

Gyakran ismételt kérdések a Nestlé Edzésonline alkalmazásról

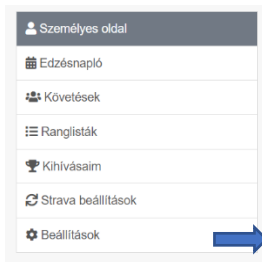
| | |
|---|---|
| Hogyan vehetek részt a Nestlés kilométergyűjtő játékban? | 1 |
| Milyen adataim lesznek láthatóak mások számára? Mindenki látni fogja az edzéseimet aki belép az edzésonline felületre ? | 1 |
| Hogyan tudok csatlakozni a kihívásokhoz? | 2 |
| Csak Nestés kihívások léteznek? | 2 |
| Hány kihíváshoz csatlakozhatok egyszerre? | 2 |
| Milyen típusú Nestlés kihívások léteznek? | 2 |
| Hogyan tudom rögzíteni az edzéseim? | 3 |
| Hogyan kell feltöltenem az edzést , hogy megjelenjen a kihívások között? | 3 |
| Mikor csatlakozhatok egy kihíváshoz? | 4 |
| Egyszerre több kihíváshoz is csatlakozhatok? | 4 |
| Egy edzésem több kihívásban is szerepelhet? | 4 |
| Ha menet közben csatlakozom egy kihíváshoz, mi történik a korábbi edzéseimmel, amelyek megfelelnek a kihívás feltételeinek? | 4 |
| Ki tudok lépni egy kihívásból? | 4 |
| Milyen adataim lesznek láthatóak mások számára? Publikusnak kell lennie az edzésnaplónak ahhoz, hogy csatlakozhassak egy kihíváshoz? | 5 |
| Mit lehet nyerni a Nestlé Edzésonline kihívásokban? | 5 |

Hogyan vehetek részt a Nestlés kilométergyűjtő játékban?

Ahhoz, hogy részt vehess az adott havi sportos kihívásban, először regisztrálnod kell az Edzésonline felületén itt: <https://edzesonline.hu/regisztralas>. Ez után tudsz csatlakozni a kihívásokhoz.

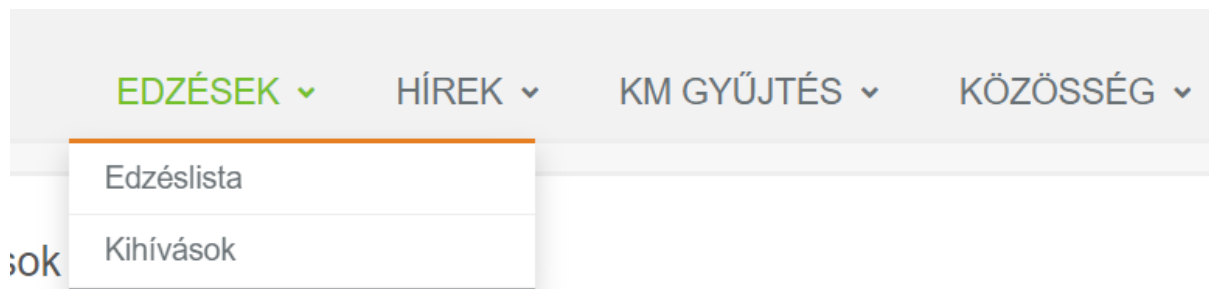
Milyen adataim lesznek láthatóak mások számára? Mindenki látni fogja az edzéseimet aki belép az edzésonline felületre ?

Ez attól függ, hogy hogyan állítod be a láthatóságod a saját fiókodban. Ehhez a bal oldali menüsorban válaszd a Beállítások menüpontot.



Hogyan tudok csatlakozni a kihívásokhoz?

Az „Edzések” legördülő menüben, a „Kihívások” menüpontra kattintva érheted el ezeket:



Csak Nestés kihívások léteznek?

Nem, az Edzőonline felületen többfajta kihívást találsz. A Nestlés kihívásokhoz csak a vállalat munkatársai csatlakozhatnak, a hírlevélben kiküldött kód megadásával. Ezen felül természetesen minden egyéb nyitott kihíváshoz is csatlakozhatsz a többi felhasználóval együtt.

Hány kihíváshoz csatlakozhatok egyszerre?

Minden olyan kihíváshoz csatlakozhatsz, amihez szeretnél. Csak a számodra nyitott kihívásokat látod a listában. Ezen kívül nincs semmilyen korlátozás a csatlakozással kapcsolatban, ha regisztrált Edzőonline felhasználó vagy és belépsz a felületre.

Milyen típusú Nestlés kihívások léteznek?

Folyamatosan tervezünk újabb és újabb kihívástípusokkal színesíteni az alkalmazás használatát és ezzel rendszeres mozgásra ösztönözni benneteket.

Az első körben két különböző típusú kihívást hirdettünk meg:

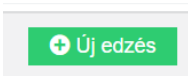
- **„Meddig jutsz el a nyár végéig?”** Egyéni kilométergyűjtő kihívás, melyben két lábon (futva vagy gyalogolva) kell összegyűjtened a kihívás ideje alatt a legtöbb távolságot. Ebben a kihívásban a három legjobban teljesítő (augusztus 31-ig a legtöbb kilométert összegyűjtő) résztvevőt díjazzuk. Jelszó a csatlakozáshoz: NestleNyar01
- **„Járjuk körbe Magyarországot!”** Össz kilométergyűjtő kihívás, melyben két lábon (futva vagy gyalogolva) közösen gyűjtjük össze a kihívás ideje alatt az

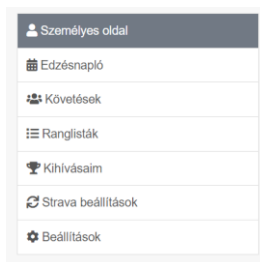
országos kék kör távolságát (2500 kilométert). Ebben a kihívásban minden megtett kilométer számít, így nem csak a rendszeres sportolók jelentkezését várjuk, de azokat is, akik csak egy-egy kiadós sétát adnak hozzá a nagy egészhez. Ha augusztus végéig sikerül közösen elérni a kitűzött célt, kisorsolunk három szerencsés résztvevőt, aki ajándékot kap. Jelszó a csatlakozáshoz: NestleNyar02

Szívesen várjuk a további ötleteket! Ha javasolnál egy új kihívástípust, küldd el emailben [Menyhárt Gergő](#)nek és [Kispál Mártnak](#)!

Hogyan tudom rögzíteni az edzéseim?

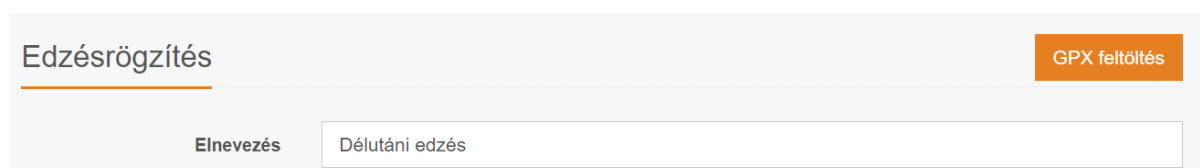
Edzéseidet háromféleképpen rögzítheted:

1. Manuális rögzítés: bejelentkezés után, a lap tetején az  ikonra kattintva, a szükséges adatok megadásával.
2. Strava adatok feltöltésével. Ehhez első lépésben a saját fiókotat össze kell kapcsolnod a Strava-s adataiddal. Ezt bejelentkezés után az edzésonline fiókodban teheted meg a Strava beállításokra kattintva:



3. GPX file feltöltéssel

Ehhez az új edzések ikonra kattintva, a jobb felső sarokban a GPX ikonra kell kattintani:



Hogyan kell feltöltenem az edzést , hogy megjelenjen a kihívások között?

Minden edzésed szerepelni fog a kihívások között, akár kézzel lett rögzítve, akár GPX file feltöltéssel lett létrehozva, vagy Stravából lett importálva, amennyiben megfelel a kihívás feltételeinek (sportág, időszak, stb.), valamint amennyiben a profilod Beállítások/Biztonság oldalán az „Edzéseim publikusak” sorban igen választ jelöltél be.

Beállítások

Személyes adatok

Jelszó

Edzések

Biztonság

Értesítések

Fiók

Gondosan olvasd el a beállítási lehetőségeket majd állítsd be, hogy mi jelenjen meg rólad az Edzésonlineon. Ezeket a beállításokat bármikor módosíthatod a jövőben.

Edzéseim publikusak, tehát mások is láthatják a naplomat és az edzéseimet, valamint követni tudnak engem.

Igen

Mikor csatlakozhatok egy kihíváshoz?

A kihívásokat kezdetük előtt néhány nappal megnyitjuk csatlakozásra. A csatlakozás pedig a kihívás befejeződéséig tart. Menet közben is bármikor csatlakozhatsz egy kihíváshoz.

Egyszerre több kihíváshoz is csatlakozhatok?

Igen, semmilyen korlát nincs, amely megakadályozna, hogy csatlakozhass bármely kihíváshoz.

Egy edzésem több kihívásban is szerepelhet?

Igen. Egy edzés minden olyan kihíváshoz hozzá lesz rendelve, amelyhez csatlakoztál és amelynek a feltételeihez megfelel. Tehát például egy 10 km-es futásod részt vehet egy egyéni futás kilométergyűjtő és egy közös kilométergyűjtő kihívásban is, amennyiben beleesik a kihívás időszakába.

Ha menet közben csatlakozom egy kihíváshoz, mi történik a korábbi edzéseimmel, amelyek megfelelnek a kihívás feltételeinek?

Akármikor csatlakozol egy kihíváshoz, az Edzésonline megkeresi az adott kihíváshoz megfelelő edzéseket és hozzárendeli a kihíváshoz. Tehát, ha például az utolsó nap csatlakozol egy májusi kihíváshoz, akkor is az összes régi májusi edzésed elemezve lesz. Ennek ellenére arra kérünk, hogy ha lehet, minél előbb kezd el az adataid hozzáadását egy-egy kihíváshoz, ezzel segítheted a csapat többi tagját abban, hogy nyomon kövessék a kihívás alakulását.

Ki tudok lépni egy kihívásból?

Igen, bármikor ki tudsz lépni egy kihívásból. Ekkor az eddig hozzárendelt edzéseid el lesznek távolítva a kihívásból. Viszont bármikor újra tudsz csatlakozni és akkor az

edzéseid ismét megjelennek. (A kihívások alakulásának nyomonkövethetősége érdekében viszont arra kérnénk, hogy ezt csak akkor tedd, ha valóban szükséges!)

Milyen adataim lesznek láthatóak mások számára? Publikusnak kell lennie az edzésnaplónak ahhoz, hogy csatlakozhassak egy kihíváshoz?

Nem, privát edzésnaplóval is lehet csatlakozni, azonban a kihívások oldalán az edzések alapadatai, illetve az összesítésed láthatóvá válik. Az edzéseid részletei azonban továbbra is privátok maradnak. Az alábbi adatok láthatóak maximálisan egy edzésedről egy kihívásban:

- Sport
- Edzésidő
- Távolság
- Szint

Mit lehet nyerni a Nestlé Edzésonline kihívásokban?

Elsősorban egészséget és sportos alkatot, valamint a közös sport élményét. 😊
Emellett minden belső kihívásban egy-egy Nestlé ajándéktárggyal (törölköző, kulacs, stb.) és oklevéllel díjazzuk egyéni kihívásban a három legjobban teljesítő kollégát, közös gyűjtésben pedig – amennyiben sikerül elérnünk a kitűzött célt – kisorsolunk három szerencsés résztvevőt.