Beste leerlingen,

De krokusvakantie komt eraan en daarbij ook de laatste opdracht van onze week ‘afstandsonderwijs’.

Deze opdracht is bedoeld om met het hele gezin in te plannen.

Probeer met heel het gezin minstens 2x te gaan wandelen tijdens de krokusvakantie en dit te delen met heel de school. Dit kan via de app ‘Strava’. Hieronder kan je de uitleg terugvinden hoe u uw wandeling kan delen via onze club ‘VLEK Grembergen’.

Proberen we met z’n allen samen een mooie afstand te wandelen?

Prettige vakantie,

Juf Charlotte en Meester Kristof

Hoe word je lid van je Strava club?

Let op : er zijn kleine verschillen bij IOS of een Android telefoon.

1. Iphone (Apple - IOS).

* Download de Strava – app op je smartphone en registreer je. Dit kan via Facebook, Google of een Apple – account. Het kan ook gewoon met je e-mail adres en een paswoord.
* Wanneer je op het startscherm van Strava bent aangekomen zie je onderaan een balkje met 5 mogelijkheden. Feed – Bekijken – Opnemen – Profiel – Training
* Druk op **Bekijken**
* Nu zie je bovenaan 4 mogelijkheden : Voor jou – Challenges – Clubs – Segmenten
* Ga nu naar **Clubs** en typ in de zoekbalk bij “Een club vinden” : VLEK Grembergen
* Klik deze club aan waar jij deel van uitmaakt en maak jezelf lid van de club.

1. Samsung, HUAWEI, of een andere ANDROID – smartphone.

* Download de Strava – app op je smartphone en registreer je. Dit kan via Facebook, of een Google - account. Het kan ook gewoon met je e-mail adres en een paswoord.
* Wanneer je op het startscherm van Strava bent aangekomen zie je onderaan een balkje met 5 mogelijkheden. Feed – Ontdekken – Opnemen – Profiel – Training
* Druk op **Ontdekken**
* Nu zie je bovenaan 4 mogelijkheden : Voor jou – Challenges – Clubs – Segmenten
* Ga nu naar **Clubs** en druk op het vergrootglas in de rechterbovenhoek
* Typ: VLEK Grembergen
* Klik enkel de club aan waar jij deel van uitmaakt en maak jezelf lid van de club.

**Hoe een activiteit registreren op of met Strava?**

Zodra je lid bent van de club kan je aan het werk.

1. Met de Strava app zelf.

Dit is de eenvoudigste methode. Zorg ervoor dat je locatie zichtbaar is voor Strava. Dit staat in principe standaard ingesteld. Wanneer je aan een activiteit begint dan open je de Strava - app op je smartphone en duwt midden onderaan op de button “**Opnemen**”.

Boven de Start- knop zien je 4 icoontjes staan

(Stippenlijn – schoen – hart – persoon)

Druk op het schoentje en selecteer de juiste sport. (Hardlopen, fietsrit, wandelen, enz.)

Wacht tot Strava je gps signaal goed heeft opgepikt, als je te vroeg begint zal je activiteit niet juist geregistreerd worden.

Druk op **start** en begin je activiteit. Je ziet verschillende parameters op je scherm en een pauze- knop onderaan. Als je hierop drukt pauzeer je en kan je hervatten of finishen.

Na je finish moet je de activiteit opslaan en zal hij zichtbaar zijn in de club.

1. Met een sportuurwerk.

Als je een sportuurwerk (Garmin, Polar, Fitbit, Apple, noem maar op…) hebt kan je dit ook met je Strava - app verbinden. Naargelang het type uurwerk kan je dan ook je hartslag registreren. Je hoeft dan niet via de Strava - app te werken maar opslaan met je sportuurwerk en nadien synchroniseren met Strava. Je moet dit in je uurwerk wel instellen voor je aan de activiteit begint. Hoe dit in zijn werk gaat hangt af van model tot model en zal je zelf even moeten uitzoeken, (hoogstwaarschijnlijk bij je instellingen.)