



Fundación Telefónica



Conéctate

Accede desde tu teléfono móvil
y sigue estos sencillos pasos
para conectarte correctamente y
seguir nuestros retos solidarios



1. Accede a la Plataforma de retos.

<https://retosvoluntarioste telefonica.saludydesafio.com>



ENTRA e introduce el e-mail y contraseña con los que te registraste. Si no recuerdas la contraseña recupera la misma.

Si nunca has accedido
REGISTRATE.



Leer
código QR o introducir en el navegador del m óvil la siguiente
dirección
<https://retosvoluntarioste telefonica.saludydesafio.com/>

IMPORTANTE: para tener una mejor experiencia de usuario te recomendamos acceder desde un smartphone.

2. Regístrate.



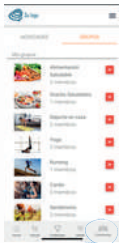
La primera vez que accedas tendrás que registrarte. **Sigue estos pasos:**
Si ya estás registrado, por favor, accede con tu cuenta y sigue nuestras indicaciones.



Una vez hayas recibido el email de validación y activado tu cuenta, podrás completar tu registro introduciendo tu nombre, apellidos, ...

3. Actívatelo.

Accede a la plataforma y activa los contenidos y retos en función de tus gustos e intereses. En la home tendrás acceso directo a los programas y retos activos y podrás inscribirte en ellos con un sólo clic



En las comunidades tendrás todos el contenido saludable a tu alcance. También podrás subir tus contenidos, imágenes y compartir con tus compañeros

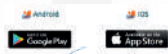


En **ACTIVIDAD** verás todo tu movimiento, siempre que te hayas vinculado con un dispositivo (te lo contamos a continuación). Sigue en **CHALLENGES** todos los retos corporativos y personales, y desde **HEALTH** los mejores programas saludables.

4. Vincúlate con un dispositivo para sumar tus km y pasos.



Verás el botón **CONÉCTATE** en **ROJO**, indica que todavía no tiene bajada la App de Sportsnet para sumar tus km y pasos. Para hacerlo solo tiene que entrar en **Google Play** o **App Store** y bajarla



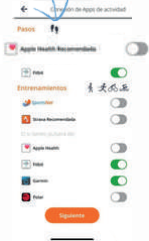
La primera vez que accedas a la App de Sportsnet debes introducir el **MISMO e-mail y contraseña** con el que te has registrado en la **Plataforma**.



5. Accede a la App y vincula tus aplicaciones de actividad.

Ahora sigue las indicaciones que te muestra la App y vincúlale a las apps de actividad que desees para registrar tus **Pasos** o **Entrenamientos**.

Para **registrar tu pasos** debes vincularte a través de Apple Health (iOS) o Google Fit (Android). También puedes vincular los pasos si tienes pulsera y app de Fitbit o la pulsera de Garmin.



Para **registrar tus entrenamientos**:

- la opción más completa es Strava (si no tiene cuenta de Strava, deberá crear una).
- Si no utilizas otras aplicaciones ni quieres descargarte más, puedes utilizar el tracker de Sportsnet.
- Si tienes un dispositivo Garmin, Polar o Fitbit, también nos vinculamos con su app.

Ten en cuenta que si te vinculas solo con el tracker de Sportsnet únicamente podrás registrar tus **Entrenamientos**.

6. Registra tus pasos y entrenamientos.



No hace falta que entres todos los días para grabar tus datos, pero es importante que te desplaces sobre el calendario y pinches sobre el día que te falta para **registrar los pasos**. Esto es necesario para poder conectar con tu aplicativo.



A partir de ahora, cada vez que desees **actualizar tus pasos y entrenamientos** en el desafío solo tendrás que pinchar el **botón VERDE** desde la Plataforma de retos.




Después de vincular con los dispositivos que utilizas, pincha el botón **PLATAFORMA** y te llevará directamente a ella.



7 Crea un acceso directo.



Para que el acceso a la Plataforma de retos sea más sencillo, crea un **acceso directo** en tu m óvil, accediendo al menú  presionando "Crear acceso" y siguiendo las indicaciones. Esto creará un icono en el escritorio de tu m óvil.



POR ÚLTIMO: para cualquier duda o incidencia estamos para ayudarte. Pincha en **SOPORTE** y dínos qué te ocurre. También nos puedes escribir a sopORTE@sportsnet.es

¡Muchas gracias por tu colaboración!