

FreedomTrack

Manuale Utente

Tracciamento GPS di Percorsi per iOS

Giugno 2026

1. Panoramica

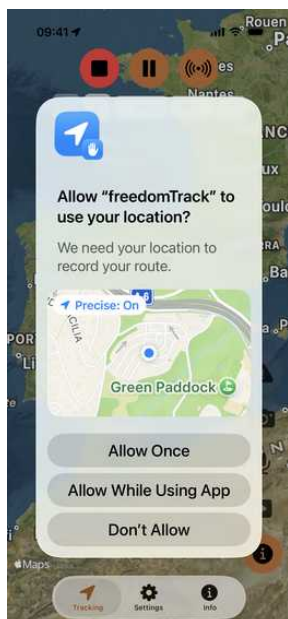
FreedomTrack è un'app iOS per il tracciamento GPS dei percorsi. Consente di registrare attività all'aperto (corsa, ciclismo, escursionismo, camminata, sci), allegare foto e note vocali al percorso, condividere link alla posizione in diretta con altri e rivedere o esportare le proprie tracce in seguito.

2. Primo avvio e autorizzazioni

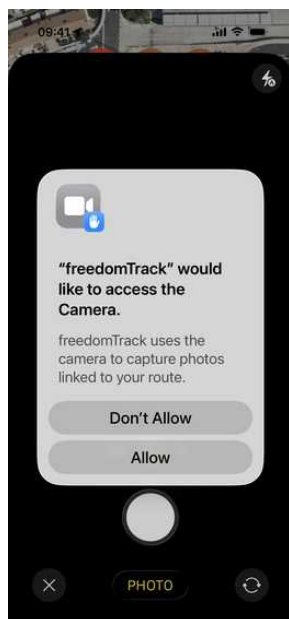
FreedomTrack richiede le seguenti autorizzazioni di sistema la prima volta che viene utilizzata ciascuna funzione. Concederle è necessario affinché la funzione corrispondente funzioni.

Autorizzazione	Quando viene richiesta	Scopo
Posizione	All'avvio della prima registrazione	Traccia la posizione GPS in tempo reale
Fotocamera	Toccando il pulsante fotocamera durante la registrazione	Collega le foto al percorso
Microfono	Toccando il pulsante punto vocale durante la registrazione	Registra le note vocali
Riconoscimento vocale	Dopo aver concesso l'accesso al microfono	Trascrive le note vocali in testo

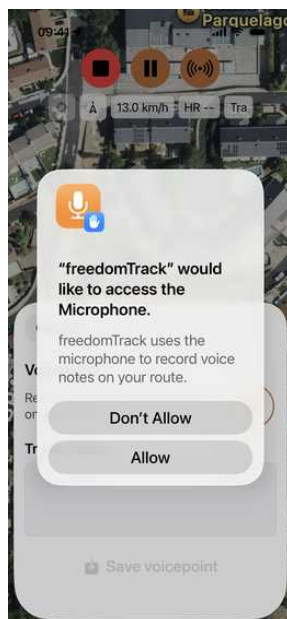
Suggerimento: Scegli **Consenti durante l'uso** per la Posizione in modo che il percorso venga registrato continuamente senza interruzioni.



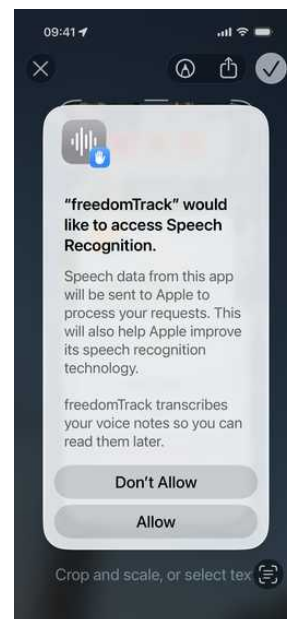
Autorizzazione posizione



Autorizzazione fotocamera



Autorizzazione microfono



Autorizzazione riconoscimento vocale

3. Navigazione principale

L'app ha tre schede nella parte inferiore dello schermo:

Scheda	Icona	Descrizione
Tracce	Figura di corridore	Elenco di tutti i percorsi registrati
Impostazioni	Ingranaggio	Preferenze e configurazione dell'app
Info	Cerchio-i	Piani di abbonamento e assistenza

La scheda **Tracciamento** (icona bussola/mappa) appare automaticamente mentre è in corso una registrazione.

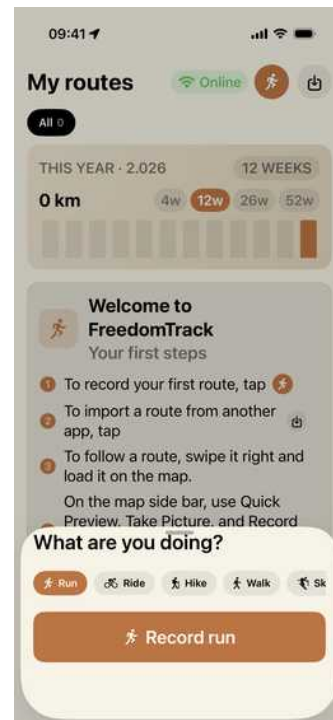
4. Registrazione di un percorso

1. Apri la scheda **Tracce**.
2. Tocca l'**icona del corridore** in alto a destra dello schermo.
3. Appare un pannello inferiore che chiede "**Cosa stai facendo?**" — scegli la tua attività:
 - Corsa • Ciclismo • Escursionismo • Camminata • Sci
4. Tocca **Registra [attività]** (es. *Registra corsa*).
5. Se richiesto, concedi l'autorizzazione **Posizione**. Scegli **Consenti durante l'uso** per un tracciamento senza interruzioni.

6. La mappa si apre e la registrazione inizia immediatamente.



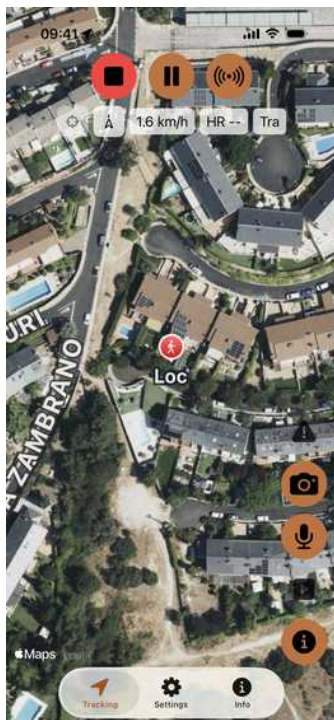
I miei percorsi — schermata principale



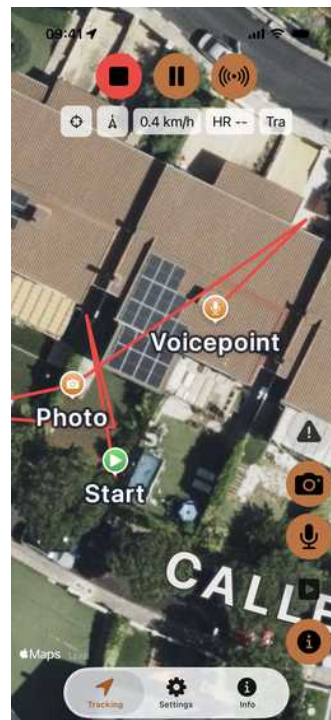
Selettore attività

5. Controlli della schermata di tracciamento

Durante la registrazione sono visibili i seguenti controlli:



Mappa con registrazione attiva



Indicatori foto e punto vocale sulla mappa

Barra degli strumenti superiore

Pulsante	Azione
Quadrato rosso (Stop)	Ferma e chiude la registrazione corrente
Pausa arancione (Pausa)	Mette in pausa temporaneamente la registrazione
Icona antenna/segnale	Avvia il tracciamento in diretta e genera un link condivisibile

Barra delle statistiche (sotto la barra degli strumenti superiore)

Mostra dati in tempo reale: **orientamento bussola** • **velocità (km/h)** • **frequenza cardiaca (FC)** • **info traccia (Tra)**

Pulsanti flottanti sul lato destro

Pulsante	Azione
Icona fotocamera	Scatta una foto collegata alla posizione attuale
Icona microfono	Registra una nota vocale (Punto vocale)
Icona info (i)	Visualizza i dettagli del tracciamento in diretta

Indicatori sulla mappa

- **Pulsante play verde** — Punto di partenza del percorso
- **Figura corridore (Loc)** — La tua posizione attuale
- **Icona fotocamera sulla mappa** — Foto scattata in quella posizione
- **Icona microfono sulla mappa** — Punto vocale registrato in quella posizione

6. Tracciamento in diretta

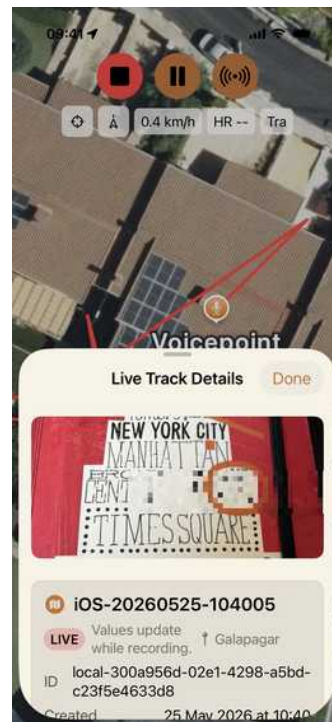
Il tracciamento in diretta consente ad altre persone di seguire il tuo movimento in tempo reale.

1. Durante una registrazione, tocca l'**icona antenna/segnale** nella barra degli strumenti superiore.
2. Una finestra di dialogo conferma: *"Verrà inviato un link con l'ID della traccia corrente. Nella schermata successiva, scegli quale app utilizzare per condividerlo."*
3. Tocca **Sì**.
4. Si apre il pannello di condivisione iOS — scegli qualsiasi app (WhatsApp, Messaggi, Mail, ecc.) per inviare il link.
5. Il destinatario tocca il link e si apre in FreedomTrack, mostrando la tua posizione in diretta.

Nota: Il ritardo del tracciamento in diretta dipende dal tuo piano (5 minuti con Gratuito, 1 minuto con Expert).



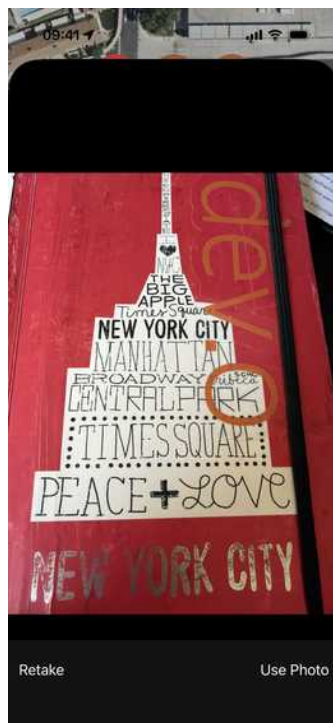
Conferma tracciamento in diretta



Pannello dettagli traccia in diretta

7. Scattare foto durante un percorso

1. Durante una registrazione, tocca l'**icona della fotocamera** sul lato destro dello schermo.
2. Se richiesto, tocca **Consenti** per concedere l'accesso alla fotocamera.
3. Si apre il mirino della fotocamera. Scatta la foto.
4. Tocca **Usa foto** per allegarla al percorso nella tua posizione GPS attuale, oppure **Rifai** per riprovare.
5. La foto appare come un indicatore a spillo fotocamera sulla mappa nella posizione esatta in cui è stata scattata.



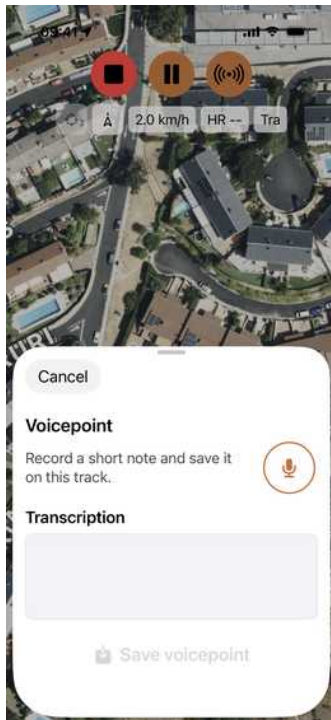
Mirino della fotocamera

8. Punti vocali (Note vocali)

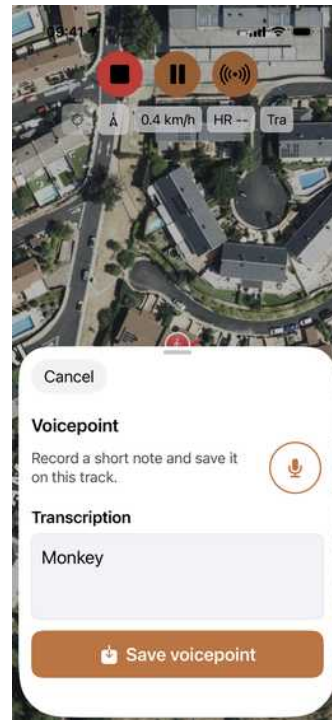
I punti vocali consentono di registrare brevi note parlate che vengono salvate nel percorso e trascritte in testo.

1. Durante una registrazione, tocca l'**icona del microfono** sul lato destro dello schermo.
2. Se richiesto, concedi le autorizzazioni **Microfono** e **Riconoscimento vocale**.
3. Il pannello **Punto vocale** scorre verso l'alto. Tocca il **pulsante microfono** per avviare la registrazione.
4. Parla la tua nota. La trascrizione appare nel campo **Trascrizione** in tempo reale.
5. Tocca **Salva punto vocale** per allegarlo al percorso nella tua posizione attuale.
6. Per annullare, tocca **Annulla**.

Il punto vocale appare come un indicatore a spillo microfono sulla mappa dove è stato registrato.



Pannello punto vocale

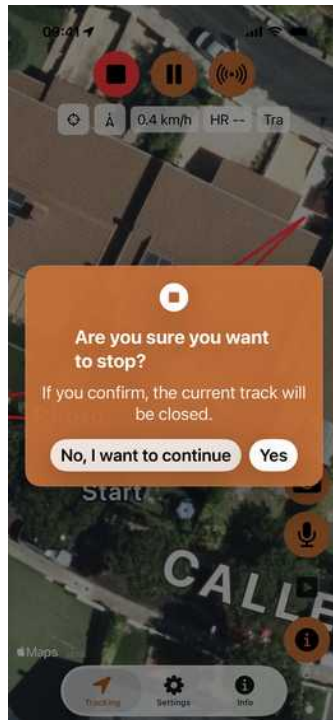


Trascrizione pronta per il salvataggio

9. Arresto di una registrazione

1. Tocca il pulsante **quadrato rosso (Stop)** nella barra degli strumenti superiore.
2. Appare una finestra di dialogo di conferma: *"Sei sicuro di voler interrompere? Se confermi, la traccia corrente verrà chiusa."*
3. Tocca **Sì** per fermare e salvare, oppure **No, voglio continuare** per riprendere.

Dopo l'arresto, il percorso viene salvato e appare nell'elenco **Tracce** con lo stato **Solo locale**.



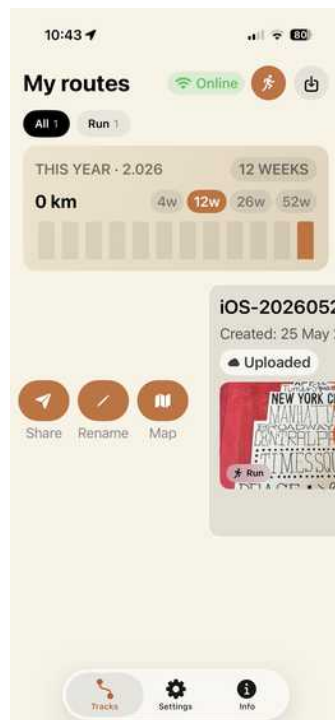
Finestra di dialogo di conferma arresto

10. I miei percorsi

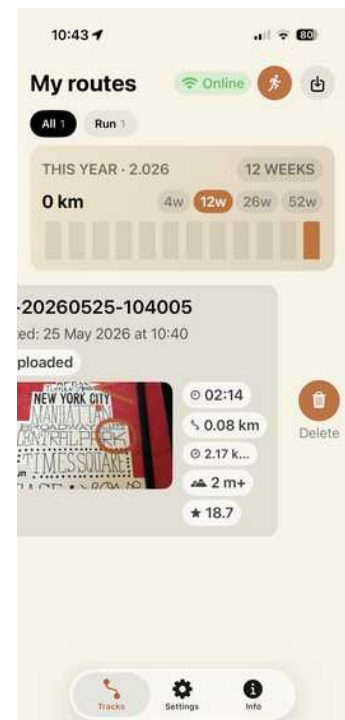
La scheda **Tracce** mostra tutti i percorsi registrati.



Scheda percorso — Solo locale



Scorri sinistra: Condividi / Rinomina / Mappa



Scorri ancora: Elimina

Filtri per attività

Tocca **Tutti** o un chip di attività specifico (es. *Corsa 1*) per filtrare l'elenco.

Barra del riepilogo annuale

Mostra la distanza totale per l'anno corrente (2026) con opzioni di finestra temporale: **4s** • **12s** • **26s** • **52s**.

Informazioni sulla scheda percorso

Ogni scheda mostra:

- **Nome del percorso** (generato automaticamente come `iOS-AAAAMMGG-HHMMSS`, modificabile)
- **Data e ora di creazione**
- **Badge di stato:** Solo locale • Caricamento... • Caricato • Condiviso
- **Foto di copertina** (se è stata scattata una foto durante il percorso)
- **Statistiche:** Durata • Distanza • Velocità media • Dislivello positivo • Punteggio (dopo il caricamento)

Azioni di scorrimento su una scheda percorso

Direzione di scorrimento	Azioni rivelate
Scorri verso **sinistra**	Condividi • Rinomina • Mappa
Scorri ulteriormente verso **sinistra**	Elimina

11. Dettagli e azioni del percorso

Tocca una scheda percorso per aprire i **Dettagli traccia**.

Azione	Descrizione
Esporta	Esporta il file del percorso in formato GPX, GeoJSON o CSV
Condividi	Condividi un link alla mappa FreedomTrack via AirDrop, Messaggi, Mail, WhatsApp, ecc.
Rinomina	Imposta un nome personalizzato per il percorso
Elimina	Rimuove definitivamente il percorso

Il pannello dei dettagli mostra anche l'**ID** univoco del percorso e lo stato dello snapshot (**SALVATO** — *Snapshot storico di questa traccia*).



Pannello dettagli traccia

12. Caricamento di un percorso

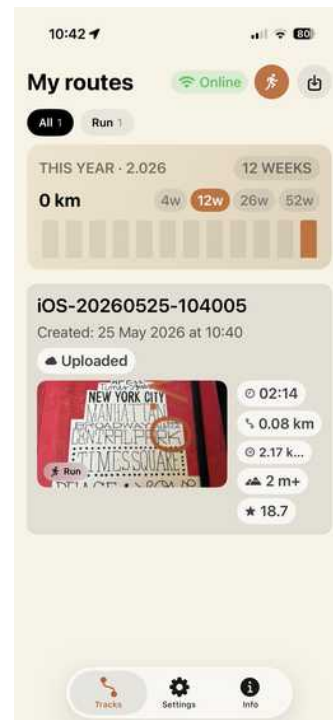
Dopo l'arresto di una registrazione, il percorso viene archiviato localmente. Per eseguirne il backup sul server FreedomTrack:

1. Sulla scheda percorso, tocca il pulsante **Carica** (icona nuvola).
2. Lo stato cambia in **Caricamento...** e poi in **Caricato** una volta completato.
3. I percorsi caricati ricevono un **punteggio** (visibile come valutazione a stelle sulla scheda).

Il caricamento richiede una connessione a Internet ed è soggetto al limite di tracce del tuo piano.



Caricamento in corso



Caricamento completato

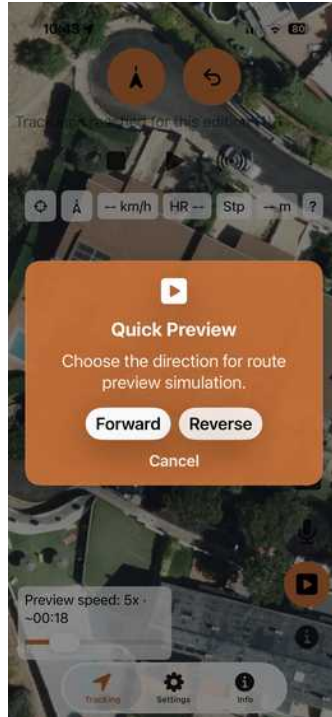
13. Anteprima rapida (Riproduzione percorso)

L'anteprima rapida simula il percorso sulla mappa come un'animazione.

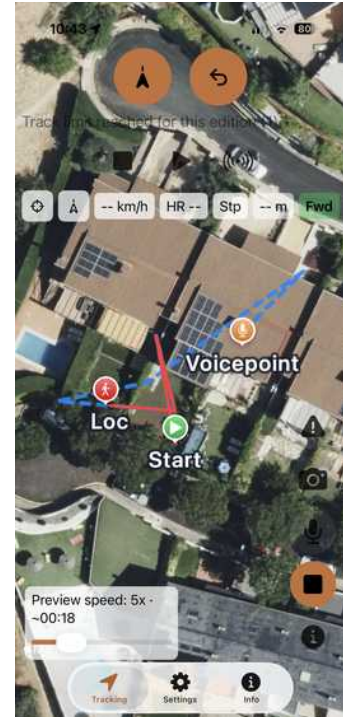
1. Apri la scheda **Tracciamento** mentre un percorso salvato è caricato sulla mappa (scorri la scheda percorso verso destra per caricarlo).
2. Tocca il **pulsante play** (arancione, in basso a destra).
3. Scegli una direzione: **Avanti** o **Indietro**.
4. L'animazione viene riprodotta, spostando un indicatore lungo il percorso e mostrando i segnaposto Foto e Punto vocale nelle posizioni registrate.
5. Un indicatore di **velocità anteprima** (es. $5x \bullet \sim 00:18$) è mostrato in basso a sinistra.
6. Usa la **freccia indietro** (in alto a destra) per reimpostare la posizione.



Anteprima in riproduzione sulla mappa



Finestra di dialogo direzione



Anteprima in avanti con indicatori

14. Esportare un percorso

1. Apri i **Dettagli traccia** del percorso che vuoi esportare.
2. Tocca **Esporta**.
3. Scegli un formato:
 - **GPX** — Formato standard di scambio GPS, compatibile con la maggior parte delle app di cartografia (Wikiloc, MEB/IGN, ecc.)
 - **GeoJSON** — Formato geospaziale aperto, utile per la cartografia web
 - **CSV** — Valori separati da virgola, utile per l'analisi dei dati
4. Si apre il pannello di condivisione iOS. Scegli un'app o un'azione per salvare o inviare il file.



Selettore formato di esportazione



Pannello di condivisione iOS con file GPX

15. Condividere un percorso

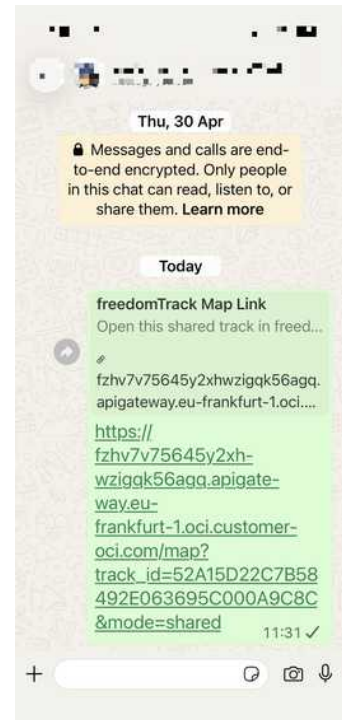
1. Apri i **Dettagli traccia** del percorso.
2. Tocca **Condividi**.
3. Si apre il pannello di condivisione iOS con un **Link alla mappa FreedomTrack**.
4. Seleziona l'app di destinazione (AirDrop, Messaggi, Mail, WhatsApp, ecc.).
5. Il destinatario riceve un URL. Toccandolo, si apre in FreedomTrack e mostra il percorso su una mappa.



Pannello condivisione link mappa



Invio via WhatsApp



Link ricevuto in WhatsApp

Avviso sulla privacy

Quando si condivide un track che contiene foto con volti o persone riconoscibili, FreedomTrack analizza automaticamente le immagini e mostra un dialogo di **Avviso sulla privacy** prima di procedere:

- **Contenuto rilevato:** numero di volti e persone identificate nelle foto del track.
- **Livello di rischio per la privacy:** valutato come Basso, Medio o Alto in base al contenuto rilevato.
- Tocca **Annulla** per interrompere la condivisione, o **Continua** per procedere.

Questo avviso aiuta a evitare la condivisione accidentale di contenuti visivi sensibili.

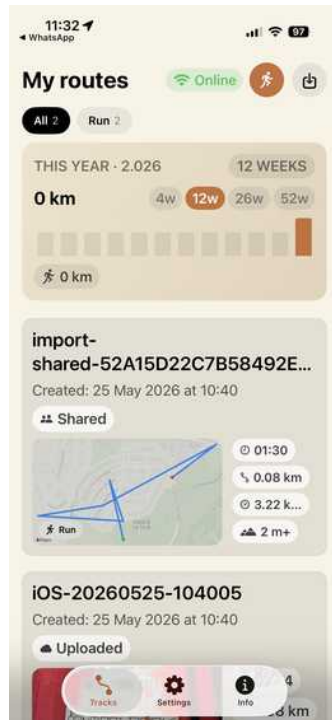


Avviso sulla privacy — rilevamento volti prima della condivisione

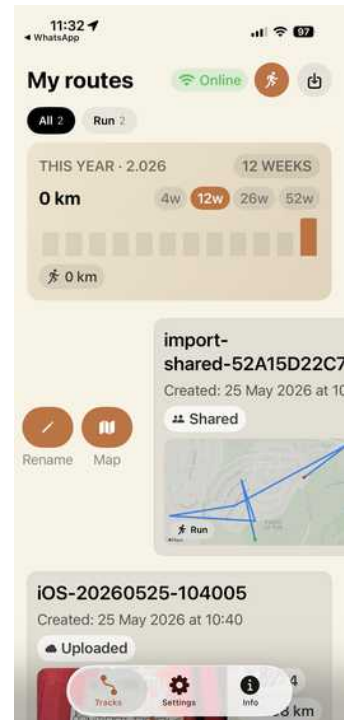
16. Importare un percorso

Per importare un file di percorso da un'altra app:

1. Dalla scheda **Tracce**, tocca l'**icona di importazione** (freccia di caricamento, angolo in alto a destra dello schermo).
 2. In alternativa, apri il file da un'altra app e scegli **FreedomTrack** come destinazione tramite il pannello di condivisione iOS.
 3. Il percorso importato appare nell'elenco con il prefisso `import-shared-...` e il badge **Condiviso**.
-



Percorso condiviso importato nell'elenco

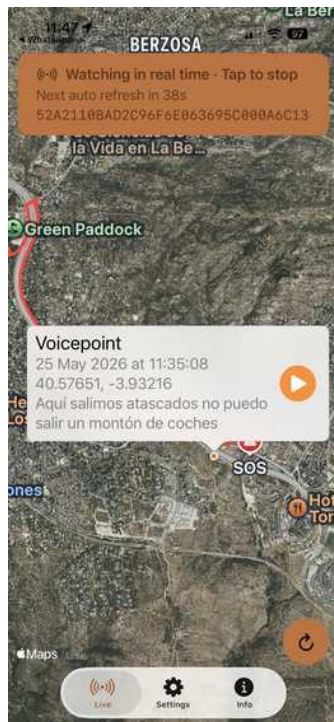


Azioni scorrimento su percorso condiviso

17. Ricevere un link di percorso condiviso

Se qualcuno ti invia un link alla mappa FreedomTrack (es. tramite WhatsApp):

1. Tocca il link nel messaggio.
2. FreedomTrack si apre automaticamente e carica il percorso condiviso.
3. Il percorso appare nel tuo elenco **Tracce** con il badge **Condiviso**.
4. Puoi visualizzare il percorso sulla mappa, rinominarlo o vedere tutte le statistiche e i punti di passaggio.



Vista in diretta — dettaglio punto vocale



Vista in diretta — percorso con indicatori

Guardare un percorso in diretta in tempo reale

Se il mittente ha condiviso il link **durante una registrazione attiva**, l'app passa alla scheda **In diretta** e guardi il suo movimento in tempo reale.

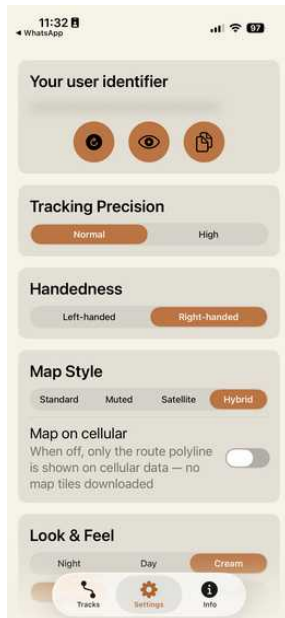
Interfaccia della vista in diretta:

- Un **banner arancione** in alto recita *"Stai guardando in tempo reale • Tocca per interrompere"* con un conto alla rovescia al prossimo aggiornamento automatico (es. *Prossimo aggiornamento automatico in 38s*). L'ID della traccia osservata è mostrato sotto.
- Il **percorso** del mittente è disegnato come una polilinea colorata sulla mappa, aggiornata automaticamente a ogni ciclo di aggiornamento.
- Un **pulsante di aggiornamento** (freccia circolare, in basso a destra) consente di forzare un aggiornamento immediato senza attendere il conto alla rovescia.
- I **segnaposto punti vocali** (icona microfono) appaiono sulla mappa ovunque il mittente abbia registrato una nota vocale. Tocca qualsiasi segnaposto per vedere:
 - Data e ora della registrazione
 - Coordinate GPS
 - Il **testo trascritto** della nota
 - Un **pulsante play** per ascoltare la registrazione audio originale
- Tocca il banner arancione o il prompt **"Tocca per interrompere"** per smettere di guardare e tornare alla normale vista mappa.

La frequenza degli aggiornamenti in diretta dipende dal piano del mittente (ritardo di 5 minuti con Gratuito, ritardo di 1 minuto con Expert).

18. Impostazioni

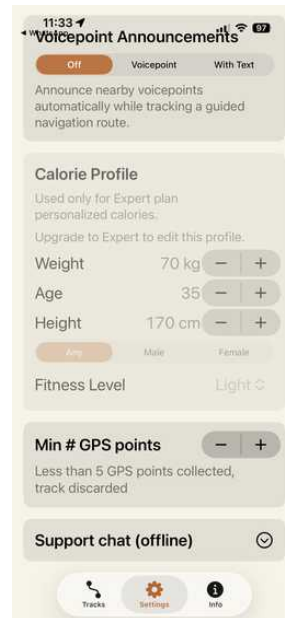
Accessibile tramite la scheda **Impostazioni** (icona ingranaggio).



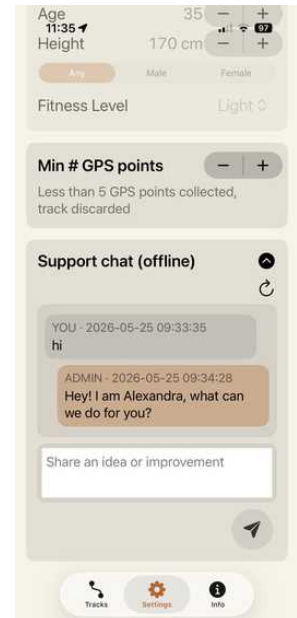
Impostazioni — sezione superiore



Impostazioni — Aspetto / Voce



Impostazioni — Profilo calorico / GPS



Impostazioni — Chat assistenza

Il tuo identificatore utente

Un ID univoco assegnato alla tua istanza dell'app. Usa le icone accanto per:

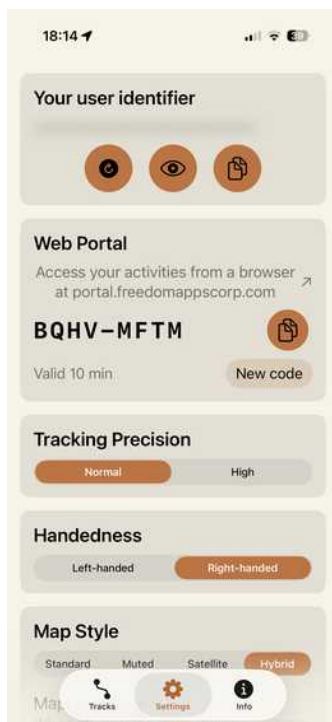
- **Aggiornare** l'identificatore
- **Visualizzarlo** per intero
- **Copiarlo** negli appunti

Web Portal

Fornisce un accesso rapido dal browser al Portale Attività su portal.freedomappscorp.com.

- Viene visualizzato un **Codice di accesso** temporaneo nel formato `xxxx-xxxx`, valido **10 minuti**.
- Tocca l'**icona di copia** per copiare il codice negli appunti.
- Tocca **Nuovo codice** per generare un nuovo codice quando quello attuale scade.

Usa questo codice per accedere al portale web — nessun ID sessione richiesto.



Impostazioni — Web Portal, codice di accesso temporaneo

Precisione del tracciamento

Opzione	Descrizione
Normale	Precisione GPS bilanciata e consumo della batteria moderato
Alta	Massima precisione GPS (consumo della batteria più elevato)

Lateralità

Regola la posizione dei controlli sullo schermo per il comfort:

- Mancino
- Destro

Stile mappa

Stile	Descrizione
Standard	Stile Apple Maps predefinito
Attenuato	Basso contrasto, colori minimi
Satellite	Immagini aeree
Ibrido	Immagini aeree con etichette stradali

Mappa su dati mobili

Quando è **disattivata**, sulla rete cellulare viene disegnata solo la polilinea del percorso su uno sfondo bianco — non vengono scaricate tessere della mappa, risparmiando dati mobili.

Aspetto

- **Tema:** Notte • Giorno • Crema
- **Colore di accento:** Arancione • Verde • Blu

Trascrizione vocale

Imposta la lingua utilizzata per trascrivere i punti vocali. Il valore predefinito è **Auto (Dispositivo)**, che utilizza la lingua di sistema del dispositivo.

Guida vocale agli incroci

Quando è **attiva**, l'app enuncia ad alta voce le istruzioni di svolta imminenti durante la navigazione guidata.

Annunci punti vocali

Controlla come vengono annunciati i punti vocali nelle vicinanze durante la navigazione guidata:

Opzione	Comportamento
Disattivato	Nessun annuncio
Punto vocale	Segnale sonoro al passaggio di un punto vocale
Con testo	Legge ad alta voce la trascrizione del punto vocale

Profilo calorico (*piano Expert*)

Inserisci i tuoi dati fisici per ottenere stime personalizzate delle calorie:

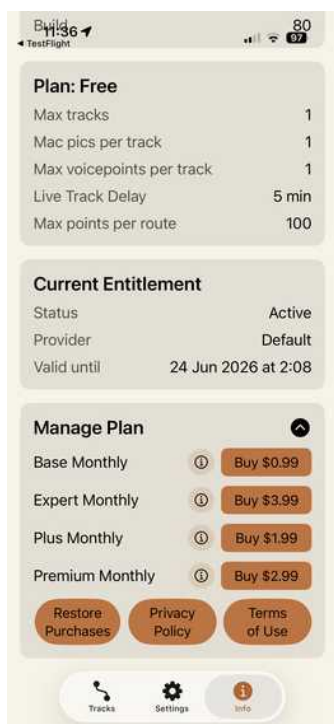
- **Peso** (kg) • **Età** • **Altezza** (cm) • **Sesso** • **Livello di forma fisica**

N. min di punti GPS

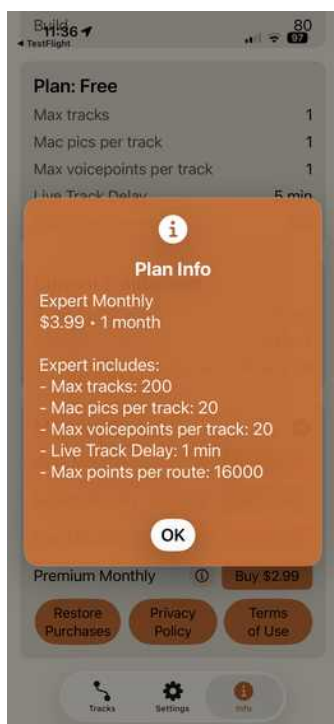
Il numero minimo di punti GPS necessari per mantenere una traccia registrata. Le tracce con meno punti di questa soglia vengono automaticamente scartate.

19. Piani e abbonamenti

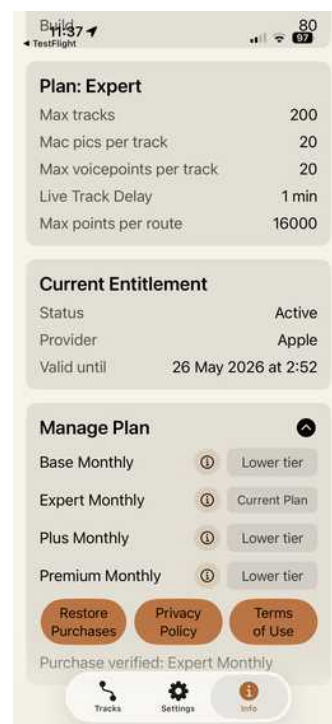
Accessibile tramite la scheda **Info**.



Dettagli piano Gratuito



Info piano Expert



Piano attivato

Confronto dei piani

Funzione	Gratuito	Base (0,99 €/mese)	Plus (1,99 €/mese)	Expert (3,99 €/mese)	Premium (2,99 €/mese)
Tracce massime	1	—	—	200	—
Foto massime per traccia	1	—	—	20	—
Punti vocali massimi per traccia	1	—	—	20	—
Ritardo tracciamento in diretta	5 min	—	—	1 min	—
Punti massimi per percorso	100	—	—	16.000	—

Tocca l'icona ■ accanto a qualsiasi piano per vedere l'elenco completo delle funzioni prima di acquistare.

Gestione dell'abbonamento

- **Acquista** — Abbonati al piano selezionato.
- **Ripristina acquisti** — Ripristina un abbonamento acquistato in precedenza su un nuovo dispositivo.
- **Informativa sulla privacy** — Apre l'informativa sulla privacy dell'app.
- **Termini di utilizzo** — Apre i termini di servizio dell'app.

La sezione **Diritto corrente** mostra lo stato del piano attivo, il provider (Apple / Predefinito) e la data di scadenza.

20. Assistenza

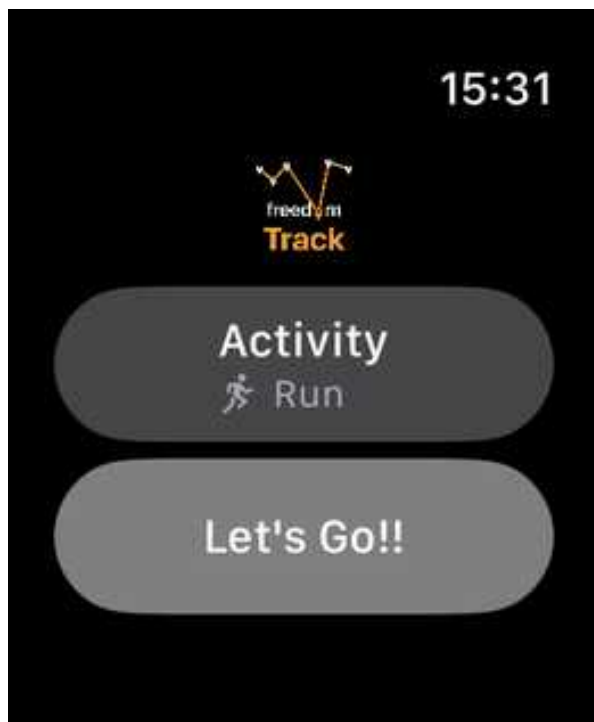
FreedomTrack include una chat di assistenza integrata accessibile da **Impostazioni** → **Chat di assistenza**.

- Digita la tua domanda o commento nel campo di testo e tocca il pulsante **invia**.
- Le risposte dell'assistenza appaiono nel thread della chat.
- La chat può essere disponibile **offline** (le risposte vengono consegnate quando viene ripristinata la connessione).

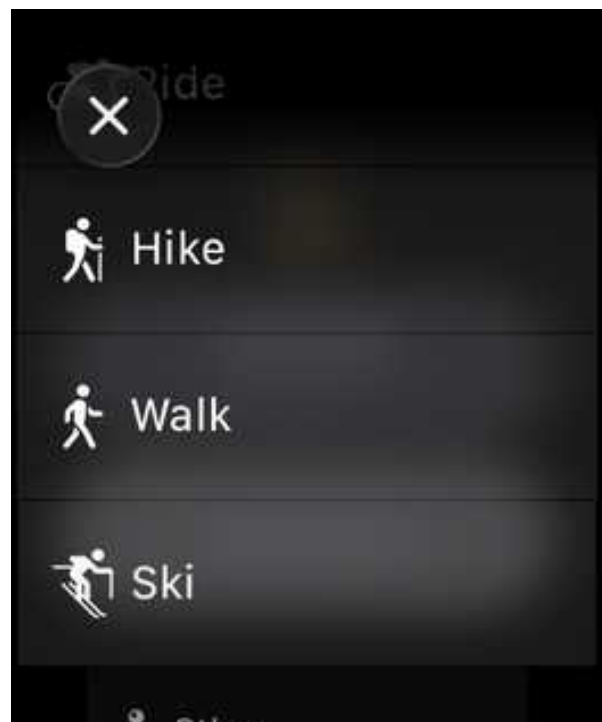
21. App Apple Watch

L'app Apple Watch di FreedomTrack ti permette di avviare, controllare e fermare le registrazioni GPS direttamente dal polso, senza toccare l'iPhone.

Requisiti: Apple Watch abbinato a un iPhone con FreedomTrack installato. L'app Watch si installa automaticamente insieme all'app iPhone.



App Watch — schermata di avvio



Selettore attività

Avviare una registrazione dall'Apple Watch

1. Apri l'app **FreedomTrack** sul tuo Apple Watch.
2. La schermata di avvio mostra il logo FreedomTrack, l'**Attività** selezionata (predefinita: Corsa) e il pulsante **Let's Go!!**.
3. Per cambiare attività, tocca il pulsante **Attività**. Appare un elenco scorrevole: **Corsa • Escursionismo • Camminata • Sci** (scorri per altre). Tocca per selezionare.
4. Tocca **Let's Go!!** per iniziare. Il Watch si connette all'iPhone e la registrazione GPS inizia immediatamente.

Controlli del Watch durante la registrazione

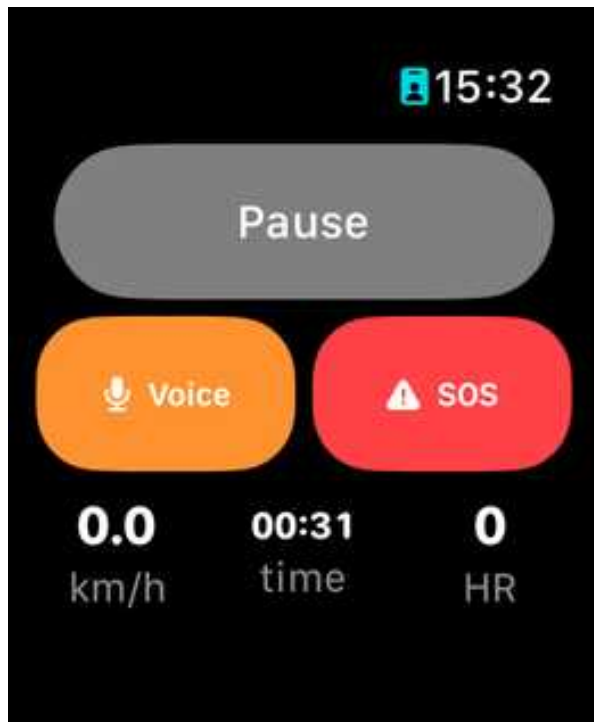
Durante la registrazione il Watch mostra tre controlli e una barra delle statistiche in tempo reale:

Controllo	Descrizione
Pausa (grigio, sopra)	Mette temporaneamente in pausa la registrazione
Voce (arancione)	Registra un punto vocale alla posizione GPS attuale
SOS (rosso)	Invia un avviso di emergenza

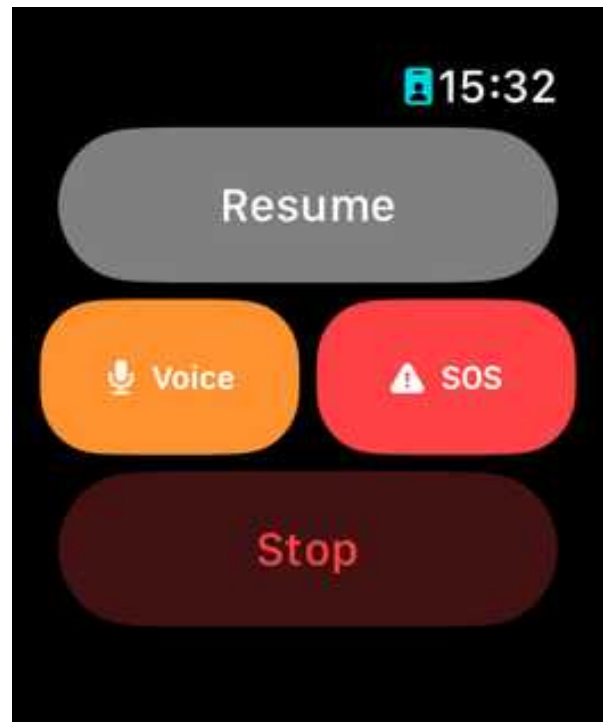
La barra delle statistiche mostra in tempo reale: **velocità (km/h) • tempo trascorso • frequenza cardiaca (FC)**

Toccando **Pausa**, la schermata mostra:

Controllo	Descrizione
Riprendi (grigio, sopra)	Continua la registrazione
Voce (arancione)	Registra una nota vocale in pausa
SOS (rosso)	Avviso di emergenza
Stop (rosso, sotto)	Termina e salva la registrazione



Registrazione attiva



In pausa — Riprendi o Stop

Track creato dal Watch

Quando una registrazione viene fermata sul Watch, il track viene trasferito all'iPhone e appare nell'elenco **Tracce** con il nome `watch AAAAMMGG-HHMM` e lo stato **Solo locale**. Può poi essere caricato, condiviso o esportato come qualsiasi altro track.

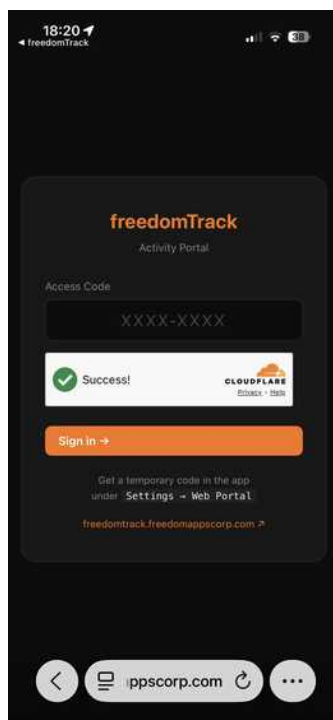
Nota: Il tracciamento in diretta deve essere avviato dall'app iPhone. L'app Watch è incentrata sul controllo della registrazione e sui punti vocali.



Track creato dal Watch in I miei percorsi

22. Portale Attività (Web)

Il **Portale Attività FreedomTrack** è una dashboard web dove puoi rivedere, analizzare ed esplorare i tuoi percorsi caricati da qualsiasi browser, su qualsiasi dispositivo.



Portale Attività — accesso

Accesso

1. Apri **portal.freedomappscorp.com** nel browser.
2. Ottieni un **Codice di accesso** temporaneo nell'app sotto **Impostazioni** → **Web Portal**. Il codice è nel formato **xxxx-xxxx** e valido per **10 minuti**. Tocca **Nuovo codice** se è scaduto.
3. Inserisci il codice nel campo **Codice di accesso**. La protezione anti-bot di Cloudflare valida automaticamente.
4. Clicca su **Accedi** →.

La mia attività — Track

Dopo l'accesso, la schermata **La mia attività** mostra:

- Riquadri di distanza totale **Quest'anno** e **Anno scorso**.
- Un elenco di **TRACK** con ogni percorso caricato: nome • data • tipo di attività • distanza • stato (**CHIUSO**) • icona stella per i track con punteggio.

Tocca qualsiasi riga per aprire i dettagli completi.



La mia attività — elenco track

Dettagli del track

La vista di dettaglio comprende diverse sezioni:

Mappa e grafici: mappa interattiva con il percorso completo come polilinea colorata e grafici delle **prestazioni** — **Altitudine (m)** (arancione) e **Velocità (km/h)** (blu) lungo il percorso.

INFO:

Campo	Descrizione
ID track	Identificatore univoco del server
Creato	Data e ora di inizio della registrazione
Chiuso	Data e ora di fine della registrazione
Attività	Tipo di attività (Corsa, Ciclismo, Escursionismo, ecc.)
Punti GPS	Numero totale di punti GPS registrati

PRESTAZIONI: Distanza • Velocità media • Foto • Note vocali • Avvisi SOS.

TEMPO: Tempo totale • Tempo in pausa • Tempo in movimento.

ALTITUDINE: Altitudine iniziale • Altitudine finale • Ascesa totale (↑) • Discesa totale (↓).



Mapa del percorso e grafici delle prestazioni



Statistiche, altitudine e analisi AI

Analisi AI e Splits per km

ANALISI AI fornisce un **punteggio di prestazione** numerico e note di qualità automatiche:

- Disponibilità di dati sulla frequenza cardiaca per migliorare il punteggio
- Segmenti GPS/velocità anomali rilevati nel flusso
- Suggerimenti per migliorare l'affidabilità del punteggio (es.: *Aggiungi campioni di frequenza cardiaca*)

La tabella dei **Splits per km** suddivide il percorso in segmenti da 1 km: numero • distanza • tempo • passo • velocità media • FC media.

In fondo, **FOTO** mostra miniature di tutte le foto scattate durante il percorso.



Analisi AI, splits per km e foto