



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 ciclovias **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 geomarcagem 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

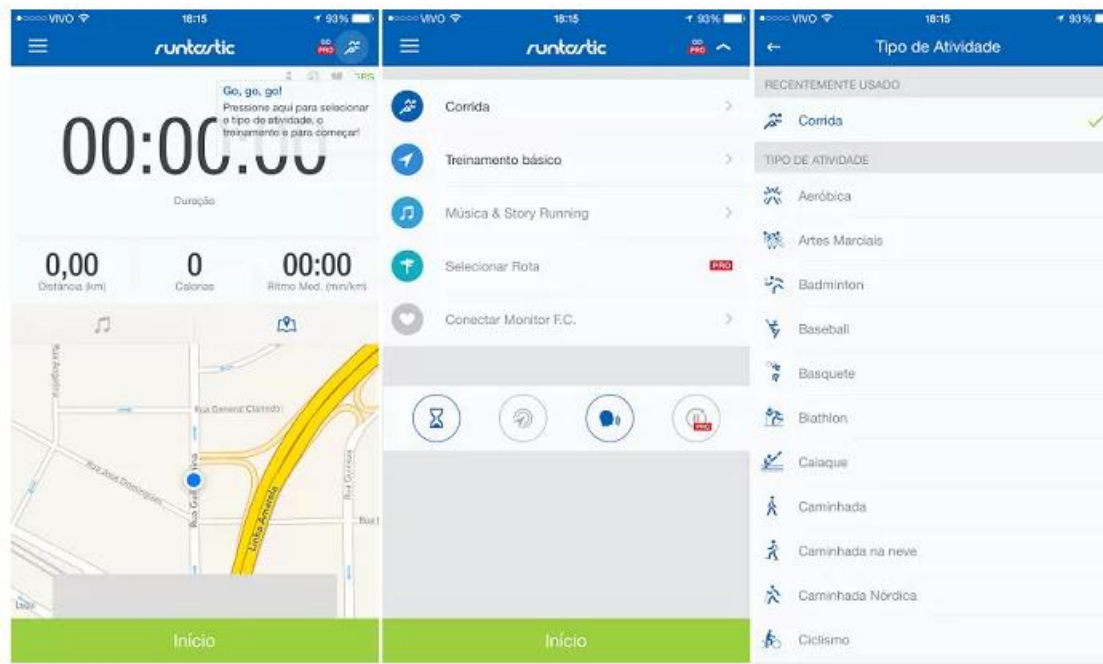


The screenshot shows the 'Informação Adicional' (Additional Information) screen in the Runtastic app. At the top, there's a blue header with 'Informação Adicional' and a 'Salvar' (Save) button. Below the header, there are two input fields: 'Altura' (Height) and 'Peso' (Weight). Under these fields, there's a section with a blue flame icon and the text: 'Ajude-nos a te ajudar! Com mais info, calculamos as calorias queimadas com mais exatidão.' (Help us help you! With more info, we calculate the calories burned with more accuracy.). Below this, there's a link: 'Importar dados do Apple Health' (Import data from Apple Health). At the bottom, there's a note: 'Ao continuar você aceita nossos Termos de Serviço e Política de Privacidade' (By continuing you accept our Terms of Service and Privacy Policy).

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 3

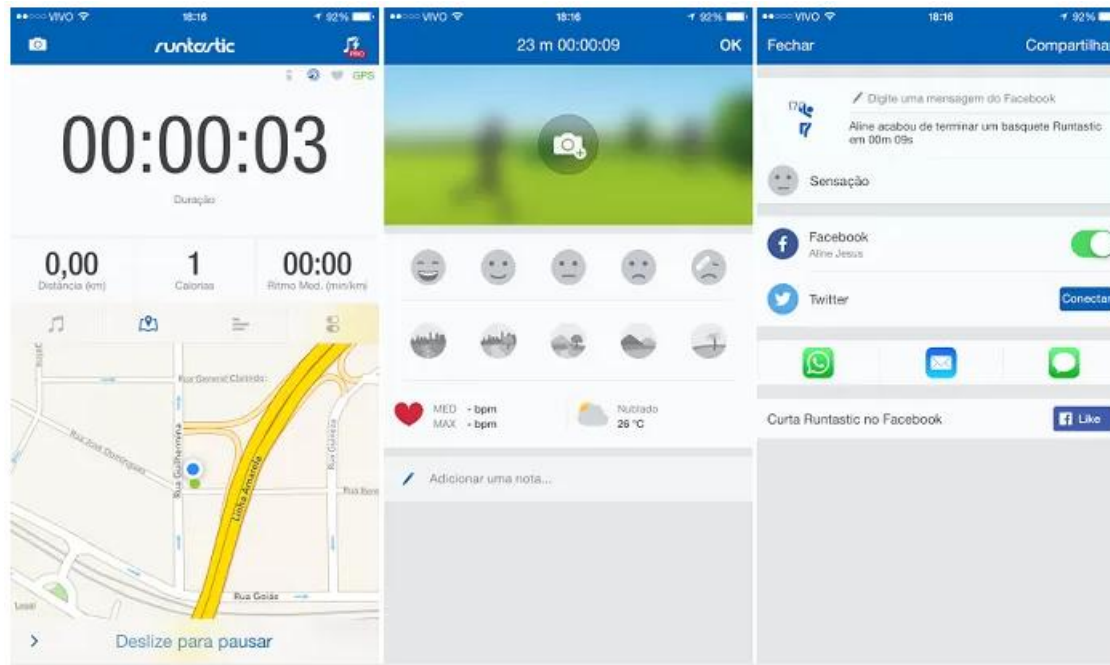
Depois disso, é hora de começar, de fato, a mexer no Runtastic. Na parte de cima da tela, no canto direito, há uma mensagem “go, go, go”. Toque ali para abrir seu menu principal. Selecione a opção ciclismo.



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

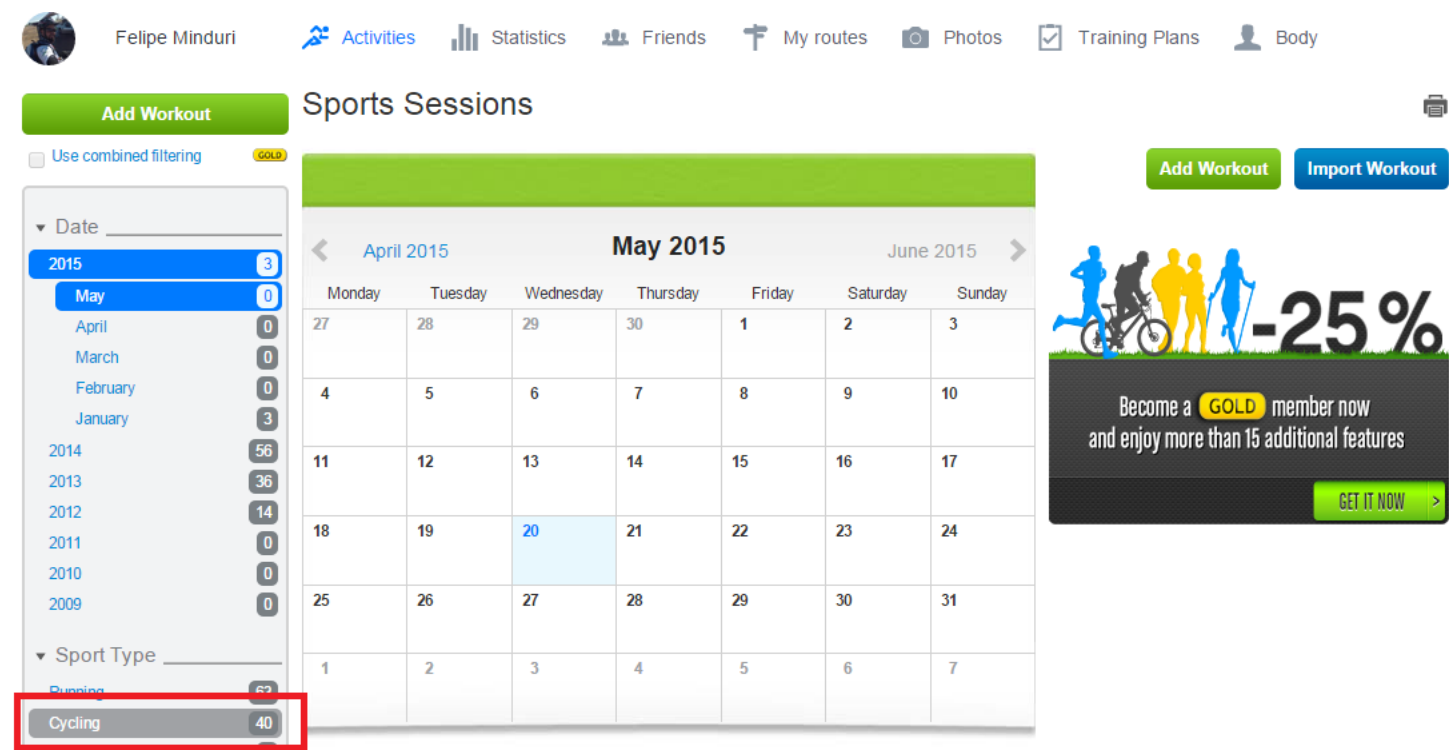
Após a realização da atividade, acesse o site www.runtastic.com com seu nome de usuário e senha utilizados no app do celular. Após, clique em “Activities”, conforme indicado de vermelho para acessar a lista das atividades realizadas.

The screenshot shows the Runtastic web interface for user Felipe Minduri. The browser address bar displays <https://www.runtastic.com/en/users/felipe-minduri/dashboard>. The top navigation bar includes links for Home, Routes, Training Plans, Apps, Upgrade, and Shop, along with a search bar and account options (Basic Upgrade, profile icon, and a dropdown arrow). The left sidebar contains a profile section for Felipe Minduri with an 'Edit Profile' link, followed by buttons for 'Add Workout', 'Activities' (highlighted with a red rectangle), 'Statistics', 'Friends', 'My routes', 'Photos', and 'Training Plans'. The main content area features a tabbed interface with 'Activities', 'Distance', 'Duration' (selected), and 'Calories'. The 'Duration' tab shows a date range of 18.05.2015 - 24.05.2015 and states 'No activities during this week.' Below this is a weekly activity timeline from Monday to Sunday. A 'LAST ACTIVITY' section shows a running activity on 14 Jan, 2015, with details: Running, 9.95 km, 00:57:07, and 797 kcal. The bottom of the main area has a 'Newsfeed' section with tabs for 'MY FRIENDS' (selected), 'AROUND ME', and 'PHOTOS'. On the right side, there is a 'Friend request(s)' section showing two requests from Max Djamys Família Maximus n and Phillip Fiuza Lima, both from Brasilia, with checkmarks indicating they are accepted. Below this is a 'Live' section showing two users, 幸庭 and Gerardo, who are currently running or walking in specific locations, with a 'Cheer him on NOW!' button for each.

RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 6

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



RUNTASTIC – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 7

A seguir selecione a atividade, conforme indicação.

[Home](#) [Routes](#) [Training Plans](#) [Apps](#) [Upgrade](#) [Shop](#)

Account: Basic Upgrade

Felipe Minduri [Activities](#) [Statistics](#) [Friends](#) [My routes](#) [Photos](#) [Training Plans](#) [Body](#)

Add Workout

Sports Sessions

☐ Use combined filtering gold

Date

2015 3

2014 56

2013 36

2012 14

2011 0

2010 0

2009 0

Sport Type

Date	Type	Distance	Duration	Pace	Cal	HR Avg.	Elev. gain	Notes		
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			

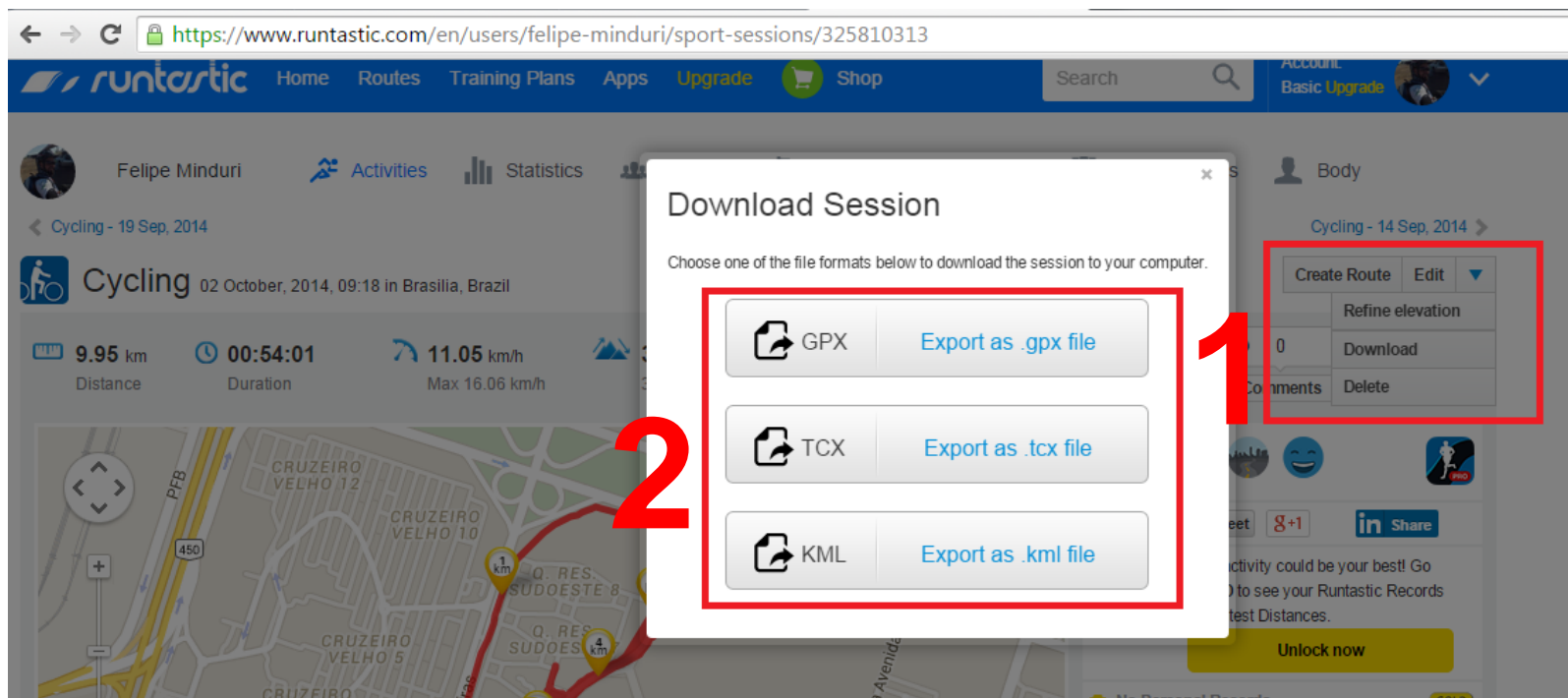
Add Workout

Import Workout

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).



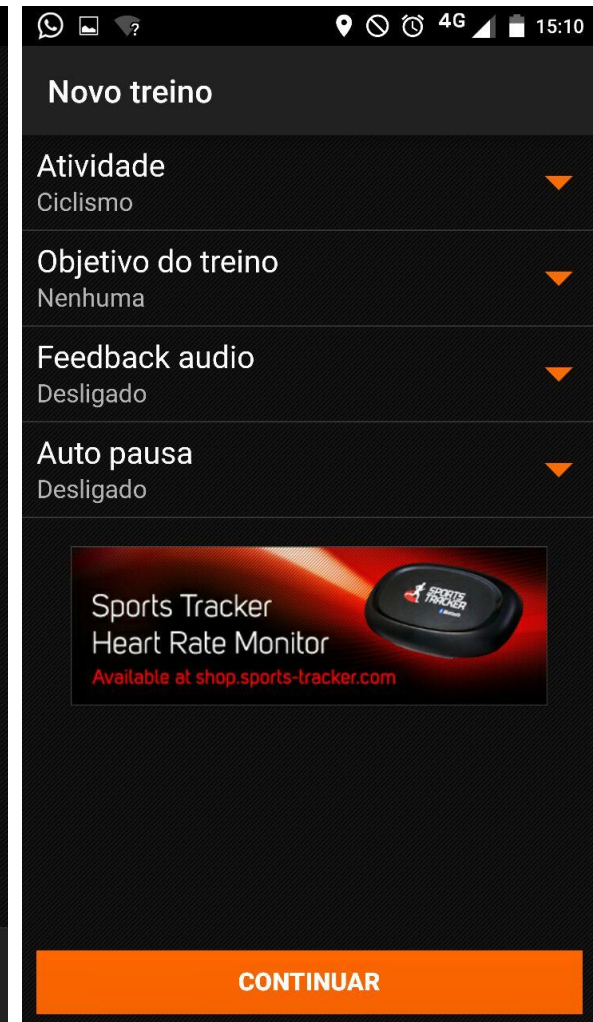
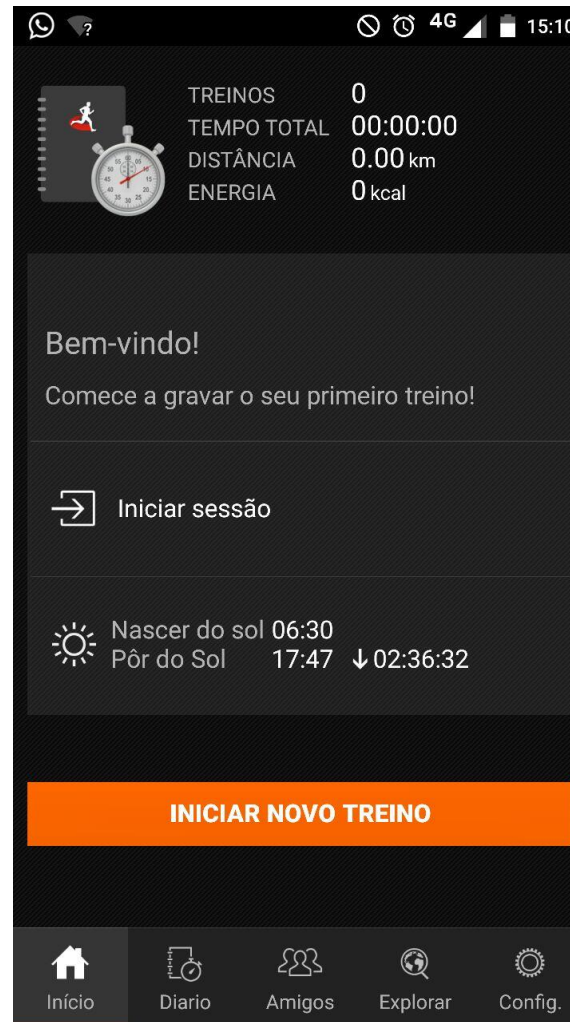
SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 1

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

Passo 2

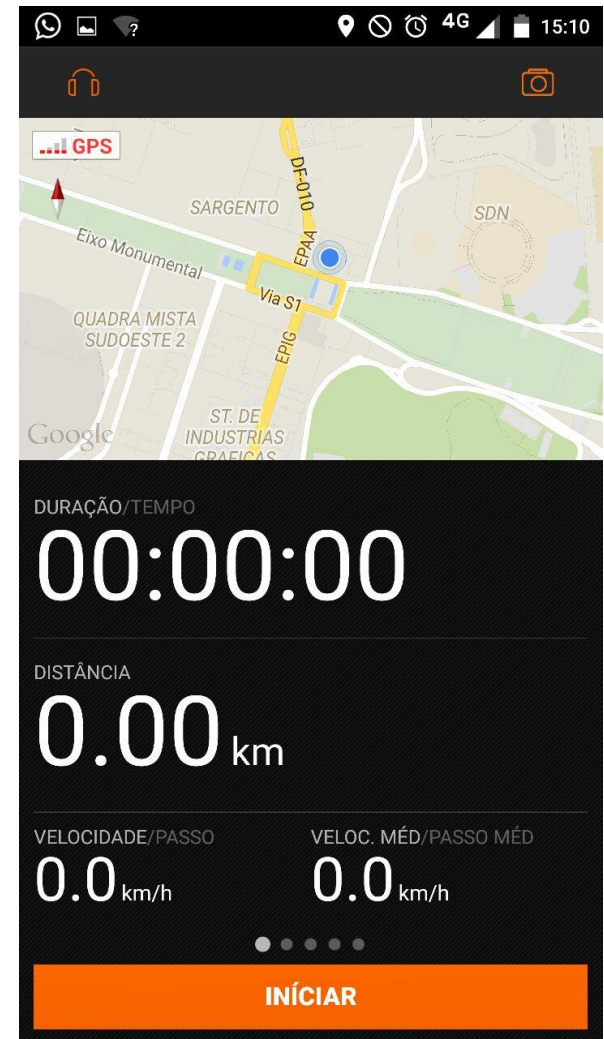
A próxima tela, escolha a atividade “Ciclismo” e clique em “Continuar”.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 3

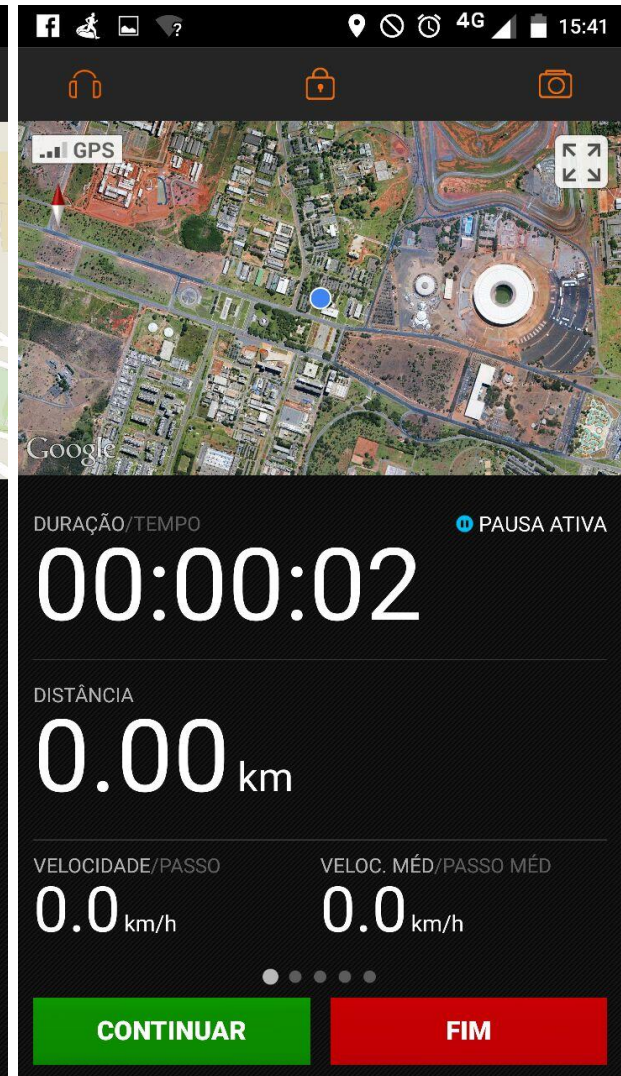
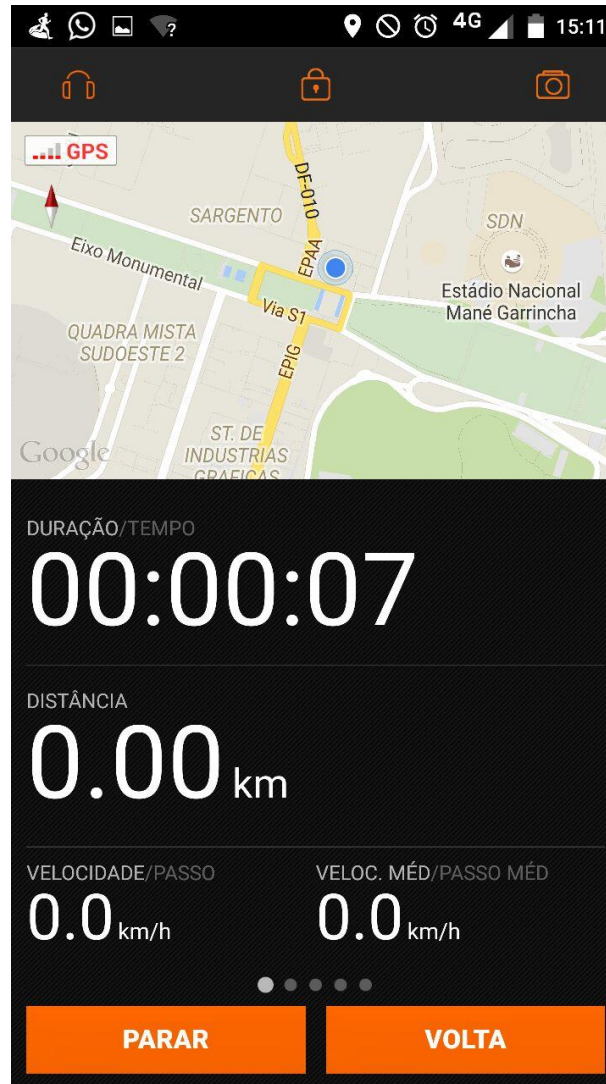
Agora você está na tela de monitoramento. Espero o sinal do GPS ficar ativo e clique em “Iniciar” para começar.



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

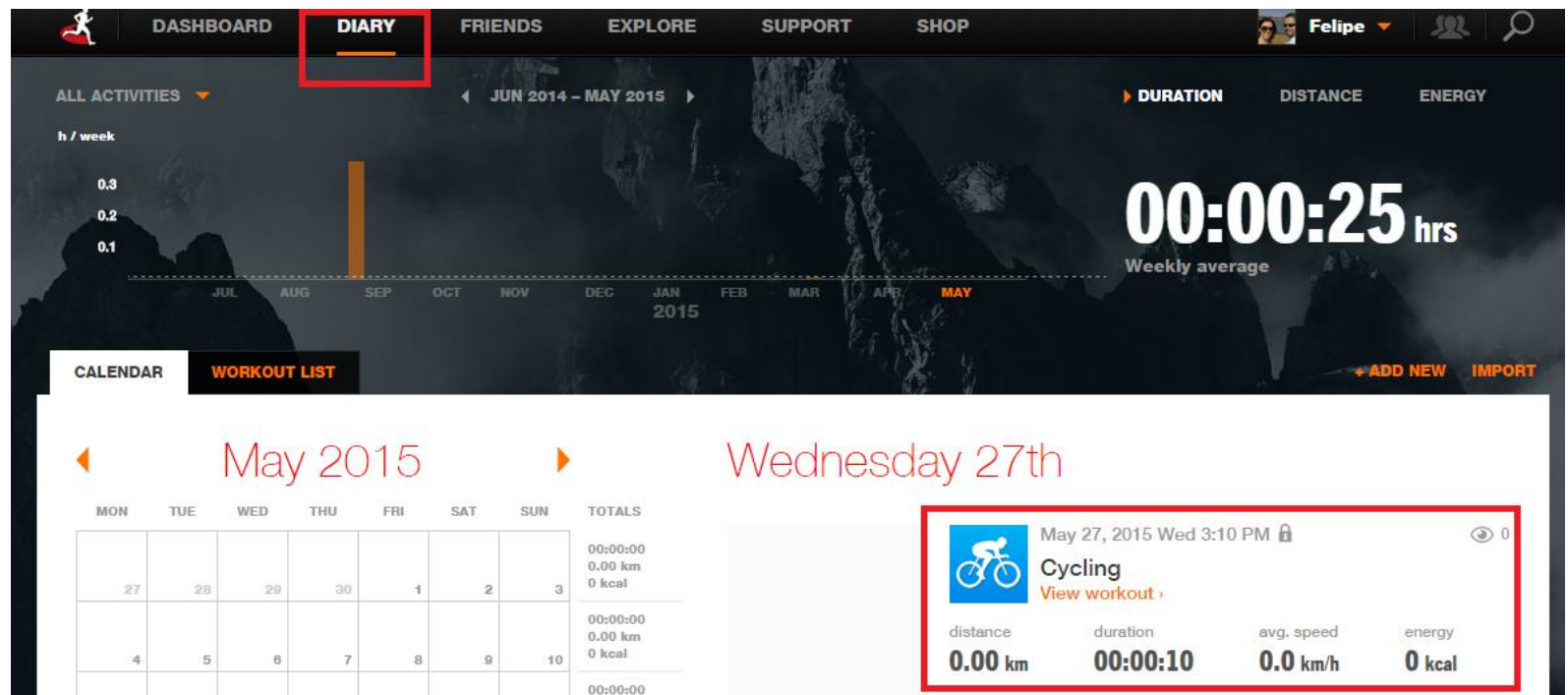
Clicando em “Fim”, você será direcionado para a tela de resumo do treino. Nesta tela você pode conferir todas as informações sobre duração, distância, velocidade e calorias gastas.



SPORT TRACKER – Disponível nas plataformas Windows, Android e IOS

Passo 6

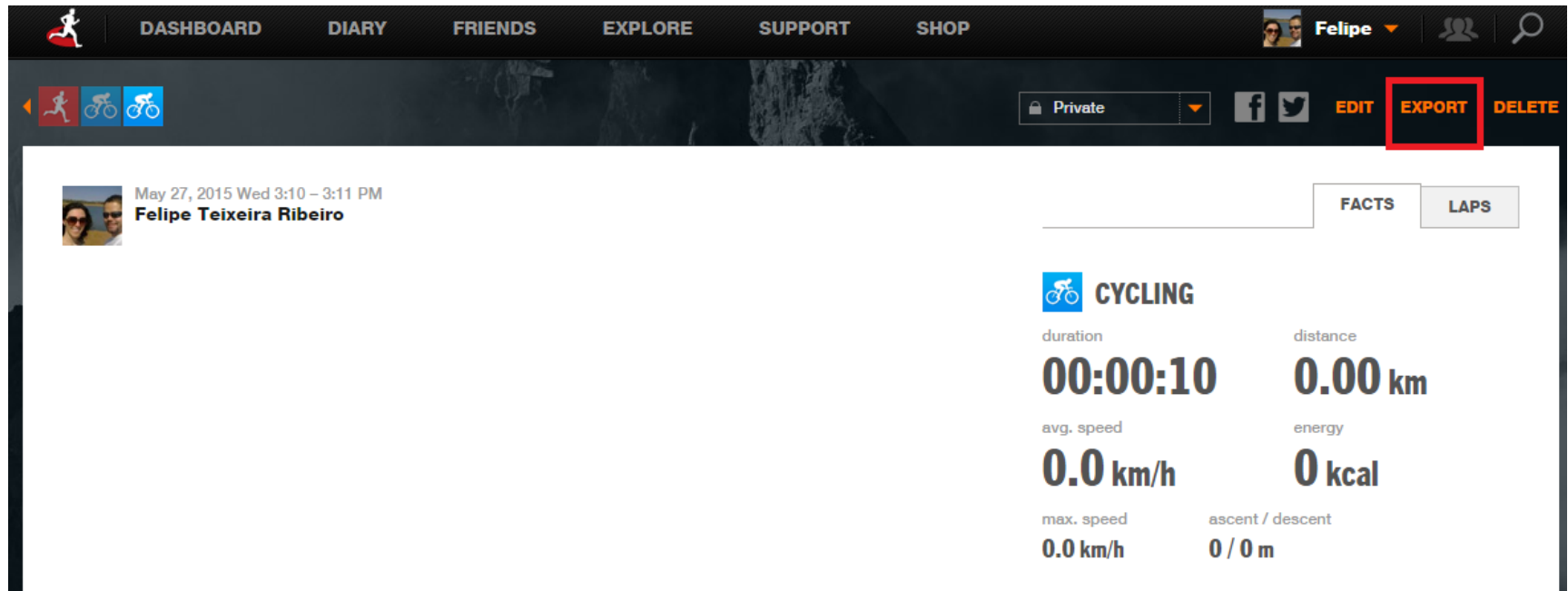
Acesse o site: <http://www.sports-tracker.com>, clique em “Diary” e depois escolha a atividade, conforme indicado de vermelho.



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.

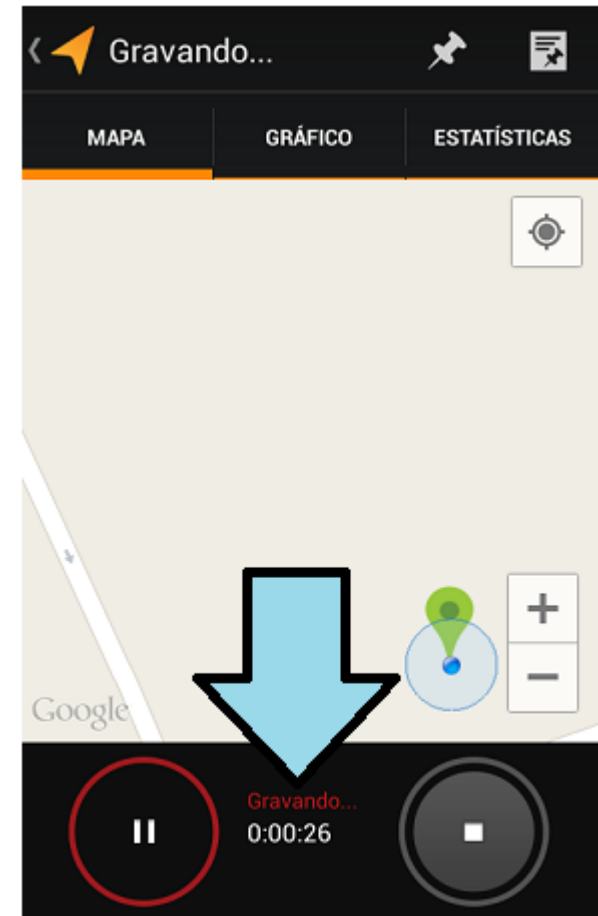


MINHAS TRILHAS – Disponível apenas na plataforma Android

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

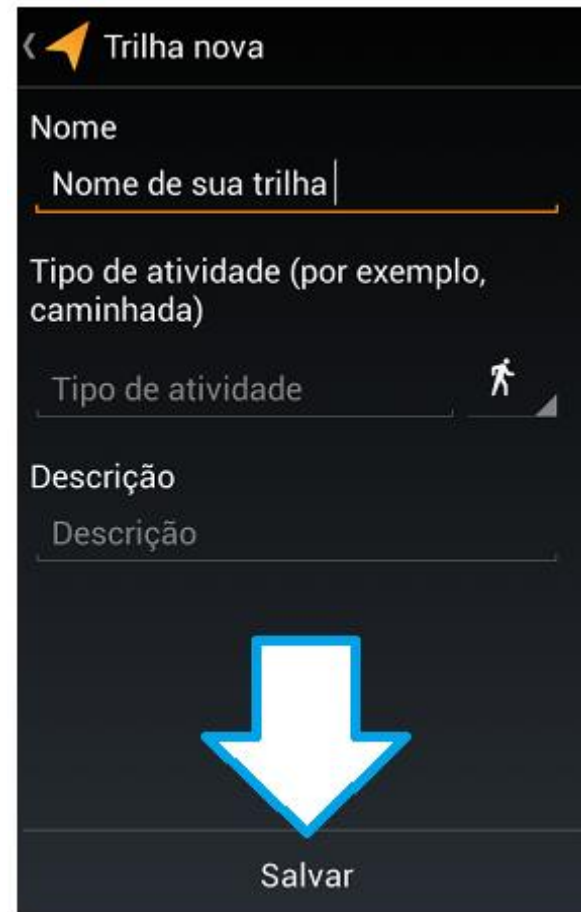
Passo 3

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