

# Technische Spezifikationen von froach

relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH  
Friedenstr. 92  
10249 Berlin

Version: 2.3  
Datum: 09.08.2023



## Inhaltsverzeichnis

<b>Bestandteile der Anwendung</b>	3
Webbasierte Anwendung	3
Optional: Desktoperinnerung für Windows (Software)	3
Optional: Kalendererinnerung (Outlook etc.)	3
Optional: Browser-Notification	3
<b>froach IT-Infrastruktur</b>	4
Technische Maßnahmen	4
Personelle Maßnahmen	4
<b>Installationshinweise</b>	4
Freigaben	4
Bandbreite und Video-Formate	4
HTML5-Support für Internet-Explorer bei Windows Server	5
E-Mail-Versand	5
Tools zum Testen der Anwendung	6
<b>Changelog</b>	6

## I. Bestandteile der Anwendung

### 1) Webbasierte Anwendung

*Die webbasierte Anwendung ist der Hauptbestandteil der Anwendung. Hier werden die Übungen und Minipausen abgespielt, Favoriten erstellt und Erinnerungen und Einstellungen zur Nutzung gesetzt.*

- Unterstützt alle gängigen Webbrowser (Firefox, Chrome, Opera, Safari, IE ab 9.0, Edge) mit JWPlayer als HTML5-Videoplayer (MP4)
- Responsive Design skaliert auch auf Tablets und Smartphones
- Ressourcenschonende Version als Option für Terminalserver-Infrastrukturen
- Benutzer kann zwischen FULL HD- und SD-Auflösung wählen (Einstellung nach Benutzerwunsch oder global für die Organisation möglich)
- E-Mail-basierte Erinnerungsfunktion und Feinkonfiguration der System-E-Mails
- Double-Opt-In und Passwortschutz

### 2) Optional: Desktoperinnerung für Windows (Software)

*Die Desktop-Erinnerung ermöglicht es, Übungszeiten individuell einzustellen. Zum eingestellten Zeitpunkt legt sich ein Fenster über die geöffneten Anwendungen und ermöglicht über einen Button die Webanwendung direkt zu starten.*

- Microsoft Windows ab XP (Vista, 7, 8, 10, Server 2003, Server 2008, Server 2013)
- Unternehmensweites Deployment mittels MSI-Package möglich
- Terminalserver oder Einzelplatz-Installation
- auf Anfrage: Mac- und Linux-Version

### 3) Optional: Kalendererinnerung (Outlook etc.)

*Die Kalendererinnerung ermöglicht es, die in der froach-Anwendung eingestellten Erinnerungszeiten als eigenständigen Kalender zu abonnieren und in der Kalender-Anwendung der Nutzer anzuzeigen.*

- Einfach einbindbarer Kalender für Outlook, Google Suite, iCal und weitere
- Erinnerung direkt aus der Standard-Software

#### 4) **Optional: Browser-Notification**

Die Browser-Notification ermöglicht bei geöffnetem Anwendung den Nutzer über das Notification-System des Browsers direkt zu erinnern. Der Browser springt dabei in den geöffneten Tab der froach-Anwendung.

## II. **froach IT-Infrastruktur**

*Dieser Abschnitt ist wichtig für System-Administratoren und IT-Sicherheit, sowie Datenschutz.*

#### 5) **Technische Maßnahmen**

- Webbasierte skalierbare Lösung dank moderner Server und CDN (Content Delivery Network) für alle Medieninhalte
- Alle Verbindungen sind SSL-verschlüsselt
- E-Mail-Versand aus der EU (Frankfurt/Main) nach hohen Sicherheitsanforderungen, Anbieter ist ISO 27001 zertifiziert
- Serverstandort für die Anwendung, sowie alle personenbezogenen Daten ist Deutschland (Standort: München, 10 Gbit Backbones, klimaneutrales Hosting)
- Hosting mit einer garantierten Verfügbarkeit von 99,9% im Jahresmittel

#### 6) **Personelle Maßnahmen**

- Eigenes Entwicklungsteam und eigener Systemadmin
- Alle Mitarbeiter werden zur IT-Sicherheit geschult
- Arbeiten der Mitarbeiter an der Anwendung werden durchgängig dokumentiert

## III. **Installationshinweise**

*Dieser Abschnitt ist für Systemadministratoren wichtig. Er beinhaltet mögliche Anpassungen, die für den reibungslosen Betrieb von froach je nach IT-Infrastruktur der Organisation nötig sein können.*

#### 7) **Freigaben**

- CDN für Statische Inhalte wie Bilder und Videos:  
<https://d3bdtbtlyvrl4m.cloudfront.net>

- CDN des optionalen Feedback-Tools  
<https://cdn.userreport.com>

## 8) Bandbreite und Video-Formate

- Normale Qualität: 100-150kb/s, 720 x 408px, MPEG4 (H.264 Codec)
- HD-Qualität: 500-600kb/s, 1980 x 1020px, MPEG4 (H.264 Codec)

## 9) HTML5-Support für Internet-Explorer bei Windows Server

- Bei einigen IT-Infrastrukturen ist der HTML5-Videosupport im Internet Explorer stark eingeschränkt. Dies tritt vor allem in Zusammenhang mit Windows Server 2003 und 2008 auf. Hierfür hat Microsoft einen Patch bereitgestellt.

- 
- Update für Windows (KB2483177\_Desktop Experience Decoder Update for Windows Server 2008 R2) Update-Typ: Wichtig Desktop Experience Decoder Update for Windows Server 2008 R2
  - Weitere Informationen: <http://support.microsoft.com/?kbid=2483177>

## 10) E-Mail-Versand

froach versendet folgende E-Mails an die Nutzer:

- E-Mail-Erinnerung
- Benachrichtigung bei neuen Übungen und Minipausen
- Erinnerung bei längerer Abwesenheit
- Newsletter (ca. 1-2 x im Monat)
- Passwort zurücksetzen
- Willkommens-E-Mail und Opt-In zur Bestätigung der E-Mail-Adresse
- zukünftig: Weiterempfehlungs-E-Mail

Persönliche E-Mails durch froach-Mitarbeiter werden versandt von \*@froach.de:  
v=spf1 mx include:\_spf.google.com include:amazonses.com ~all

Alle System-E-Mails (Erinnerungen, neue Übungsbenachrichtigungen etc.) werden versandt von \*@client.froach.de durch unsere dezidierten IPs:

54.240.56.112

54.240.56.113

54.240.56.114

54.240.56.115

Um die reibungslose Kommunikation für die User zu gewährleisten, ist es sinnvoll unseren IP-Range bzw. die E-Mail-Domäne auf die Whitelist des E-Mail-Servers zu setzen.

## 11) Tools zum Testen der Anwendung

- Testzugang anfragen: <https://client-auth.froach.de/register>

## IV. Changelog

Version	Datum	Änderungen
2.3	15.01.2021	- Formatierung und Anpassung im Newsletter-Bereich und Testen der Anwendung
2.2	1.10.2020	- Datenschutz-Teil wurde gestrichen, da er rechtlich und organisatorisch in den Datenschutzbestimmungen behandelt wird
2.1	4.5.2018	- Ergänzung erfasste Daten - Verbesserung Formatierung
2.0	3.2.2018	- in allen Bereichen Erklärungstexte ergänzt - Inhaltsverzeichnis ergänzt - In 1. Vereinfachungen bei Video-Formaten, optionales Passwort als Option gestrichen, Opt-In verpflichtend, Erklärung zu Browser-Notifcations ergänzt - in 2. personelle Maßnahmen ergänzt - in 3. Passwort nicht mehr optional - in 4. Erklärungen zu System-E-Mails ergänzt, HTML5-Videooplayer-Erklärung für Internet Explorer und Windows Server ergänzt