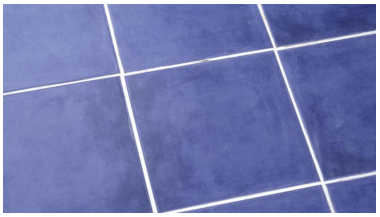
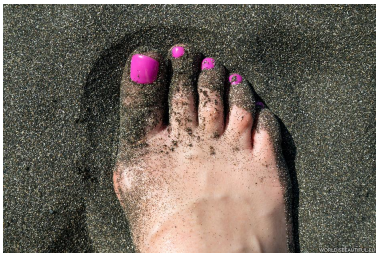
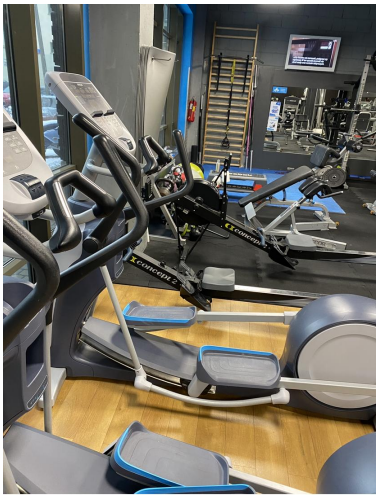
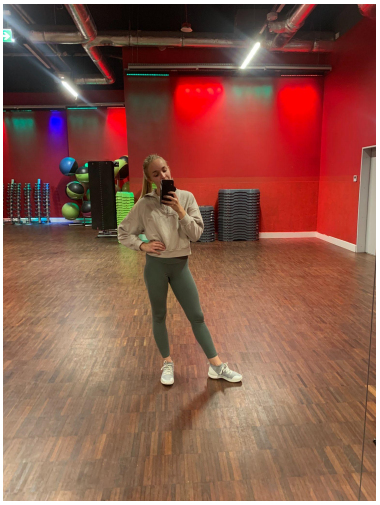
Zdjęcia do aktywności w kategorii Ćwiczenia

Kategoria	Szczegóły	Dobry przykład ✅	Zły przykład ❌
pływanie	✅Zrób zdjęcie na obiekcie lub przed obiektem, tak żeby łatwo można było rozpoznać, że jest to basen. Możesz też wykonać zdjęcie paragonu z wejściówki i opaski z kluczykiem. ❌Zdjęcie samych kafelków, klapków to za mało.		
pływanie na wodach otwartych	✅O ile to możliwe, poproś osobę obok, aby zrobiła Ci zdjęcie jak wchodzisz do wody, lub zrób zdjęcie kawałka stroju lub sprzętu pływackiego (np. okularki) na tle jeziora. ❌Zdjęcie samej plaży to za mało.		
kajak, kanadyjka, kajakarstwo górskie, żeglarstwo, wioślarstwo	✅ Jeżeli nie masz telefonu, zrób zdjęcie przed/po wejściu do kajaku. ❌Zdjęcie samego jeziora, rzeki to za mało.		

surfowanie, sup, kitesurfing, wakeboard	✅ O ile to możliwe poproś osobę obok jak stoisz na plaży z deską/ latawcem lub zrób zdjęcie sprzętu z kawałkiem stroju. ❌ Samo zdjęcie piasku/ plaży to za mało/		
Łyżwy, snowboard, narciarstwo alpejskie	✅ Zrób zdjęcie nóg na desce/nartach lub na wyciągu, po zejściu z wyciągu. ❌ Samo zdjęcie śniegu, lodowiska to za mało		
jazda konna	✅ O ile to możliwe poproś inną osobę o zrobienie zdjęcia, lub zrób zdjęcie swojego konia, elementu ubioru. ❌ Samo zdjęcie terenu, po którym jeździsz konno to za mało.		

piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka	✅ Zrób zdjęcie gdzie widać kawałek boiska i ciebie. Tak, żebyśmy mogli rozpoznać, że aktywnie bierzesz udział w grze. Mogą to być zdjęcia obiektu w momencie wchodzenia i wychodzenia z niego, godziny przy zdjęciach pokażą nam szacowany czas gry. ❌ Samo zdjęcie piłki na podłodze/ trawie to za mało.		
tenis ziemny, tenis stołowy, squash, badminton	✅Poproś partnera sportowego o zrobienie zdjęcia, mogą to być plecy z widocznym kortem, rakietą/ paletką. ❌ Samo zdjęcie pokrowca/ rakiety w domu to za mało.		
sporty walki	✅ Poproś inną osobę z grupy, trenera o zrobienie zdjęcia, twarz możesz zasłonić rękawicami. Mogą to być zdjęcia obiektu w momencie wchodzenia i wychodzenia z niego, godziny przy zdjęciach pokażą nam szacowany czas treningu. ❌ Samo zdjęcie rękawic w domu to za mało.		

trening siłowy, crossfit	✅Zrób zdjęcie w lustrze, telefonem możesz zasłonić swoją twarz. ❌ Samo zdjęcie sprzętów w siłowni jest za bardzo generyczne.		
joga, pilates	✅ Ustaw telefon obok maty i zrób zdjęcie samowyzwalaczem. Lub zrób selfie i postaraj się ująć jak najwięcej szczegółów, ❌ Samo zdjęcie stóp jest za bardzo generyczne.		
zajęcia fitness, taniec, trening kardio	✅ Zrób zdjęcie w lustrze na sali, lub poproś inna osobę w grupie. Możesz zrobić selfie z elementem stroju, który będzie wskazywał wysiłek fizyczny lub paragon/zrzut ekranu z aplikacji potwierdzające wejście ❌Samo zdjęcie orbitreka/sali, to za mało.		

wspinaczka	✅ Poproś inną osobę o zrobienie zdjęcia, lub zrób selfie z elementem Twojego stroju, butów, ścianki/ skały. Może to być też paragon ze ścianki wspinaczkowej. ❌ Samo zdjęcie gór, hali wspinaczkowej to za mało.		