

USER HANDBUCH **STRAIDE**



Registrierung

Du erhältst von deiner Ansprechperson im Unternehmen **einen Link oder einen QR-Code** 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 vom letzten Jahr bereits ein Konto haben, kannst du dich mit deinen Zugangsdaten hier einloggen. Sonst klicke bitte auf **“Erstellen Sie ein Konto”** und geben Sie 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. Mit diesen Daten werden in der Web-Version von STRAIDE deine verbrannten Kalorien errechnet.

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

Nach der abgeschlossenen Registrierung bzw. Anmeldung erscheint dir nun die Nachricht **“Einladung zur Firmenchallenge Österreich”**. Wenn es sich hier um deine Firma oder dein Team innerhalb der Firma 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**. 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 Firmenchallenge



(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 anzeigen, ob du in den letzten sieben Tagen die WHO-Empfehlung (150 Minuten/Woche) erreicht hast oder ob du dich noch mehr bewegen solltest.

(3) Tagesziele erfassen: Unter diesem Punkt hast du die Möglichkeit, deine gesunden Gewohnheiten zu erfassen, die du während der Challenge umsetzt (z.B. Verzicht auf Alkohol & Zucker, ausreichend Schlaf, etc.)

(4) Aktivitäten im Überblick: Hier findest du eine kompakte Übersicht über die von dir erfassten Aktivitäten der letzten sieben, 30 oder 365 Tage inkl. grafischer Darstellung der durchgeführten Sportarten.

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

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



Startseite



Challenge-Oberfläche



Neuigkeiten



Events

Minuten erfassen (App)

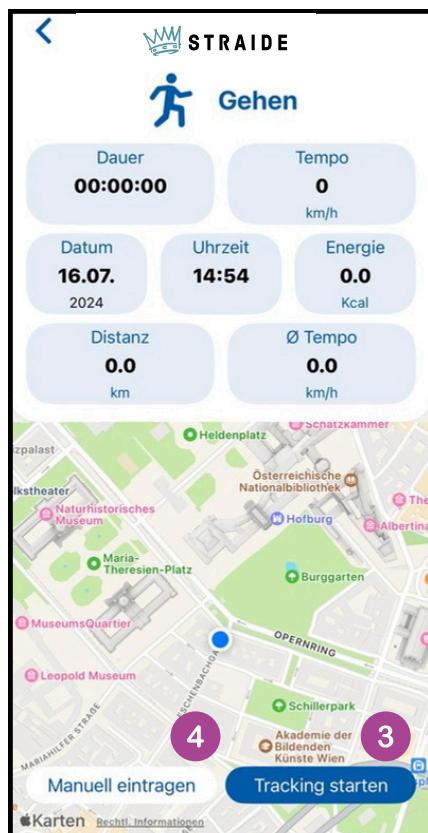
Mit STRAIDE hast du die Möglichkeit, deine Sport- & Bewegungseinheiten direkt in der App aufzuzeichnen - du brauchst somit also keine Sportuhr oder zusätzliche App, um für deine Firma Bewegungsminuten zu sammeln.



(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.

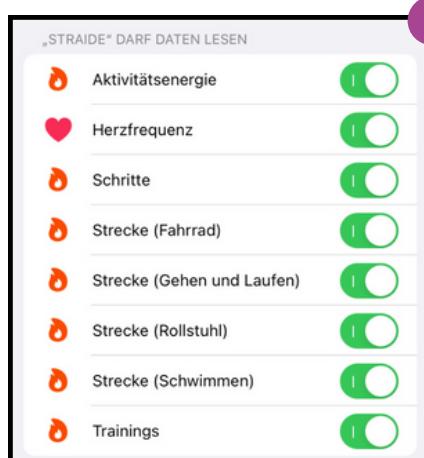


(3) Aktivität aufzeichnen: Im nächsten Schritt kannst du das Tracking starten - beachte, dass für das Tracking der Zugriff auf deinen aktuellen Standort gestattet sein muss. Während dem Tracken kannst du in der App deine Einheit auch pausieren und wieder fortsetzen - solltest du beispielsweise eine Pause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

(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

(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.

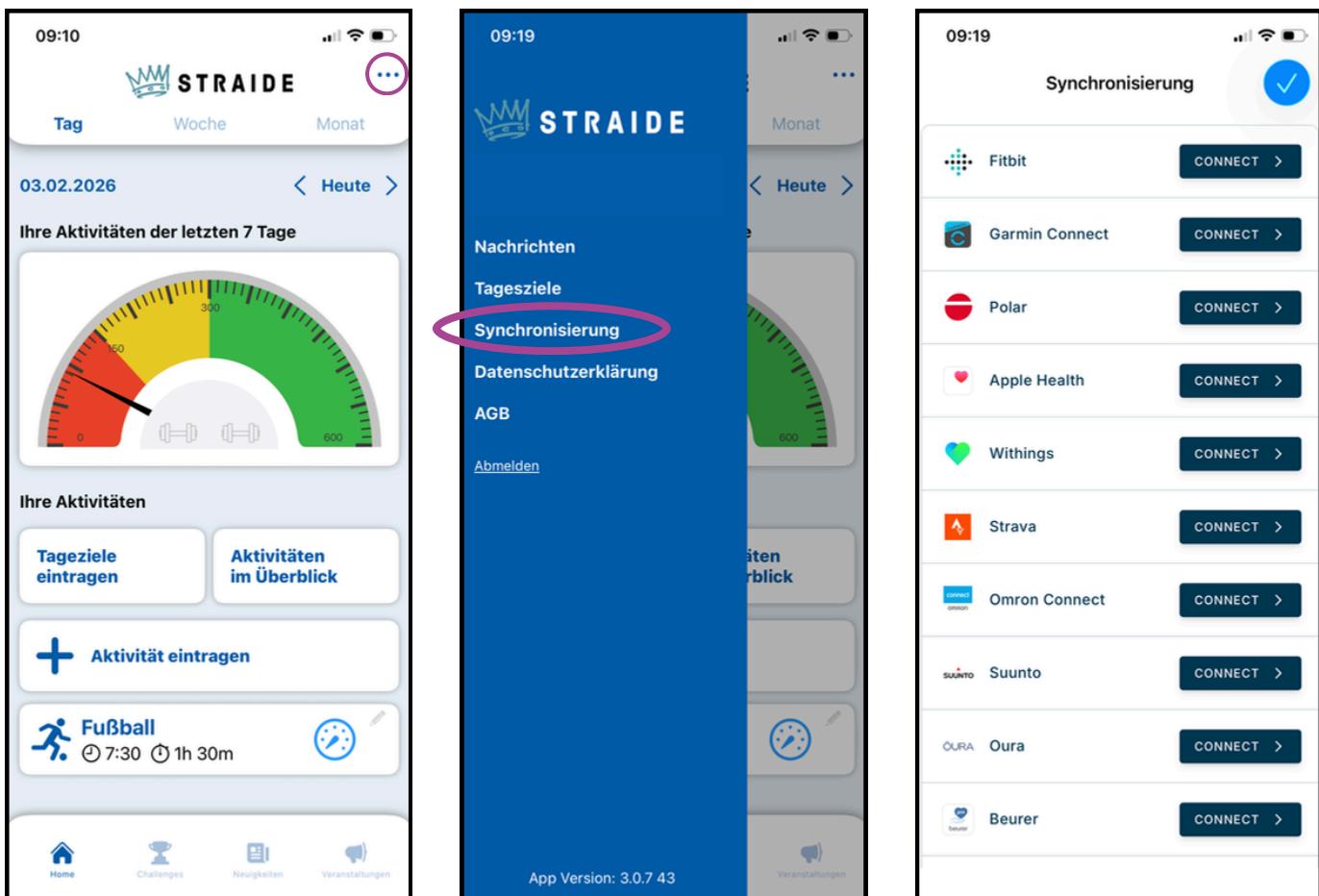
Einerseits braucht STRAIDE auf deinem Handy die Erlaubnis, Daten in Health Connect zu synchronisieren, andererseits muss zwischen Google Fit und Health Connect die Synchronisation aktiviert sein.

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

Du kannst deine Aktivitäten auch über unsere Schnittstelle mit den beliebtesten Anbietern wie Strava, Garmin, Fitbit und vielen anderen in die App importieren. Wie das funktioniert, erklären wir dir auf der nächsten Seite.

Minuten über unsere Schnittstelle erfassen

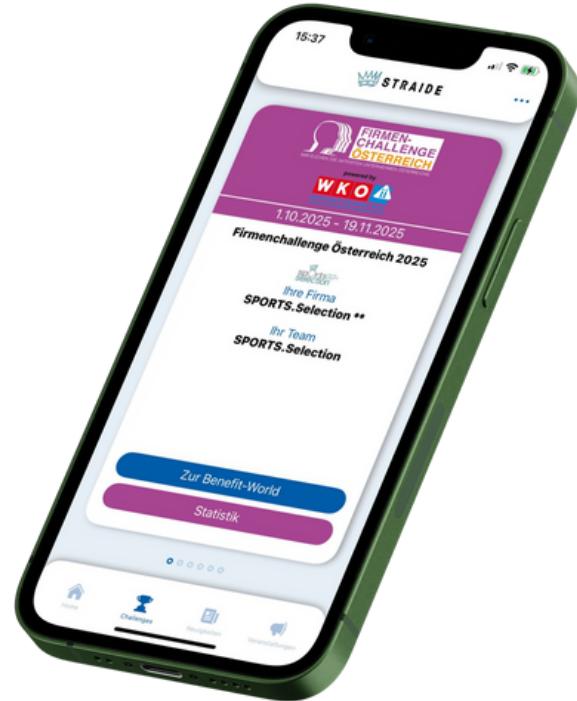
Du hast auch die Möglichkeit, die beliebtesten Anbieter wie Strava, Garmin, Fitbit und viele mehr über unsere Schnittstelle mit der App zu verbinden. Klicke dazu auf die drei Punkte in der oberen rechten Ecke, um unser Seitenmenü zu öffnen. Unter „Synchronisierungen“ findest du alle verfügbaren Verbindungen. Verbinde dich hier mit deinem bestehenden Konto, um den Datenaustausch zu starten.



BITTE BEACHTE: Es ist wichtig, dass eine Verbindung entweder über Apple oder Google Health oder über diese Schnittstelle hergestellt wird. Wenn du beide Verbindungen hergestellt hast, besteht die Gefahr, dass deine aufgezeichneten Aktivitäten in der App mehrfach synchronisiert werden.

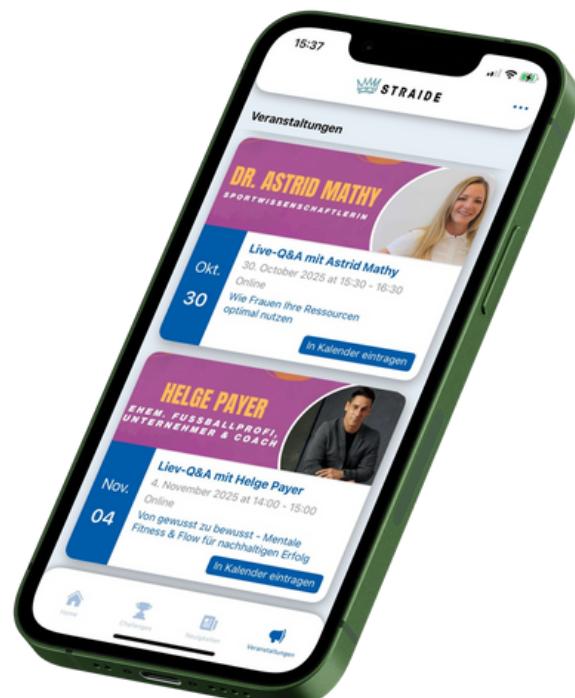
Challenge-Oberfläche

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



Event-Oberfläche

📅 Hinter diesem Symbol in der Menüleiste befindet sich der Event-Bereich der Firmenchallenge Österreich - also alle wichtigen Events, die du von uns bzw. von deiner Firma während der Firmenchallenge Österreich vorgeschlagen bekommst. Das können beispielsweise Vorträge mit unseren Expert:innen & Sportlegenden sein oder auch ein Lauftreff deiner Firma.



Neuigkeiten

 Hinter diesem Symbol in der Menüleiste befindet sich der News-Bereich. Dort findest du interessante **Videos, Podcasts und Blog-Einträge** von der Firmenchallenge Österreich, aber auch Beiträge, die dir deine Firma während der Firmenchallenge zur Verfügung stellt. Es macht also Sinn, täglich hier vorbeizuschauen und zu kontrollieren, ob es von uns oder von deiner Firma neue, für dich relevante News gibt.



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. Du suchst also eine Gleichgewichtsübung? Tippe das Wort "Gleichgewicht" in die Suchleiste und schon erscheint dir das passende Video.

