

Projekt: Obiad za 5 km Instrukcja

1. Do dyspozycji Pracowników kompleksu Silesia Business Park są cztery stacjonarne rowery treningowe.
2. Rowery są ponumerowane od jeden do cztery.
3. Chcąc rozpocząć trening należy:
 - 3.1. Pobrać i zainstalować aplikację „obiadza5km” ze sklepu systemu Android lub iOS na telefonie
 - 3.2. Włączyć na telefonie łącze Bluetooth
 - 3.3. Otworzyć aplikację:
 - a. Zalogować się za pomocą konta Facebook lub brać udział w akcji bez rejestracji („Pomiń”):



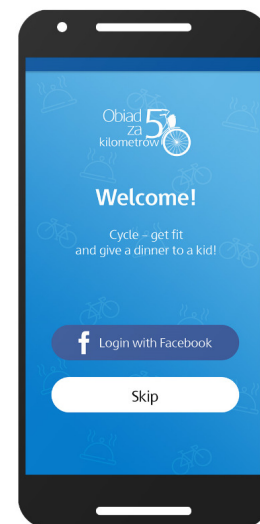
- b. Wybrać firmę, w której Pracownik jest zatrudniony:



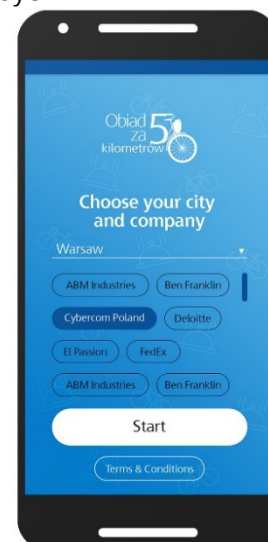
- c. Usiąść na rower, na którym chce odbyć trening, zakręcić pedałem w

Project: Lunch for 5 km Instruction

1. Employees based in the Silesia Business Park have access to four stationary exercise bikes.
2. The bikes are numbered from one to four.
3. To start your training session:
 - 3.1. Download and install the „obiadza5km” app from the Android or iOS App Store on your phone
 - 3.2. Switch on Bluetooth on your phone
 - 3.3. Open the app:
 - a. Log in via your Facebook account or participate in the programme without registering (“Skip”):



- b. Select the company in which you are employed:

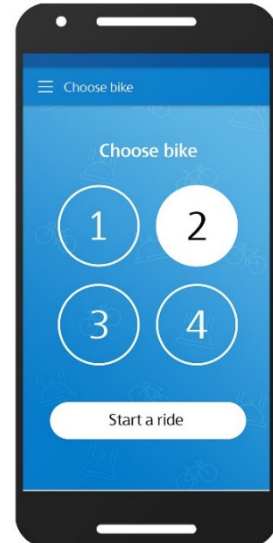


- c. Mount the bike you want to use for training, push on a pedal for the

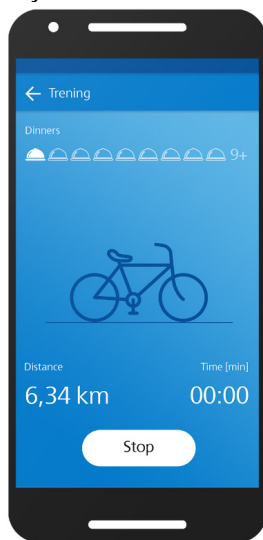
celu wykrycia łącza przez czujnik i wybrać numer roweru w aplikacji:



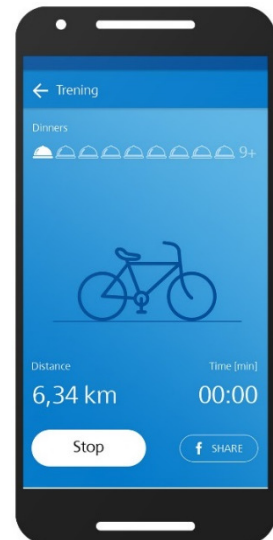
sensor to pick up the connection and select the bike number via the app:



- d. Należy rozpocząć trening, po wykręceniu każdego pięciu km na ekranie pojawia się informacja o wykręconym obiedzie:



- d. Start your training session; after every completed five kilometres, a message about the dinner earned will appear on the screen:



- e. W przypadku zatrzymania kręcenia po 30 sekundach bezczynności w aplikacji pojawia się komunikat o chęci kontynuacji treningu.
- f. Chcąc przestać rejestrować trening należy przestać kręcić lub rozłączyć się z Bluetooth.
- g. Treningi nie sumują się, tylko w pełni wykręcone pięć km z jednym razem daje podstawę do ufundowania obiadu.

- e. If you stop pedalling, after 30 seconds of inactivity, a message will appear in the app asking whether you wish to continue the training session.
- f. When you want to stop recording the training session, you should stop pedalling or switch off Bluetooth.
- g. The training sessions are not added up; only a full 5 km completed in one go entitles you to claim the free dinner.

4. Pracownik widzi statystyki swoich treningów w telefonie w aplikacji.
5. Pracownik może podzielić się odbytym treningiem na swoim profilu Facebook.

4. You can see the data from your training sessions on your phone via the app.
5. You can share your completed training session via your Facebook profile.

6. Pracownik użytkuje rowery na własną odpowiedzialność i zgodnie z ich przeznaczeniem.
 7. Teren gdzie zlokalizowane są rowery jest monitorowany i za wszelkie usterki, zniszczenia, akty wandalizmu popełnione przez Pracownika odpowiedzialność ponosi Pracownik danej firmy.
6. You are using the bikes at your own responsibility and in accordance with their purpose.
 7. The area where the bikes are located is monitored and the Employee of the relevant company will be held liable for any defects, damage or acts of vandalism by the Employee.