

#YoDoymisPasos **Tutorial – COMO DONAR MIS PASOS CON STRAVA**



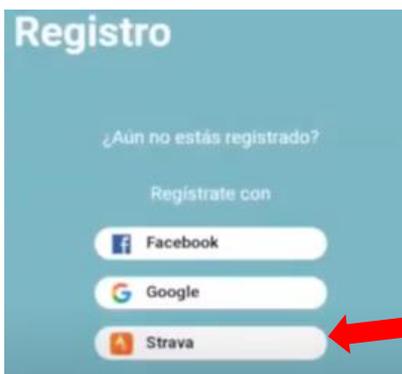
1. **Descarga la APP de STRAVA** en la AppStore o en la Play Store en su versión gratuita



2. **Regístrate en Strava:** Te recomendamos usar una dirección de correo electrónico y una contraseña, y que sean las mismas cuando te inscribas en Yo doy mis pasos.



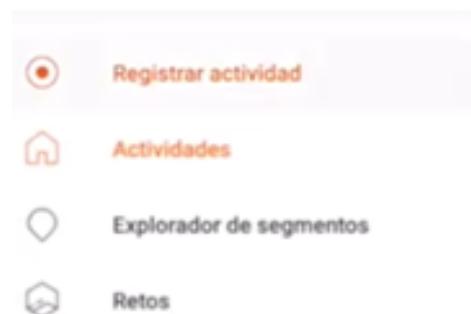
3. **Date de alta en #Yodoymispasos** entrando en la web: www.yodoymispasos.es



Puedes registrarte a través de STRAVA y/o utilizando el **mismo correo electrónico y la misma contraseña con la que te has registrado en STRAVA**

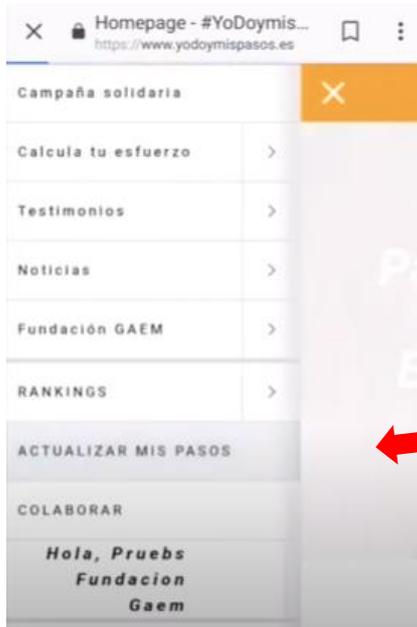
4. **Abre Strava cuando vayas a correr**, caminar o montar en bicicleta y escoge la opción: Registrar actividad

- Selecciona la forma en la que te vas a mover
- Dale al botón iniciar



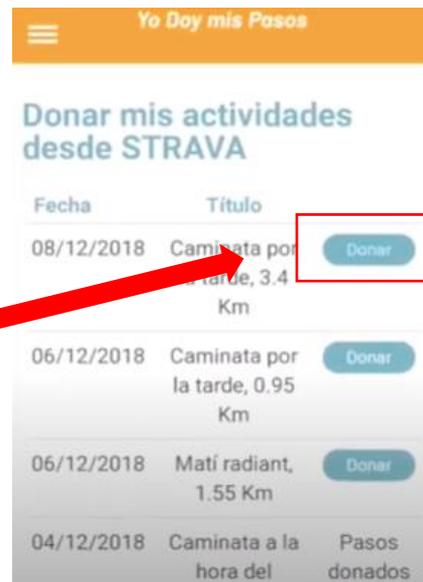
Una vez finalizado el recorrido, dale al botón de parar y guardar actividad.

5. Importa tu actividad a #Yodoymispasos (sólo para la primera vez*)



- Entra en la web de Yo doy mis pasos y accede desde el menú principal
- Accede desde la opción: **Inicia con STRAVA**, de esta forma tus pasos de importarán directamente
- Ve al apartado: Actualizar mis pasos, ubicado en el menú principal

Desliza hacia abajo y verás todas las actividades que hayas registrado, por último, dale al botón de DONAR para donar tu pasos por la investigación en Esclerosis múltiple. 😊



Mi perfil

En el caso de que seas afectado:

Fecha de diagnóstico
0000-00-00

DNI/NIF/NIE
9

Fecha nacimiento
2021-03-30

¿Cómo quieres donar tus pasos?

- Donar mis pasos automáticamente
- Donar mis pasos manualmente

Actualizar perfil

* Para automatizar la donación de tus pasos, abre tu perfil en Yo doy mis pasos, y señala la opción "Donar mis pasos automáticamente". De esta forma, cada vez que registres tus pasos con Strava, tu recorrido se subirá a Yo doy mis pasos. Esta subida no es instantánea, puede demorar unas horas.

De esta forma, para subir tus recorridos a Yo doy mis pasos sólo tendrás que registrarlos en Strava, lo demás se hará automáticamente.