

Leonardo Challenge: The World Tour - Istruzioni Strava

Scarica e iscriviti a Strava

Se non possiedi un account Strava, puoi iscriverti con un indirizzo email oppure con un account Facebook o Google. Puoi farlo online o tramite app. Per partecipare è sufficiente un **account gratuito**. **Per scaricare l'app, cerca Strava nell'App Store o nel Google Play Store**. Per registrare le attività avrai bisogno dell'app sul tuo smartphone, da scaricare nel telefono privato o nell'area 'personale' del telefono di lavoro.



Associa un dispositivo fitness

Anche se è possibile registrare le tue attività con l'app Strava del telefono cellulare, è possibile anche sincronizzare un orologio/dispositivo fitness.. **Per essere sicuri che tutte le attività registrate con il proprio dispositivo siano inviate al gruppo Leonardo Challenge: The World Tour, il dispositivo deve essere associato prima a Strava**. Tutti i produttori dei dispositivi hanno le istruzioni su come procedere all'abbinamento con l'applicativo Strava. Al link seguente sono disponibili le istruzioni delle marche più diffuse:

- [Garmin](#)
- [Fitbit](#)
- [Polar](#)
- [Apple Watch](#)

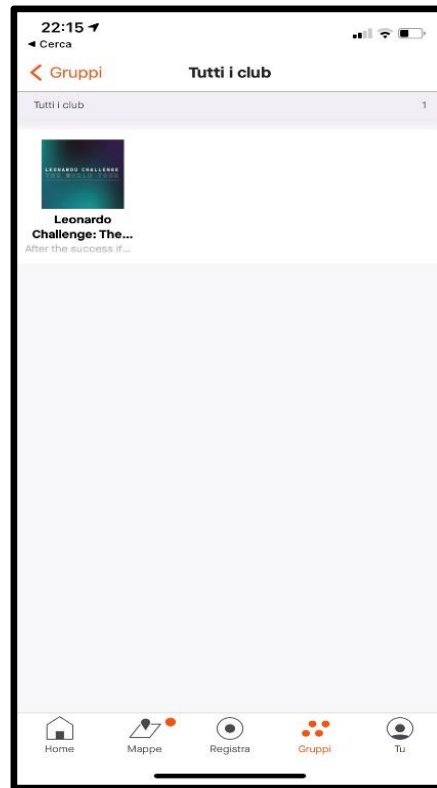
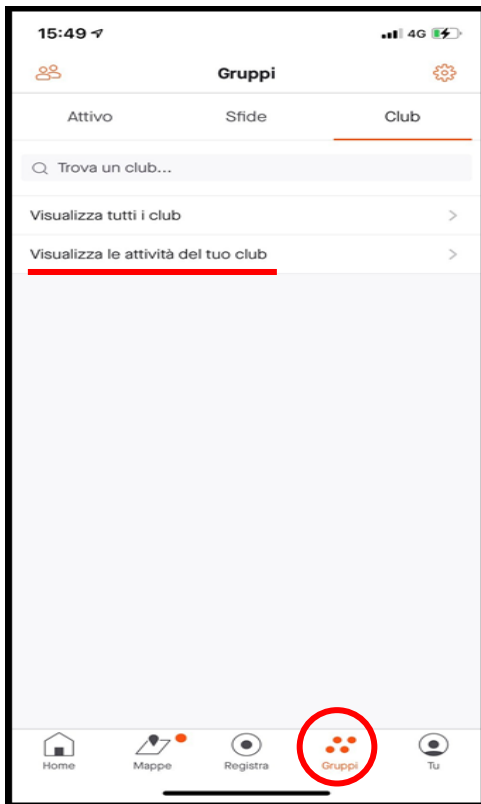
Entra anche tu nel club **Leonardo Challenge: The World Tour**

Per entrare a far parte del club, cerca **Leonardo Challenge: The World Tour** su Strava o segui questo [link](#).

Invia la tua richiesta di accesso al club prima di **lunedì 23 maggio**, data di inizio della sfida. Durante la settimana della Leonardo World tour il tuo percorso verrà aggiunto automaticamente al totale del gruppo. Gli altri membri del club potranno vedere la tua attività dal feed del club e viceversa. Anche le classifiche del club saranno visibili. Nel periodo precedente la settimana della sfida e durante la settimana sarà attivo un forum del club per le comunicazioni. Il forum permette di rimanere sempre aggiornati sugli incontri virtuali programmati durante il corso della settimana della sfida.

Gli screenshot seguenti mostrano come accedere al club **Leonardo Challenge: The World Tour** dall'app Strava.

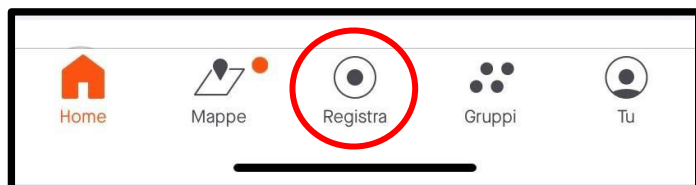
Gruppi > Visualizza le attività del tuo club > Leonardo Challenge: The World Tour



Registra la tua attività

Le attività che Strava è in grado di registrare sono numerose.

Per registrare un'attività con lo smartphone, seleziona 'Registra' dalla schermata iniziale, premi l'icona Corsa/Bicicletta e scegli un'attività dall'elenco.



Premi 'Inizio' per registrare la tua attività. Puoi sospendere in qualsiasi momento. Una volta completata l'attività, premi 'Arrivo.' L'attività verrà caricata sul tuo account Strava e il percorso registrato contribuirà automaticamente al totale del gruppo **Leonardo Challenge: The World Tour**.

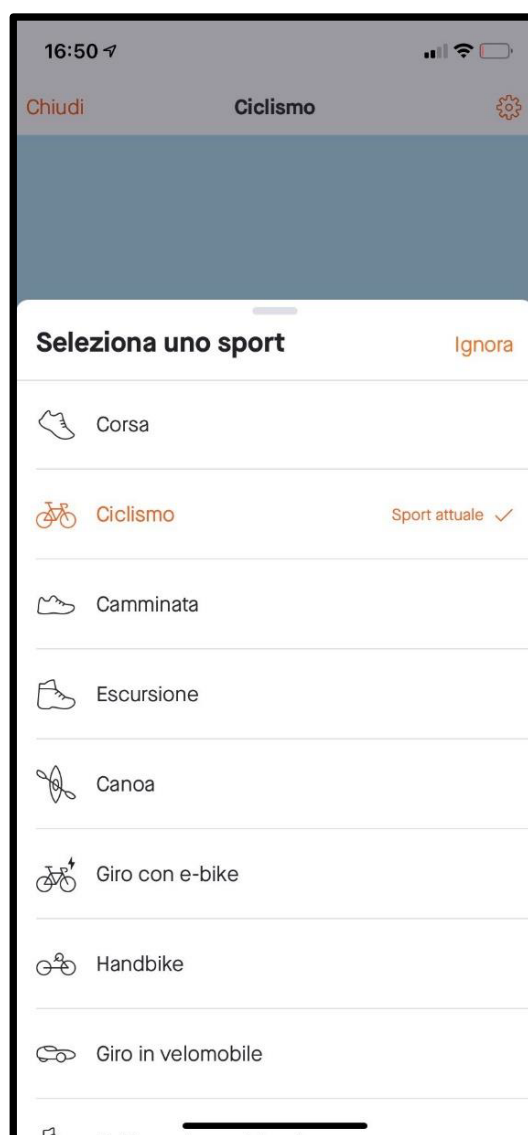
Se usi un dispositivo fitness per monitorare il percorso, segui le istruzioni indicate dal produttore su come trasferire i dati all'app Strava. Una volta caricata l'attività su Strava dal dispositivo fitness, il totale del gruppo **Leonardo Challenge: The World Tour** verrà aggiornato automaticamente.

IMPORTANTE: il tuo percorso sarà preso in considerazione ai fini del totale del gruppo **Leonardo Challenge: The World Tour** solo se sarà registrato come una delle attività seguenti:

- Corsa
- Ciclismo
- Nuoto

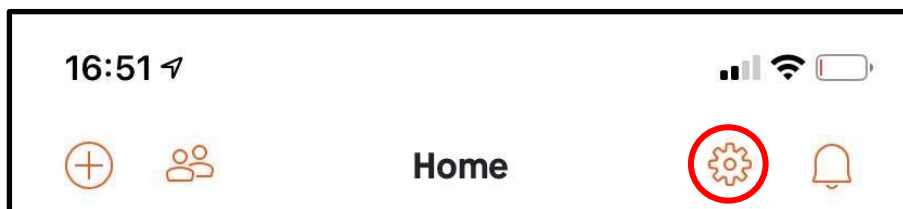
Anche se questo non limita le modalità con cui coprire il percorso, si consiglia ad esempio di **registrare una Camminata come Corsa** oppure **il Paddle Boarding come Nuoto** durante la settimana della sfida.

L'attività Leonardo World Tour deve essere svolta al di fuori dell'orario di lavoro. **Invitiamo i partecipanti a fare attenzione a non esporsi a rischi durante la settimana della sfida.** Ai ciclisti si raccomanda vivamente di indossare un casco protettivo. In caso di infortunio o malessere, interrompi l'attività e segui i consigli del medico.



Impostazioni sulla privacy di Strava

Per evitare che altri possano vedere dove si trova la tua abitazione o il tuo luogo di lavoro sulla mappa Strava, **puoi impostare una 'zona privacy'**. Accedi all'impostazione selezionando l'icona con l'ingranaggio e scorri verso il basso fino ai comandi sulla privacy:



Le zone privacy di Strava sono essenziali per non rendere visibile l'abitazione o il luogo di lavoro. Questa funzione sfrutta il tuo indirizzo per schermare il luogo in cui inizi l'attività, rendendolo visibile solo a te.

