

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Upute o načinu izvođenja nastave na daljinu na predmetu
Tjelesne i zdravstvene kulture

KATEDRA ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU
FAKULTET STROJARSTVA I BRODOGRADNJE SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

Strava aplikacija

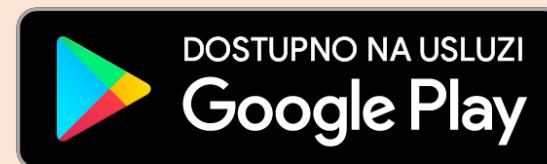
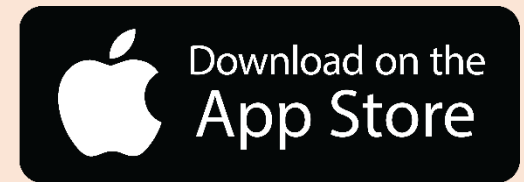
Kako bismo osigurali epidemiološke mjere nastava u zimskom semestru akademske godine 2020./2021. održavat će se preko Strava aplikacije. U nastavku slijede upute na koji način postaviti aplikaciju da se može nesmetano koristiti u nastavi.



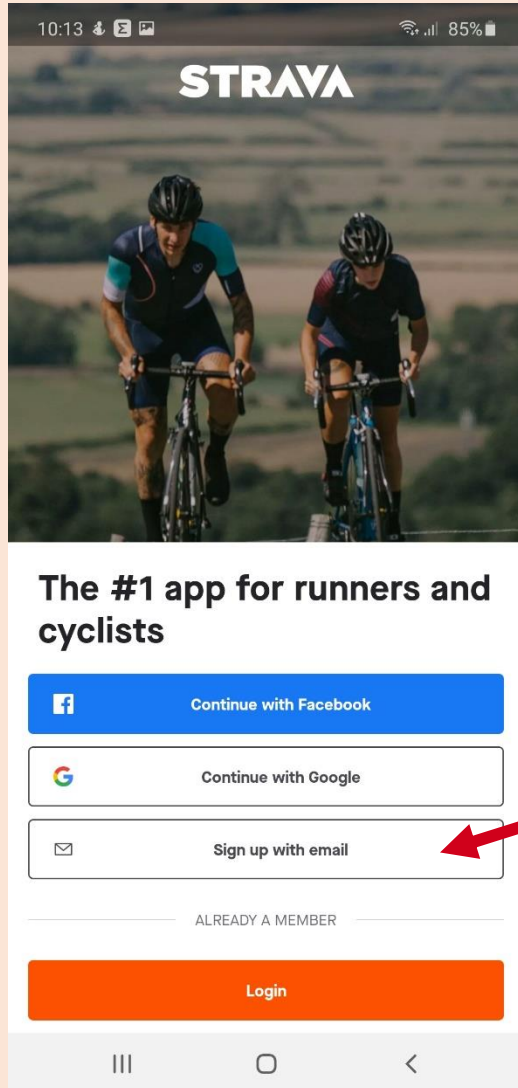
Kako preuzeti Stravu?

Aplikaciju možete preuzeti na Play Store-u (Android) ili na App Store-u (iOS) uređajima.

Sve što trebate učini je pretražiti „strava” unutar tih aplikacija i instalirati ju.



Postavljanje Strava aplikacije



Registracija putem
elektroničke adrese

Prilikom prvog otvaranja Strava aplikacije potrebno je registrirati se putem adrese elektroničke pošte.

Obavezno koristite službenu adresu elektroničke pošte koju Vam je dodijelio fakultet (npr. hh123456@stud.fsb.hr).

Postavljanje Strava aplikacije

10:14 85%

← Sign Up

Email

Službena e-mail adresa od Fakulteta

Password

Passwords must contain at least 8 characters.

By signing up you are agreeing to our [Terms of Service](#).
View our [Privacy Policy](#).

Agree and Sign Up

Službena adresa
elektroničke pošte studenta
npr. hh123456@stud.fsb.hr

Lozinka po želji

Nakon što se upisali službenu adresu elektroničke pošte i postavili novu lozinku, stisnite Agree and Sign Up.

Postavljanje Strava aplikacije

The screenshot shows the 'Create your profile' screen in the Strava app. The status bar at the top shows the time 00:30, signal strength, and 49% battery. The screen title is 'Create your profile'. Below the title is a paragraph: 'The profile is the home of your activities and how friends find you on Strava. It's public by default, but you can change that at any time in your Privacy Controls.' There are four input fields: 'First Name' with the placeholder 'Ime (npr. Hrvoje)', 'Last Name' with the placeholder 'Prezime + JMBAG (npr. Horvat 0130123456)', 'Birthdate' with the value '09/11/2001', and 'Gender' with the value 'Male'. A red arrow points from the text 'Ime' to the First Name field. Another red arrow points from the text 'Prezime uz koje obavezno upisati JMBAG' to the Last Name field. A third red arrow points from the text 'Datum rođenja' to the Birthdate field. A fourth red arrow points from the text 'Spol' to the Gender field. At the bottom of the form is an orange button labeled 'Next'. The bottom of the screen shows the Android navigation bar with three icons: a square, a circle, and a triangle.

00:30 49%

Create your profile

The profile is the home of your activities and how friends find you on Strava. It's public by default, but you can change that at any time in your Privacy Controls.

First Name
Ime (npr. Hrvoje)

Last Name
Prezime + JMBAG (npr. Horvat 0130123456)

Birthdate
09/11/2001

Gender
Male

Next

Ime

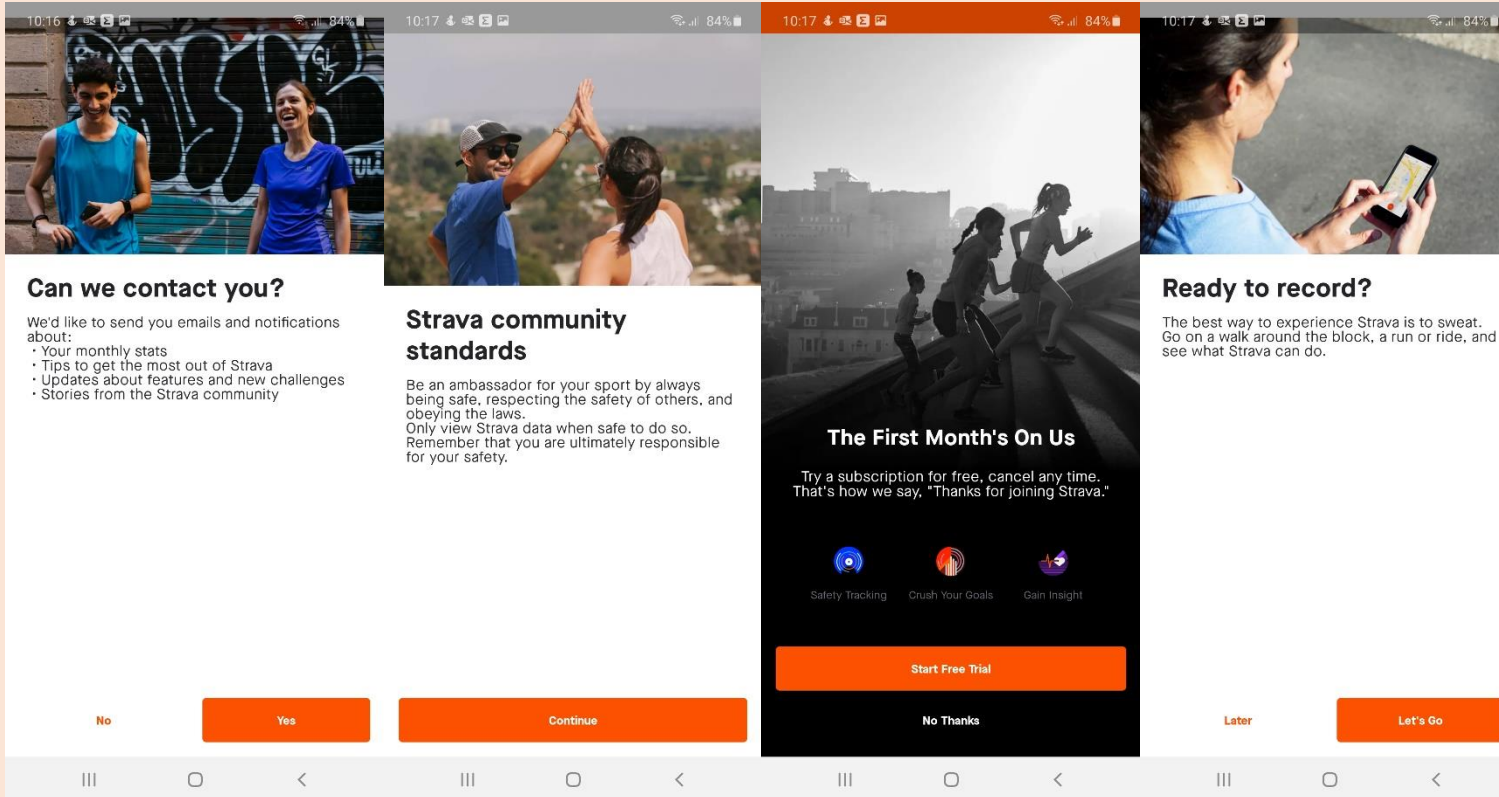
Prezime uz koje obavezno upisati JMBAG

Datum rođenja

Spol

Sljedeći korak je upis osobnih podataka. U aplikaciju upisujete Ime, Prezime uz koje obavezno morate upisati JMBAG, datum rođenja i spol.

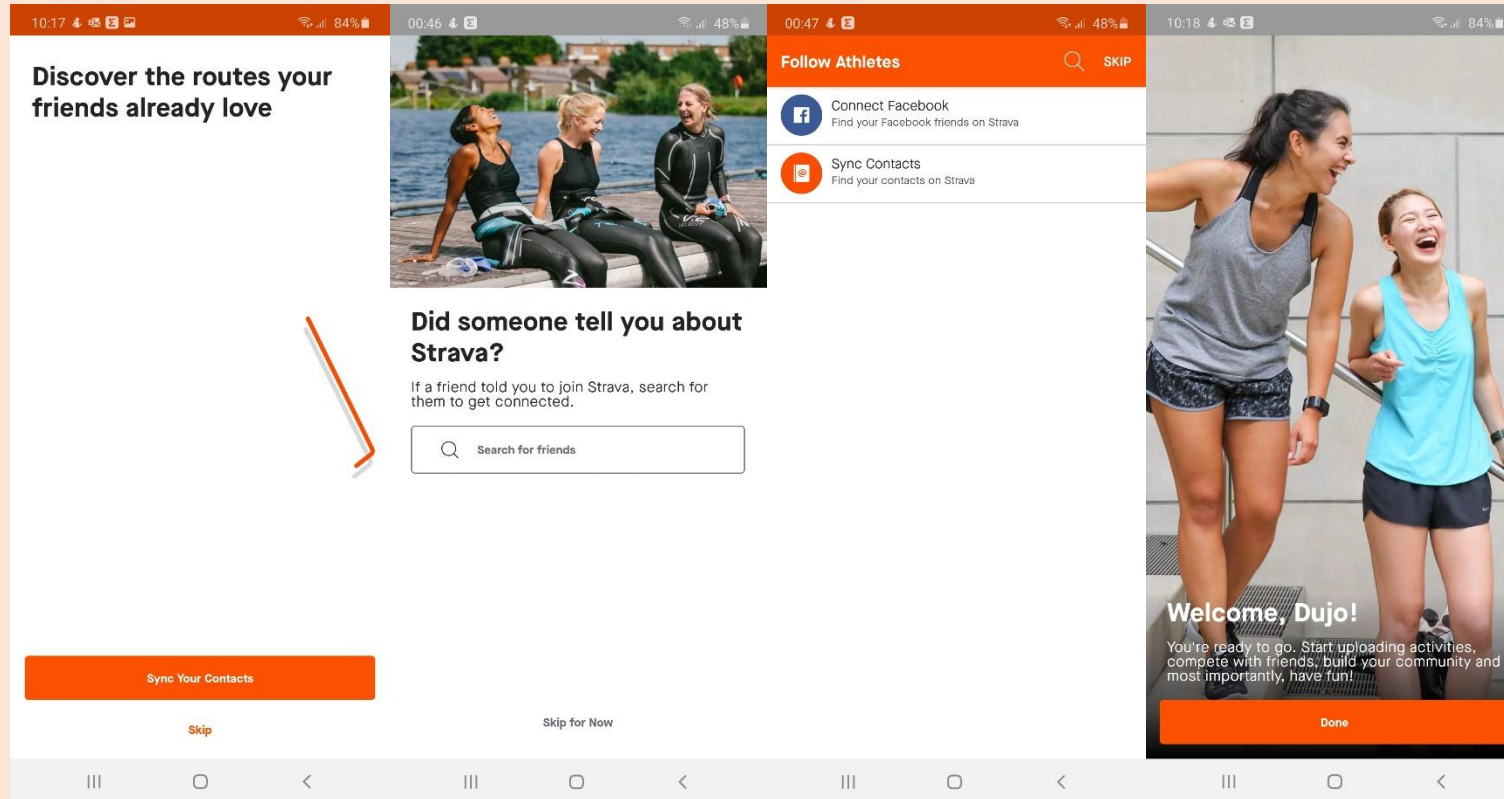
Postavljanje Strava aplikacije



S lijeva na desno....

- Prvi ekran odabirete po želji
- Na drugom ekranu pritisnite „Continue”
- Na trećem ekranu pritisnite „No Thanks” (Strava je besplatna aplikacija s premium opcijama koje nisu potrebne za izvođenje nastave)
- Na četvrtom ekranu pritisnite „Later”

Postavljanje Strava aplikacije



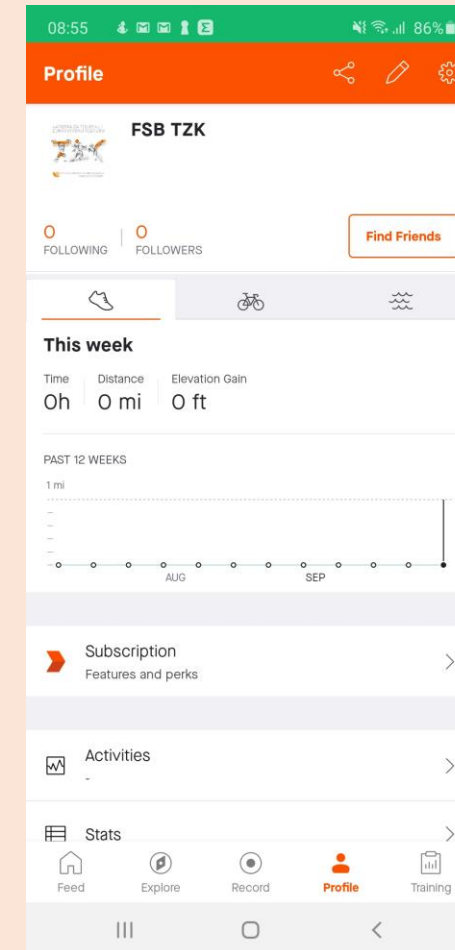
S lijeva na desno....

- Na prvom ekranu odaberite „Skip” ukoliko ne želite drugačije
- Na drugom ekranu pritisnite „Skip for Now”
- Na trećem ekranu pritisnite „Skip” u gornjem desnom kutu ekrana
- Na četvrtom ekranu pritisnite „Done”

Nakon završetka postavljanja Strava aplikacije pojavljuje se početni ekran (Feed) koji će biti početni ekran prilikom svakog novog pokretanja aplikacije.

Klikom na link otvarate profil TZK sa Strave te ga klikom na follow ga dodajete.

Kako biste bili u mogućnosti otvoriti linkove unutar Strava aplikacije nužno je da ih otvarate putem **mobalnog uređaja**. Linkovi će biti izvješeni na službenoj stranici Katedre.

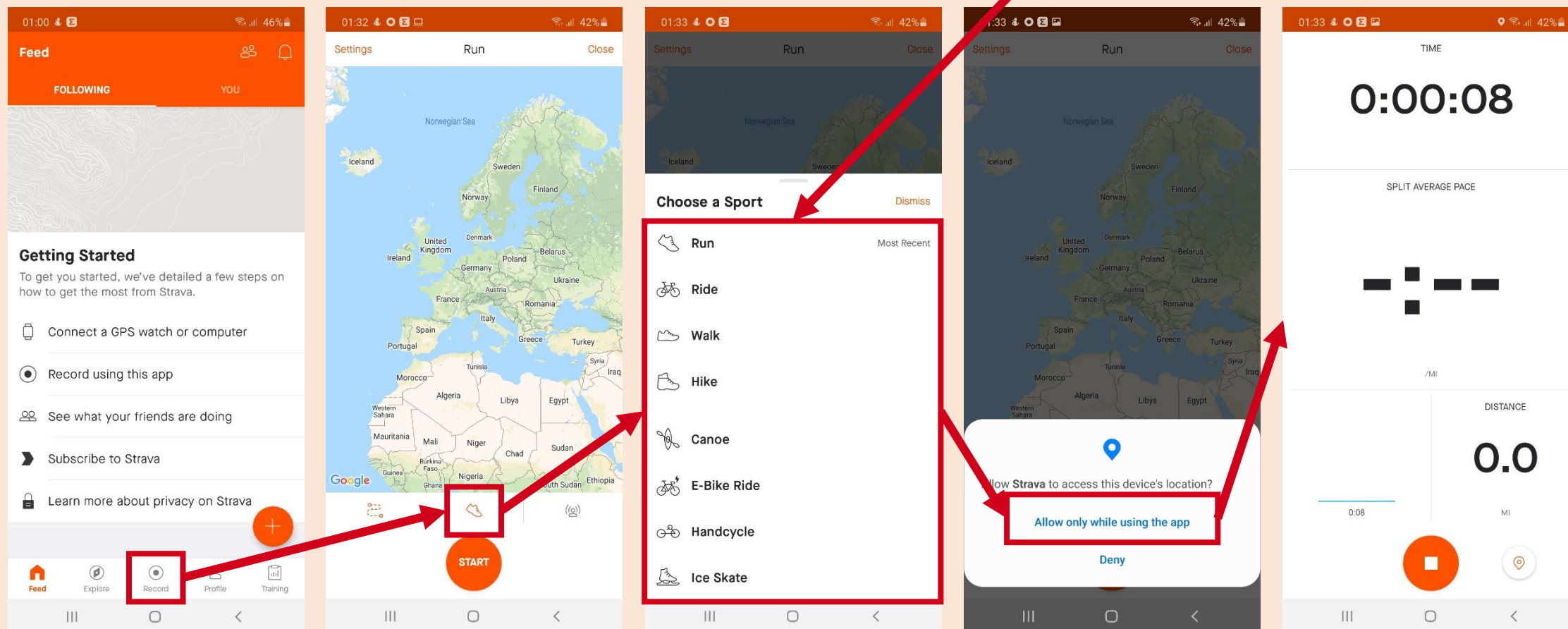


<https://www.strava.com/athletes/69382035>

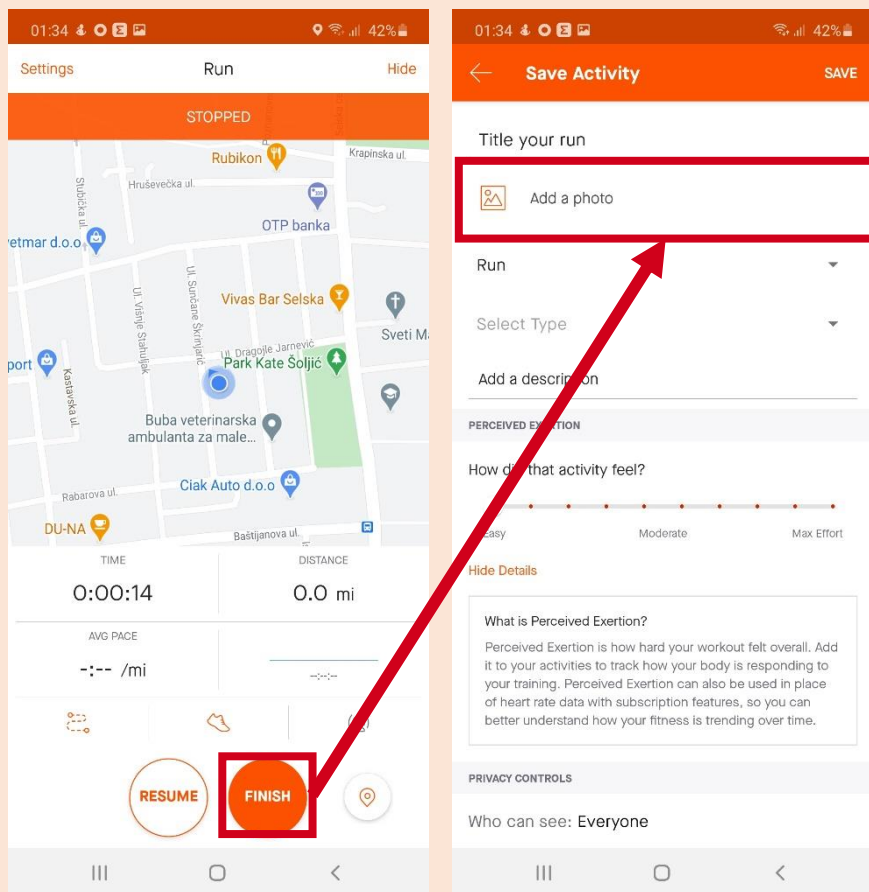
Kako koristiti Strava aplikaciju?

Odabirete jednu od 5 ponuđenih aktivnosti:

- Hodanje (Walk)
- Trčanje (Run)
- Bicikliranje (Ride)
- Planinaranje/Pješačenje (Hike)
- Rolanje (Inline Skate)



Kako koristiti Strava aplikaciju?

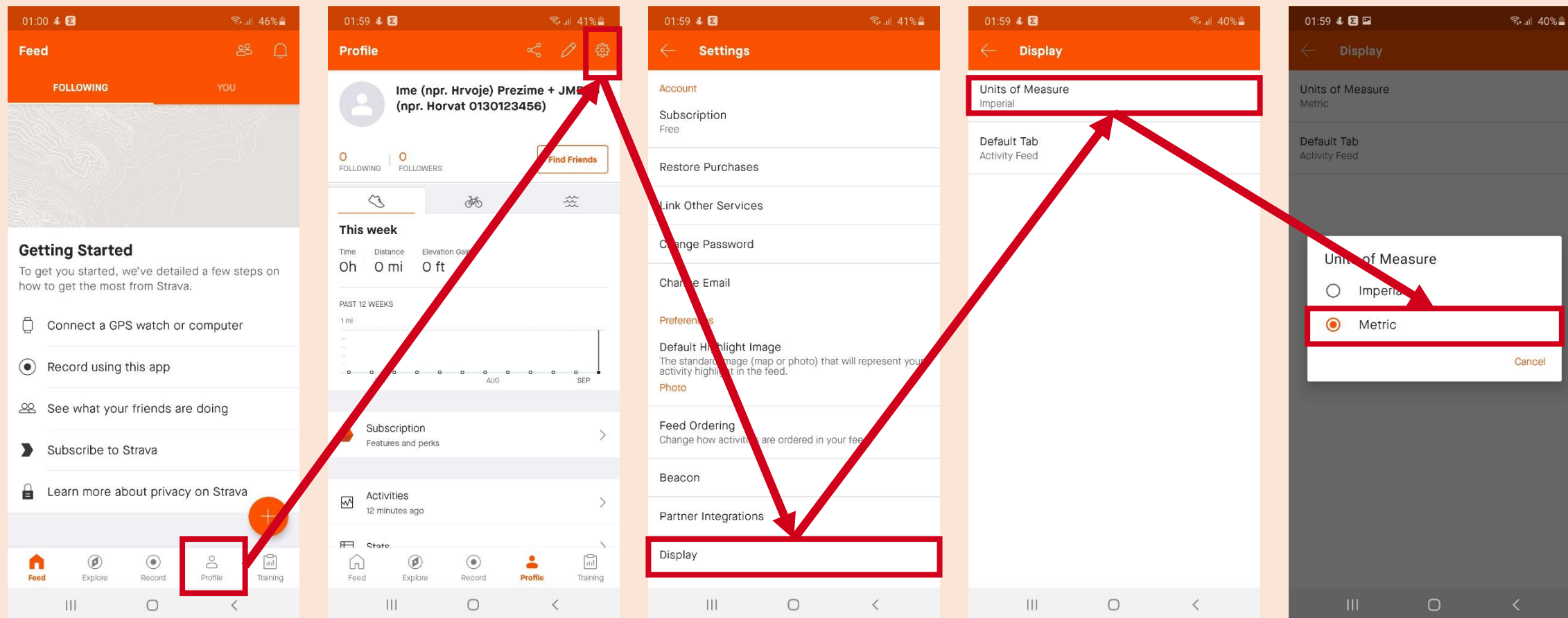


Po završetku vježbanja aktivnost spremate. Važno je **da učitate fotografiju svog QR koda** iz galerije na mjesto predviđeno za učitavanje fotografija. Nakon što ste učitali QR kod spremite aktivnost na tipku „Save” u gornjem desnom kutu.



Sliku svog QR koda možete preuzeti na sljedećoj adresi
<https://qrstudent.fsb.hr/>

Promjena mjernih jedinica na Strava aplikaciji



Prikaz parametara prema aktivnosti

AKTIVNOST	UDALJENOST	PROTEKLO VRIJEME		PROSJEČNA BRZINA		PROMJENA NADMORSKE VISINE		BROJ OSTVARENIH BODOVA
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	
Hodanje	5 km	43 min	60 min	5 km/h	7 km/h	/	/	1
Trčanje	3 km	15 min	23 min	8 km/h	12 km/h	/	/	1
Planinarenje	6 km	45 min	180 min	/	/	600 m	/	1
Bicikliranje	20 km	40 min	80 min	15 km/h	30 km/h	/	/	1
Rolanje	7 km	30 min	42 min	10 km/h	14 km/h	/	/	1

Način bodovanja aktivnosti

- Aktivnosti se boduju prema tablici navedenoj u prethodnom slajdu
- Boduje se ISKLJUČIVO jedna aktivnost tjedno (tjedan započinje u ponedjeljak i završava u nedjelju)
- U slučaju odrade dviju ili više aktivnosti u jednom tjednu bodovat će se samo jedna aktivnost i to ona koja prva zadovolji navedene parametre
- Broj bodova bit će upisan u QrStudent sustav najkasnije **14 dana** nakon izvršenja tjedne aktivnosti