

FreedomTrack

Manual d'Usuari

Seguiment GPS de Rutes per a iOS

Juny 2026

1. Visió general

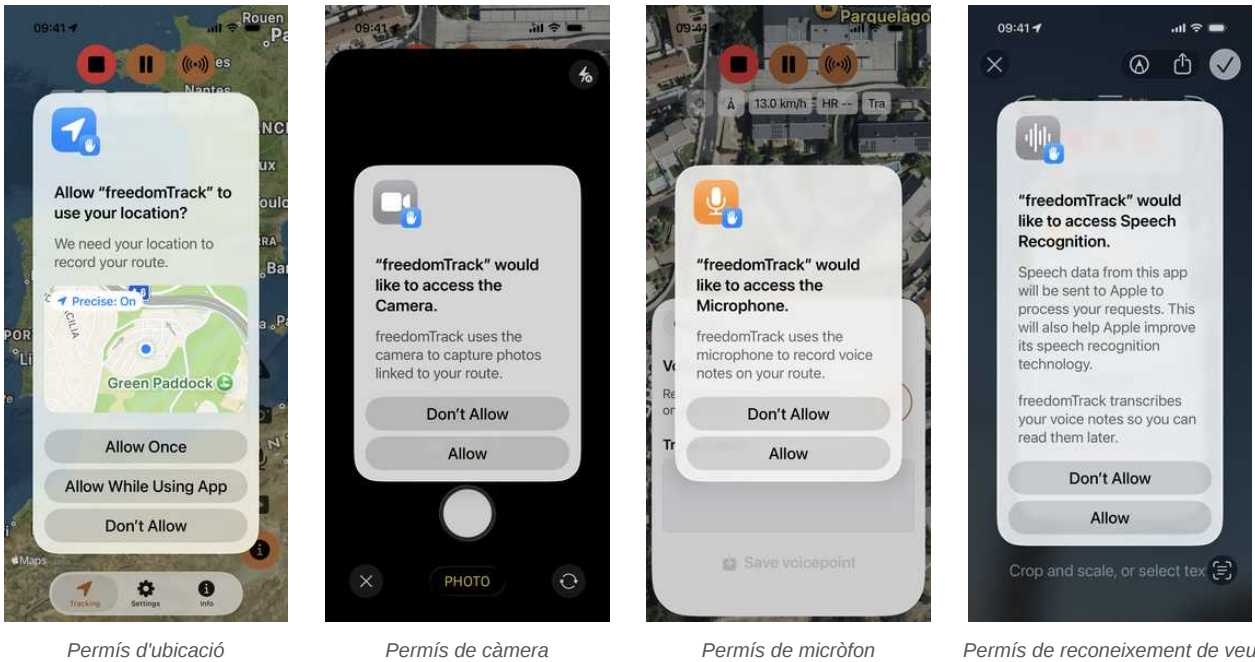
FreedomTrack és una aplicació iOS per al seguiment de rutes GPS. Permet enregistrar activitats a l'aire lliure (corsa, ciclisme, senderisme, caminada, esquí), adjuntar fotos i notes de veu a la ruta, compartir enllaços de posició en directe amb altres persones i revisar o exportar les vostres traces posteriorment.

2. Primer inici i permisos

FreedomTrack sol·licita els permisos del sistema següents la primera vegada que s'utilitza cada funció. Concedir-los és necessari perquè la funció corresponent funcioni.

Permís	Quan es sol·licita	Finalitat
Ubicació	En iniciar el primer enregistrament	Segueix la vostra posició GPS en temps real
Càmera	En tocar el botó de càmera durant l'enregistrament	Enllaça les fotos a la vostra ruta
Micròfon	En tocar el botó de punt de veu durant l'enregistrament	Enregistra les notes de veu
Reconeixement de veu	Després de concedir accés al micròfon	Transcriu les notes de veu a text

Consell: Trieu **Permet mentre s'utilitza l'app** per a la Ubicació perquè la ruta s'enregistri contínuament sense interrupcions.



3. Navegació principal

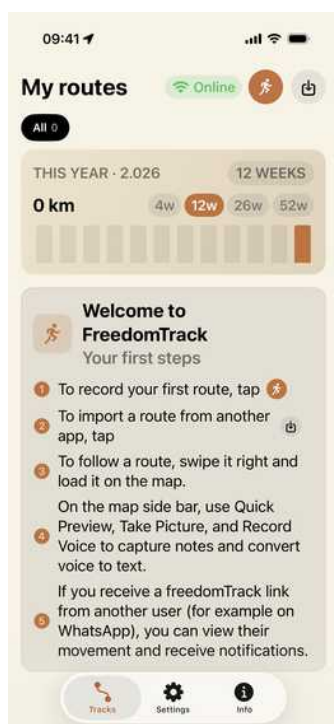
L'aplicació té tres pestanyes a la part inferior de la pantalla:

Pestanya	Icona	Descripció
Traces	Figura de corredor	Llista de totes les rutes enregistrades
Configuració	Engranatge	Preferències i configuració de l'aplicació
Info	Cercle-i	Plans de subscripció i assistència

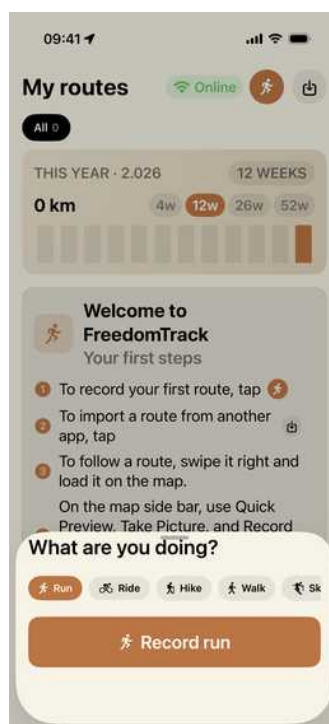
La pestanya **Seguiment** (icona brúixola/mapa) apareix automàticament mentre hi ha un enregistrament en curs.

4. Enregistrament d'una ruta

- Obriu la pestanya **Traces**.
- Toqueu la **icona del corredor** a la zona superior dreta de la pantalla.
- Apareix un full inferior que pregunta **"Què esteu fent?"** — trieu la vostra activitat:
 - Cursa • Ciclisme • Senderisme • Caminada • Esquí • E-Bike • Cotxe • Caça • Tractor • i més
- Toqueu **Enregistra [activitat]** (ex.: *Enregistra cursa*).
- Si se us demana, concediu el permís **Ubicació**. Trieu **Permet mentre s'utilitza l'app** per a un seguiment sense interrupcions.
- El mapa s'obre i l'enregistrament comença immediatament.



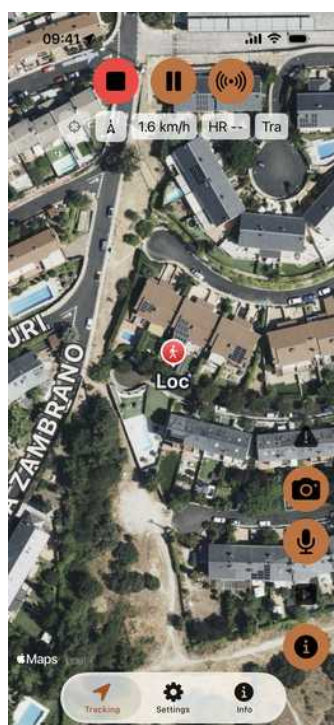
Les meves traces — pantalla principal



Selector d'activitat

5. Controls de la pantalla de seguiment

Durant l'enregistrament, els controls següents són visibles:



Mapa amb enregistrament actiu

Marcadors de foto i punt de veu al mapa

Barra d'eines superior

Botó	Acció
Quadrat vermell (Atura)	Atura i tanca l'enregistrament actual
Pausa taronja (Pausa)	Posa en pausa temporalment l'enregistrament
Icona d'antena/senyal	Inicia el seguiment en directe i genera un enllaç compartible

Barra d'estadístiques (sota la barra d'eines superior)

Mostra dades en temps real: **orientació de la brúixola** • **velocitat (km/h)** • **frequència cardíaca (FC)** • **info de la traça (Tra)**

Botons flotants al costat dret

Botó	Acció
Icona de càmera	Fa una foto vinculada a la posició actual
Icona de micròfon	Enregistra una nota de veu (Punt de veu)
Icona d'info (i)	Mostra els detalls del seguiment en directe
Icona de grup	Obre el tauler de Group Ride (visible quan hi ha un Group Ride actiu)

Marcadors al mapa

- **Botó de reproducció verd** — Punt de sortida de la ruta
- **Figura de corredor (Loc)** — La vostra posició actual
- **Icona de càmera al mapa** — Foto feta en aquesta ubicació
- **Icona de micròfon al mapa** — Punt de veu enregistrat en aquesta ubicació

6. Seguiment en directe

El seguiment en directe permet a altres persones seguir el vostre moviment en temps real.

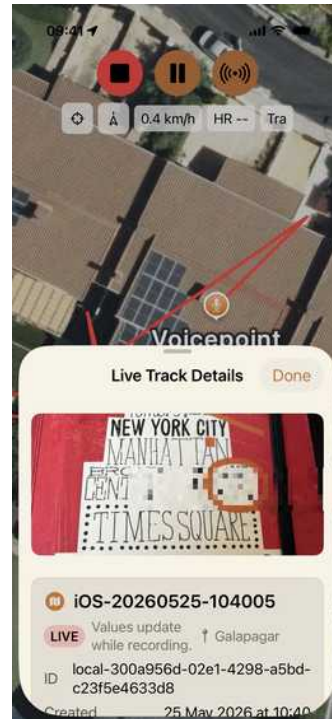
1. Durant un enregistrament, toqueu la **icona d'antena/senyal** a la barra d'eines superior.
2. Un diàleg confirma: "S'enviarà un enllaç amb l'ID de la traça actual. A la pantalla següent, trieu quina aplicació voleu utilitzar per compartir-lo."
3. Toqueu **Sí**.
4. S'obre el full de compartició d'iOS — trieu qualsevol aplicació (WhatsApp, Missatges, Mail, etc.) per enviar l'enllaç.

5. El destinatari toca l'enllaç i s'obre a FreedomTrack, mostrant la vostra posició en directe.

Nota: El retard del seguiment en directe depèn del vostre pla (5 minuts amb Gratuït, 1 minut amb Expert).



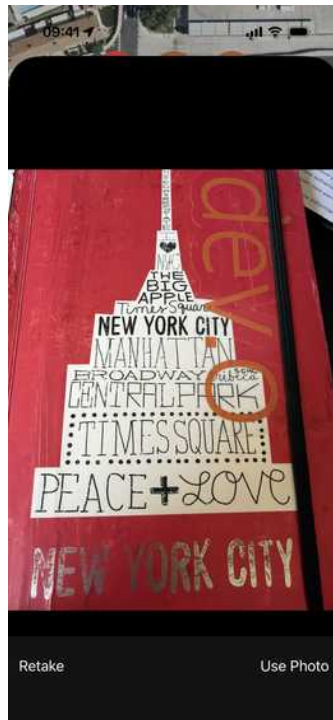
Confirmació del seguiment en directe



Panell de detalls de la traça en directe

7. Fer fotos durant una ruta

1. Durant un enregistrament, toqueu la **icona de la càmera** al costat dret de la pantalla.
2. Si se us demana, toqueu **Permet** per concedir accés a la càmera.
3. S'obre el visor de la càmera. Feu la foto.
4. Toqueu **Usa la foto** per adjuntar-la a la ruta a la vostra posició GPS actual, o **Repeteix** per tornar a intentar-ho.
5. La foto apareix com un marcador de passador de càmera al mapa a la ubicació exacta on es va fer.



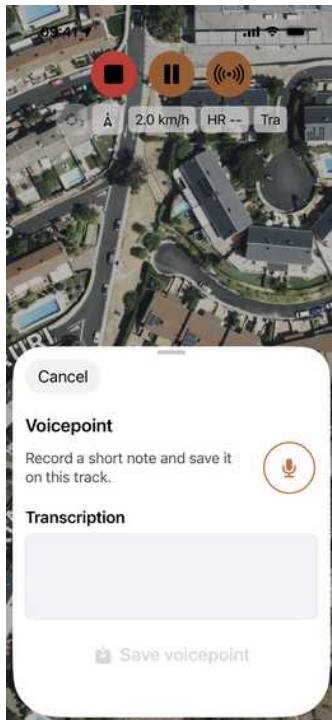
Visor de la càmera

8. Punts de veu (Notes de veu)

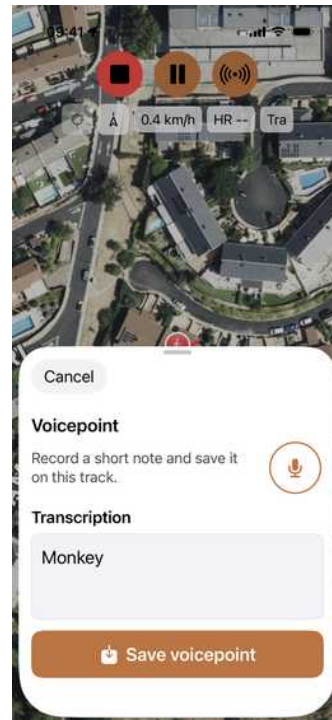
Els punts de veu us permeten enregistrar breus notes parlades que es desen a la ruta i es transcriuen a text.

1. Durant un enregistrament, toqueu la **icona del micròfon** al costat dret de la pantalla.
2. Si se us demana, concediu els permisos **Micròfon** i **Reconeixement de veu**.
3. El panell **Punt de veu** puja lliscant. Toqueu el **botó de micròfon** per iniciar l'enregistrament.
4. Digueu la vostra nota. La transcripció apareix al camp **Transcripció** en temps real.
5. Toqueu **Desa el punt de veu** per adjuntar-lo a la ruta a la vostra ubicació actual.
6. Per descartar-lo, toqueu **Cancel • la**.

El punt de veu apareix com un marcador de passador de micròfon al mapa on s'ha enregistrat.



Panell punt de veu

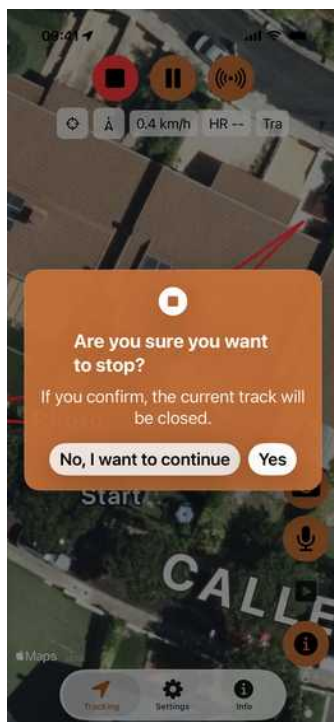


Transcripció a punt per desar

9. Aturada d'un enregistrament

1. Toqueu el botó **quadrat vermell (Atura)** a la barra d'eines superior.
2. Apareix un diàleg de confirmació: *"Esteu segur que voleu aturar? Si confirmeu, la traça actual es tancarà."*
3. Toqueu **Sí** per aturar i desar, o **No, vull continuar** per reprendre.

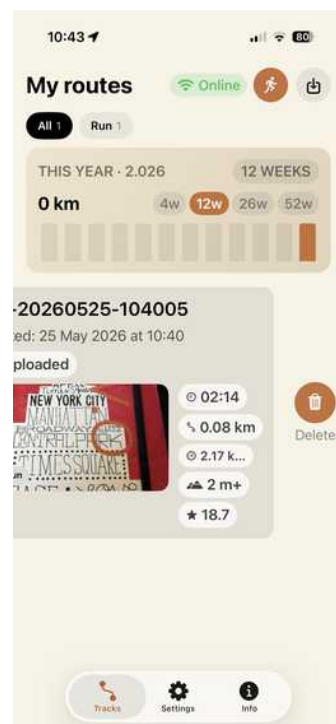
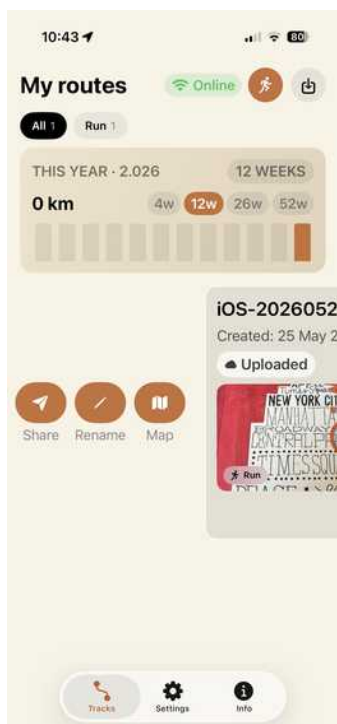
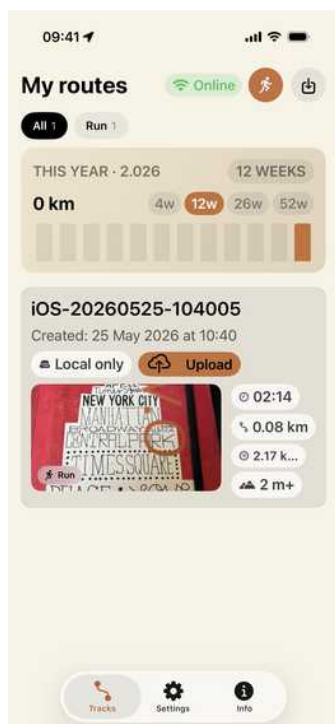
Després d'aturar, la ruta es desa i apareix a la llista **Traces** amb l'estat **Només local**.



Diàleg de confirmació d'aturada

10. La meva llista de rutes

La pestanya **Traces** mostra totes les rutes enregistrades.



Tarjeta de ruta — Només local

Llista esquerra: Comparteix / Reanomena / Mapa

Llista més: Elimina

Filtres d'activitat

Toqueu **Totes** o un xip d'activitat específic (ex.: *Cursa 1*) per filtrar la llista.

Barra de resum anual

Mostra la distància total per a l'any actual (2026) amb opcions de finestra temporal: **4s • 12s • 26s • 52s**.

Informació de la tarjeta de ruta

Cada tarjeta mostra:

- **Nom de la ruta** (generat automàticament com iOS-AAAAMMDD-HHMMSS, editable)
- **Data i hora de creació**
- **Distintiu d'estat:** Només local • Pujant... • Pujat • Compartit
- **Foto de portada** (si es va fer una foto durant la ruta)
- **Estadístiques:** Durada • Distància • Vel. mitjana • Desnivell positiu • Puntuació (després de la pujada)

Accions lliscant sobre una tarjeta de ruta

Direcció de lliscament	Accions revelades
Llisqueu cap a l''esquerra''	Comparteix · Reanomena · Mapa
Llisqueu més cap a l''esquerra''	Elimina

11. Detalls i accions d'una ruta

Toqueu una tarjeta de ruta per obrir els **Detalls de la traça**.

Acció	Descripció
Exporta	Exporta el fitxer de ruta en format GPX, GeoJSON o CSV
Comparteix	Comparteix un enllaç de mapa FreedomTrack via AirDrop, Missatges, Mail, WhatsApp, etc.
Reanomena	Estableix un nom personalitzat per a la ruta
Elimina	Elimina permanentment la ruta

El panell de detalls també mostra l'**ID** únic de la ruta i l'estat del snapshot (*DESAT — Instantània històrica d'aquesta traça*).



Panell de detalls de la traça

12. Pujada d'una ruta

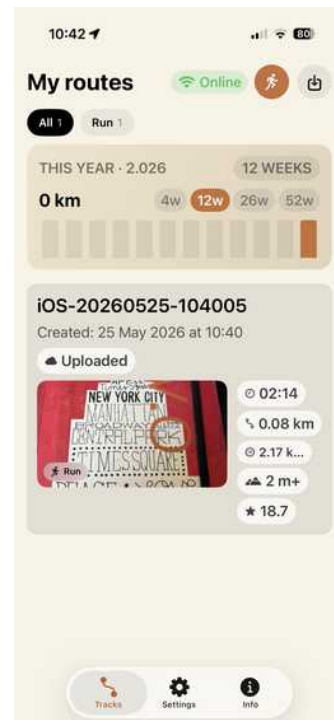
Després d'aturar un enregistrament, la ruta s'emmagatzema localment. Per fer-ne una còpia de seguretat al servidor de FreedomTrack:

1. A la targeta de ruta, toqueu el botó **Puja** (icona de núvol).
2. L'estat canvia a **Pujant...** i després a **Pujat** quan s'hagi completat.
3. Les rutes pujades reben una **puntuació** (visible com una valoració d'estrelles a la targeta).

La pujada requereix connexió a Internet i està subjecta al límit de traces del vostre pla.



Pujada en curs



Pujada completada

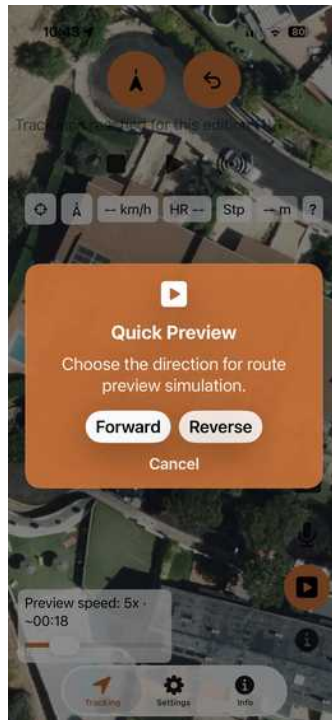
13. Vista prèvia ràpida (Reproducció de ruta)

La vista prèvia ràpida simula la vostra ruta al mapa com una animació.

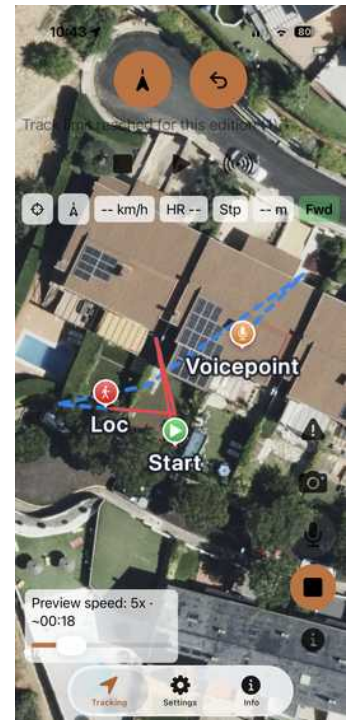
1. Obriu la pestanya **Seguiment** mentre una ruta desada és carregada al mapa (llisqueu la targeta de ruta cap a la dreta per carregar-la).
 2. Toqueu el **botó de reproducció** (taronja, a baix a la dreta).
 3. Trieu una direcció: **Endavant** o **Enrere**.
 4. L'animació es reproduïx, movent un marcador al llarg de la ruta i mostrant les agulles de Foto i Punt de veu a les posicions enregistrades.
 5. Un indicador de **velocitat de vista prèvia** (ex.: 5x • ~00:18) es mostra a baix a l'esquerra.
 6. Useu la **fletxa enrere** (a dalt a la dreta) per restablir la posició.
-



Vista prèvia en reproducció al mapa



Diàleg de direcció



Vista prèvia endavant amb marcadors

14. Exportar una ruta

1. Obriu els **Detalls de la traça** de la ruta que voleu exportar.
2. Toqueu **Exporta**.
3. Trieu un format:
 - **GPX** — Format estàndard d'intercanvi GPS, compatible amb la majoria d'aplicacions de cartografia (Wikiloc, MEB/IGN, etc.)
 - **GeoJSON** — Format geoespacial obert, útil per a la cartografia web
 - **CSV** — Valors separats per comes, útil per a l'anàlisi de dades
4. S'obre el full de compartició d'iOS. Trieu una aplicació o acció per desar o enviar el fitxer.



Selector de format d'exportació



Full de compartició iOS amb fitxer GPX

15. Compartir una ruta

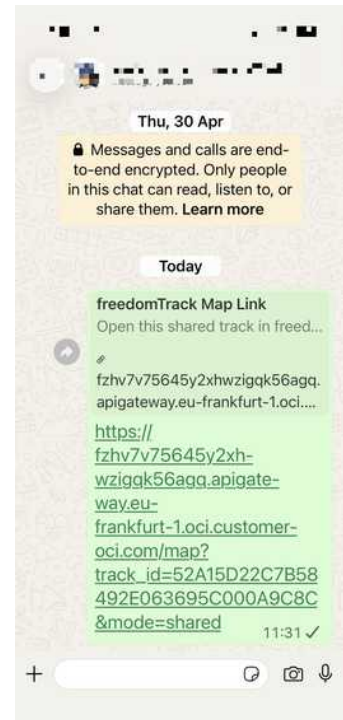
1. Obriu els **Detalls de la traça** de la ruta.
2. Toqueu **Comparteix**.
3. S'obre el full de compartició d'iOS amb un **Enllaç de mapa FreedomTrack**.
4. Seleccioneu l'aplicació de destinació (AirDrop, Missatges, Mail, WhatsApp, etc.).
5. El destinatari rep un URL. En tocar-lo, s'obre a FreedomTrack i mostra la ruta en un mapa.



Full de compartició de l'enllaç de mapa



Enviament via WhatsApp



Enllaç rebut a WhatsApp

Avís de privacitat

En compartir una traça que conté fotos amb cares o persones reconeixibles, FreedomTrack analitza automàticament les imatges i mostra un diàleg d'**Avís de privacitat** abans de continuar:

- **Contingut detectat:** nombre de cares i persones identificades a les fotos de la traça.
- **Nivell de risc de privacitat:** classificat com a Baix, Mitjà o Alt segons el contingut detectat.
- Toqueu **Cancel** • la per avortar el compartir, o **Continua** per procedir.

Aquest avís us ajuda a evitar compartir accidentalment contingut visual sensible.

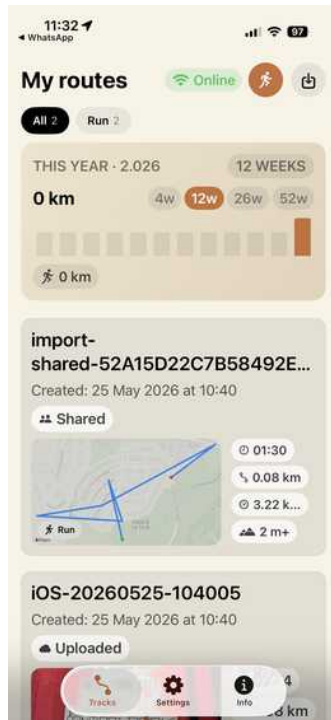


Avís de privacitat — detecció de cares en compartir

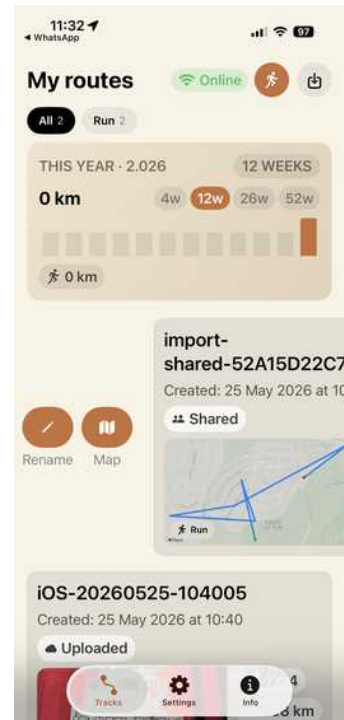
16. Importar una ruta

Per importar un fitxer de ruta des d'una altra aplicació:

1. Des de la pestanya **Traces**, toqueu la **icona d'importació** (fletxa de pujada, cantonada superior dreta de la pantalla).
 2. Alternativament, obriu el fitxer des d'una altra aplicació i trieu **FreedomTrack** com a destinació mitjançant el full de compartició d'iOS.
 3. La ruta importada apareix a la llista amb el prefix **import - shared - ...** i el distintiu **Compartit**.
-



Ruta compartida importada a la llista

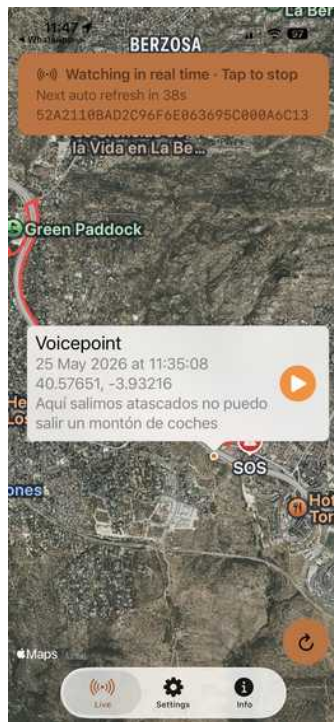


Accions lliscant sobre ruta compartida

17. Rebre un enllaç de ruta compartida

Si algú us envia un enllaç de mapa FreedomTrack (ex.: via WhatsApp):

1. Toqueu l'enllaç al missatge.
2. FreedomTrack s'obre automàticament i carrega la ruta compartida.
3. La ruta apareix a la vostra llista **Traces** amb el distintiu **Compartit**.
4. Podeu veure la ruta al mapa, reanomenar-la o veure totes les seves estadístiques i punts de pas.



Vista en directe — detall del punt de veu



Vista en directe — ruta amb marcadors

Veure una ruta en directe en temps real

Si el remitent ha compartit l'enllaç **durant un enregistrament actiu**, l'aplicació canvia a la pestanya **En directe** i veieu el seu moviment en temps real.

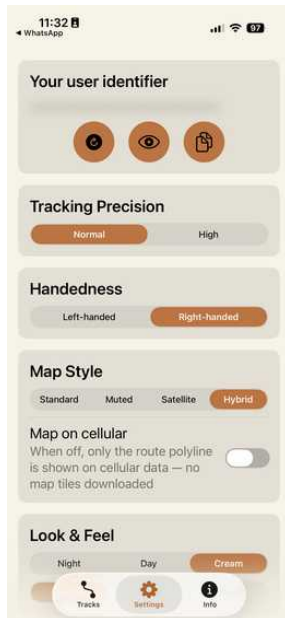
Interfície de vista en directe:

- Un **bàner taronja** a la part superior indica "**Esteu veient en temps real • Toqueu per aturar**" amb un compte enrere fins a la pròxima actualització automàtica (ex.: *Pròxima actualització automàtica en 38s*). L'ID de la traça observada es mostra a sota.
- La **ruta** del remitent es dibuixa com una polilínia de color al mapa, actualitzant-se automàticament a cada cicle d'actualització.
- Un **botó d'actualització** (fletxa circular, a baix a la dreta) us permet forçar una actualització immediata sense esperar el compte enrere.
- Els **marcadors de punts de veu** (icona de micròfon) apareixen al mapa allà on el remitent ha enregistrat una nota de veu. Toqueu qualsevol marcador per veure:
 - Data i hora de l'enregistrament
 - Coordenades GPS
 - El **text transcrit** de la nota
- Un **botó de reproducció** per escoltar l'enregistrament d'àudio original
- Toqueu el bàner taronja o el text "**Toqueu per aturar**" per deixar de veure i tornar a la vista de mapa normal.

La freqüència de les actualitzacions en directe depèn del pla del remitent (retard de 5 minuts amb Gratuït, retard d'1 minut amb Expert).

18. Configuració

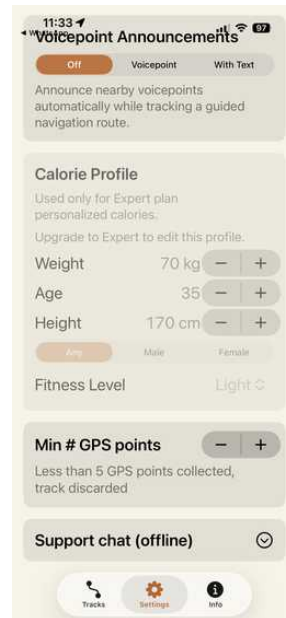
Accessible mitjançant la pestanya **Configuració** (icona d'engranatge).



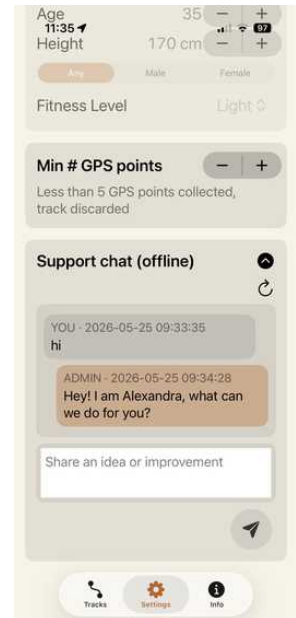
Configuració — secció superior



Configuració — Aparència / Veu



Configuració — Perfil calòric / GPS



Configuració — Xat d'assistència

El vostre identificador d'usuari

Un ID únic assignat a la vostra instància de l'aplicació. Useu les icones al costat per:

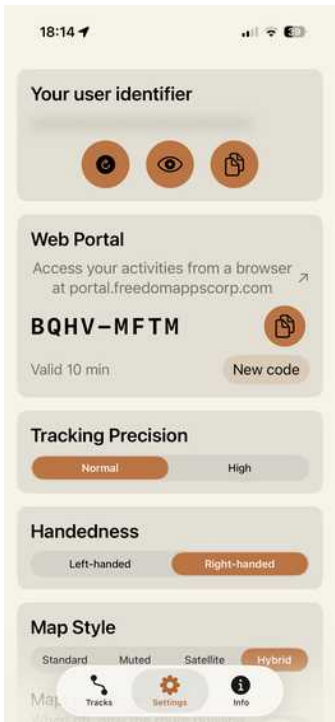
- **Actualitzar** l'identificador
- **Veure'l** sencer
- **Copiar-lo** al porta-retalls

Web Portal

Proporciona accés ràpid des del navegador al Portal d'Activitat a **portal.freedomappscorp.com**.

- Es mostra un **Codi d'accés** temporal en format xxxx-xxxx, vàlid durant **10 minuts**.
- Toqueu la **icona de copiar** per copiar el codi al porta-retalls.
- Toqueu **Nou codi** per generar un nou codi quan l'actual caduqui.

Useu aquest codi per iniciar sessió al portal web — no cal cap ID de sessió.



Configuració — Web Portal, codi d'accés temporal

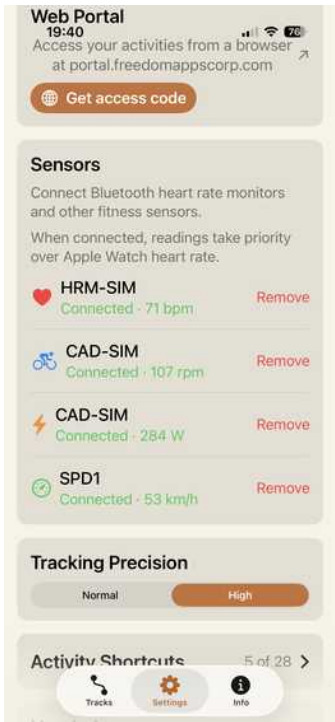
Sensors

Connecteu monitors de freqüència cardíaca Bluetooth i altres sensors de fitness des de la secció **Sensors** a Configuració. Quan hi ha un sensor Bluetooth connectat, les seves dades tenen prioritat sobre les de l'Apple Watch.

Tipus de sensors compatibles:

Tipus de sensor	Dades
HRM (Monitor de FC)	Freqüència cardíaca (bpm)
CAD (Sensor de cadència)	Cadència de pedalada (rpm)
CAD (Mesurador de potència)	Potència (W)
SPD (Sensor de velocitat)	Velocitat (km/h)

Toca **Elimina** al costat d'un sensor connectat per desconnectar-lo.



Configuració — sensors Bluetooth connectats

Precisió del seguiment

Opció	Descripció
Normal	Precisió GPS equilibrada i consum de bateria moderat
Alta	Màxima precisió GPS (consum de bateria més elevat)

Lateralitat

Ajusta la posició dels controls a la pantalla per comoditat:

- Mà esquerra
- Mà dreta

Estil de mapa

Estil	Descripció
Estàndard	Estil Apple Maps predeterminat
Atenuat	Baix contrast, colors mínims
Satèl·lit	Imatges aèries
Híbrid	Imatges aèries amb etiquetes de carreteres

Mapa amb dades mòbils

Quan està **desactivat**, amb dades mòbils només es dibuixa la polilínia de la ruta sobre un fons blanc — no es descarreguen tessels • les de mapa, estalviant dades mòbils.

Aparença

- **Tema:** Nit • Dia • Crema
- **Color d'accent:** Taronja • Verd • Blau

Transcripció de veu

Estableix l'idioma utilitzat per transcriure els punts de veu. El valor predeterminat és **Auto (Dispositiu)**, que utilitza l'idioma del sistema del dispositiu.

Guia de veu als girs

Quan està **activat**, l'aplicació enuncia en veu alta les instruccions de gir imminent mentre seguiu una ruta de navegació guiada.

Anuncis de punts de veu

Controla com s'anuncien els punts de veu propers durant la navegació guiada:

Opció	Comportament
Desactivat	Cap anunci
Punt de veu	So de campana en passar per un punt de veu
Amb text	Llegeix en veu alta la transcripció del punt de veu

Perfil calòric (*pla Expert*)

Introduïu les vostres dades físiques per obtenir estimacions personalitzades de calories:

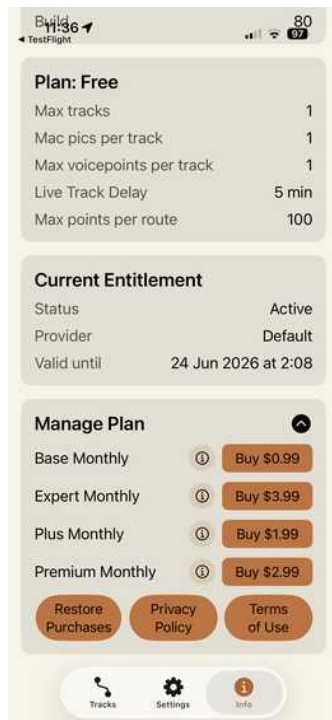
- **Pes** (kg) • **Edat** • **Alçada** (cm) • **Sexe** • **Nivell de forma física**

Núm. mínim de punts GPS

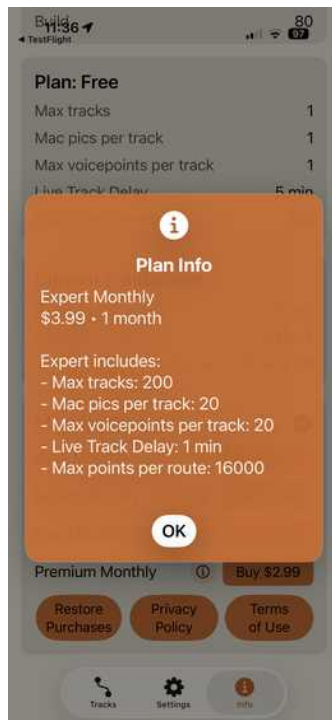
El nombre mínim de punts GPS necessaris per conservar una traça enregistrada. Les traces amb menys punts que aquest llindar es descarten automàticament.

19. Plans i subscripcions

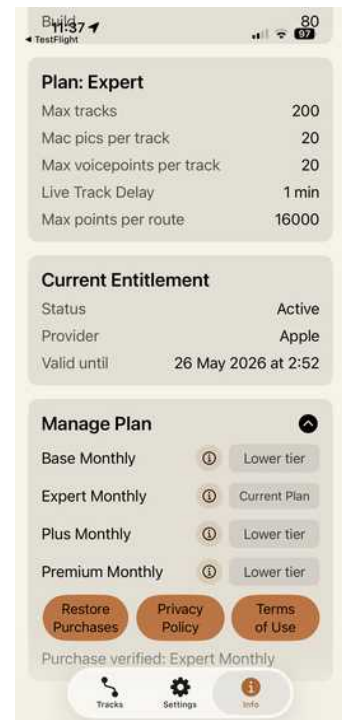
Accessible mitjançant la pestanya **Info**.



Detalls del pla Gratuït



Info del pla Expert



Pla activat

Comparació de plans

Per a una comparació completa i actualitzada de tots els plans i funcionalitats disponibles, visiteu:

<https://freedomtrack.freedomappscorp.com/plans/>

Gestió de la subscripció

- **Compra** — Subscriu-vos al pla seleccionat.
- **Restaura les compres** — Restaura una subscripció comprada prèviament en un dispositiu nou.
- **Política de privacitat** — Obre la política de privacitat de l'aplicació.
- **Condicions d'ús** — Obre les condicions de servei de l'aplicació.

La secció **Dret actual** mostra l'estat del vostre pla actiu, el proveïdor (Apple / Predeterminat) i la data de venciment.

20. Assistència

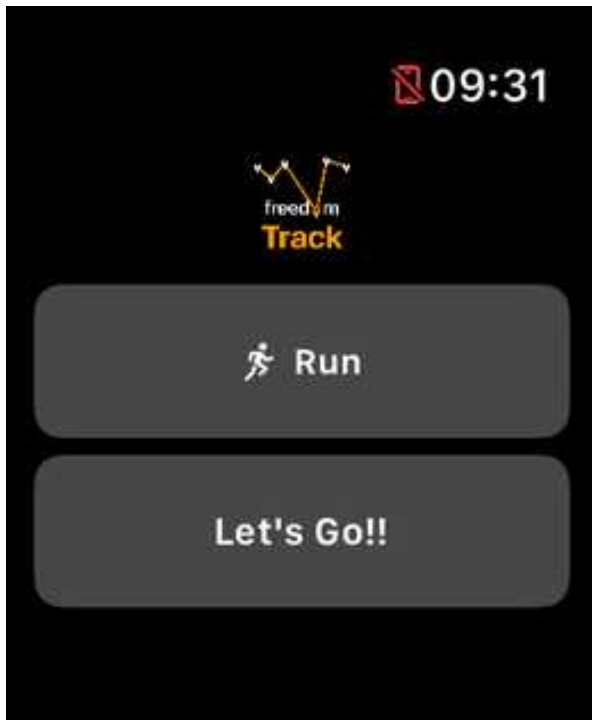
FreedomTrack inclou un xat d'assistència integrat accessible des de **Configuració** → **Xat d'assistència**.

- Escriviu la vostra pregunta o comentari al camp de text i toqueu el botó **enviar**.
- Les respostes de l'assistència apareixen al fil del xat.
- El xat pot estar disponible **sense connexió** (les respostes es lliuren quan es restaura la connexió).

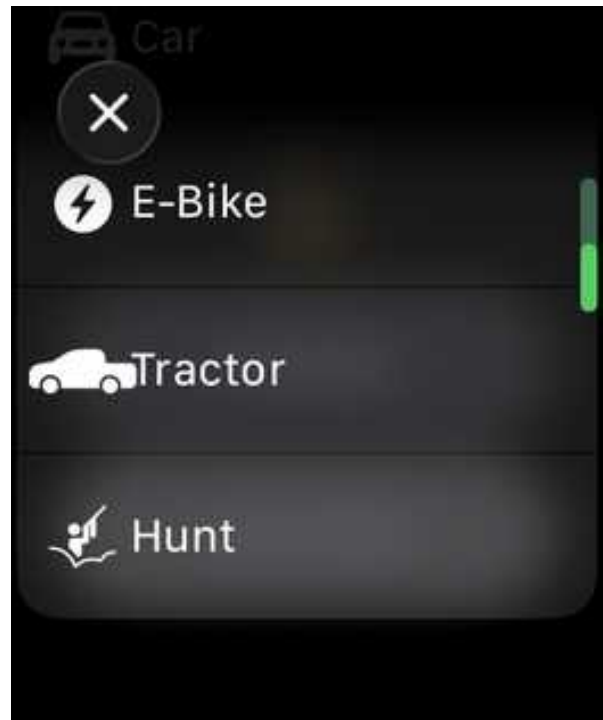
21. Aplicació Apple Watch

L'aplicació Apple Watch de FreedomTrack us permet iniciar, controlar i aturar enregistraments GPS directament des del canell, sense tocar l'iPhone.

Requisits: Apple Watch emparellat amb un iPhone que tingui FreedomTrack instal·lat. L'aplicació del Watch s'instal·la automàticament amb l'aplicació de l'iPhone.



App Watch — pantalla d'inici



Selector d'activitat (llista ampliada)

Iniciar un enregistrament des del Watch

1. Obriu l'aplicació **FreedomTrack** al vostre Apple Watch.
2. La pantalla d'inici mostra el logotip de FreedomTrack, l'**Activitat** seleccionada (per defecte: Cursa) i el botó **Let's Go!!**.
3. Per canviar l'activitat, toqueu el botó d'activitat. Apareix una llista desplaçable: **Cursa • Ciclisme • Senderisme • Caminada • Esquí • E-Bike • Cotxe • Caça • Tractor** (desplaceu-vos per veure'n més). Toqueu per seleccionar.
4. Toqueu **Let's Go!!** per començar. El Watch es connecta a l'iPhone i l'enregistrament GPS comença immediatament.

Controls del Watch durant l'enregistrament

Durant l'enregistrament el Watch mostra dos botons d'acció i un panell d'estadístiques en temps real:

Control	Descripció
Pausa/Stop (gris, dalt)	Toqueu per accedir a les opcions de pausa i aturada
Veu (taronja, esquerra)	Inicia l'enregistrament d'un punt de veu a la posició GPS actual
SOS (vermell, dreta)	Envia una alerta d'emergència

El panell d'estadístiques mostra en temps real: **velocitat (km/h) • freqüència cardíaca (FC) • temps transcorregut • distància (km)**

Enregistrar un punt de veu des del Watch

Toqueu **Veu** per iniciar l'enregistrament. Mentre s'enregistra la nota:

- El botó **Veu** és substituït per un compte enrere **Stop 10s** — la nota es desa automàticament als 10 segons, o toqueu **Stop 10s** per desar-la immediatament.
- El botó **SOS** segueix disponible.

Enviar una alerta SOS

Toqueu **SOS** durant l'enregistrament. Una pantalla de confirmació substitueix el botó SOS per **Confirm 1s** — un compte enrere d'1 segon. Toqueu **Confirm 1s** per enviar l'alerta, o espereu que acabi el compte enrere per cancel • lar.

Estat de pausa

Toqueu **Pausa/Stop** per posar en pausa l'enregistrament. La pantalla canvia a:

Control	Descripció
Reprèn (gris, dalt)	Continua l'enregistrament
Atura (vermell, amplada completa)	Finalitza i desa l'enregistrament

El missatge **"Punt de veu enviat"** apareix breument després de desar correctament una nota de veu.

Track creat pel Watch

Quan s'atura un enregistrament al Watch, la traça es transfereix a l'iPhone i apareix a la llista **Traces** amb el nom watch AAAAMMDD-HHMM i l'estat **Només local**. Es pot pujar, compartir o exportar igual que qualsevol altra traça.

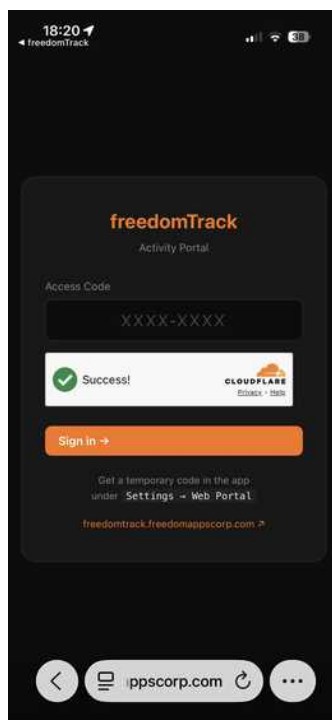
Nota: El seguiment en directe i el Group Ride s'han d'iniciar des de l'aplicació de l'iPhone. L'aplicació del Watch es centra en el control de l'enregistrament i els punts de veu.



Track creat pel Watch a Les meves traces

22. Portal d'Activitat (Web)

El **Portal d'Activitat de FreedomTrack** és un tauler web on podeu revisar, analitzar i explorar les vostres traces pujades des de qualsevol navegador, en qualsevol dispositiu.



Portal d'Activitat — inici de sessió

Inici de sessió

1. Obriu **portal.freedomappscorp.com** al navegador.
2. Obteniu un **Codi d'accés** temporal a l'aplicació des de **Configuració** → **Web Portal**. El codi té el format xxxx-xxxx i és vàlid durant **10 minuts**. Toqueu **Nou codi** si ha caducat.
3. Introduïu el codi al camp **Codi d'accés**. La protecció anti-bots de Cloudflare valida automàticament.
4. Feu clic a **Inicia sessió** →.

La meva activitat — Rutes

Després d'iniciar sessió, la pantalla **La meva activitat** mostra:

- Fitxes de distància total **Aquest any** i **Any passat**.
- Una llista de **RUTES** amb cada traça pujada: nom • data • tipus d'activitat • distància • estat (**TANCAT**) • icona d'estrella per a traces amb puntuació.

Toqueu qualsevol fila per obrir els detalls complets.



La meva activitat — llista de routes

Detalls del track

La vista de detall inclou diverses seccions:

Mapa i gràfics: mapa interactiu amb la ruta completa com a polilínia de color i gràfics de **rendiment** — **Altitud (m)** (taronja) i **Velocitat (km/h)** (blau) al llarg del recorregut.

INFO:

Camp	Descripció
ID de traça	Identificador únic del servidor
Creat	Data i hora d'inici de l'enregistrament
Tancat	Data i hora de fi de l'enregistrament
Activitat	Tipus d'activitat (Cursa, Ciclisme, Senderisme, etc.)
Punts GPS	Nombre total de punts GPS de la traça

RENDIMENT: Distància • Velocitat mitjana • Fotos • Notes de veu • Alertes SOS.

TEMPS: Temps total • Temps en pausa • Temps en moviment.

ELEVACIÓ: Altitud inicial • Altitud final • Ascens total (↑) • Descens total (↓).



Mapa de la ruta i gràfics de rendiment



Estadístiques, elevació i anàlisi d'IA

Anàlisi d'IA i Splits per km

ANÀLISI D'IA proporciona una **puntuació de rendiment** numèrica i notes de qualitat automàtiques:

- Disponibilitat de dades de freqüència cardíaca per millorar la puntuació
- Segments GPS/velocitat atípics detectats al flux
- Suggestiments per millorar la fiabilitat de la puntuació (ex.: *Afegiu mostres de freqüència cardíaca*)

La taula de **Splits per km** desglossa la ruta en segments d'1 km: número • distància • temps • ritme • velocitat mitjana • FC mitjana.

A la part inferior, **FOTOS** mostra miniatures de totes les fotos fetes durant la ruta.



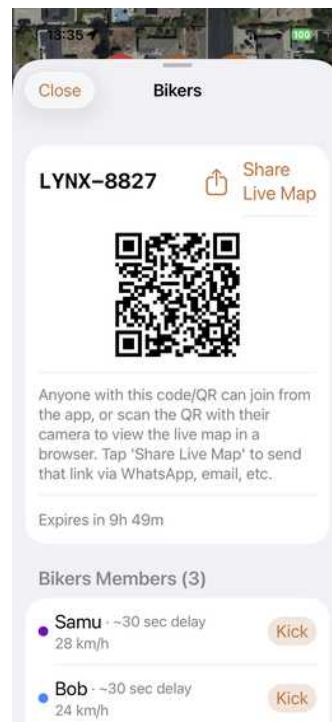
Anàlisi d'IA, splits per km i fotos

23. Group Ride

Group Ride permet que diversos usuaris rastregin i segueixin les seves posicions GPS en viu en un mapa compartit durant una activitat de grup, sense necessitat d'intercanviar números de telèfon.



Group Ride — mapa en directe amb posicions dels membres



Tauler del grup — codi, QR i llista de membres

Crear un grup

1. Inicieu un enregistrament a la pantalla de **Seguiment**.
2. Toqueu la **icona de grup** (botó amb tres persones, a baix a la dreta del mapa).
3. Poseu un nom al vostre grup (ex. *Ciclistes*).
4. El **tauler del grup** s'obre i mostra:
 - Un **codi de grup** curt en format LYNX-XXXX.
 - Un **codi QR** que els altres poden escanejar per unir-se.
 - Un botó **Compartir mapa en directe** per enviar l'enllaç per WhatsApp, correu electrònic, etc.
 - Un **temps d'expiració** — la sessió del grup dura aproximadament 10 hores.

Unir-se a un grup

Hi ha tres maneres d'unir-se a un Group Ride actiu:

- **Per codi** — Introduïu el codi LYNX-XXXX a l'aplicació FreedomTrack.
- **Per QR** — Escanegeu el codi QR amb la càmera de l'iPhone. Obre el mapa en directe directament a FreedomTrack.
- **Per enllaç** — Toqueu l'enllaç compartit per obrir el mapa en directe al navegador o a l'aplicació.

Mapa del grup en directe

Un cop els membres s'hagin unit, totes les seves posicions apareixen al mapa de **Seguiment** en temps real:

- Cada membre es mostra com un avatar de color amb el seu **nom**.
- Les posicions s'actualitzen contínuament durant l'activitat.
- Les **alertes SOS** enviades per qualsevol membre apareixen com un marcador vermell al mapa.

Gestionar el grup

Toqueu la **icona de grup** (a baix a la dreta del mapa, amb una insígnia del nombre de membres) per obrir el tauler del grup en qualsevol moment:

Camp	Descripció
Codi de grup	El codi `LYNX-XXXX` que els altres usen per unir-se
Codi QR	Codi escanejable per unir-se des de l'app o veure en un navegador
Compartir mapa en directe	Obre el full de compartir d'iOS per enviar l'enllaç
Expira en	Temps restant abans que es tanqui la sessió del grup
Llista de membres	Nom · retard d'actualització aproximat · velocitat actual (km/h)
Expulsar	Elimina un membre específic del grup

Nota: El seguiment en directe i el Group Ride funcionen simultàniament. Els membres que s'uneixin a través del navegador poden veure el mapa en directe però no poden transmetre la seva pròpia posició — l'aplicació FreedomTrack és necessària per a la participació completa.