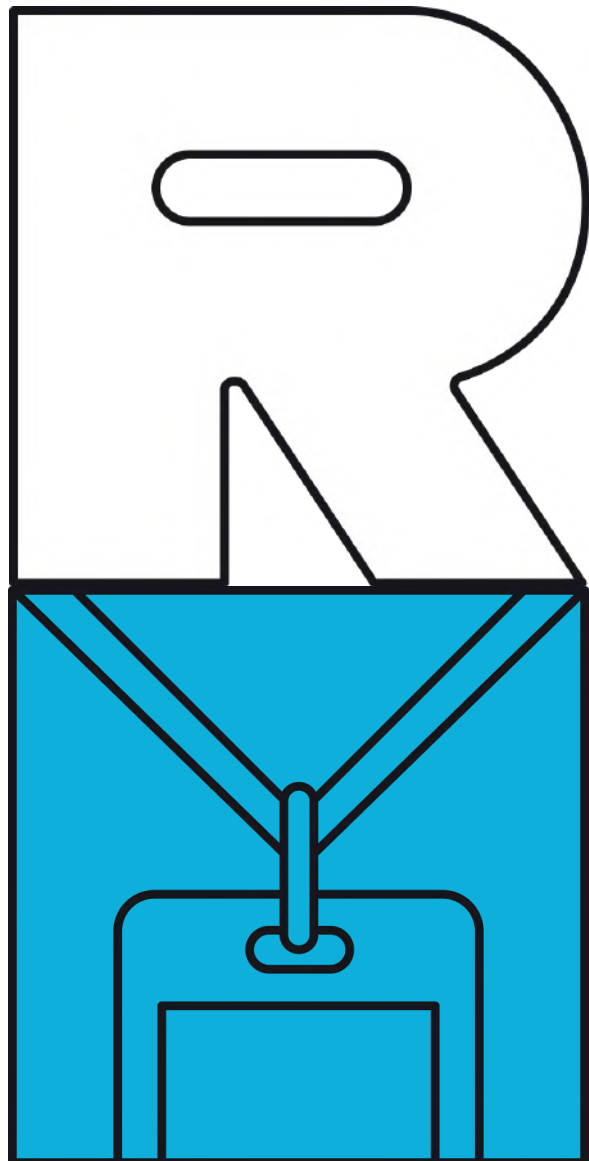


5

HOW TO

GERAK PRO

REGISTRATION



Untuk mendapatkan Akun Gerak Pro

- 1 Panitia akan mengirimkan **Kode Voucher** sebagai password awal untuk Sign In ke akun GERAK Pro.
 - 2 Hubungi Whatsapp Customer Support Gerak Pro **+62 811-8993-363** atau Email Customer Support Gerak Pro di help@gerak.asia untuk pertanyaan lebih lanjut.
-

FIRST SIGN-IN

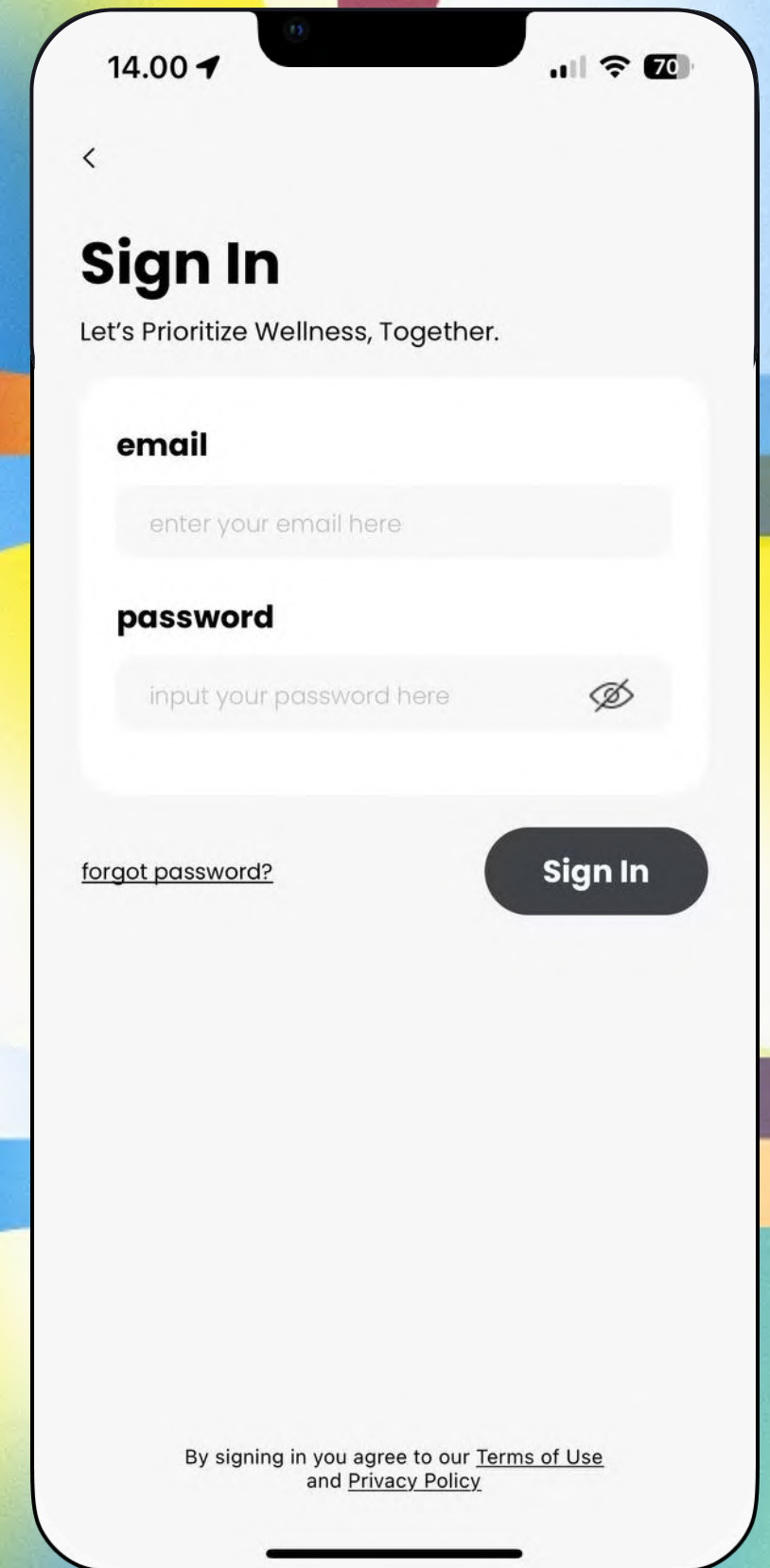
1. Buka Aplikasi Gerak Pro
2. Tap Sign in

email: "isi dengan email pribadi"

password: "Kode Voucher"

3. Setelah berhasil Sign-in, kamu akan diarahkan untuk membuat password baru.
4. Ikuti step seterusnya sampai selesai.

01



HOME MENU

1. Setelah proses selesai, akan ada tampilan Homepage **Corporate Wellness**.
2. Pada bagian ini, Gerak akan me-kenalkan bagian-bagian halaman home.

02

The screenshot shows the app's home menu with the following callout boxes:

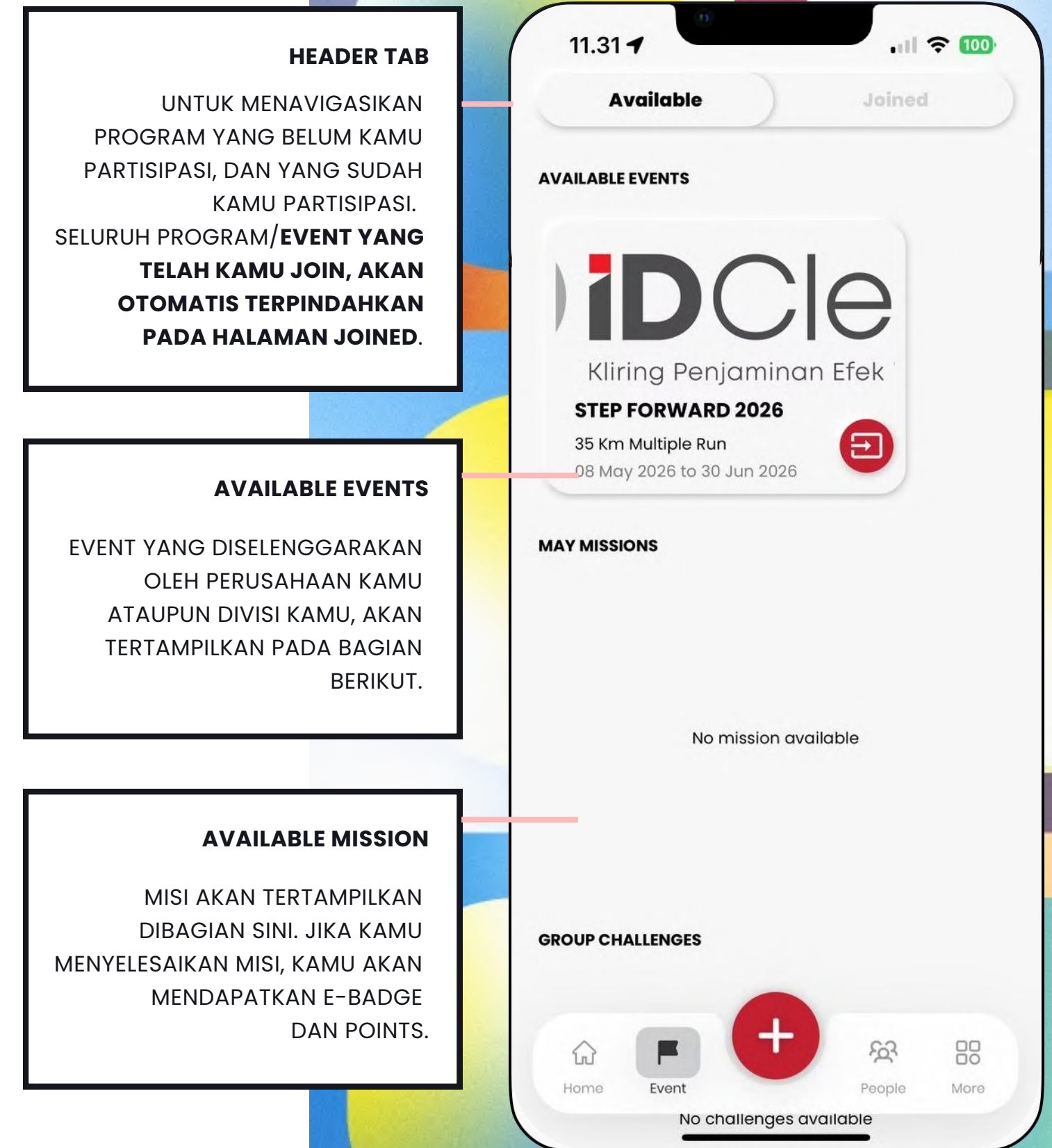
- HARI DAN TANGGAL**: TAMPILAN HARI DAN TANGGAL SAAT INI. (Points to the date display: Tue, May 05, 2026)
- JOINED PROGRAM**: PROGRAM/EVENT YANG KAMU IKUTI DAN MASIH BERLANGSUNG, AKAN TER- TAMPILKAN PADA BAGIAN INI. (Points to the 'Joined Program' section with a 'Browse' button)
- ACTIVITY STEPS**: PERHITUNGAN STEPS KAMU AKAN TERTAMPILKAN PADA MENU BAGIAN YOUR STEPS. TAP MENU UNTUK MELIHAT LEBIH DETAIL DAN UNTUK MENGKONEKSIKAN APLIKASI TRACKER STEPS KAMU. (APPLE HEALTH / HEALTH CONNECT / GARMIN) (Points to the 'Steps' widget showing 0 steps and 8,000 steps to go)
- ACTIVITY WORKOUT**: SELURUH AKTIVITAS OLAHRAGAMU (JOGGING, LARI, DAN SEPEDA) AKAN TERSIMPAN PADA MENU INI. (Points to the 'Weekly Workout' section)

The app interface includes a red header with the time 11:30, signal strength, Wi-Fi, and battery (100%) indicators. The user is identified as 'Good Morning, Demo' with a profile icon and a notification bell. The 'Joined Program' section shows a bicycle icon and a 'Browse' button. The 'Activity' section features a 'Steps' widget with a 'Not Connected' status and a 'Weekly Workout' section with a 'See All' link. The bottom navigation bar contains icons for Home, Event, a central red '+' button, People, and More.

PROGRAM MENU

1. Pada navigation bar di paling bawah, tap menu **PROGRAM** untuk mengakses page ini.
2. Seluruh acara yang diselenggarakan di Gerak Pro oleh panitia internal perusahaan kamu, akan ditampilkan pada halaman ini.

03



DETAIL EVENT

1. Pilih program/event yang ingin kamu lihat informasinya, dan kamu akan tertampilkan halaman detail event.
2. Pada bagian ini, Gerak akan mengenalkan bagian-bagian Detail Event

***FINISH** : PESERTA YANG DINYATAKAN FINISH, MASIH AKAN DIPROSES KEBENARAN AKTIVITAS OLAHRAGANYA OLEH **AUDITOR** ACARA.



CATEGORY

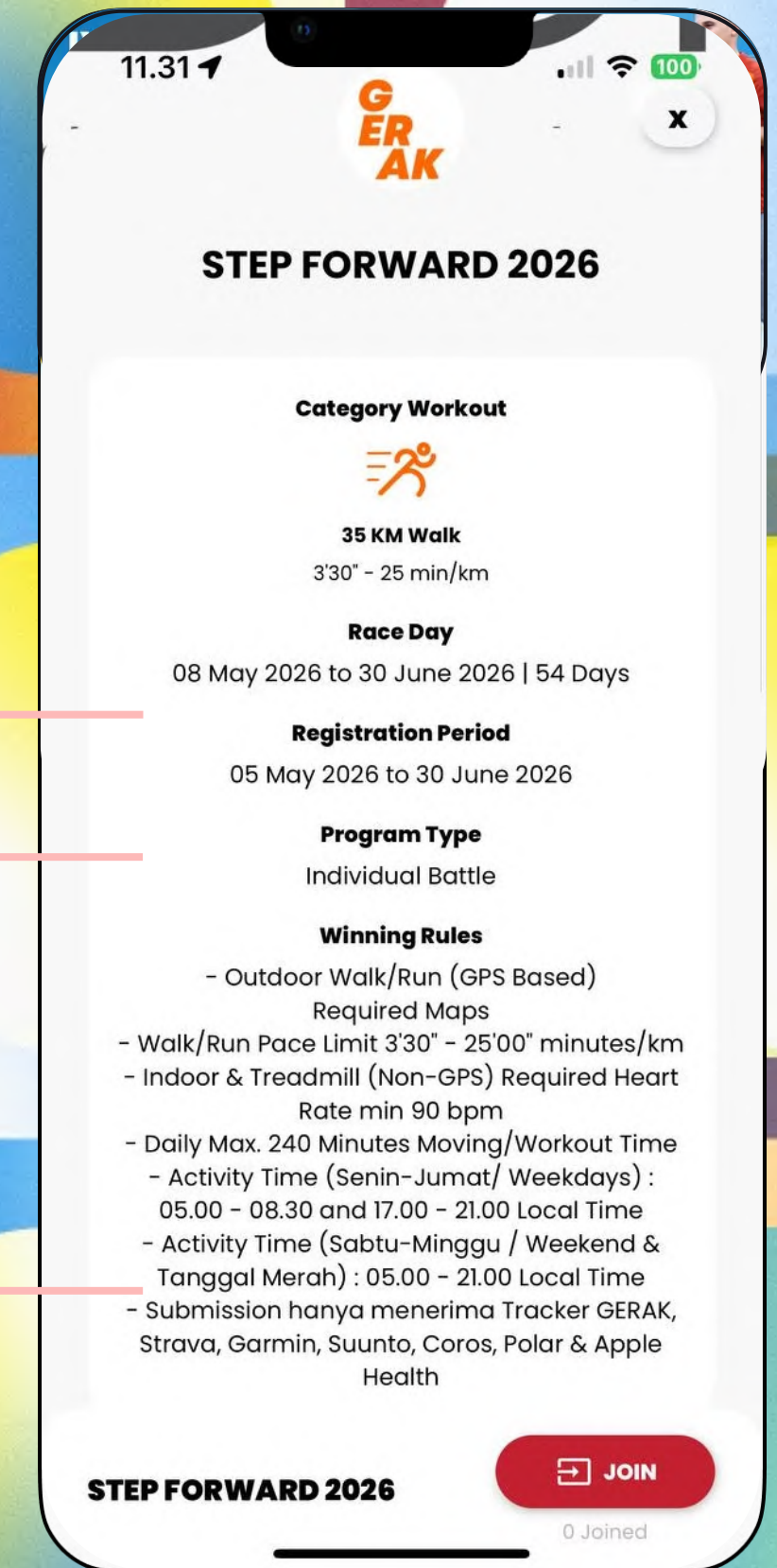
JIKA INFORMASI (INDIVIDUAL) MENANDAKAN GOAL PADA EVENT TERSEBUT HARUS KAMU CAPAIKAN SENDIRI. JIKA INFORMASI (TEAM) MENANDAKAN GOAL PADA EVENT TERSEBUT MERUPAKAN GOAL BERSAMA, DAN HARUS DICAPAIKAN BERSAMA TEAM.

PROGRAM TYPE

JIKA PROGRAM TYPE ADALAH TEAM BATTLE, ARTINYA KAMU AKAN BERPARTISIPASI MEMBAWA NAMA BAIK KELOMPOK KAMU

WINNING RULES

JIKA KAMU TELAH BERHASIL MENYELESAIKAN 100% DARI GOAL ACARA, MAKA KAMU DINYATAKAN FINISH*. NAMUN BELUM BERARTI KAMU MASUK KE KATEGORI WINNER JIKA KAMU TIDAK BERHASIL MENGIKUTI SYARAT PEMENANG YANG ADA.



JOINING EVENT

1. Jika kamu ingin mengikuti program/event yang ada, tap button join.
2. Pada bagian ini, Gerak akan mengenalkan detail dari bagian Joining Event.

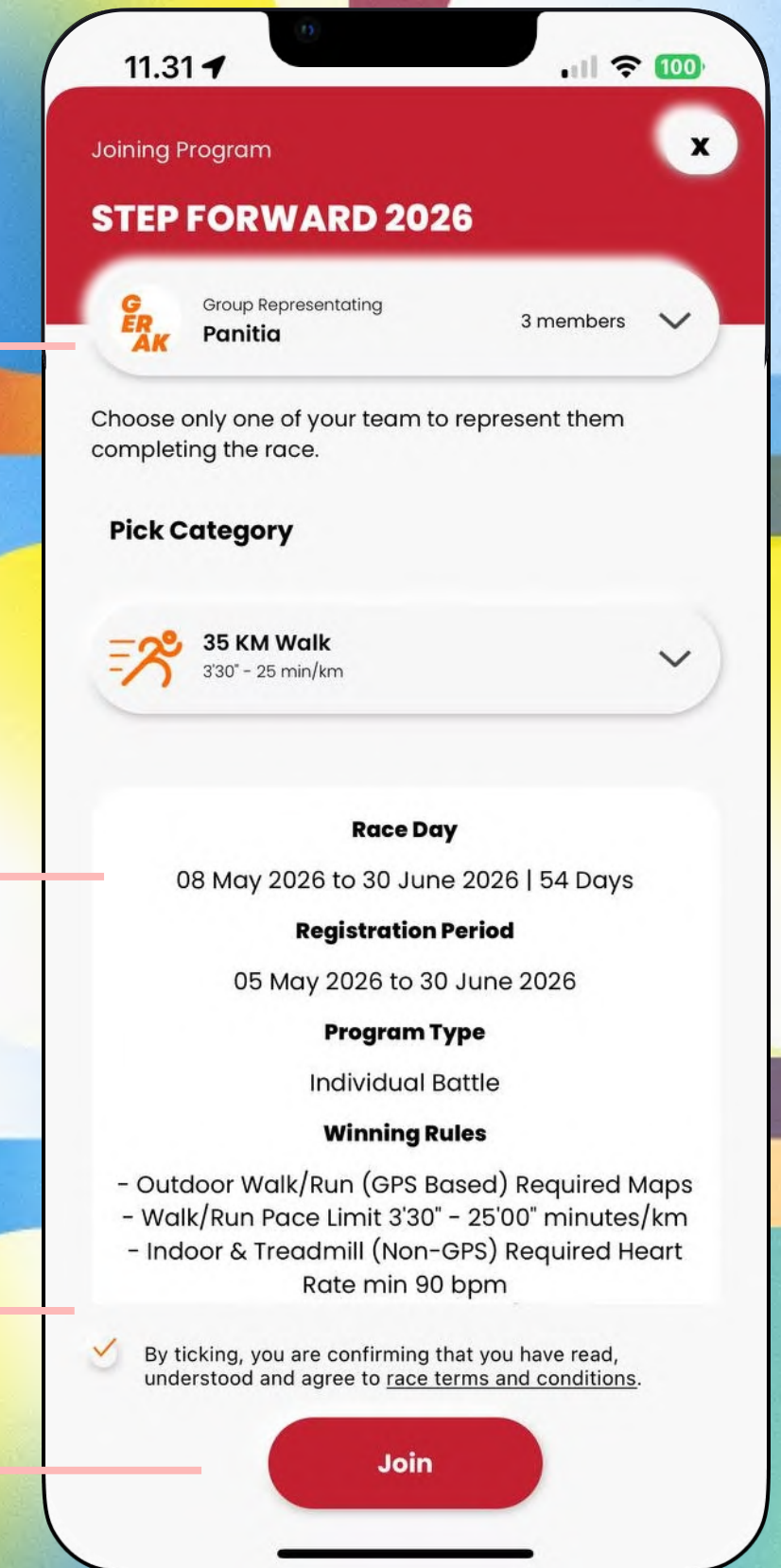
05

REPRESENTATION
JIKA ACARA TEAM BATTLE,
MAKA DIHARUSKAN UNTUK
MEMILIH REPRESENTASI
GROUP/CLUB KAMU.

RULES INFORMATION
MOHON UNTUK MEMBACA
KEMBALI PERATURAN ACARA
YANG ADA.

TERMS AND CONDITIONS
JANGAN LUPA UNTUK MEMBACA
TNCS DAN MENCENTANG MENU
INI.

TAP JOIN
SETELAH MEMASTIKAN
PILIHANMU, TAP BUTTON JOIN.



JOIN EVENT SUCCEED

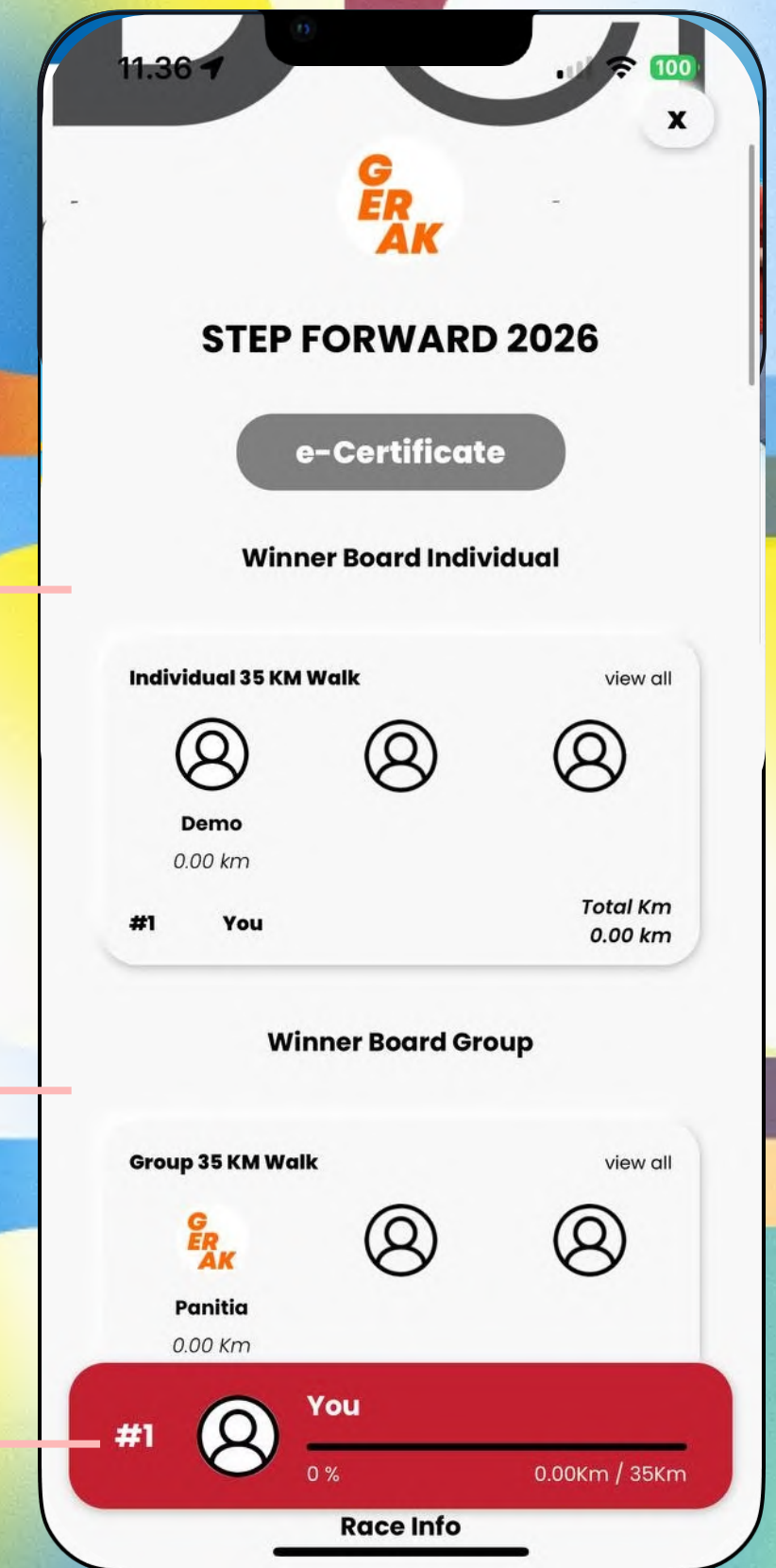
1. Setelah kamu berhasil terdaftar pada suatu acara, tampilan acara yang kamu Joined akan terlihat seperti berikut.
2. Untuk mengakses halaman ini, jangan lupa untuk menuju ke MENU PROGRAM, lalu tap menu Joined pada Header Tab.

06

WINNER BOARD
BERIKUT ADALAH PODIUM PEMENANG, **NAMUN HASIL MASIH BELUM FINAL** DIKARENAKAN AKAN ADANYA **PROSES AUDITING** AKTIVITAS OLAHRAGA PESERTA PADA AKHIR ACARA.

WINNER BOARD (GROUP)
BERIKUT ADALAH PODIUM PEMENANG BEST UNIT

FLOATING PROGRESS BAR
PROGRESS SUBMISSION KAMU PADA ACARA INI. JIKA DI TAP AKAN MENGARAH KE DETAIL AKTIVITAS KAMU YANG TER-SUBMIT PADA ACARA.



THIS MONTH WORKOUT

1. Tap menu **Your Workout Activities** pada **homepage** untuk mengakses page ini.
2. Pada bagian ini, Gerak akan mengenalkan bagian-bagian Detail Activities Card.

07

RANGKUMAN BULANAN
TAMPILAN RANGKUMAN AKTIVITAS BULAN TERSEBUT.

DRAG KIRI = HAPUS
UNTUK MENGHAPUS AKTIVITAS OLAHRAGA KAMU, DRAG MENU AKTIVITAS KAMU KE KIRI, LALU TAP ICON DELETE.

AKTIVITAS OLAHRAGA
TAMPILAN MENU HASIL AKTIVITAS OLAHRAGA KAMU SEMUA AKAN TERMUNCULKAN PADA HALAMAN INI. TAP KARTU AKTIVITAS KAMU UNTUK MELIHAT LEBIH DETIL.

9:41
< Your Workout Activities
March 2022

15 Active Days 45 Moving Hours 23 Total Activities
11.451 Total Burned Calories 497 Avg. Burned

22 | Gerak
Submit 1
12'33"/km 12:00

06/03/22 | Gerak
Morning Run
21,02km 7'02"/km 01:03:12

28/03/22 | Strava
Morning Run
7,02km 7'02"/km 01:03:12

28/03/22 | Apple Fitness
Morning Run
7,02km 7'02"/km 01:03:12

28/03/22 | Apple Fitness
Morning Run
7.02km 7'02"/km 01:03:12

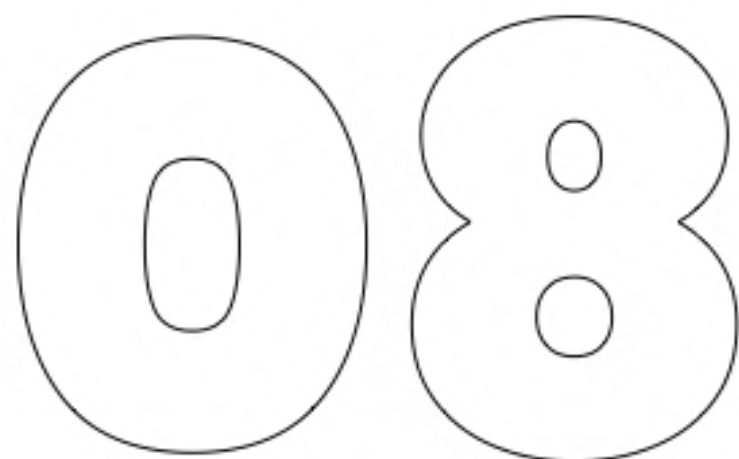
CARA MENGSUBMIT AKTIVITAS OLAHRAGA (DENGAN GERAK TRACKER)

1. Cara mengakses tracker Gerak, pada menu navigation bar di paling bawah, tap icon + Activity.

Pastikan settingan smartphone kamu sudah memberikan izin kepada aplikasi Gerak untuk mengambil data GPS secara akurat.

1. Mohon untuk tidak mengaktifkan tracker sepanjang hari. hanya diaktifkan pada saat kamu ingin berolahraga.

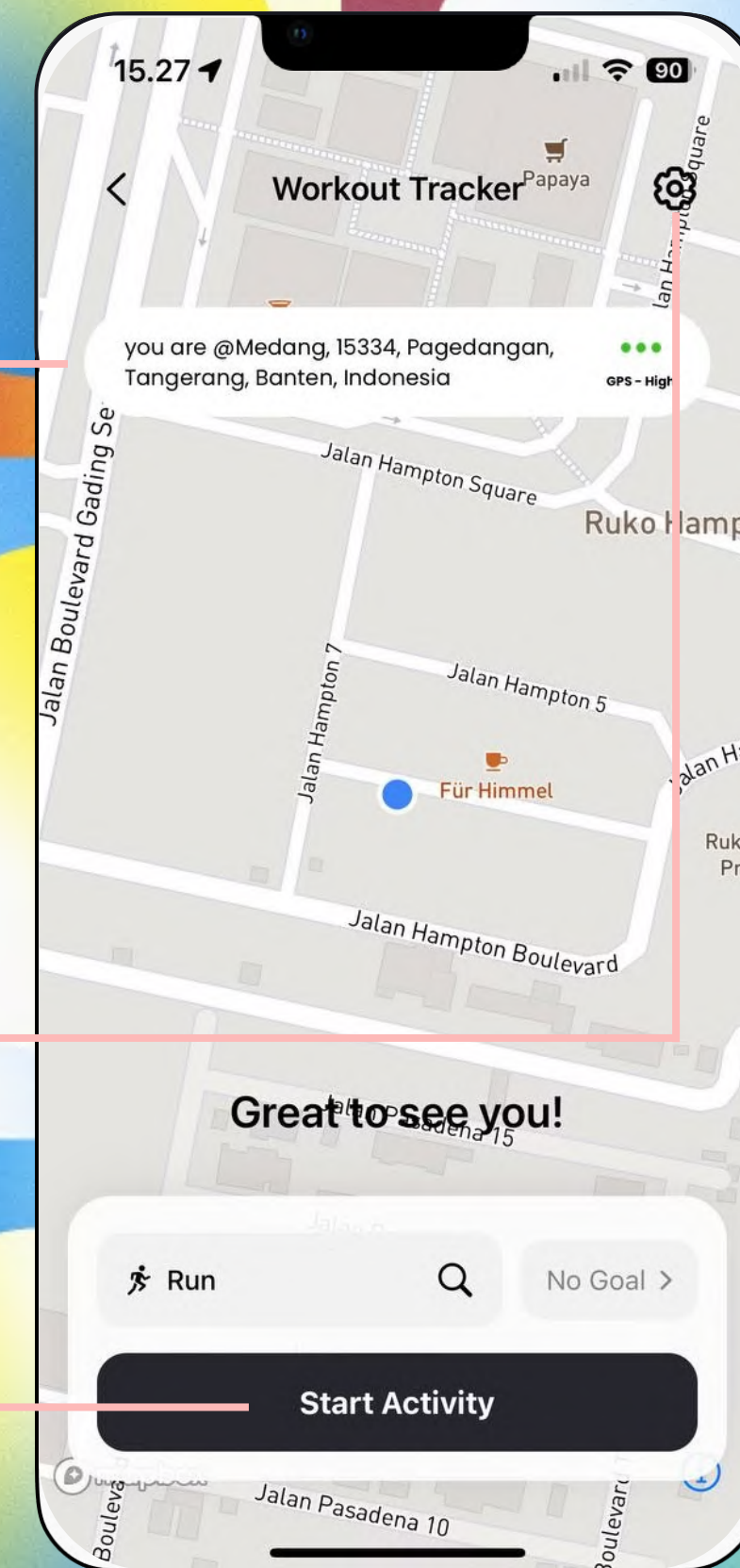
***KECURANGAN** : KECURANGAN DALAM BENTUK APAPUN AKAN TERLIHAT OLEH ADMIN AUDIT, MOHON UNTUK TIDAK MENCURANGI TRACKER



1. **GPS SIGNAL**
PASTIKAN SIGNAL GPS KAMU FULL DAN KAMU SUDAH BERADA DILUAR RUANGAN.

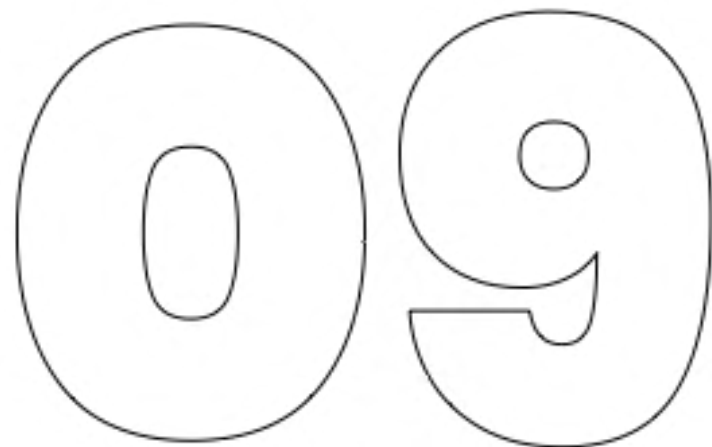
2. **TRACKER SETTINGS**
PASTIKAN SETTINGAN TRACKER KAMU SUDAH SESUAI DENGAN AKTIVITAS YANG INGIN KAMU IKUTI.

3. **GERAK**
SETELAH SUDAH MEMASTIKAN STEP 1 DAN 2, TAP BUTTON START DAN KAMU BOLEH MEMULAI AKTIVITAS OLAHRAGA MU



SAVE AKTIVITAS OLAHRAGA GERAK-MU

1. Setelah selesai berolahraga, kamu harus menghentikan tracker Gerak dengan menekan tombol pause, lalu menahan tombol stop.
2. Isi form detail aktivitas olahraga sesukamu, dan tap save.
3. Jika aktivitas olahragamu sesuai dengan peraturan acara yang sedang kamu ikuti dan berlangsung, maka secara otomatis akan tersubmit ke leaderboard acara.



***KECURANGAN** : KECURANGAN DALAM BENTUK APAPUN AKAN TERLIHAT OLEH ADMIN AUDIT, MOHON UNTUK TIDAK MENCURANGI TRACKER

The screenshot shows the 'DETAILS AND SPLITS' screen of the Gerak Pro app. At the top, it displays the date and time: '15 September 2019 | 07:00 AM' and a 'BACK' button. Below this is a map showing a running route in orange. The main section displays activity statistics: '11.07 K' (Distance), '52:01' (Time), and '7'22"' (Pace). Below the statistics are two challenge buttons: 'Live Challenge #1' and 'After work stress relieve'. There are also photo thumbnails with a '+' icon for adding more photos. At the bottom, there is a prominent orange 'save activity' button and a 'DELETE ACTIVITY' link.

DETAILS AND SPLITS
TAP MENU INI UNTUK MELIHAT
DETAIL LEBIH DALAM MENGENAI
AKTIVITASMU

UPLOAD PHOTO
TAP MENU INI UNTUK
MENGUPLOAD FOTO
AKTIVITASMU

SAVE ACTIVITY
SETELAH MENGISI DATA DIATAS,
MOHON UNTUK MENEKAN
TOMBOL SAVE ACTIVITY.

15 September 2019 | 07:00 AM **BACK**

11.07 K 52:01 7'22"
Distance Time Pace

[VIEW DETAILS AND SPLITS](#)

Live Challenge #1

After work stress relieve

save activity

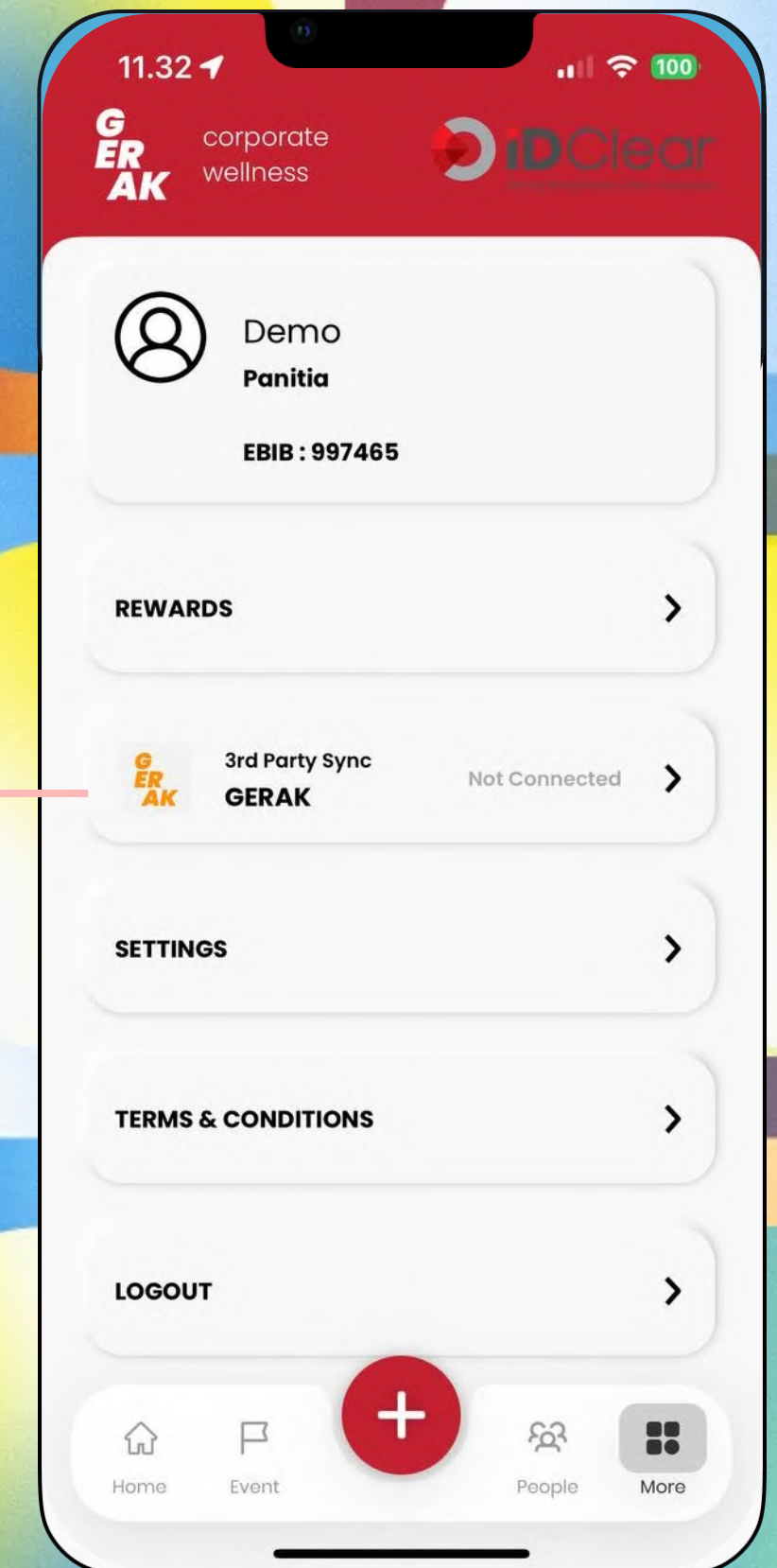
[DELETE ACTIVITY](#)

KONEKSI 3RD PARTY TRACKER STRAVA / GARMIN / SUUNTO

1. Jika kamu ingin menggunakan tracker lain diluar aplikasi Gerak, kamu dapat mengkoneksikan aplikasi Gerak dengan 3rd Party Tracker yang tersedia.
2. Pada navigation menu, tap menu MORE. lalu pilih tracker 3rd party.
3. Setelah berhasil, secara otomatis aktivitas kamu pada aplikasi 3rd party tersebut akan masuk ke aplikasi Gerak.

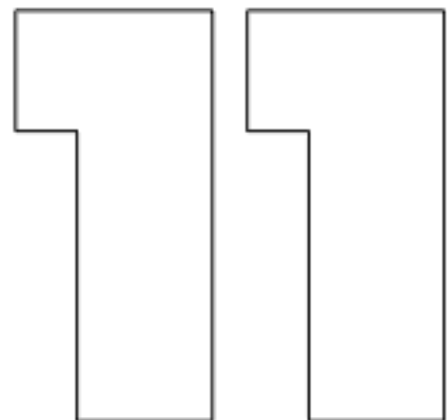
10

3RD PARTY
TAP MENU INI

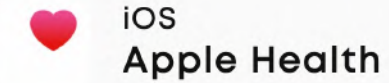


PENJELASAN TRACKER

Perlu diketahui bahwa tracker step dan tracker aktivitas olahraga adalah tracker yang berbeda. tracker aktivitas olahraga perlu diaktifkan / di-start dan di-save. tracker aktivitas olahraga mengambil data GPS dan jarak km. berbeda dengan tracker steps (pedometer) yang sudah berjalan di background smartphone/smartwatch.



STEP COUNTER



iOS
Apple Health



Android
Health Connect



3rd Party
Garmin

DISTANCE TRACKER (WORKOUT ACTIVITY)



in-App
GERAK



3rd Party
Strava



3rd Party
Garmin



3rd Party
Suunto



3rd Party
Coros



3rd Party
Polar



3rd Party
Apple Health

PHONE SETTING OPTIMIZING APPS

Untuk meminimalisir error dan ketidakakuratan aplikasi tracker Gerak, maka disarankan melakukan setting pada smartphone kamu.

Khusus Android

- Allow Permissions Locations to Always.
- Allow Physical Activity Access
- Disable Battery Saver
- Turn on Unrestricted Battery Saver
- Turn on Autostart (Jika Ada)

Khusus iOS

- Allow Location Access to Always.
- Turn on Precise Location
- Turn on Motion & Fitness
- Turn on Background App Refresh

12



Gerak Pro

For fast response (09.00 – 17.00 WIB)

Main Whatsapp

+62 811-8993-363

Whatsapp

+62 811-9933-776

Email

help@gerak.asia