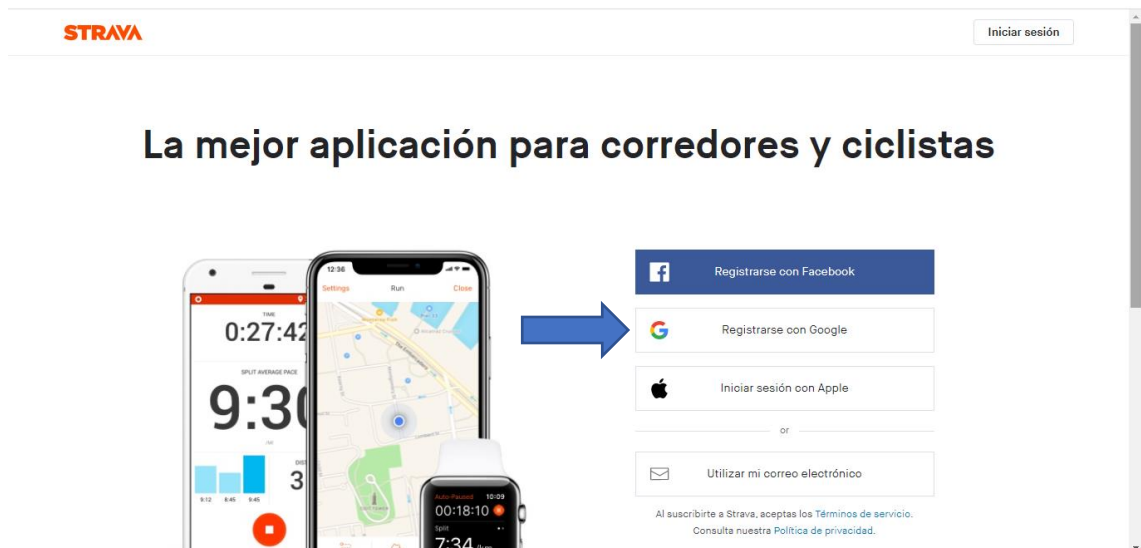
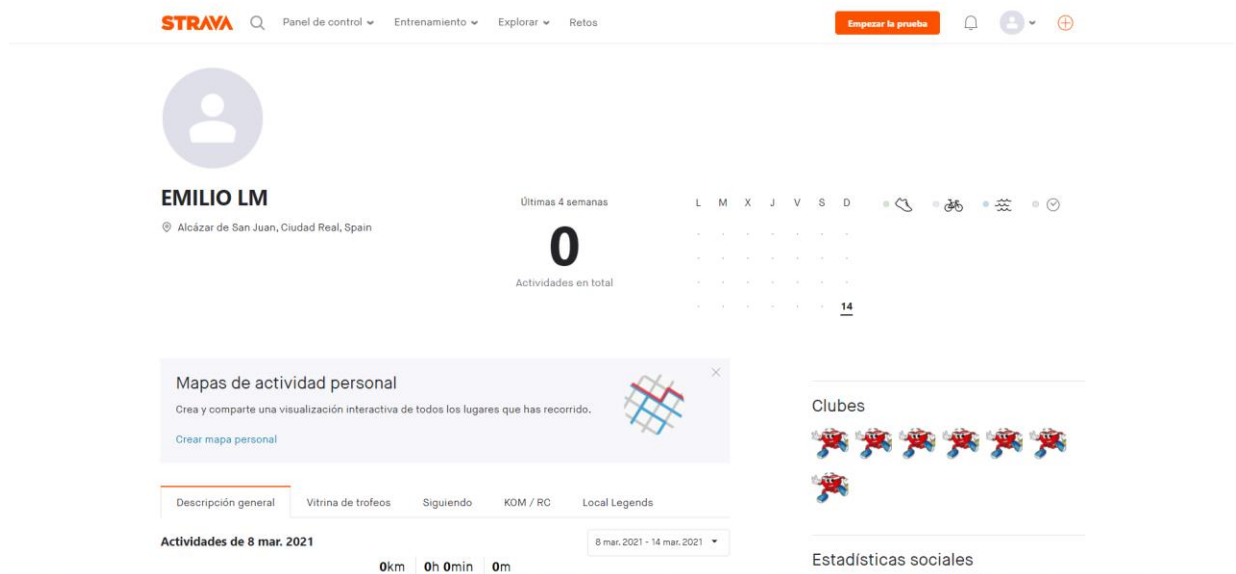


¿CÓMO FUNCIONA STRAVA?

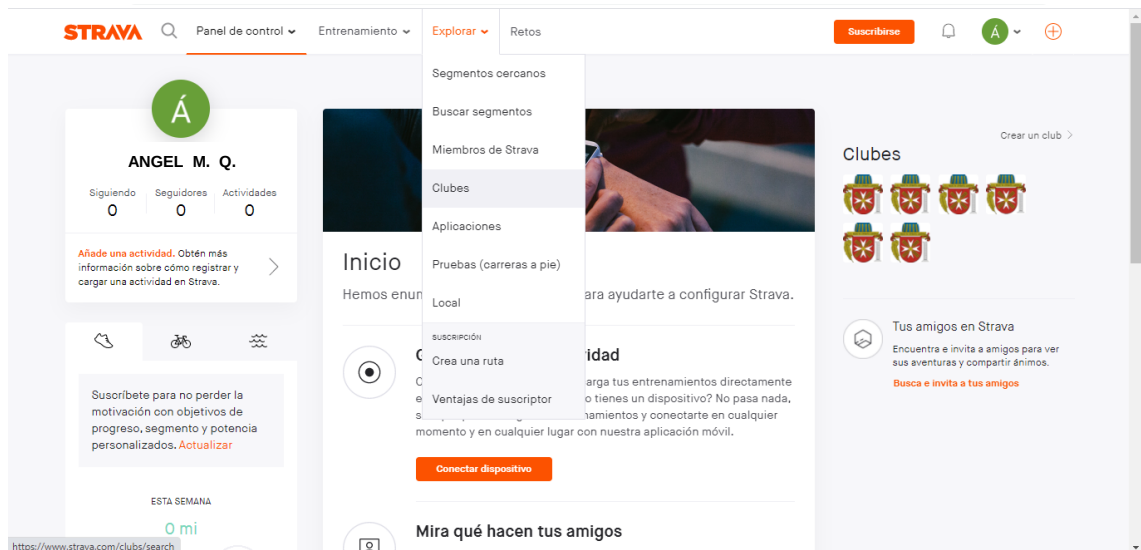
1. El primer paso es registrarse. Para ello, métete a www.strava.com. Te puedes registrar con tu cuenta de Google o con otro correo. Si eres alumno o profesor te recomiendo hacerlo con tu cuenta de aulavirtualcervantes.es (cuenta Google)



2. Cumplimenta tu perfil. Cuando te pida nombre y apellidos, mi recomendación es la siguiente: pon tu nombre y las iniciales de cada apellido, tal y como he hecho yo. Así preservamos aún más la privacidad.

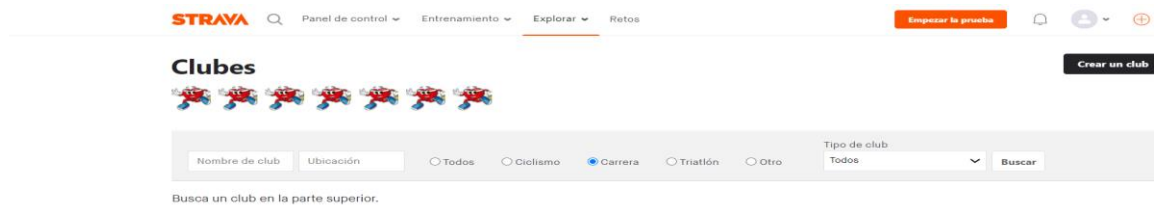


3. Una vez te has registrado, debes unirme al club de tu clase. Para ello, haz clic en "Explorar" y luego en "Clubes".

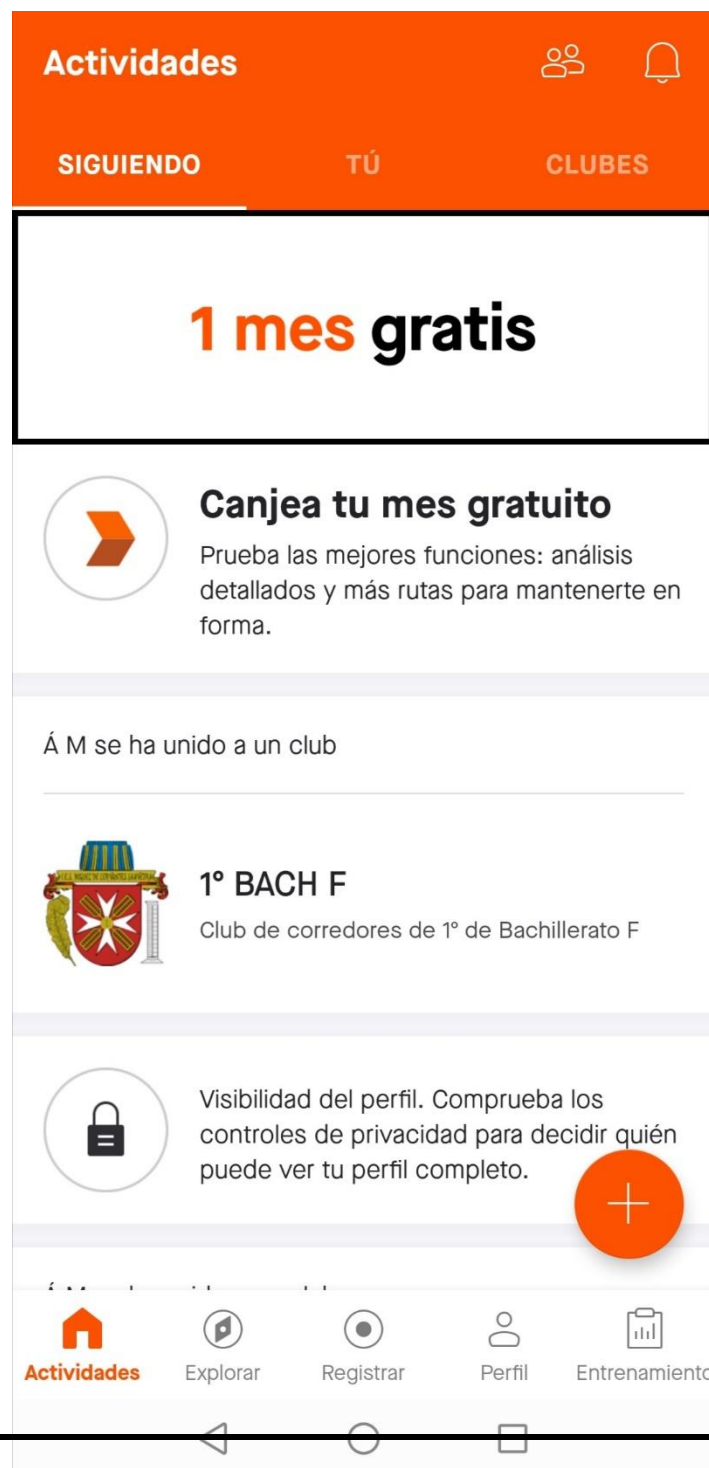


4. Una vez dentro de "Clubes", tienes que buscar el correspondiente a tu clase. Para ello, tendrás que utilizar las opciones de búsqueda, incluyendo el nombre IES MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA Y EL CURSO por ejemplo 1º ESO, la ubicación "Alcázar de San Juan", elegir la opción "otro" y por último en tipo de club elegir la opción "club". Le das a buscar y te saldrán todos los clubes generados para la actividad. Únete al de tu clase. Para ello podrás encontrar los siguientes:

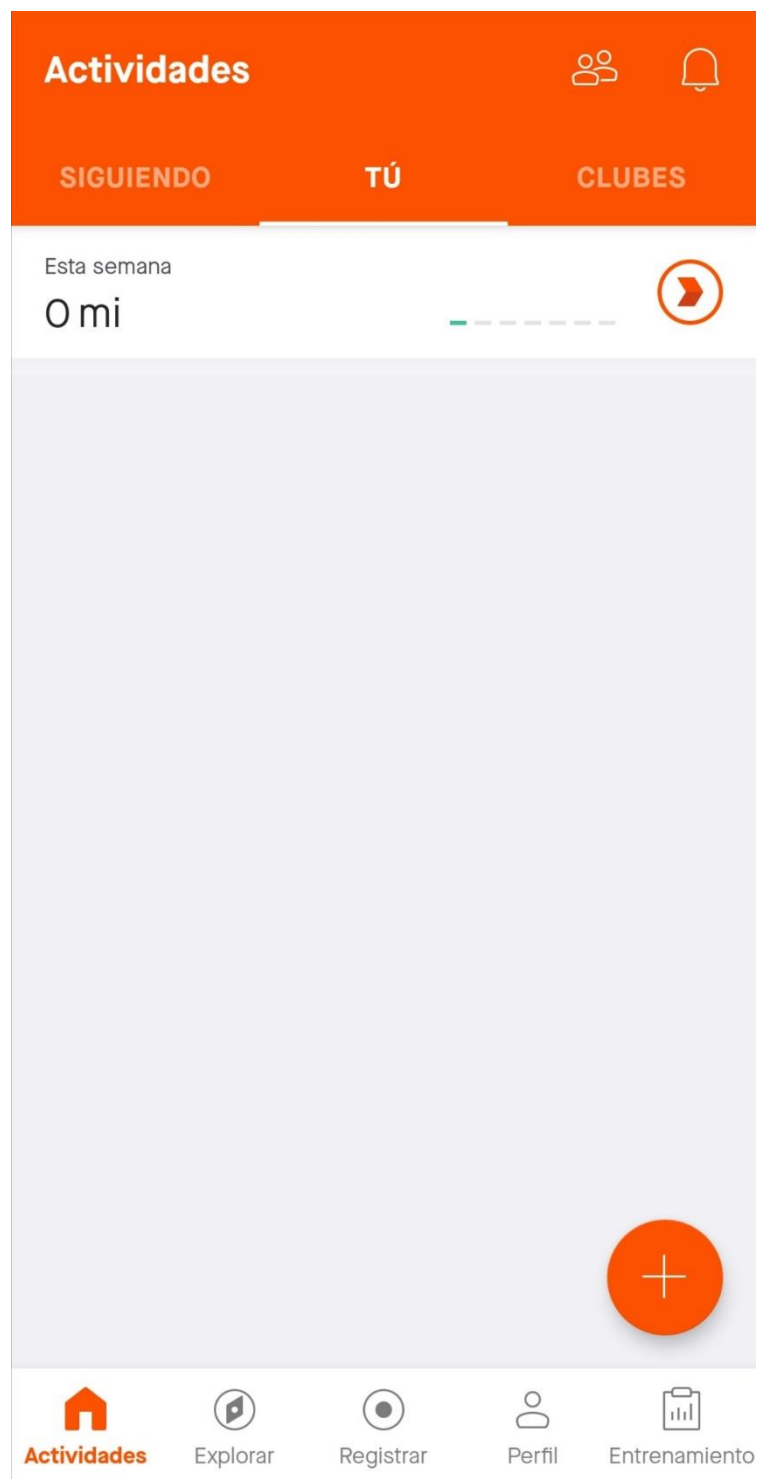
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 1º ESO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 2º ESO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 3º ESO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 4º ESO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 1º BACHILLERATO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra 2º BACHILLERATO.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra TRABAJADORES.
- IES Miguel de Cervantes Saavedra FAMILIAS.



5. Descárgate la aplicación en tu teléfono móvil e ingresa con tu correo y contraseña "Iniciar sesión". Una vez iniciada la sesión, te aparecerá una pantalla similar a ésta.

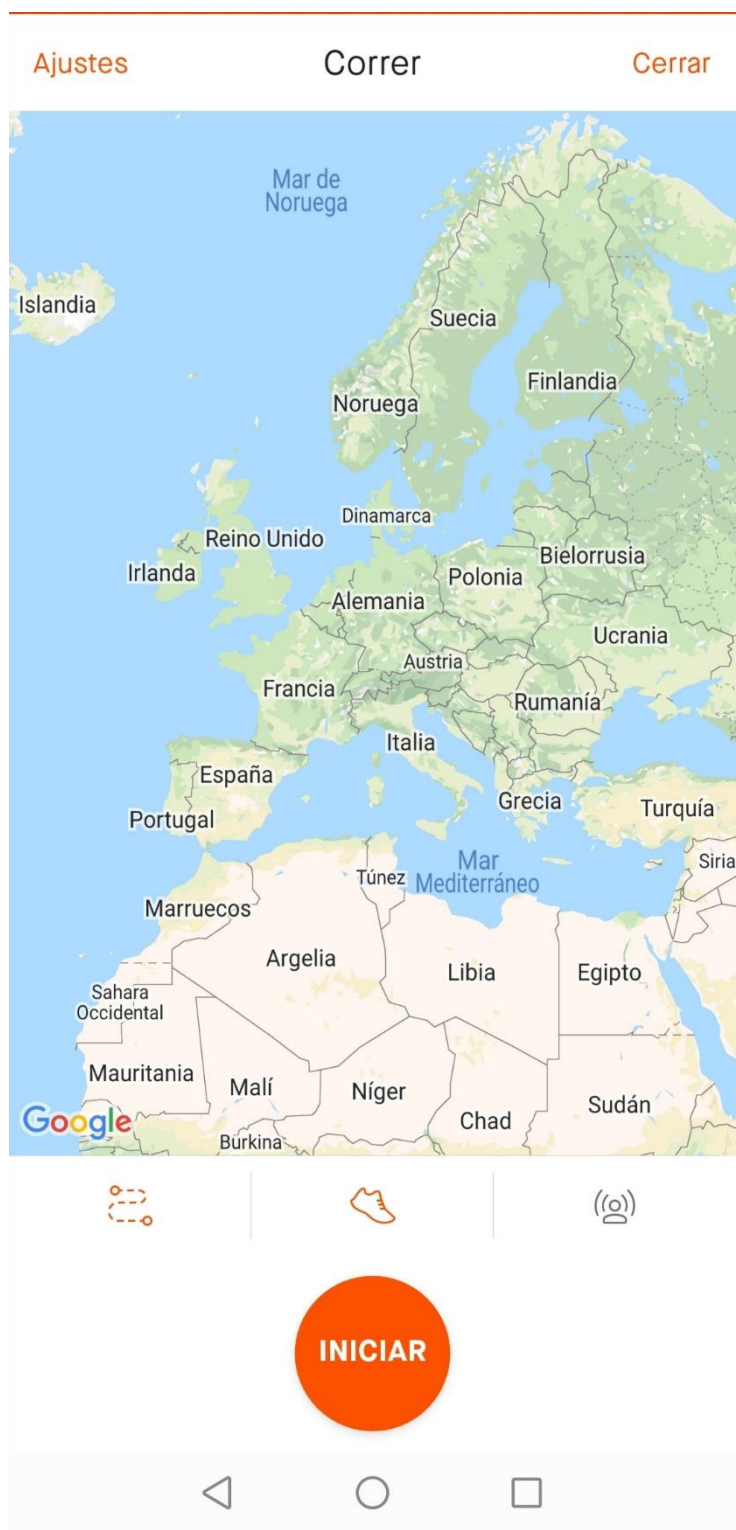


6. Si haces clic en la pestaña "Tú", te aparecerá la actividad realizada en los últimos días.



7. Para registrar tu actividad de carrera, deberás pulsar la opción "Registrar" (ver opciones de las pestañas de abajo). Activa tu GPS (no necesitas datos) y dale a "Iniciar". Cuando finalices la actividad, para el registro y haz clic en "TERMINAR". Si no le das, no se registrará.

Cuando llegues a casa, y tengas acceso a WIFI, comprueba que tu actividad se ha guardado en tu club (pestaña clubes).



8. Para evitar algunos problemas en el conteo es importante que tu gps este calibrado en km en vez de en millas, de esta forma todos seguiremos la misma unidad de medición, para ello debes entrar en la pestaña de perfil - configuración - unidades de medida y elegir la opción kilómetros pinchando en ella.
9. Por último para proteger tu privacidad la aplicación nos da la opción de empezar el conteo de la actividad a partir de una serie de metros de tu domicilio con el objetivo de que tu dirección siga siendo anónima, para ello pincha en perfil - configuración - controles de privacidad - zonas privadas - y elige a que distancia de tu domicilio STRAVA comience a contabilizar tus actividades.

STRAVA Panel de control Entrenamiento Explorar Retos Empezar la prueba

Controles de privacidad

Donde tú apareces

Página de perfil
Tu página de perfil muestra información sobre ti, como tu nombre, actividades, seguidores, fotos o estadísticas. Parte de ella se encontrará en todo momento disponible públicamente. [Más información.](#)

Actividades
Las actividades son entrenamientos, carreras o eventos que registras o subes a Strava. Lo que elijas a continuación se convertirá en lo **predeterminado**, aunque puedes cambiar los ajustes de cada actividad individual. Aparecerás en actividades en grupo o Flybys a menos que configures tales controles. [Más información.](#)

Actividades en grupo
Esta función detecta si los atletas registran actividades juntos. Si tal cosa ocurre, tus actividades quedarán agrupadas y se mostrarán según lo que estipules a continuación. [Más información.](#)

Flyby
Flyby reproduce actividades para usuarios de Strava y visitantes de la web, y te permite visualizar cualquier actividad minuto a minuto, así como ver qué deportistas se encontraban cerca de tu posición y dónde os habéis cruzado. [Más información.](#)

Controles adicionales

Zonas privadas
Introduce una dirección para ocultar parte de una actividad realizada (o por realizar) que empiece o termine en las proximidades. No aparecerás en la tabla de clasificación de ningún segmento que empiece o termine en tu zona privada. La zona no será el centro de esta dirección para ofrecer un nivel de privacidad incluso mayor. [Más información](#)

Introduce la dirección aquí Selecciona el radio Crear zona privada

Tus zonas privadas
No tienes zonas privadas.

IMPORTANTE: Tenéis que comprobar que el cronómetro está registrando la actividad. Si por lo que sea no os lo registra (normalmente por fallo vuestro), no se contará la actividad. Comprobad cada cierto tiempo que la aplicación sigue registrando la actividad.

Todas las semanas se contabilizarán los km realizados por cada club, para sumarlos y determinar en qué punto geográfico nos encontramos.