



1ª OFICINA CO-LABORATIVA DO SISTEMA CICLOVIÁRIO

TUTORIAL APLICATIVOS

ORIENTAÇÕES GERAIS

Prezado ciclista,

Os aplicativos apresentados a seguir são **sugestões** daqueles mais usados pelos ciclistas.

Você pode ficar à vontade para **escolher aquele que seja mais conveniente**, inclusive outro que não esteja em nossa lista de tutoriais.

O importante, na hora de sua escolha, é saber se o aplicativo escolhido **exporta a rota levantada em formato .kml ou .gpx**.

Pedimos, também, que observe a facilidade de **interromper o percurso** em caso de descontinuidade da ciclovia **e retomá-lo posteriormente**.

Se você quiser **registrar fotos**, pode escolher aplicativo que tenha essa ferramenta, pode também registrar no Mapillary ou mesmo registrar com a câmera do celular, lembrando de habilitar a geomarcação da máquina fotográfica.

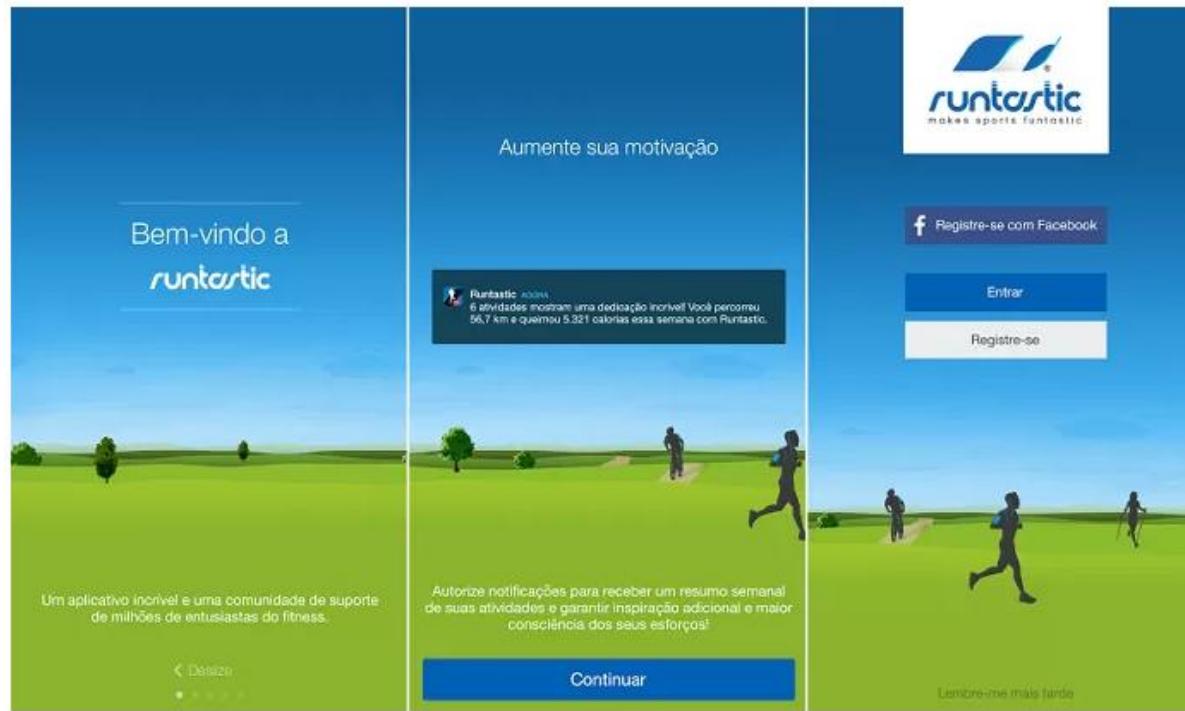
Pedimos que ao fim do seu levantamento encaminhe o arquivo de georreferenciamento (.kml ou .gpx) e as fotos para o seguinte email: **politicacicloviariadf@gmail.com**

Em caso de dúvidas estamos à disposição pelo email e grupo no WhatsApp.

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 1

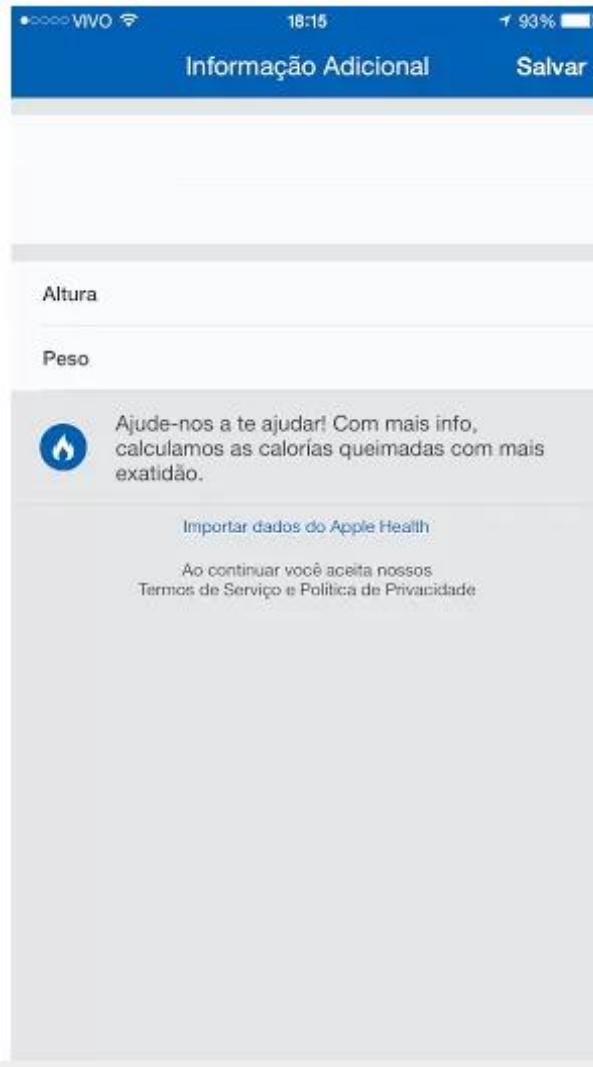
Abra o aplicativo e vá deslizando o dedo da direita para a esquerda para pular o mini tutorial. Depois, faça login para usar o Runtastic.



RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 2

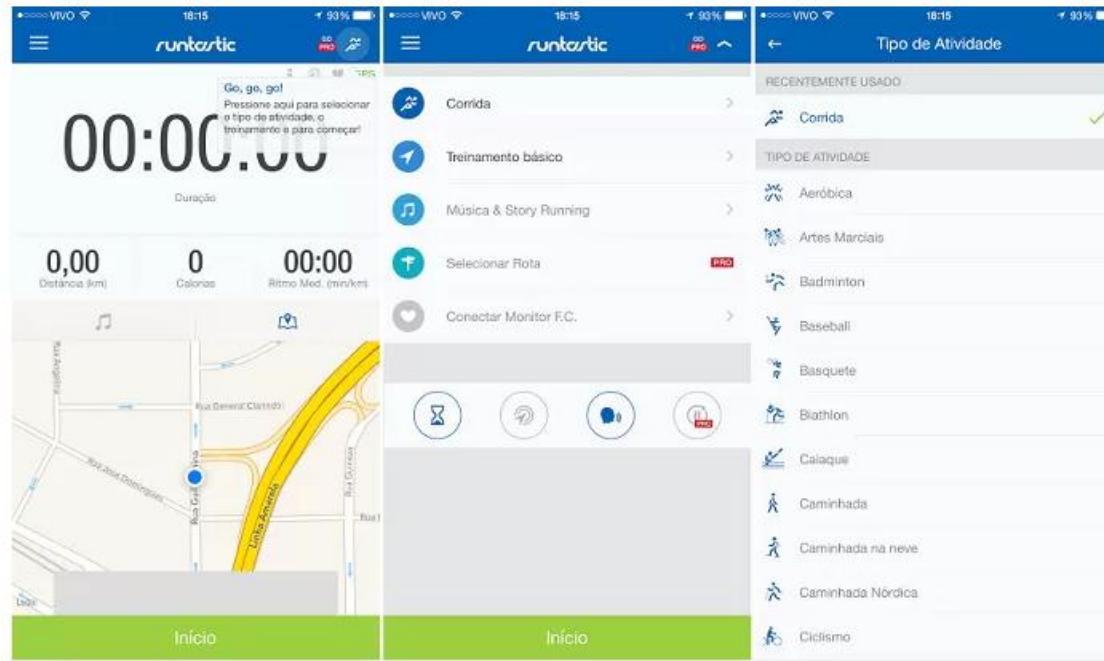
Em seguida, você será convidado a inserir os dados de altura e peso, que são fundamentais para iniciar o uso do aplicativo



RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 3

Depois disso, é hora de começar, de fato, a mexer no Runtastic. Na parte de cima da tela, no canto direito, há uma mensagem “go, go, go”. Toque ali para abrir seu menu principal. Selecione a opção ciclismo.



RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 4

Depois de definir todas as configurações, você voltará para a tela inicial para iniciar o percurso. Toque em “Início” e ele começará a contar o tempo, a distância que foi percorrida, as calorias e o ritmo médio gasto. Quando terminar, deslize para pausar e, em seguida, você verá um resumo da atividade.



RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 5

Após a realização da atividade, acesse o site www.runtastic.com com seu nome de usuário e senha utilizados no app do celular. Após, clique em “Activities”, conforme indicado de vermelho para acessar a lista das atividades realizadas.

The screenshot shows the Runtastic website dashboard. On the left sidebar, there are several options: Add Workout (highlighted with a red box), Activities, Statistics, Friends, My routes, Photos, and Training Plans. The main content area displays a timeline from May 18 to May 24, 2015. A message says "No activities during this week." Below the timeline, it shows the last activity: "LAST ACTIVITY 14 Jan, 2015" (Running, 9.95 km, 00:57:07, 797 kcal). To the right, there's a "Friend request(s)" section with two pending requests: "Max Djamys Família Maximus n Pedal Brasilia" and "Phillip Fiuta Lima Brasilia". At the bottom, there's a "Live" section showing "Luis" is out Running in Donggang Township, Taiwan, and "Gerardo" is out Walking in Zamora, Spain.

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 6

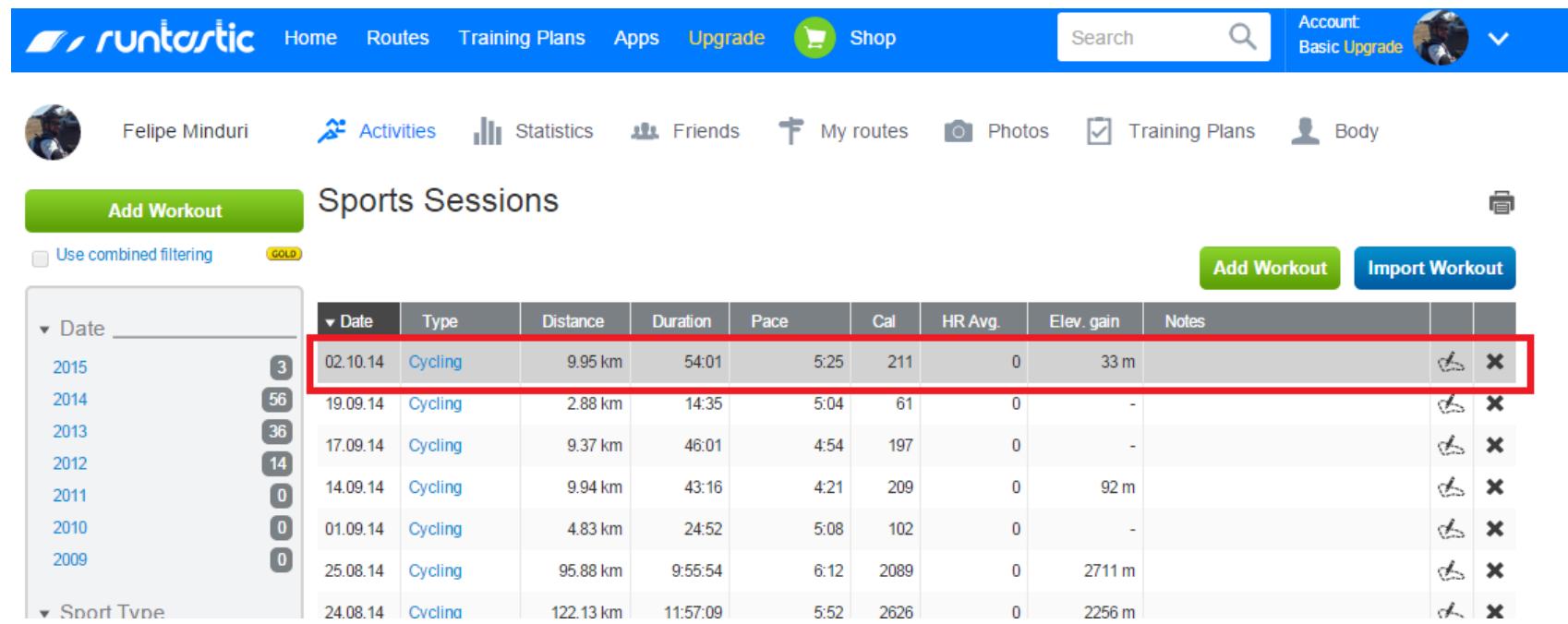
Na próxima tela, selecione o tipo de atividades, conforme indicado em vermelho.

The screenshot shows the Runtastic mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with icons for Activities, Statistics, Friends, My routes, Photos, Training Plans, and Body. Below the navigation bar, there is a green button labeled "Add Workout". On the left side, there is a sidebar with a profile picture of "Felipe Minduri" and sections for "Use combined filtering" (with a "GOLD" badge), "Date" (showing May 2015 selected), and "Sport Type" (showing "Cycling" selected, which is highlighted with a red box). The main area is titled "Sports Sessions" and displays a calendar for May 2015. The calendar shows days from Monday to Sunday, with specific dates like the 20th highlighted in blue. To the right of the calendar, there is a promotional banner for "GOLD" membership with a "-25%" discount offer. At the bottom right of the screen, there is a "GET IT NOW" button.

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 7

A seguir selecione a atividade, conforme indicação.



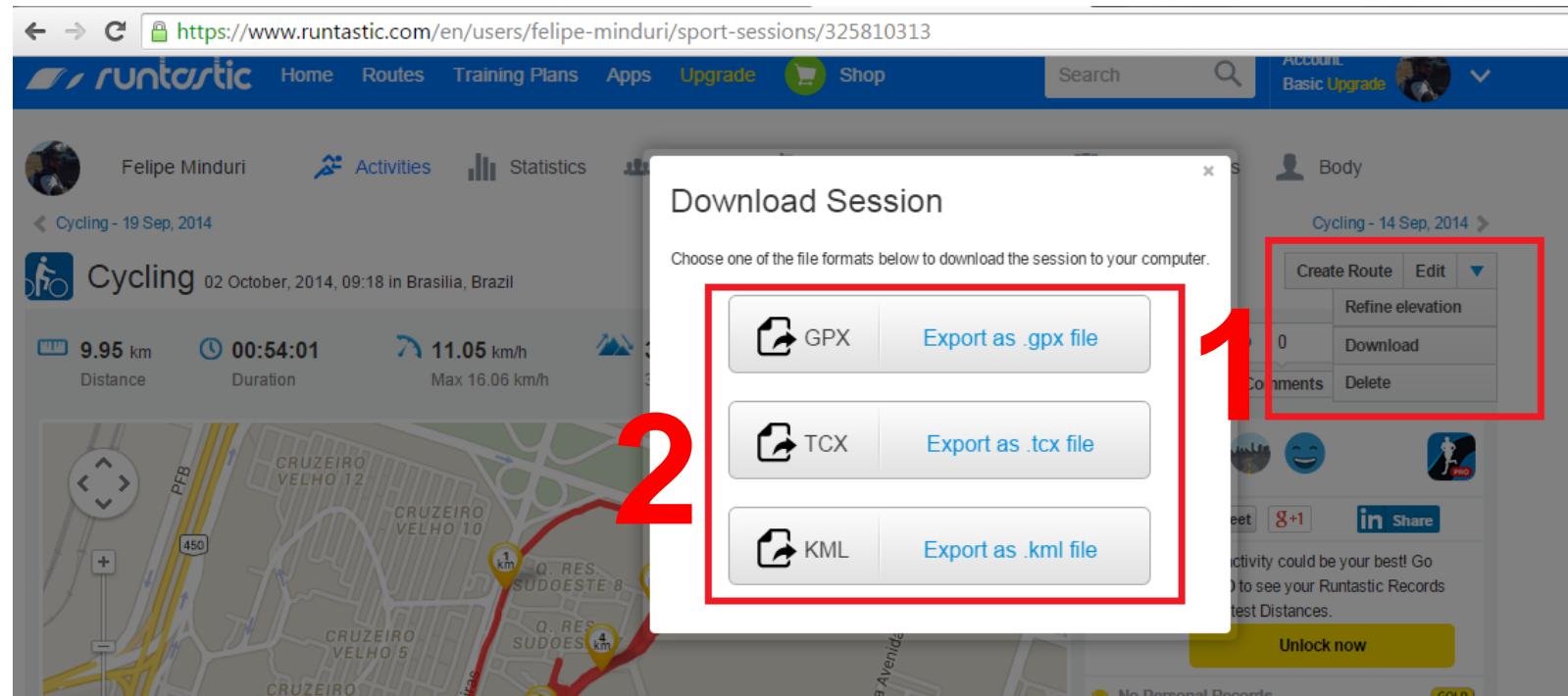
The screenshot shows the Runtastic website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Home, Routes, Training Plans, Apps, Upgrade, Shop, Search, and Account (Basic Upgrade). Below the navigation bar, the user profile 'Felipe Minduri' is displayed, along with links for Activities, Statistics, Friends, My routes, Photos, Training Plans, and Body. A green button labeled 'Add Workout' is visible. On the left, there is a sidebar with dropdown menus for Date (showing 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009) and Sport Type (showing 3, 56, 36, 14, 0, 0, 0). The main area is titled 'Sports Sessions' and contains a table of workout data. The first row in the table, corresponding to the date selected in the sidebar, is highlighted with a red border. The table columns include Date, Type, Distance, Duration, Pace, Cal, HR Avg., Elev. gain, and Notes. Each row in the table has a delete icon ('X') and a pencil icon for editing.

Date	Type	Distance	Duration	Pace	Cal	HR Avg.	Elev. gain	Notes	Edit	Delete
02.10.14	Cycling	9.95 km	54:01	5:25	211	0	33 m			
19.09.14	Cycling	2.88 km	14:35	5:04	61	0	-			
17.09.14	Cycling	9.37 km	46:01	4:54	197	0	-			
14.09.14	Cycling	9.94 km	43:16	4:21	209	0	92 m			
01.09.14	Cycling	4.83 km	24:52	5:08	102	0	-			
25.08.14	Cycling	95.88 km	9:55:54	6:12	2089	0	2711 m			
24.08.14	Cyclina	122.13 km	11:57:09	5:52	2626	0	2256 m			

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 8

Na próxima tela, clique primeiro em “Edit” e selecione “Download” (figura 1), após, exporte os arquivos “gpx” e “kml” (figura 2).



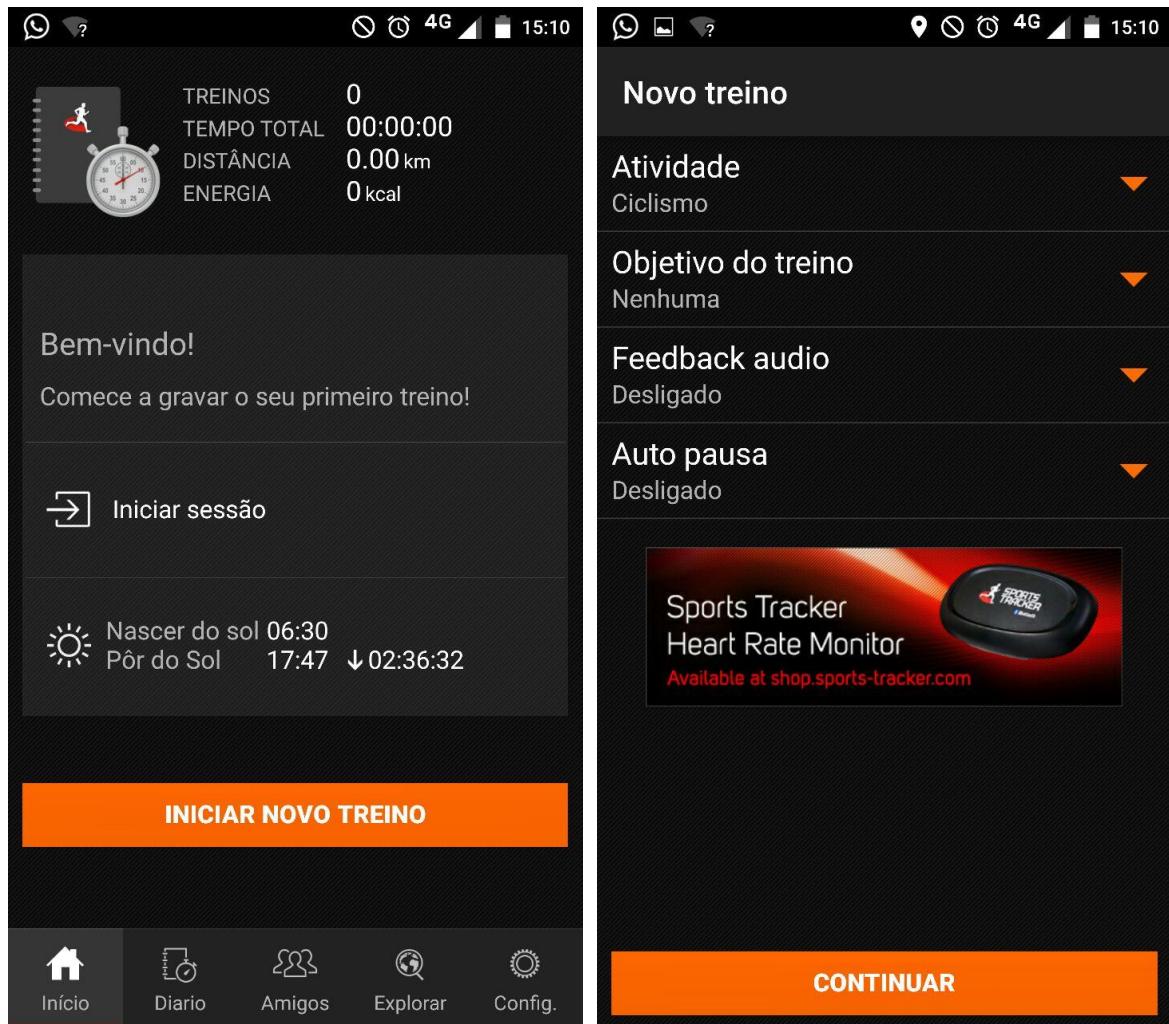
SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 1

Abra o aplicativo e clique no botão laranja “Iniciar Novo Treino”.

Passo 2

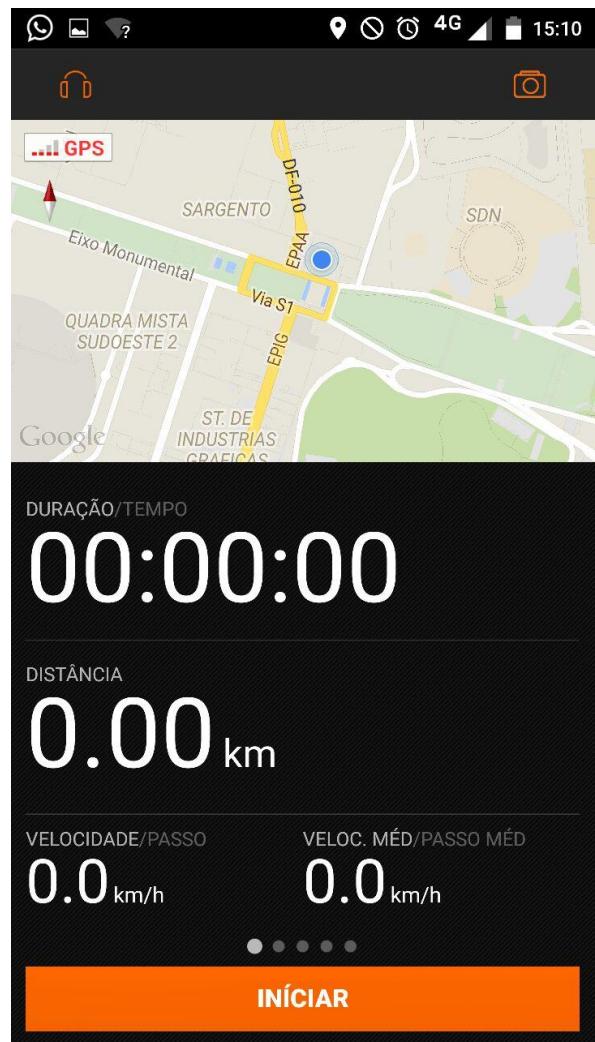
A próxima tela, escolha a atividade “Ciclismo” e clique em “Continuar”.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 3

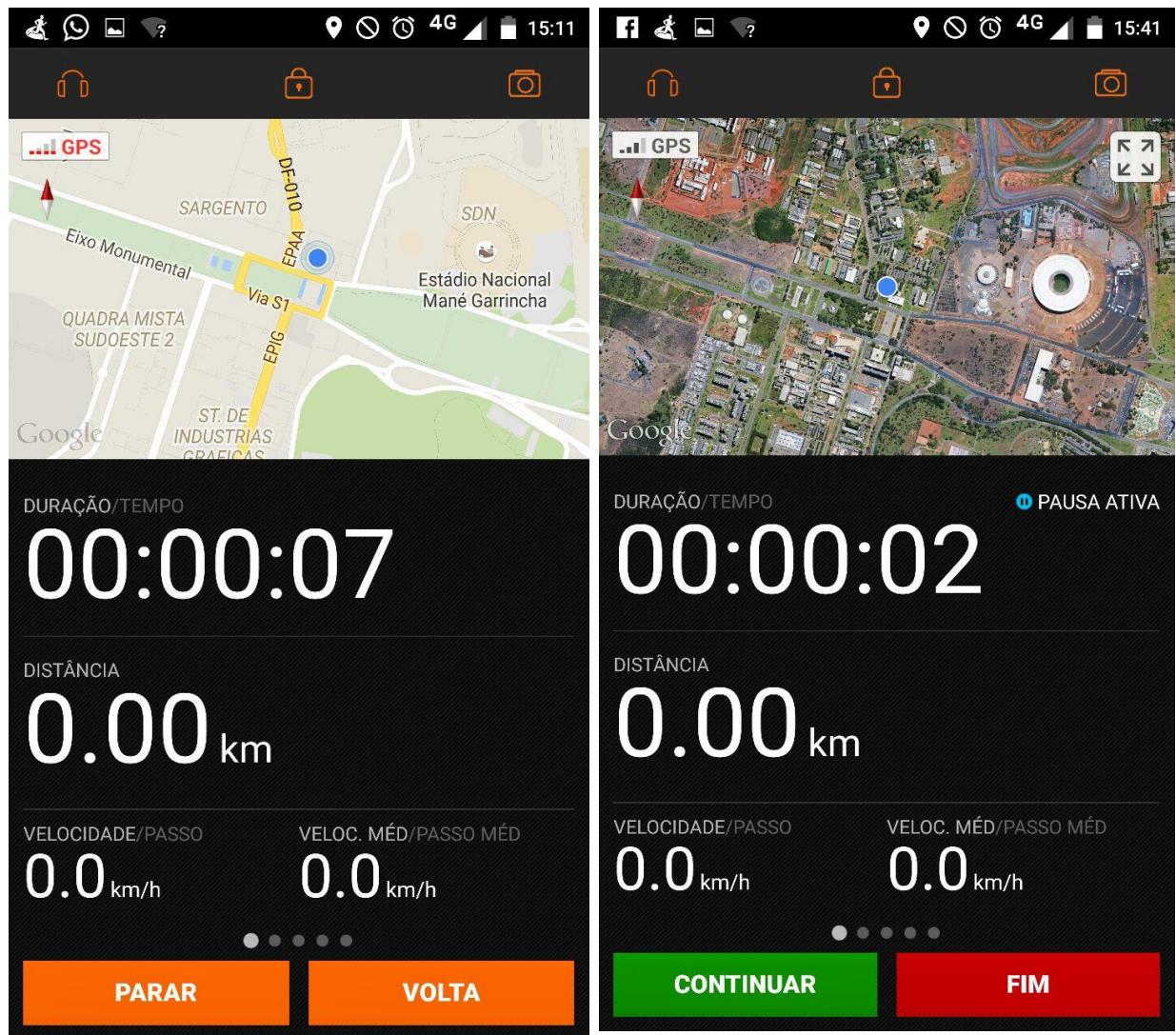
Agora você está na tela de monitoramento. Espero o sinal do GPS ficar ativo e clique em “Iniciar” para começar.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 4

Ao terminar a atividade clique em “Parar”. Este botão também funciona como pausa, caso queira voltar para o monitoramento clique em “Continuar”. Para finalizar, clique em “Fim”.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 5

Clicando em “Fim”, você será direcionado para a tela de resumo do treino. Nesta tela você pode conferir todas as informações sobre duração, distância, velocidade e calorias gastas.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 6

Acesse o site: <http://www.sports-tracker.com>, clique em “Diary” e depois escolha a atividade, conforme indicado de vermelho.

The screenshot shows the Sports Tracker website interface. At the top, there's a navigation bar with links for DASHBOARD, DIARY (which is highlighted with a red box), FRIENDS, EXPLORE, SUPPORT, and SHOP. On the right side of the header, there's a user profile for 'Felipe' and a search icon. Below the header, there's a banner with a mountain background and a weekly average summary: '00:00:25 hrs' and 'Weekly average'. The main content area has tabs for CALENDAR and WORKOUT LIST, with 'CALENDAR' currently selected. A calendar for May 2015 is displayed, showing days from 27 to 10. To the right, a specific workout entry for Wednesday, May 27, at 3:10 PM is shown, featuring a cycling icon. This entry is also highlighted with a red box. The details for the workout are: distance 0.00 km, duration 00:00:10, avg. speed 0.0 km/h, and energy 0 kcal. There are also links to 'View workout' and a lock icon.

SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e iOS

Passo 7

Clique em “Export”, conforme indicado de vermelho para fazer o download do arquivo em formato GPX. Esse aplicativo não exporta em KML. O formato GPX também será aceito.

The screenshot shows a mobile application interface for a cycling activity. At the top, there is a navigation bar with icons for Dashboard, Diary, Friends, Explore, Support, and Shop. On the right side of the bar, there is a user profile for 'Felipe' and a search icon. Below the navigation bar, there are three small icons representing running, cycling, and triathlon. To the right of these icons are buttons for 'Private' (with a dropdown arrow), social sharing (Facebook and Twitter), 'EDIT', 'EXPORT' (which is highlighted with a red box), and 'DELETE'. The main content area displays the following information:

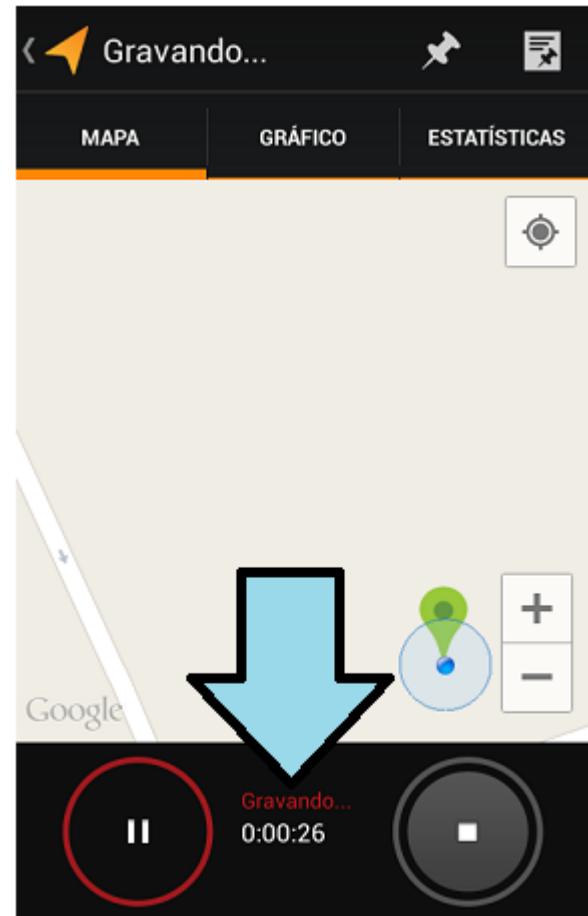
May 27, 2015 Wed 3:10 – 3:11 PM		Felipe Teixeira Ribeiro	FACTS	LAPS
CYCLING				
duration		distance		
00:00:10		0.00 km		
avg. speed		energy		
0.0 km/h		0 kcal		
max. speed		ascent / descent		
0.0 km/h		0 / 0 m		

MINHAS TRILHAS – Disponível apenas na plataforma Android

Passo 1

Toque no botão vermelho localizado no canto inferior esquerdo para gravar. Se você receber o alerta “Aguardando sinal de GPS”, é melhor esperar.

(Opcional) Antes de tocar no botão vermelho para registrar, é possível tocar no botão GPS para iniciá-lo e aguardar até que ele esteja pronto na barra de notificação do sistema.



MINHAS TRILHAS – Disponível apenas na plataforma Android

Passo 2

Adicionar marcadores em lugares interessantes



- Toque no marcador para adicionar um marcador ao local onde você está.
- No campo “Nome”, dê um nome ao marcador.
- Adicione o tipo de marcador e uma descrição para ajudar na identificação mais tarde.
- Quando terminar, toque em **Adicionar**.

Adicionar um marcador de foto



- Toque no ícone da câmera.
- Tire uma foto.
- Toque na marca de seleção.

MINHAS TRILHAS – Disponível apenas na plataforma Android

Passo 3

Para interromper o registro, toque no botão cinza de parada, localizado no canto inferior direito.

O aplicativo Minhas trilhas leva você automaticamente a uma tela na qual é possível salvar sua trilha e adicionar informações.

- Selecione a linha “Nome” para renomear a trilha.
- Selecione no campo “Tipo de atividade” o ciclismo.
- Toque em “Descrição” se quiser adicionar informações extras sobre a trilha.

Ao concluir, toque em **Salvar**.



MINHAS TRILHAS – Disponível apenas na plataforma Android

Passo 4

Para exportar suas trilhas.

- Selecione uma trilha específica.
- Toque em **Menu** e selecione **Exportar**.
- Escolha um destino.
- Toque em **Exportar** para exportar a trilha. Caso seja solicitada permissão, selecione **Permitir acesso**.

Dentro os possíveis formatos disponíveis para exportar, escolha o KML ou GPX