

JAK SI ZAZNAMENAT AKTIVITU

Aktivitu (chůze, běh, Nordic Walking) můžete do výzvy nahrát ze svého osobního profilu, který si vytvoříte registrací na stránkách www.desittisickroku.cz

Do výzvy se počítá jak jednorázová aktivita (př. Jdu na procházku, pustím záznam. Vráťím se z procházky, ukončím záznam.), tak celodenní aktivita (př. mám chytré hodinky, které mi celý den sčítají kroky).

Při nahrávání aktivity do výzvy si ale dávejte pozor, abyste tytéž kilometry nezapočetli dvakrát.

Např. Celý den si na hodinkách počítáte kroky, a když jdete na procházku, tak aniž byste si hodinky sundali, spustíte záznam na aplikaci. V tomto případě máte ty samé „procházkové kilometry“ zaznamenané dvakrát. Pokud byste obě tyto aktivity nahráli takto do výzvy, systém je vyhodnotí jako neplatné a budou smazány. Jak to vyřešit: Nahrajte do výzvy pouze jednu z těchto aktivit.

Jednorázových aktivit je možné do výzvy nahrát neomezené množství za jeden den, ale pozor, nesmí se časově překrývat. Celodenní aktivitu lze nahrát pro jeden den pouze jednu.

Nahrání aktivity do výzvy:

- 1) Vyplníte datum, kdy byla aktivita vykonána. Aktivity musí být vykonány v termínu vyhlášené výzvy a můžete je do výzvy nahrávat až pět dní zpětně.
- 2) Vyplníte počet kilometrů, který byl skutečně vykonán po vlastních nohou. Někdy se stává, že záznam aktivity nestihnete včas vypnout a započítají se nežádoucí kilometry vykonané nějakým dopravním prostředkem. Nevadí, nahrajte požadovaný printscreen a do kolonky запиšte počet kilometrů vykonaných v rámci výzvy. V případě, že počítáte pouze kroky, musíte je pro potřeby výzvy přepočítat na km. Jeden krok je dlouhý v průměru 75 cm.
- 3) Zvolte druh aktivity. Do výzvy se započítávají pouze km vykonané po vlastních nohou.
- 4) Nahrání printscreenu nebo fotografie záznamu aktivity. Do systému je možné nahrávat soubory ve formátu JPG. Z nahraného obrázku by mělo být jasně čitelné datum aktivity a vykonaná vzdálenost. Pokud je to možné, měl by záznam dále obsahovat trasu a informaci o tom, že jste danou aktivitu vykonali právě vy.

Jak zaznamenat aktivitu pro potřeby výzvy:

Aktivitu lze zaznamenat několika různými způsoby.

1) Pomocí chytrých hodinek

Ať už jednoduché SMART náramkové hodinky sloužící jako krokomeř, tak složitější sportovní hodinky určené k záznamu sportovních výkonů jsou pro tuto výzvu vhodné. Všechny by měly mít možnost zobrazit zaznamenanou aktivitu v mobilní nebo počítačové aplikaci. Pokud ano, udělejte při zobrazení aktivity printscreen a nahrajte ho do výzvy (viz OBR 1 a 2). Pokud ne, vyfoťte si záznam fotoaparátem přímo na hodinkách.

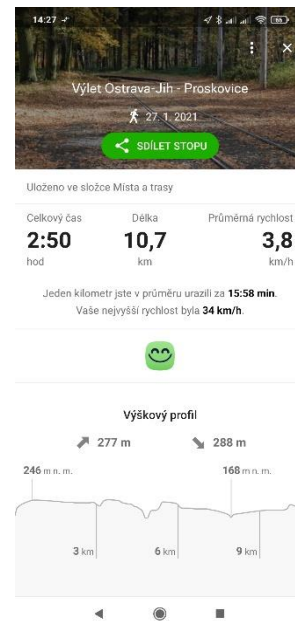
OBR 1: Garmin Connect



OBR 2: Xiaomi Mi Fit



OBR 3: Mapy.cz



2) Pomocí aplikace v mobilu

Zatím bohužel nemáme žádnou aplikaci natolik spřátelenou, abyste z ní mohli informace o aktivitě odesílat rovnou do výzvy. Použijte proto naprosto libovolnou aplikaci, kterou máte na svém mobilním telefonu a která umí zaznamenávat jednorázovou nebo celodenní aktivitu. Některé telefony mají takovou aplikaci již v základním vybavení. Oblíbenou a zároveň jednoduchou aplikací k využití jsou třeba Mapy.cz, které si můžete do telefonu zdarma nainstalovat. (viz OBR 3)

3) Další způsoby

V některých zapojených městech je možné využít již už vytvořených a změřených okruhů, které využijete k deklarování svého výkonu. Některá města nabízejí technicky méně zdatným uživatelům speciální pomoc při záznamu aktivit. O těchto speciálních možnostech se dočtete více na jednotlivých stránkách aktivně zapojených měst.