

JOYFIT

YOU EARN IT

STRAVA GUIDE

Aanmelden en registratie.....	1
Activiteit opnemen.....	2
Jouw Privacy	3

STRAVA GUIDE

Account aanmaken

- **Downloaden:** Installeer de app via de App Store (iOS) of Google Play Store (Android).
- **Registratie:** Maak een account aan via e-mail, Google, Apple of Facebook. Vul je basisgegevens in om nauwkeurige prestatieberekeningen te krijgen.

Activiteiten Registreren

FitCoins verzamelen

Bewegen wordt beloond! Via Strava leg je jouw sportactiviteiten vast en verdienen je automatisch FitCoins in JOYFIT.

Ga je wandelen, hardlopen of fietsen? Dan kun je je activiteit gewoon met je telefoon opnemen via Strava. Na afloop wordt je beweegtijd automatisch omgezet in FitCoins.

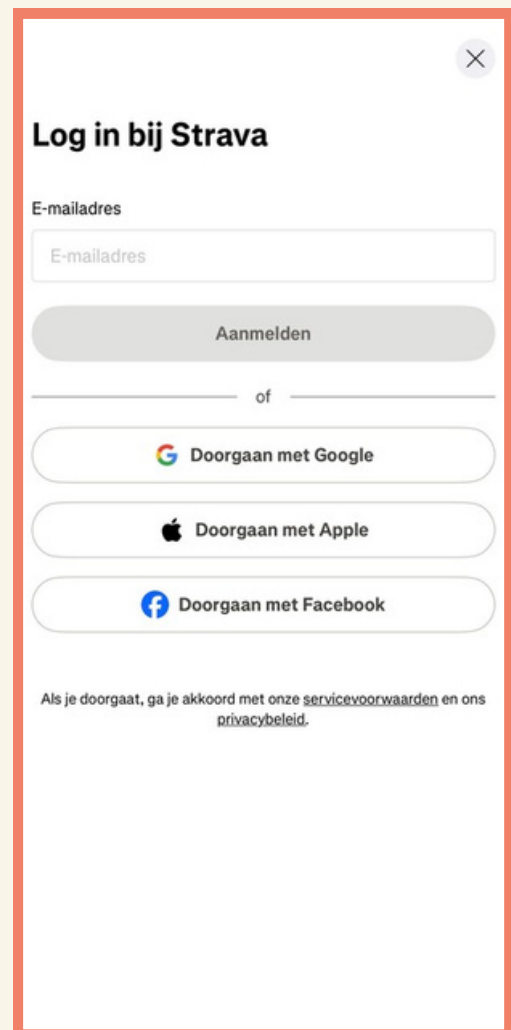
Doe je een andere sport? Dan is het belangrijk dat ook je hartslag tijdens de activiteit wordt geregistreerd. Hiervoor kun je een sporthorloge of smartwatch gebruiken, zoals een Garmin, Apple Watch of Fitbit.

Een activiteit vastleggen

Een activiteit opnemen in Strava is eenvoudig:

1. Druk onderaan op 'Opnemen'
2. Controleer of de juiste sport is geselecteerd
3. Druk op 'Start' en kom in beweging
4. Klaar? Stop de activiteit en sla deze op.

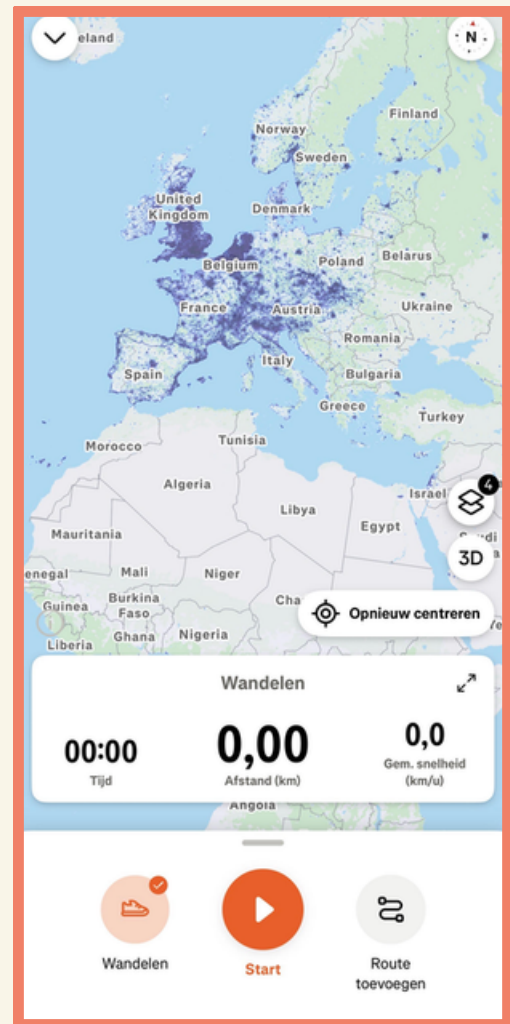
Strava registreert tijdens je activiteit automatisch onder andere je tijd, route en tempo. Zodra je activiteit is opgeslagen, wordt deze automatisch verwerkt in JOYFIT en ontvang je jouw FitCoins.



STRAVA GUIDE

Basisgebruik: Activiteit opnemen

- **Open de app & Start:** Tik op de grote 'Opnemen' knop (in het midden onderaan) om naar het opnamescherm te gaan.
- **Kies je sport:** Tik op het sporticoon (schoen, fiets, etc.) langs de 'Start' knop om het type activiteit te wijzigen (bv. Hardlopen, Wandelen).
- **Kies je route:** Tik eventueel op route toevoegen om je eigen vaste routes te volgen.
- **Start de sessie:** Druk op de 'Start' knop.
- **Pauzeer/Hervat (optioneel):** Druk op de 'Stop' knop om te pauzeren (bv. voor een pauze) en 'Hervat' om door te gaan.
- **Voltooi:** Druk op 'Finish' als je klaar bent.
- **Bewerk & Opslaan:** Geef je activiteit een naam, kies wie de activiteit mag zien en voeg eventueel een foto toe en sla op.
- **JOYFIT app:** door te bewegen ontvang jij automatisch FITCOINS in de JOYFIT app. Je hoeft zelf dus niks te doen.



STRAVA GUIDE

Jouw privacy op Strava

Jij bepaalt wat anderen van jouw activiteiten kunnen zien.

Strava biedt verschillende privacyinstellingen waarmee je zelf bepaalt welke informatie je deelt. Hieronder de belangrijkste functionaliteiten die je kunt aanpassen.

Verberg je start- en eindpunt

Strava verbergt bij nieuwe accounts standaard de eerste en laatste 200 meter van je activiteiten. Wil je een groter gebied of de volledige kaart verbergen? Via Zichtbaarheid van kaart kun je zelf instellen hoeveel van het begin en einde van je activiteiten verborgen blijft. Je kunt ook een specifiek adres, zoals je woon- of werkadres, afschermen.

Bepaal wie jouw activiteiten ziet

Je kunt zelf kiezen wie jouw activiteiten mag bekijken: Iedereen, volgers of alleen jijzelf.

Scherm je profiel af

Wil je niet dat iedereen zomaar je volledige Strava-profiel kan bekijken? Stel dan de zichtbaarheid van je profiel in op Volgers. Jij bepaalt zelf wie jou mag volgen.

Bepaal of je zichtbaar bent bij groepsactiviteiten

Strava kan herkennen wanneer je samen met andere Strava-gebruikers hebt gesport en jullie activiteiten vervolgens aan elkaar koppelen. Wil je dit liever niet? Via Groepsactiviteiten bepaal je of iedereen, alleen je volgers of niemand kan zien dat je samen hebt gesport.

Zet Flyby uit

Met Flyby kunnen Strava-gebruikers terugzien welke andere sporters ze tijdens een activiteit zijn tegengekomen. Wil je hier niet in verschijnen? Zet Flyby dan op Niemand. Bij nieuwe Strava-accounts staat Flyby standaard al uit.

Goed om te weten

Je hoeft je activiteiten niet openbaar te delen om JOYFIT te gebruiken. Pas je privacyinstellingen daarom vooral aan op een manier waar jij je prettig bij voelt.

