |
| 3.3 | Bekijk wat je vrienden aan het doen zijn | 7 |
| 3.4 | Neem een Summit-abonnement..... | 7 |
| 3.5 | Privacy-instellingen | 8 |



1 Nieuw account aanmaken

Heb je Strava nog nooit gebruikt of heb je nog geen eigen account op de website/app? Volg het stappenplan hieronder en begin meteen met bewegen.

- Surf naar www.strava.com

1.1 Heb je een Facebookaccount?

- Dan kan je je makkelijk registreren met



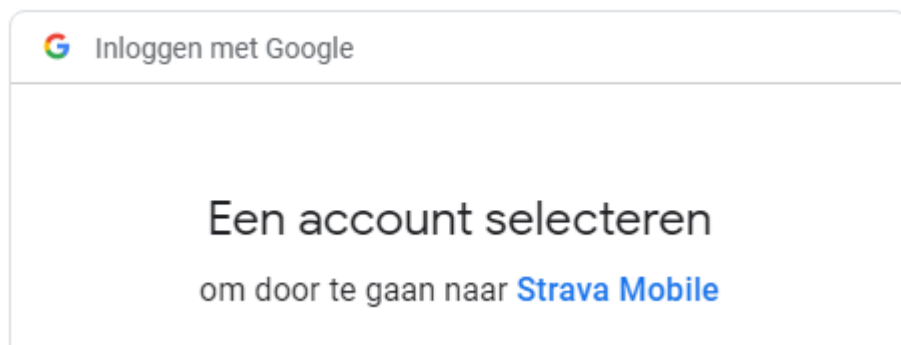
- Klik op:
- Proficiat! Je bent nu aangemeld bij Strava. Ga naar pagina 4 voor de verdere stappen.

1.2 Heb je een Googleaccount?

- Dan kan je je makkelijk registreren met



- Kies in het volgende scherm met welk account u wilt doorgaan:



- Proficiat! Je bent nu aangemeld bij Strava. Ga naar pagina 4 voor de verdere stappen.



1.3 Aanmelden met e-mailadres

- U kan zich ook via uw e-mailadres aanmelden, kies daarvoor

- Vul uw gegevens in en klik op **registreren**

- Ga naar uw mailbox. Na enkele seconden ontvangt u een mail in uw persoonlijke mailbox afkomstig van Strava
- Klik op **bevestig e-mail** in de mail
- **Mocht u na enkele seconden nog geen mail ontvangen hebben, klik op opnieuw verzenden**
- klik op **accepteren en doorgaan**
- Ga naar pagina 4 voor de verdere stappen.

Ga akkoord met onze voorwaarden
Door je te registreren ga je akkoord met onze [servicevoorwaarden](#). Bekijk ons [privacybeleid](#).

Accepteren en doorgaan



2 Maak je profiel aan

Nadat je geregistreerd bent, krijg je volgend scherm te zien:

Maak je profiel aan

Dit geeft jou een locatie om trainingen op te slaan en helpt jouw vrienden om je te vinden.

Voornaam

Achternaam

Geboortedatum [?]

Geslacht [?]

Doorgaan

- Vul uw gegevens in
- Klik op doorgaan
- Kies in volgend scherm voor **toestaan**




Toegang geven tot gezondheidsgerelateerde gegevens

Strava verzamelt en gebruikt gezondheidsgegevens van gekoppelde apparaten, zoals een hartslagmonitor, om u interessante en nuttige prestatieanalyses te geven. Wij verzamelen deze gegevens enkel van sensoren of apparaten die u aan Strava hebt gekoppeld. Wij delen deze gegevens niet zonder uw toestemming.

[Meer informatie](#)

- Op het volgende scherm krijgt u enkele keuzes
 - Wilt u op de hoogte blijven van de aanbiedingen, updates en functies van Strava en haar partners? Klik dan op **Ja graag!**
 - Ontvangt u liever geen mails van Strava en haar partners? Klik dan op **No**



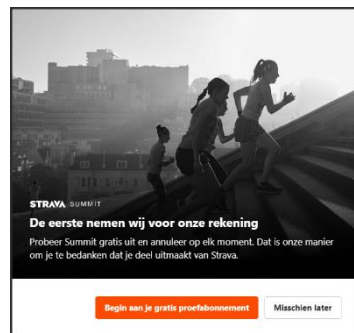
Kunnen we u op de hoogte houden?

Af en toe zouden we u een e-mail willen sturen met snelle updates over nieuwe functies, gepersonaliseerde datavisualisaties of promoties en aanbiedingen van Strava en haar partners waarvan we denken dat u ze op prijs zal stellen. En het is gewoon wat leuk tussen ons - wij delen of verkopen uw contactgegevens niet en u kunt deze instellingen te allen tijde wijzigen.



- U krijgt de vraag om uitgebreidere pakketten aan te kopen. Voor de Knack Collega Club – challenge heeft u deze niet nodig en mag u op **misschien later** klikken. Indien u deze uitbreidingen wil aanschaffen voor eigen gebruik, klik u op **Begin aan je gratis proefabonnement**
- Klik op **Aan de slag**

U kan nu uw account toevoegen aan de groep van uw bedrijf, volg hiervoor de stappen op p. 5

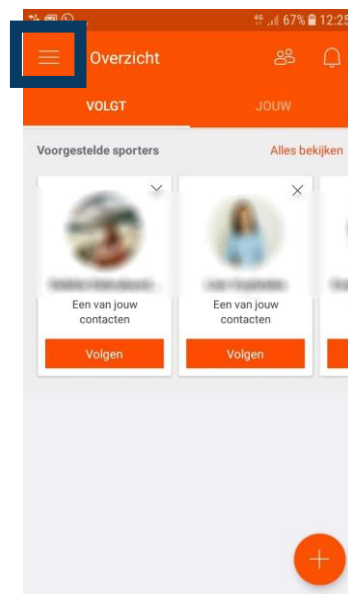


2.1 Account toevoegen aan bedrijf

- Ga naar het menu
- Kies 'Clubs'
- De app vraagt om toestemming om uw locatie te gebruiken. Hierin heeft u de keuze, u kan de clubs ook telkens terug vinden op naam.
- Geef in het zoekvak een van onderstaande termen in
 - 'The sportsclub'
 - Naam van het bedrijf
 - 'Roeselare'

Vindt u uw bedrijf niet terug, neem dat contact op met uw ambassadeur. Hij/zij kan u hiermee verder helpen.

- Kies uw club
- Klik op 'Lid worden'
 - Bij een open groep gaat dit automatisch
 - Bij een gesloten groep (zoals voor 'The Sportsclub) zal er toestemming moeten gegeven worden door de beheerder. Duurt dit te lang? Neem dan contact op met uw ambassadeur.





3 Strava-app

- Download de Strava-app
 - Voor Android vanuit de **google-play** store
 - Voor Apple vanuit de **app-store**
- Open de app, je krijgt volgend scherm te zien
 - Heb je nog geen account op Strava? Ga naar pagina 2 en volg de stappen om een account aan te maken
 - Heb je wel al een account? Klik op **Meld je aan**
- U komt op de pagina '**Aan de slag**' terecht, hieronder vindt u een overzicht van wat u op die pagina kan doen



Strava gps hardlop...
Strava Inc.
In-app-aankopen

Installeren



3.1 Sluit een gps-horloge of een computer aan

Hebt u reeds een horloge of polscomputer dat u dagdagelijks volgt? Die uw stappen telt, uw trainingen registreert... Koppel ze dan heel simpel aan de Strava-app op uw smartphone.

Bij het **eerste gebruik**:

- Kies voor **sluit een gps-horloge of een computer aan**
- Selecteer het merk van uw apparaat
- Volg de instructies op het scherm

Op een **later moment**:

Doordat the Sportsclub over het algemeen samenwerkt met Polar, zullen wij hier vooral op focussen. Gebruikt u toch liever een ander apparaat, dan vindt u de uitleg onder het stappenplan van Polar.

- Zorg dat uw Strava-account en Polar Flow-account gekoppeld zijn in de instellingen van Polar Flow
- Als verbonden bent, zullen nieuwe activiteiten gesynchroniseerd worden met de Strava-app

Hieronder vindt u het stappenplan voor de **andere merken en apparaten**:

- Ga naar het menu en kies voor instellingen
- Kies voor 'Verbind andere diensten'
- Kies voor 'Een apparaat met Strava verbinden'
- Selecteer het merk van uw apparaat
- Volg de instructies op het scherm


Vanaf nu wordt elke registratie van uw gps-horloge of computer geregistreerd en bijgehouden in de app.





3.2 Registeren met deze app

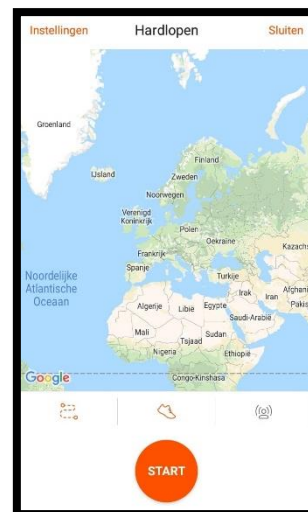
Hebt u geen gps-horloge of polscomputer? Geen nood, u kan ook via de app uw activiteiten laten registreren.

- Kies voor **registeren met deze app**, u krijgt volgend scherm te zien:

- Kies voor  om uw eigen uitgestippelde routes te volgen (moeten aangemaakt worden via strava.com/routes/new)

- Kies voor  om een andere sport in te stellen

- Is alles correct ingesteld? Duw op  en je bent klaar om te vertrekken!



Heb je problemen om te registreren met je horloge? Neem dan contact op met de ambassadeur van jouw bedrijf.

3.3 Bekijk wat je vrienden aan het doen zijn

Benieuwd wat je vrienden, familie en collega's allemaal uitspoken? Dat kan je makkelijk volgen door je Facebook- en telefooncontacten toe te voegen aan de app.

- Kies voor **Bekijk wat je vrienden aan het doen zijn**
- Heb je nog geen vrienden toegevoegd?
 - Facebookvrienden:
 - Klik op **Facebook**
 - Klik op **veilig verbinden**
 - Je kan nu je Facebookvrienden uitnodigen om elkaar te volgen
 - Telefooncontacten
 - Klik op **contacten**
 - Klik op **veilig verbinden**
 - Druk op **OK**
 - Druk op **toestaan**
 - Je kan nu je telefooncontacten uitnodigen om elkaar te volgen
 - Kies voor **vrienden uitnodigen**
 - Selecteer vanuit welke App je vrienden wil toevoegen
 - Verzend via deze app uitnodigingen om elkaar te kunnen volgen

3.4 Neem een Summit-abonnement

Wil je meer uit je App halen? Bekijk dan zeker eens de mogelijkheid om een Summit-abonnement te nemen. Hier komen heel wat extra functionaliteiten bij om u nog beter te begeleiden en motiveren.

Summit kan je 30 gratis proberen, wil je er daarna mee doorgaan dan hoeft u zich enkel te registreren voor een volwaardig abonnement.

Dit extra abonnement is niet nodig voor de Knack Collega Club/Challenge en is dus ook niet in de prijs inbegrepen.



3.5 Privacy-instellingen

Wil je zeker zijn dat mensen je niet overal kunnen volgen? Wil je je privacy volgens je eigen wensen? Volg de stappen hieronder en stel de app volledig in zoals je hem zelf wilt.

- Ga naar menu
- Ga naar instellingen
- Kies onderaan voor 'Privacybeheer'
- Onder 'Waar je te zien bent' kan je kiezen voor:
 - Profielpagina: Iedereen of Volgers
 - Activiteiten: Iedereen, Volgers, Alleen jij
 - Groepsactiviteiten: Iedereen en Volgers
 - Flybys: Iedereen en Niemand

Je kan ook een **privacyzone** toevoegen. In die privacyzone zullen je activiteiten die daar beginnen of eindigen niet zichtbaar zijn. Je zal bij bepaald events dus ook niet in het klassement voorkomen. In het kader van 'the Sportsclub' raden we aan om hier geen privacy zone in te stellen, anders kunnen uw gegevens ook niet omgerekend worden in ons klassement.

Bij **metro en hittekaart** worden uw looproutes bijgehouden en doorgestuurd om kaarten op te maken. Deze kaarten worden dan gebruikt door de overheden om paden en sportzones beter te voorzien van de wensen van de bevolking. Op die manier kunnen ze het voor alle sporters aangenamer maken. U kan dit afzetten door de instelling af te vinken of door de instellingen hierboven aan te passen.

