

Положение о неофициальном клубе любителей активного образа жизни АО "СО ЕЭС"

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели, задачи, предмет, основные направления деятельности «Неофициального клуба любителей активного образа жизни АО "СО ЕЭС" (далее – Клуб).

1.2. Официальным каналом доведения информации до членов Клуба является телеграм-канал <https://t.me/+7K-KIA0RfvkwMzQy> ¹.

1.3. Общение членов Клуба организовано через чат в Telegram: <https://t.me/joinchat/qXoaxTiLQEVIjli> ².

1.4. На указанных выше ресурсах разрешается публиковать информацию, соответствующую целям и задачам Клуба (в том числе, предложения и вопросы по работе Клуба, программного обеспечения и т.п.). Публикация иной информации (коммерческой, рекламной и т.п.) не допускается и будет удалена администратором Клуба.

1.5. Все вновь вступающие в Клуб лица должны быть ознакомлены с требованиями настоящего Положения.

1.6. Членами Клуба могут быть сотрудники АО «СО ЕЭС», а также другие любители активного образа жизни с совпадающими целями.

1.7. Информационной площадкой, отражающей физическую активность членов Клуба, является <https://so-active.ru/> на которой публикуется информация об активностях филиалов АО «СО ЕЭС» и сотрудников в разрезе различных видов физической активности: бег, велоспорт, лыжи, плавание, ходьба (далее – Рейтинг).

1.8. В Рейтинге могут участвовать только сотрудники АО «СО ЕЭС» в соответствии с порядком, изложенным в приложении 1.

1.9. Участие в мероприятиях Клуба основано на принципе честного соперничества.

1.10. В случае возникновения подозрительных активностей, администратор оставляет за собой право запросить у участника подтверждающую информацию или исключить его из членов клуба или из Рейтинга.

1.11. Все участники Клуба несут ответственность за свое здоровье самостоятельно.

1.12. Организация спортивно-оздоровительных мероприятий, организуемых Клубом, регулируются отдельными положениями.



1.13. Основным местом размещения настоящего положения является главная страница Рейтинга https://so-active.ru/Polozhenie_o_Klube.pdf.

2. Цели и задачи Клуба

2.1. Целью деятельности Клуба является популяризация активного и здорового образа жизни среди сотрудников АО «СО ЕЭС».

2.2. Задачами Клуба являются:

- повышение мотивации к активному и здоровому образу жизни;
- организация мероприятий спортивно-оздоровительной направленности;
- иные задачи, направленные на популяризацию активного и здорового образа жизни.

Информационная площадка <https://so-active.ru/>

1. Общая информация

1.1. Программное обеспечение <https://so-active.ru/> (далее – ПО) 2 раза в сутки в автоматическом режиме выгружает информацию о тренировках из [Strava](#)³ и из [RussiaRunning](#)⁴ и после обработки размещает информацию об активностях участников клуба АО «СО ЕЭС» по адресу <https://so-active.ru/>. Результатом анализа являются актуализированные диаграммы и таблицы рейтинга активностей членов клуба на месячном интервале.

1.2. В Рейтинге учитывается суммарное время активностей в любых дисциплинах, предусмотренных в Strava и в RussiaRunning. Кроме того, дополнительно, формируются рейтинги по популярным видам (бег, велосипед, плавание, ходьба, лыжи). В разные периоды календарного года состав рейтингов может быть пересмотрен.

2. Общая информация о Strava

2.1. Strava - социальная сеть для физически активных людей, где они могут размещать результаты своих тренировок, сравнивать, ставить цели, общаться и т.д. Использование Strava бесплатное (расширенный пакета услуг предоставляется на платной основе). В Strava создан клуб «АО «СО ЕЭС» в рамках которого пользователи могут отслеживать активности своих одноклубников и общаться.

2.2. Strava позволяет учитывать более 30 видов активностей: велосипед, бег, плавание, хайкинг, ходьба, горные лыжи, бэккантри, каноэ, кроссфит, эллиптический тренажер, коньки, роликовые коньки, каякинг, кайт серфинг, лыжи, скалолазание, роликовые лыжи, гребля сноуборд, тренажер-степпер, гребля на доске стоя, серфинг, силовая тренировка, виндсерфинг, йога, тренировка (подойдет для любой активности, отсутствующей в списке).

2.3. В таблице ниже обозначены активности Strava, учитываемые диаграммами Рейтинга:

№	Название активности на https://so-active.ru/	Активности Strava
1	Бег	Бег, виртуальный забег
2	Лыжи	Лыжи, роликовые лыжи

³ [Strava.com](https://strava.com)

⁴ [RussiaRunning.com](https://russiaring.com)

3	Вело	Велосипед, виртуальный заезд
4	Плавание	Плавание
5	Ходьба	Ходьба, хайкинг

2.4. В связи с тем, что информация подгружается из ленты активности членов клуба (раздел «Последняя тренировка»), имеющей глубину ретроспективы около 1,5 дней, тренировки, опубликованные с задержкой более 1,5 дней, могут не отразиться в ленте активности и не будут учтены в Рейтинге. Регистрация таких активностей в исключительных случаях может осуществляться через обращения к администратору (so-active@mail.ru).

3. Общая информация о RussiaRunning

3.1. RussiaRunning.com – крупнейший в России портал массового спорта. Эта платформа участвует в организации крупнейших спортивных мероприятий России, а кроме того она предоставляет возможность собирать и хранить результаты тренировок по бегу, велоспорту, плаванию, лыжам и ходьбе.

3.2. В RussiaRunning создан клуб «АО «СО ЕЭС» для аккумуляции в одном месте тренировок его участников.

3.3. ПО настроено на загрузку тренировок из раздела Клуба «Тренировки» глубиной не более 2 суток. Тренировки, опубликованные с задержкой указанного периода, могут быть не учтены в Рейтинге. Регистрация таких активностей в исключительных случаях может осуществляться через обращения к администратору (so-active@mail.ru).

4. Порядок подключения к Рейтингу и выхода из него.

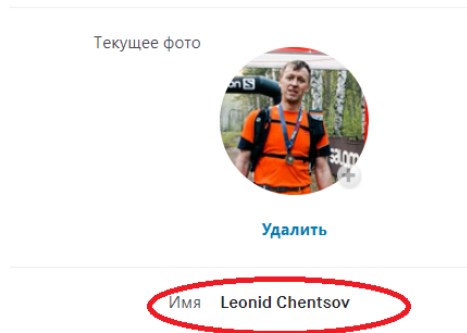
Для участия в Рейтинге член Клуба в Strava или RussiaRunning должен:

4.1. Подать заявку на адрес so-active@mail.ru с темой письма «Рейтинг», сообщив:

- для пользователя Strava - имя (никнейм)⁵ из профиля пользователя в соответствии с ниже указанным рисунком (необходимо указать, что это никнейм в Strava);

⁵ ПО идентифицирует пользователей по никнейму, т.о. если имя не будет в точности соответствовать указанному в заявке (с учетом регистра букв) тренировки в Рейтинге не отразятся

Мой профиль



- для пользователя RussiaRunning – имя (никнейм), под которым RussiaRunning представляет тренировки участника, в данном случае это «Фамилия Имя» без отчества⁶ (необходимо указать, что это никнейм в RussiaRunning);

- название филиала;

- адрес корпоративной электронной почты (данная информация не публикуется и необходима для оперативного взаимодействия с участником).

4.2. Участник обоих клубов (Strava и RussiaRunning) должен определиться с источником информации для Рейтинга и проинформировать о своем решении организатора по адресу so-active@mail.ru.

4.3. Дать согласие на обработку информации, вложив в письмо с заявкой файл, расположенный по адресу:

<http://so-active.ru/Soglasie.pdf> (если ссылка не открывается по нажатию клавиши необходимо скопировать ее в адресную строку браузера).

Текстовое содержание данного файла является приложением к настоящему положению.

4.4. В случае увольнения из АО «СО ЕЭС» участник Рейтинга обязан отказаться от участия в Рейтинге, написав соответствующее письмо по адресу:

so-active@mail.ru.

4.5. Особенности работы со Strava и RussiaRunning, а также порядок настройки изложены в приложении 2 и 3 к Положению.

⁶ ПО идентифицирует пользователей по никнейму, т.о. если имя не будет в точности соответствовать указанному в заявке (с учетом регистра букв) тренировки в Рейтинге не отразятся

Памятка по работе со Strava

1. Особенности работы со Strava в условиях ограничений

1.1. В условиях ограничений со стороны владельцев Strava на доступ с IP-адресов, принадлежащих РФ, необходимо использовать средства обхода блокировок (VPN или Проху).

1.2. Данные средства обхода необходимо использовать для непосредственной работы со Strava: для регистрации в Strava (создание новой учетной записи); анализа своих тренировок, размещенных в Strava; общения с друзьями; фиксации своих тренировок непосредственно приложением Strava.

1.3. Если для фиксации своих тренировок используются специализированные гаджеты или приложения, то в регулярном использовании средств обхода нет необходимости. Необходимо однократно, с использованием средства обхода, настроить данное специализированное приложение для экспорта тренировок в Strava (в настройках выбрать подключение к Strava с использованием своей учетной записи в Strava). После этого все вновь созданные тренировки будут автоматически попадать в Strava.

1.4. Один из возможных алгоритмов настройки автоматической передачи тренировок в Strava с использованием приложения Polar Flow (далее – PF) приведен ниже. Приложение PF может использоваться владельцами спортивных часов Polar, а также автономно (при их отсутствии), т.к. позволяет регистрировать тренировки на смартфоне.

1.4.1. Создаем учетную запись в приложении PF.

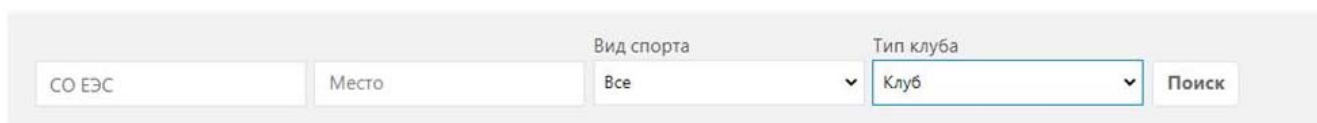
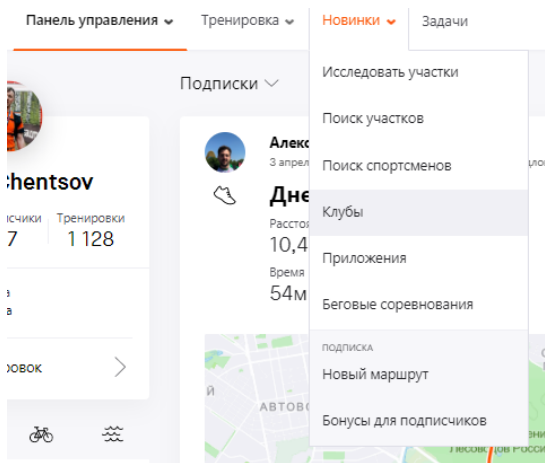
1.4.2. С использованием средства обхода блокировок:

- создаем учетную запись в Strava;
- в настройках PF подключаемся к своей учетной записи в Strava.

1.5. После этого все вновь созданные в PF тренировки будут автоматически попадать в Strava.

2. Настройка и работа со Strava

2.1. После регистрации на платформе необходимо найти клуб «СО ЕЭС» в соответствии с ниже приложенными рисунками и вступить в него, отправив запрос на вступление.

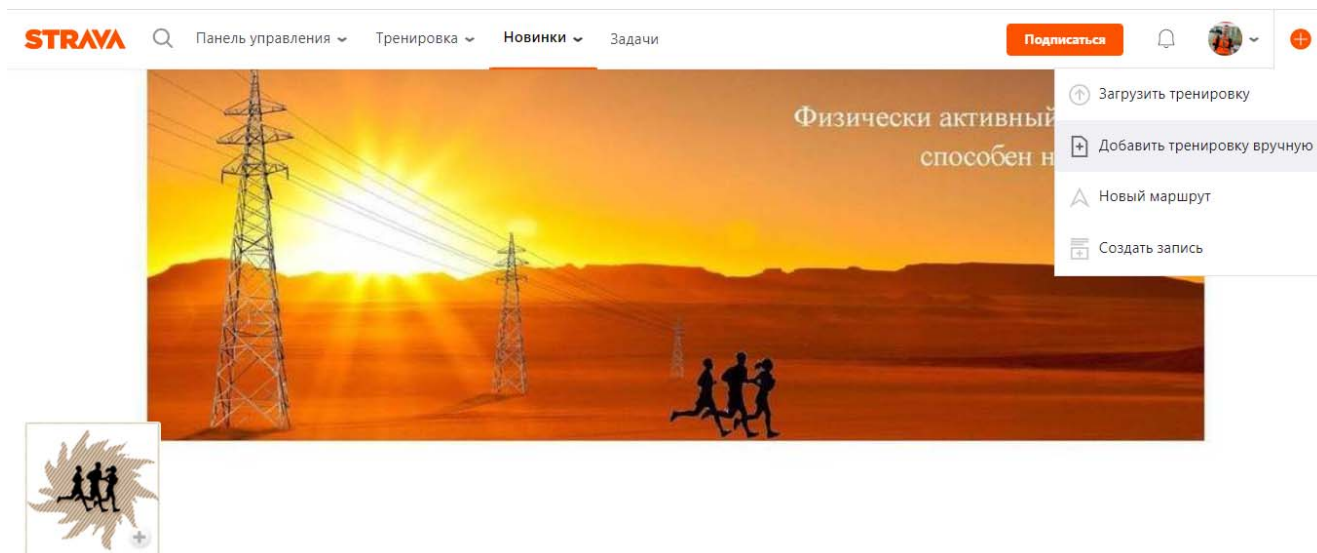


АО "СО ЕЭС"
Russia

394 участника

Несколько видов спорта

2.2. Добавлять тренировки можно автоматически с гаджетов, фитнес-приложений или вручную как показано на рисунке ниже.



2.3. При использовании приложения Strava для автоматической регистрации тренировок возможно установить на смартфон данное приложение и выполнять пуск и останов записи в начале и в конце каждой тренировки.

2.4. При использовании спортивных часов необходимо настроить синхронизацию со Strava специализированного приложения, поставляемого с часами. Пример настройки часов Suunto можно посмотреть по ссылке <https://life.russiarunning.com/news/champio/kak-sinkhronizirovat-strava-dlia-uchiota->

[trenirovok-v-chempionate-begi-so-sportsmasterpro](http://www.velorider.ru/strava/kak-zagruzit-trenirovku.shtml). Пример настройки Garmin: <http://www.velorider.ru/strava/kak-zagruzit-trenirovku.shtml>.

2.5. При использовании альтернативных фитнес-приложений для сбора информации о тренировках необходимо в настройках данного приложения настроить передачу данных в Strava.

2.6. Strava позволяет управлять доступом к просмотру своих тренировок. Пользователю необходимо убедиться в доступности ваших тренировок для пользователя «SO Active» (учетная запись, под которой работает ПО Рейтинга). Для этого рекомендуется подписаться на пользователя «SO Active», чтобы в ответ «SO Active» стал вашим подписчиком.

2.7. Strava автоматически может объединить тренировки двух и более человек в одну групповую тренировку. В связи с невозможностью обработки групповых тренировок (один трек на несколько участников) имеющимся программным обеспечением необходимо в настройках Strava исключить возможность их формирования как показано на рисунке ниже.

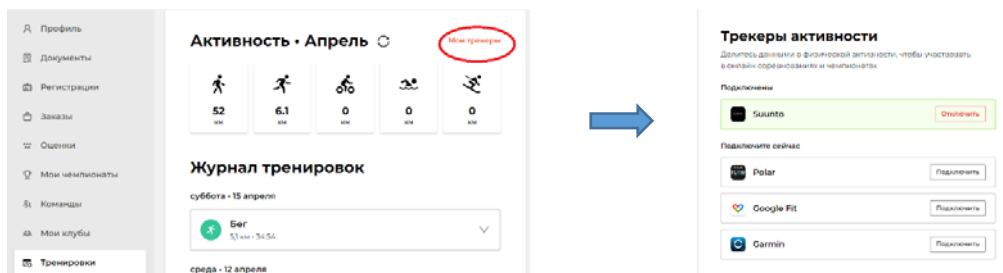
The screenshot shows the 'Настройки доступа' (Privacy Settings) page on the Strava website. On the left is a navigation menu with items like 'Мой профиль', 'Мой аккаунт', and 'Настройки доступа' (highlighted). The main content area is titled 'Настройки доступа' and contains several sections:

- Где появляются данные**
 - Страница профиля**: В профиле отображаются ваше имя, данные физической активности, подписчики, фотографии и статистика. Некоторые из этих данных будут доступны для просмотра, независимо от установленных вами настроек. Подробнее...
 - Физическая активность**: Данные физической активности включают события, которые вы записываете и можете выбрать настройки, которые **умолчанию**. Кроме того, настройки сеанса физической активности в отделе этих настроек, данные вашей физич появляются в групповых тренировка
- Групповые тренировки**: Эта функция выявляет тренировки, которые спортсмены записали вместе. Они объединяются в групповые тренировки и показываются в соответствии с настройками ниже. Подробнее... (This section is circled in red in the image).
 - Кто может просматривать: **Никто**. Ваши физические активности не будут показываться в составе групповых тренировок.
- Flyby**: С помощью Flyby можно воспроизвести оценить ее эффективность, а также] были поблизости или чьи маршрут записи доступны любому участнику Интернета. Подробнее...
 - Кто может просматривать: **Все пользователи**. Данные ваших тренировок доступны Flyby. Однако отображаться будут] разрешили просматривать всем.

Памятка по работе с RussiaRunning

1. Настройка RussiaRunning

1.1. После регистрации на сайте необходимо в разделе «Тренировки» зайти в «Трекеры» и настроить один из 4 способов загрузки тренировок на эту платформу.



1.2. Трекеры Suunto и Garmin позволяют выгружать активности из одноименных спортивных гаджетов, приложение Polar дополнительно может автономно, без спортивных часов, регистрировать тренировки. Приложение Google Fit может не только регистрировать тренировки, но также выполнять роль шлюза, обеспечивая передачу тренировок, например, от часов Amazfit в RussiaRunning.

Внимание! Замечено, что RussiaRunning не всегда оперативно загружает тренировки из трекеров, поэтому для исключения непопадания тренировок в базу so-active необходимо периодически (не реже 1 раз в 2 дня, а в период проведения спортивных мероприятий – ежедневно) заходить в журнал своих тренировок (раздел «Тренировки»), инициируя тем самым принудительную загрузку тренировок из трекера. При тестировании замечено, что принудительная загрузка тренировок из Google Fit может быть успешно выполнена спустя длительно время (9 часов и более).

1.3. Для обеспечения доступности тренировок для ПО so-active необходимо зайти в меню «Клубы» и, найдя клуб «СО ЕЭС», вступить в него.

СОГЛАСИЕ на обработку информации

Я, зарегистрированный пользователь Интернет-ресурса Strava.com или RussiaRunning.com (далее – Интернет-ресурс), свободно, своей волей и в своем интересе даю согласие организаторам «Неофициального клуба любителей активного образа жизни АО «СО ЕЭС» (далее – Клуб) на обработку данных и публикацию их на Интернет-сайте Клуба по адресу: <https://so-active.ru/>.

Мои данные, в отношении которых дано настоящее согласие, включают следующее: имя учетной записи (Nickname) в Strava.com или RussiaRunning.com; сведения о месте работы (принадлежность филиалу АО «СО ЕЭС»); вид физической активности; длительность физической активности; объем физической активности; адрес корпоративной электронной почты (без права публикации).

Я даю свое согласие на использование указанных данных исключительно в целях популяризации активного и здорового образа жизни среди сотрудников АО «СО ЕЭС».

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление следующих действий в отношении моих данных, которые необходимы для достижения указанных целей: сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, а также осуществление иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Настоящее согласие действует с момента отправки его на адрес электронной почты: so-active@mail.ru.

Настоящее согласие может быть отозвано в любой момент, отправкой письма с отказом на адрес электронной почты: so-active@mail.ru.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.