



Healthy Cities

Wyzwanie Healthy Cities 2024

Manual aplikacji

Pobierz aplikację z:



**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa

Szczegółowe informacje dostępne na stronie:
www.luxmed.pl/o-nas/dzialania-spoleczne/healthy-cities



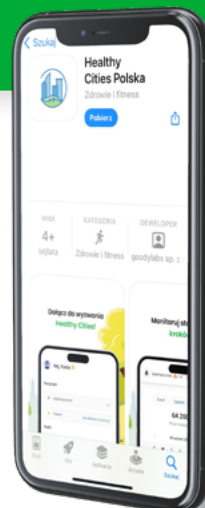
Spis treści

1. O aplikacji Healthy Cities Polska	3
2. Utwórz konto w aplikacji Healthy Cities Polska	5
3. Synchronizacja aplikacji Healthy Cities Polska z zewnętrznymi aplikacjami i urządzeniami	6
4. Nowy algorytm	7
5. Korzystaj z wielu funkcji aplikacji	8
5.1. Start	9
5.2. Grupy	10
5.3. Odznaki	11
5.4. Twoje konto	11
5.5. Pomoc	12
6. Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi	14

O aplikacji Healthy Cities Polska

Healthy Cities Polska to serce wyzwania Healthy Cities. Aplikacja jest bezpłatna i dostępna dla każdego uczestnika wyzwania.

Głównym celem aplikacji jest dostarczanie użytkownikom informacji o tym, ile zrobili kroków, jak systematycznie je robią oraz jak wypadają na tle innych grup i innych uczestników wyzwania. Tym samym – celem korzystania z aplikacji jest zwrócenie uwagi uczestników na systematyczny ruch i zmiana nawyków.



Zdrowie to najcenniejsze co mamy. Wypełniając misję LUX MED – „Pomagamy ludziom w dłuższym, zdrowszym i szczęśliwszym życiu oraz czynimy świat lepszym” – oddajemy w ręce uczestników Healthy Cities wyjątkową aplikację. Jej zadaniem jest wspieranie ludzi w monitorowaniu codziennych postępów w regularnym robieniu kroków i zmiana nawyków. Chcemy, by aplikacja każdego dnia przypominała Wam, że ruch jest ogromnie ważny i każdy krok ma znaczenie, gdy idziemy po zdrowie. Trzymam kciuki za wszystkich uczestników Healthy Cities - za zdrowe nawyki i dużo zabawy w tegorocznym wyzwaniu.

Joanna Węgrzynowska, Menadżerka ds. ESG,
Departament Komunikacji Korporacyjnej
i Zrównoważonego Rozwoju, Grupa LUX MED

**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa



Praca nad tą aplikacją była dla naszego zespołu niezwykłą przygodą. Nic tak nie motywuje, jak świadomość, że to, co robisz, może się przysłużyć indywidualnemu dobru każdego z uczestników wyzwania Healthy Cities oraz dobru planety. Dla nas, jako firmy tworzącej aplikacje mobilne, najcenniejsze było to, że szereg funkcjonalności oraz mechanika aplikacji były owocem partnerskiej współpracy zespołu goodylabs i zespołu LUX MED. Dzięki temu połączeniu sił stworzyliśmy aplikację wydajną, użyteczną i angażującą. Wierzymy, że najbliższa edycja wyzwania Healthy Cities będzie fascynującym doświadczeniem, a towarzysząca mu aplikacja i zdrowe nawyki zostaną z Wami na dłużej!

Filip Iwański, Członek Zarządu Goodylabs

GOODYLABS



**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa

Systematyczność – Liczba dni z rzędu, kiedy osiągasz swój cel.

Dzień – Twoje dzisiejsze osiągnięcia.
Tydzień – Twoje tygodniowe rezultaty.
Miesiąc – Twoje miesięczne wyniki.

Sekcja mini wyzwań – Podejmij mini wyzwania i wprowadź w swoje życie nowy nawyk.

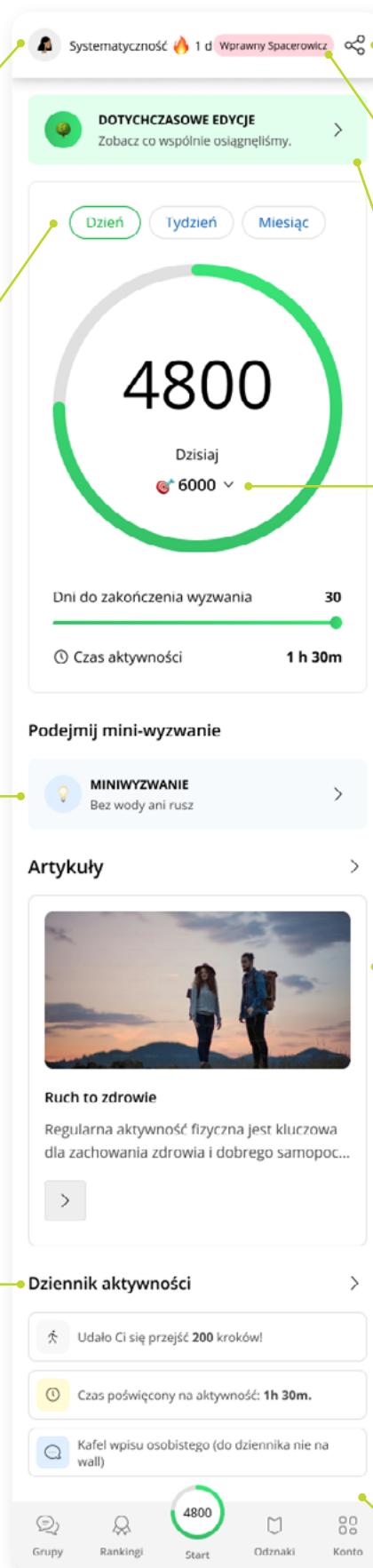
Dziennik aktywności – Chcesz zadbać o zdrowe nawyki? Monitoruj wypijaną wodę, dodaj pozostałe aktywności fizyczne czy dodatkowe działania.

Ikona udostępnienia – podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi.

Wprawny Spacerowicz – Twój obecny poziom. Sprawdź w aplikacji jak wspiąć się jeszcze wyżej.

Dotychczasowe edycje – podsumowanie trzech edycji Healthy Cities.

Tarcza – Chcesz więcej? Ustal swój indywidualny cel.



Sekcja artykuły – Codzienna porcja wiedzy. Sprawdź i dowiedz się więcej.

Grupy – Dziel się swoimi osiągnięciami, przemyśleniami z kolegami/koleżankami z zespołów. Motywuj innych.

Rankingi – Sprawdź swoją pozycję w rankingu. Zobacz jak Twój zespół wypada na tle innych. Zdrowa rywalizacja jest cool.

Start – Powrót do ekranu głównego i Twoje osiągnięcia.

Odnaki – Zobacz swoje wirtualne nagrody.

Konto – Tu zmienisz swoje dane, sprawdzisz zasady gry, przejdziesz do dziennika aktywności.

Utwórz konto w Healthy Cities Polska

Wyzwanie Healthy Cities 2024

Jak zacząć? To proste!

Pobierz aplikację Healthy Cities Polska
z Google Play Store lub App Store.



APLIKACJA Z UBIEGŁEGO ROKU JEST JUŻ NIEAKTYWNA! TERAZ CZAS NA NOWĄ WERSJĘ – POBIERZ APLIKACJĘ HEALTHY CITIES POLSKA I DOŁĄCZ DO TEGOROCZNEGO WYZWANIA!

Utwórz konto

1

Witaj w Healthy Cities! Wybierz sposób, w jaki chcesz utworzyć swoje konto: Facebook, Google, Apple, e-mail lub przez numer telefonu. Jeżeli korzystasz z opcji e-mail utwórz hasło, które musi zawierać: 12 znaków i spełniać trzy z tych warunków – 1 wielka litera, 1 mała litera, 1 cyfra, 1 znak specjalny.

Witaj w aplikacji Healthy Cities
Zarejestruj się i zacznij podróż do lepszej kondycji fizycznej.

Zaloguj się numerem telefonu

LUB

Zaloguj się Załóż konto

Adres e-mail
Wpisz swój adres

Hasło
Wpisz hasło

Hasło musi zawierać: 12 znaków i spełniać 3 z tych warunków: 1 wielka, 1 mała litera, 1 cyfra, 1 znak specjalny.

2

Korzystając z opcji numeru telefonu należy wprowadzić 6 cyfrowy kod wysłany SMS-em w celu potwierdzenia rejestracji.

Podaj kod

Wpisz kod i zaakceptuj warunki, aby kontynuować

Podaj kod wysłany na numer

5 2 9 1 6 8

Dalej

Kod nie dotarł? Wydlj ponownie

3

Uzupełnij swoje dane i wprowadź zdjęcie lub awatar.

Poznajmy się!

Wybierz swój wirtualny wizerunek
Wstaw zdjęcie lub skorzystaj z gotowych opcji.

jak powinniśmy się do Ciebie zwracać?

Prosimy o imię i nazwisko do identyfikacji zwyczajców. Te dane pozostaną poufne.

Imię Nazwisko

Podaj imię lub nick, którym chcesz posługiwać się w aplikacji.

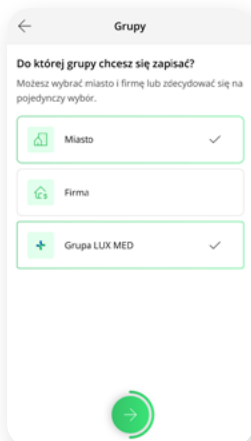
Podaj imię lub nick

Zaznacz, jeżeli chcesz dostać informacje o kolejnych edycjach

Dołącz do zespołu

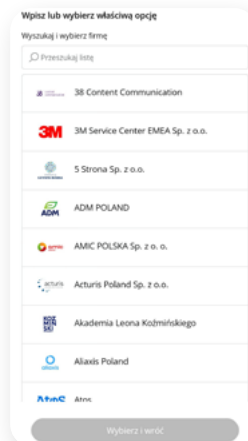
1

Wybierz swój zespół: miasto, firma lub zespół Grupy LUX MED. Jednocześnie możesz dołączyć do dwóch zespołów: miasto i firma lub miasto i Grupa LUX MED lub tylko do jednego wybranego zespołu.



2

Z listy rozwijalnej wybierz swoje miasto, firmę lub zespół Grupy LUX MED.

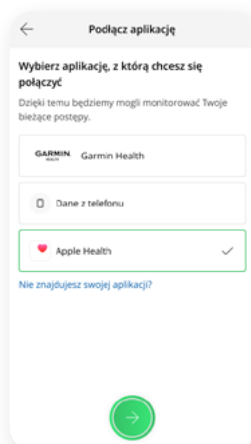


Synchronizacja aplikacji Healthy Cities Polska z zewnętrznymi aplikacjami i urządzeniami

Masz urządzenie Apple?

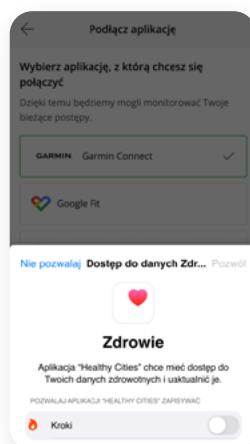
1

Wybierz opcję Apple Health.



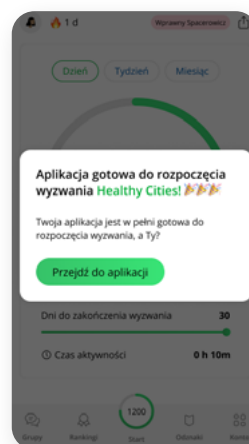
2

Połącz Zdrowie ze swoim kontem Healthy Cities.



3

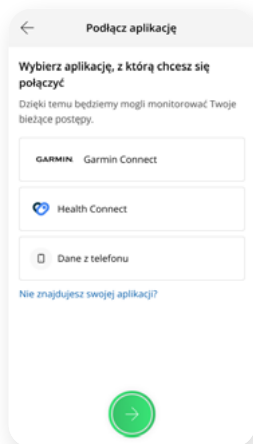
Pozwól aplikacji na dostęp do liczby kroków. Gotowe!



Masz urządzenie Android? Masz kilka opcji:

1

Dane z telefonu - połącz zainstalowany w telefonie krokomierz Android ze swoim kontem. Pozwól aplikacji na dostęp do liczby kroków.



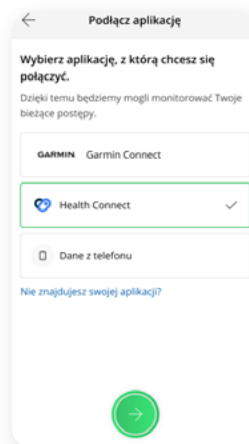
2

Garmin Connect – połącz aplikację z Garmin Connect.



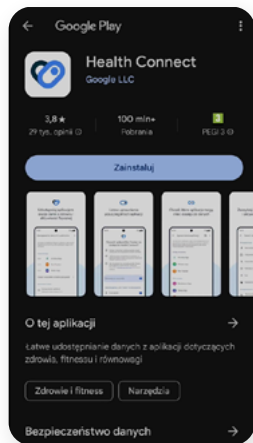
3

Połącz z Health Connect – jeśli chcesz połączyć Healthy Cities Polska z inną aplikacją sportową lub urządzeniem wybierz Health Connect.



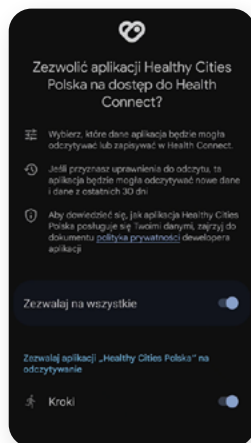
4

Pobierz i zainstaluj aplikację Health Connect.



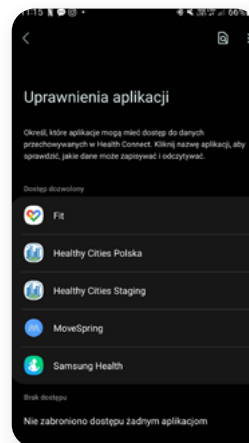
5

Zezwól aplikacji Healthy Cities Polska na dostęp do Health Connect.



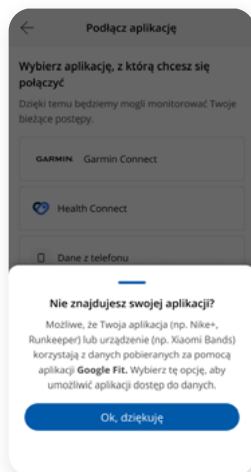
6

Wybierz aplikację, którą chcesz połączyć z Health Connect. Może to być Google Fit, Samsung Health lub inne aplikacje/urządzenia sportowe.



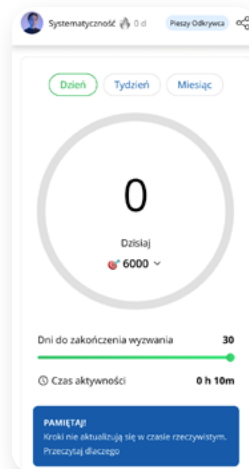
7

Jeśli nie znajdujesz swojej aplikacji wybierz Google Fit.



8

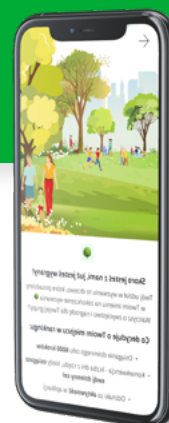
Pamiętaj! Kroki, które wykonujesz, nie pojawiają się w naszej aplikacji w czasie rzeczywistym, ponieważ zależy od zewnętrznych źródeł danych. Czasami dane mogą być opóźnione, szczególnie jeśli proces synchronizacji nie przebiegnie od razu. Jeśli kroki nie pojawią się w aplikacji w ciągu kilku godzin, zazwyczaj zostaną dodane następnego dnia.



Połącz aplikację lub urządzenie z Healthy Cities Polska. Gotowe!

Kto zwycięża – czyli jak działa nowy algorytm w aplikacji?

W tym roku postawiliśmy na systematyczność i regularność, dlatego też zamiast liczby kroków w aplikacji zobaczycie poziomy. Wierzmy, że nowy model algorytmu pozwoli Wam na wdrożenie nowego nawyku w życie.



Szczególnie ważnym elementem aplikacji Healthy Cities Polska jest jej mechanizm motywacyjny. Zadbaliśmy o niego na wielu polach - od zapewnienia drużynom miejsca w aplikacji do wzajemnego wsparcia, dopingiu i dzielenia się osiągnięciami, przez widok indywidualnego monitorowania postępu i sukcesów, aż po system odznak i poziomów, które użytkownik osiąga dzięki zaangażowaniu w wyzwanie. W toku prac nad aplikacją sięgaliśmy po wiedzę z zakresu ekonomii behawioralnej i grywalizacji, która pozwoliła nam dostosować narzędzia motywacji do potrzeb, jakie mają uczestnicy wyzwania. Równolegle braliśmy pod uwagę poszanowanie dla higieny cyfrowej każdego użytkownika. Ostatecznie stworzyliśmy aplikację, która ułatwia kształtować i dbać o zdrowe nawyki w harmonii z samym sobą.

Justyna Izydorczyk, Kierownik ds. Strategii Goodylabs

GOODYLABS



Healthy
Cities

GRUPA
LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa

Mechanizm:

Dla Użytkownika:

Łączna liczba punktów jest sumą:



liczba dni, podczas których użytkownik zrobił co najmniej 6000 kroków,



liczby odznak, które dostał,



liczba punktów za osiągnięty Poziom (za Poziomy od 0 do 5 przysługują odpowiednio: 0, 1, 3, 7, 10, 20 punktów).

Poziomy (zdobywają się poprzez systematyczne osiągnięcie dziennego celu minimum 6000 kroków):

0 - 0 dni - 0 punktów

I - 1 dzień - 1 punkt

II - 4 dni - 3 punkty

III - 7 dni - 7 punktów

IV - 14 dni - 10 punktów

V - 21 dni - 20 punktów

W przypadku remisu w punktach - wygrywa użytkownik z największą liczbą wykonanych kroków.

Dla Grup:

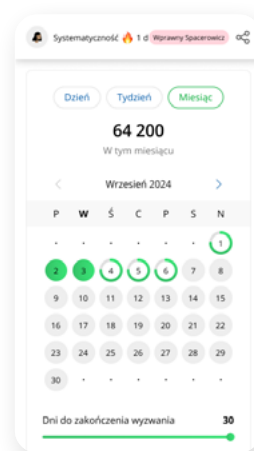
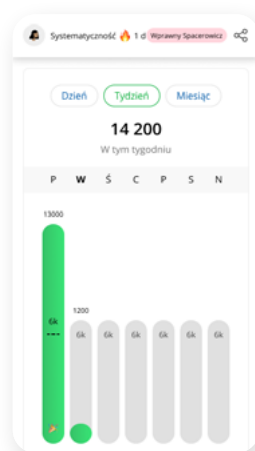
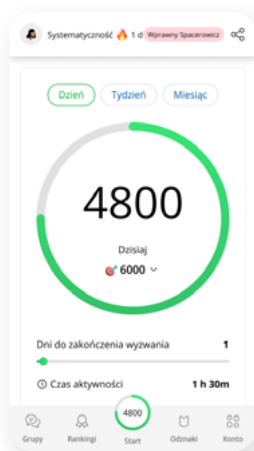
Liczba punktów to średnia wartość punktów wszystkich członków grupy (suma wszystkich punktów podzielona przez liczbę osób w danej grupie).

W przypadku remisu w punktach - wygrywa grupa z najwyższą średnią liczbą kroków wykonanych przez wszystkich członków grupy.

Korzystaj z wielu funkcji aplikacji

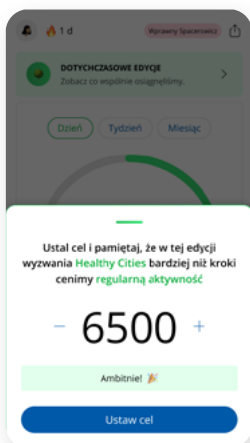
Start

1 Dane z telefonu - połącz zainstalowany w telefonie krokomierz Android ze swoim kontem. Pozwól aplikacji na dostęp do liczby kroków. Sprawdź swoje dzienne, tygodniowe i miesięczne osiągnięcia.



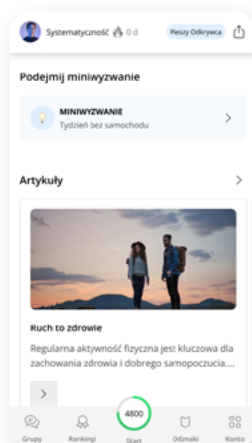
2

Ustaw swój indywidualny cel.



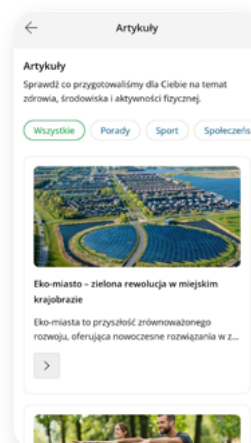
3

Dołącz do „Mini wyzwania” i wprowadź zdrowe nawyki w swoje życie.



4

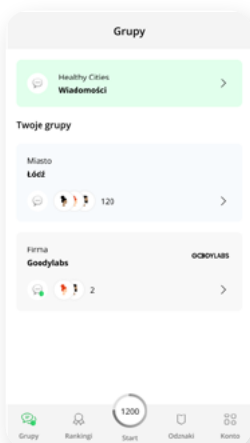
Codzienna porcja wiedzy. Sprawdź i dowiedz się więcej w pięciu kategoriach: Porady, Sport, Zdrowie, Społeczeństwo i Środowisko.



Grupy

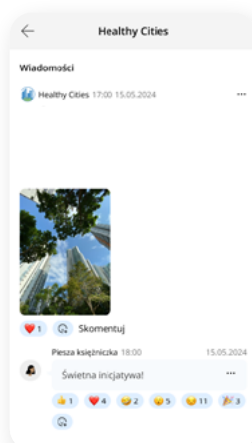
1

Grupy to narzędzie do wewnętrznej komunikacji w ramach wyzwania.



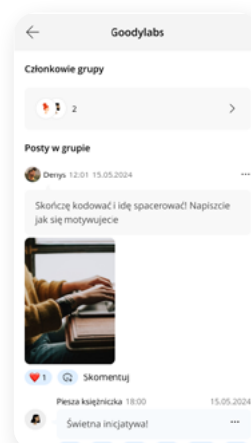
2

Wybierając kanał nadawczy Healthy Cities przeczytasz komunikaty od organizatora wyzwania – Grupy LUX MED.



3

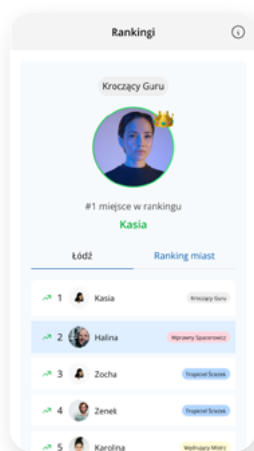
Motywuj swój zespół. Rozmawiaj z członkami swojego zespołu na czacie. Motywujcie się nawzajem. Wymieniajcie zdjęcia i komentarzami.



Rankingi

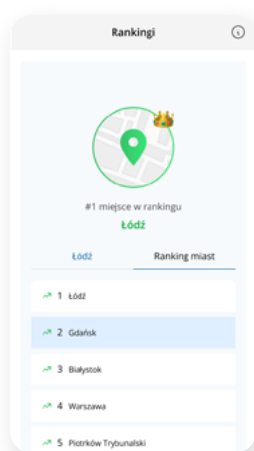
1

Sprawdź swoją pozycję oraz zobacz jak radzą sobie Twoi znajomi. W rankingu możesz zaobserwować spadek lub wzrost swojej pozycji w zestawieniu.



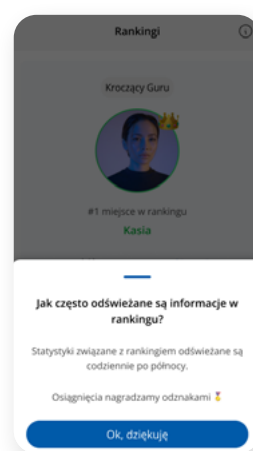
2

W rankingu ogólnym zobaczysz pozycje osób biorących udział w wyzwaniu Twojego zespołu oraz pozycję Twojego zespołu w rankingu firm lub miast.



3

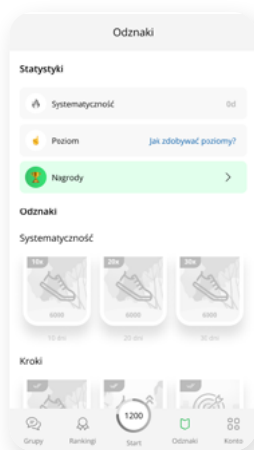
Ważne! Rankingi odświeżane są codziennie po północy.



Odnaki

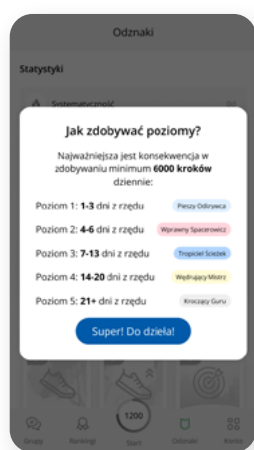
1

W tej zakładce również możesz sprawdzić swoje Statystyki: Systematyczność, Poziom oraz zgromadzone odznaki.



2

Poziomy – rób min. 6000 kroków każdego dnia i wejdź na wyższy poziom.



3

Dołączając do wyzwania Healthy Cities zyskujesz zdrowie i szansę na fantastyczne nagrody!



Systematyczność:

10 dni - Odznaka za osiągnięcie 10 dni (brązowy medal) po 6000 kroków.

20 dni - Odznaka za osiągnięcie 20 dni (srebrny medal) wyzwania po 6000 kroków.

30 dni - Odznaka za osiągnięcie 30 dni wyzwania po 6000 kroków (złoty medal).

Aktywność:

Dołączenie do wyzwania - Odznaka za ściągnięcie aplikacji i dołączenie do wyzwania.

Wzrost czasu aktywności - Odznaka za przekroczenie czasu aktywności z poprzedniego dnia (progres dzień po dniu).

Kolejny dzień aktywności z rzędu - Kolejny dzień z rzędu, kiedy realizuję 6000 kroków (budowa nawyku).

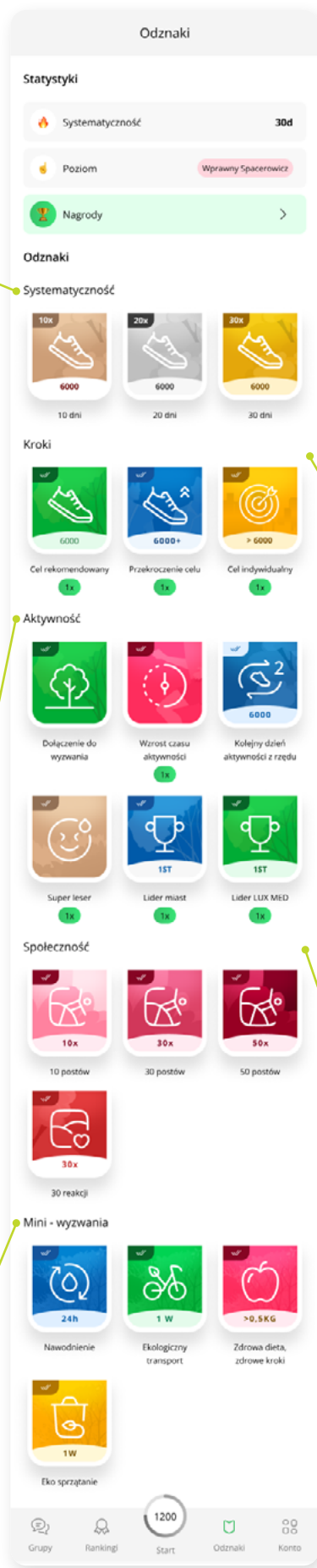
Super Leser - Nagroda pocieszenia dla najsłabszego teamu/miasta/organizacji na zakończenie tygodnia.

Lider miast - Odznaka dla członków leaderskiego zespołu na zakończenie tygodnia.

Lider LUX MED / firm - Odznaka dla członków leaderskiego zespołu na zakończenie tygodnia.

Mini wyzwania:

Odznaki za dołączenie do mini wyzwań. 1 wyzwanie tygodniowo.



Kroki:

Cel rekomendowany - Odznaka za realizację 6000 kroków/dziennie.

Przekroczenie celu - Odznaka za przekraczanie celu minimum 6000 +1000 kroków.

Cel indywidualny - Odznaka za realizację indywidualnego celu (celu indywidualnie określonego, powyżej 6000 kroków/dziennie). Indywidualny cel możesz określić w ekranie startowym.

Społeczności:

10 postów - Odznaka za 10 postów - za dzielenie się zdjęciami lub motywującymi zespół.

30 postów - Odznaka za 30 postów - za dzielenie się zdjęciami lub motywującymi zespół.

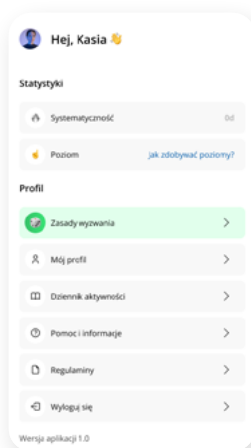
50 postów - Odznaka za 50 postów - za dzielenie się zdjęciami lub motywującymi zespół.

30 reakcji - Odznaka za 30 reakcji pod postami.

Twoje konto

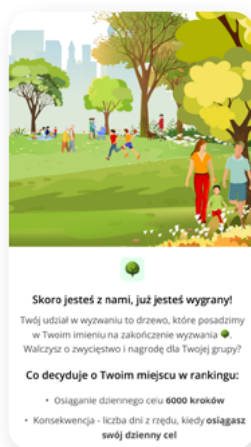
1

Sprawdź swoją systematyczność i poziom.



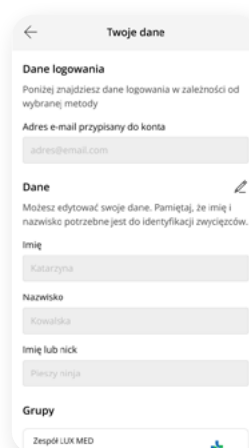
2

Sprawdź Zasady wyzwania.



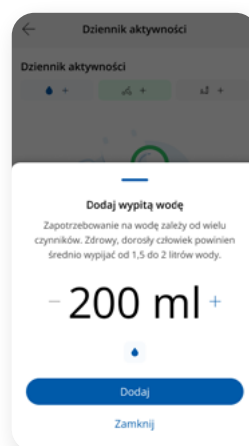
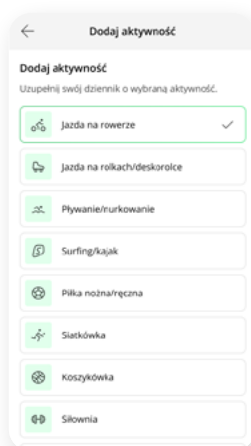
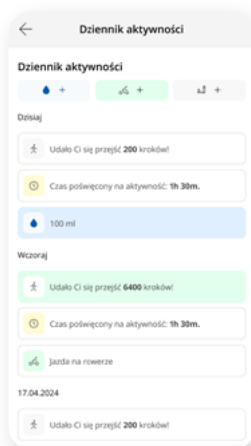
3

Edytuj swoje dane zakładowe: Mój profil » Moje dane.



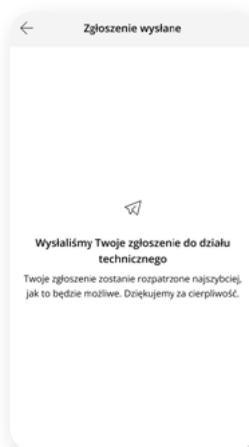
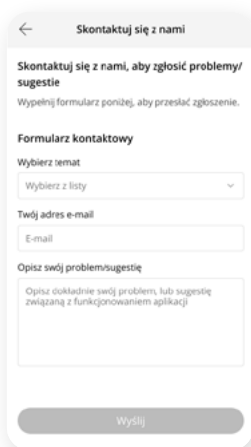
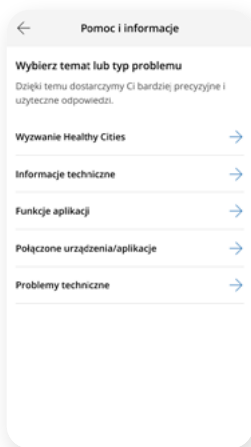
4

Sprawdź i aktualizuj swój Dziennik aktywności: w ilość wypitej wody, rodzaj dodatkowej aktywności i uzupełnij dziennik o wpisy.



5

Potrzebujesz pomocy? Sprawdź czy znajdziesz odpowiedź na swoje pytanie w podanych informacjach. Nie znalazłeś/aś odpowiedzi? Wybierz temat lub typ problemu. Skontaktuj się z nami.



Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi

Wyzwanie Healthy Cities

Kto może wziąć udział w wyzwaniu?

Do rywalizacji w wyzwaniu zapraszamy mieszkańców 66 miast na prawach powiatu i pracowników firm. W tegorocznej edycji uczestnicy będą mogli zdobywać punkty nie tylko dla swojej firmy, ale także dla swojego miasta!

Czy istnieje minimalny wiek uczestnika?

Tak, minimalny wiek uczestnika to 18 lat.

Czy mogę dołączyć do wyzwania indywidualnie?

Tak, każdy uczestnik bierze udział indywidualnie, a Twoje kroki będą zliczane na konto Twojego miasta i/lub firmy.

Czy udział w wyzwaniu jest płatny?

Nie, udział w wyzwaniu jak i aplikacja Healthy Cities Polska są bezpłatne.

Jakie są korzyści z osiągnięcia celu 6000 kroków dziennie?

Chodzenie to najprostsza forma aktywności fizycznej, która przynosi bardzo korzystne efekty dla naszego zdrowia i samopoczucia. Regularne chodzenie m.in. poprawia nastrój i odporność, zwiększa poziom energii i pozytywnie wpływa na trawienie.

Jaka jest dokładna godzina startu i zakończenia wyzwania?

Wyzwanie Healthy Cities 2024 rusza w Polsce 1 września 2024 o północy, a kończy się 30 września 2024 o 23:59 czasu polskiego.

Czy mogę zarejestrować się do aplikacji jeszcze w sierpniu?

Tak, jest taka możliwość. Pamiętaj jednak, że w chwili startu wyzwania (1 września 2024 r. o północy) Twoje dotychczasowe wyniki zostaną wyzerowane. Przy starcie wyzwania każdy ma równe szanse, dlatego nowy miesiąc – nowe statystyki.

Czy jest możliwość zablokowania dołączania nowych osób po 1 września?

Nie ma takiej możliwości, można dołączać do wyzwania przez cały miesiąc.

Jakie są nagrody w wyzwaniu Healthy Cities 2024?

Trzy zwycięskie miasta otrzymają zielony budżet na wybrane inicjatywy proekologiczne w łącznej kwocie 60 000 zł.

Trzy zwycięskie firmy, po jednej z każdej kategorii, obejmą patronatem rewitalizację trzech torfowisk we współpracy z UNEP/GRID-Warszawa: Kampinoski Park Narodowy, Ochrona Bagna Wasilkowo i Górniańskich Łąk oraz Użytek ekologiczny „Przemkowskie Bagno”.

Trzy zwycięskie zespoły Grupy LUX MED otrzymają zielony budżet na wsparcie wybranej organizacji charytatywnej, w łącznej kwocie 30 000 zł.

Dodatkowo w imieniu każdej osoby biorącej udział w wyzwaniu Grupa LUX MED posadzi drzewo.

Czy mogę zmienić drużynę w trakcie trwania wyzwania?

Nie, raz wybrana drużyna pozostaje Twoją drużyną przez cały okres trwania wyzwania. Można zdobywać punkty nie tylko dla swojej firmy, ale także dla swojego miasta!

Czy mogę zrezygnować z wyzwania w trakcie jego trwania?

Tak, możesz zrezygnować w każdej chwili, ale Twoje dotychczasowe kroki i wyniki zostaną usunięte z rankingu.

Czy jako firma/miasto możemy pobrać wyniki swojego zespołu?

Po zakończeniu wyzwania w aplikacji przedstawione zostaną wyniki końcowe. W celu uzyskania szczegółowych danych prosimy o kontakt pod adresem healthy.cities@luxmed.pl

Nie widzę mojego miasta/firmy – co mam zrobić?

Jeśli nie widzisz na liście miasta, w którym mieszkasz, dołącz w wyzwaniu do najbliższego miasta powiatowego. Jeśli nie widzisz na liście swojej firmy, możesz ją zgłosić do wyzwania przez formularz pod adresem: <https://forms.office.com/e/p69FvxGsHv>

Czy do wyzwania mogą dołączyć osoby z rodziny?

Tak, każdy może dołączyć do wyzwania.



Informacje techniczne

Jakie są wymagania sprzętowe aplikacji?

Nasza aplikacja jest kompatybilna z systemami iOS i Android. Wymaga minimalnie iOS 15.0 lub Android 9.

Jak działa liczenie kroków?

Aplikacja synchronizuje się z zewnętrznymi aplikacjami sportowymi oraz z popularnymi smartwatchami i opaskami fitness Apple Health i Garmin Connect. Pozostałe urządzenia czy aplikacje można połączyć poprzez platformę Health Connect. Synchronizacja nie działa w czasie rzeczywistym – może trwać kilka godzin nim w aplikacji pojawią się nowe dane z zewnętrznych aplikacji sportowych.

Jakie dane zbiera aplikacja?

Aplikacja zbiera tylko dane niezbędne do śledzenia aktywności, takie jak liczba kroków i czas aktywności oraz dane podane podczas rejestracji: imię, nazwisko, nick, numer telefonu, adres email, wizerunek, wiek (powyżej 18 roku życia) oraz wybraną grupę. Szczegółowe informacje znajdziesz w naszej polityce prywatności.

Czy aplikacja śledzi inne aktywności fizyczne?

Obecnie aplikacja skupia się na liczeniu kroków. Deklaratywnie można dodać inne aktywności w Dzienniku aktywności.

Czy aplikacja ma integrację z aplikacjami zdrowotnymi?

Tak, nasza aplikacja integruje się z Apple Health, Health Connect i Garmin Connect.

Czy aplikacja działa w tle?

Tak, aplikacja może działać w tle i liczyć kroki, nawet gdy nie jest aktywna na ekranie.

Czy aplikacja zużywa dużo baterii?

Aplikacja jest zoptymalizowana, aby minimalizować zużycie baterii, nawet gdy działa w tle.

Czy potrzebuję połączenia internetowego, aby korzystać z aplikacji?

Podstawowe funkcje aplikacji działają bez połączenia z Internetem, ale niektóre funkcje, takie jak synchronizacja z zewnętrzną aplikacją sportową, wymagają dostępu do Internetu.

Offline:

- artykuły – brak dostępu do materiałów graficznych,
- mini-wyzwania (nie ma możliwości dołączenia do mini-wyzwania w trybie offline) – brak dostępu do materiałów graficznych,
- start – brak możliwości odświeżenia danych. Wyłączony dziennik aktywności i tryby tygodniowe i miesięczne,
- rankingi,
- odznaki,
- konto – brak możliwości aktualizacji danych i hasła.

Czy aplikacja śledzi moją lokalizację?

Aplikacja śledzi tylko liczbę kroków, nie monitoruje Twojej dokładnej lokalizacji.

Czy można korzystać z aplikacji za granicą np. w trakcie urlopu?

Tak, jest taka możliwość.

Jak często aktualizuje się liczba kroków w rankingu, raz dziennie czy częściej?

Statystyki w rankingu odświeżane są codziennie o północy.

Nie korzystam z aplikacji zewnętrznej. Jak mogę zbierać kroki w aplikacji Healthy Cities?

To żaden problem. W trakcie onboardingu wybierz „Dane z telefonu” i aplikacja Healthy Cities będzie pobierała dane z krokomierza wbudowanego w Twój telefon.

Funkcje aplikacji

Czy można wewnątrz grupy firmowej stworzyć podgrupę?

Nie, nie jest to możliwe.

Co w sytuacji, kiedy do grupy dołączy ktoś spoza firmy. Czy jest wyznaczony admin, który będzie blokował takich użytkowników?

Tacy użytkownicy będą usuwani z grupy. Prosimy o zgłaszanie wszelkich niepokojących przypadków poprzez formularz dostępny pod adresem email healthy.cities@luxmed.pl.

Jak mogę sprawdzić moje postępy?

W aplikacji można zobaczyć wykresy i statystyki, które pozwalają na śledzenie indywidualnych postępów dziennych, tygodniowych i miesięcznych oraz rankingi swojej grupy jak i miasta/firmy/zespołu, do którego należymy.

Czy mogę ustawić własny cel kroków?

Tak, w aplikacji można ustawić swój indywidualny dzienny cel kroków. Zalecane jest wykonanie minimum 6 tys. kroków dziennie.

Czy mogę udostępniać moje postępy znajomym?

Tak, aplikacja pozwala na udostępnianie osiągnięć w mediach społecznościowych. W zakładce Start w prawym górnym rogu znajduje się przycisk udostępniający materiały. Do wyboru są:

- Dzienna suma kroków,
- Tygodniowa suma kroków,
- Miesięczna suma kroków,
- Poziom,
- Zdobyte odznaki,
- Miejsce w rankingu miasto,
- Miejsce w rankingu firma/Grupa LUX MED.

Co zrobić, jeśli aplikacja nie liczy kroków prawidłowo?

Upewnij się, że poprawnie zsynchronizowałeś/aś aplikację Healthy Cities z aplikacją zewnętrzną. Poczekał, gdyż dane odświeżają się <częstotliwość>. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z naszym działem wsparcia technicznego w zakładce **Problemy techniczne**.

Czy aplikacja ma funkcję przypomnień?

Nie, nie ma takiej funkcji. Będziemy jednak wysyłać powiadomienia, które będą Cię motywować do ruchu w ciągu dnia.

Czy mogę eksportować swoje dane z aplikacji?

Nie, niestety nie ma takiej możliwości.

Jak mogę zgłosić sugestie lub problemy?

Twoje opinie są dla nas niezwykle cenne. Jeśli masz pomysły lub sugestie, skontaktuj się z nami pod adresem healthy.cities@luxmed.pl.

Problemy techniczne można zgłaszać bezpośrednio w aplikacji w sekcji **Problemy techniczne**.

Jak mogę zmienić swoje dane osobowe w aplikacji?

Dane osobowe możesz zmienić w zakładce Konto -> Mój profil -> Twoje dane.

Jakie są przyszłe plany rozwoju aplikacji?

Planujemy wprowadzenie nowych funkcji, takich jak śledzenie innych form aktywności czy integracja z większą liczbą urzędzeń.

Czy w panelu firmy osoba rejestrująca będzie mogła modyfikować uczestników? W zeszłym roku do naszej firmy dołączyła obca osoba, która mocno popsula nam statystyki

W momencie, gdy do naszej drużyny dołączy nieznaną osobą, prosimy o zgłaszanie takich incydentów. Wtedy moderatorzy aplikacji będą mogli rozpatrzyć wniosek i zdecydować o usunięciu użytkownika z grupy.

Jak będzie wyglądać weryfikacja nieuczciwych wyników? W ostatniej edycji, w wewnętrznym konkursie, wygrała osoba, która zrobiła średnio około 50tyś kroków. Poprosiłem o weryfikację, ale specjaliści nic nie znaleźli. Sam znalazłem sposób na ręczne dodanie kroków. Wszystko w systemie ios.

Tegoroczna aplikacja jest odporna na takie działanie i każda próba ręcznego dodawania kroków jest blokowana. Dodatkowo aplikacja liczy max. 30 tys. kroków. Jeśli pojawi się taki incydent, prosimy o zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy lub na adres healthy.cities@luxmed.pl.

Połączone urządzenia/aplikacje

Czy aplikacja ma integrację z aplikacjami zdrowotnymi?

Tak, nasza aplikacja integruje się z Apple Health, Health Connect i Garmin Connect.

Jak mogę połączyć aplikację Healthy Cities z inną aplikacją?

Aplikację Healthy Cities możesz zsynchronizować w trakcie rejestracji wybierając odpowiednią aplikację zewnętrzną, z którą chcesz się połączyć, lub później w zakładce Konto -> Mój profil -> Połączone aplikacje.

Co jeśli nie znajduję swojej aplikacji?

Sprawdź dostępne aplikacje w zakładce Konto -> Mój profil -> Połączone aplikacje, zsynchronizuj swoje urządzenie z platformą Health Connect dostępną w sklepie Google lub App Store lub wybierz opcję: Dane z telefonu.

Mam opaskę Smartband od Xiaomi. Jak mogę połączyć się z aplikacją Healthy Cities?

Aby połączyć opaskę Smartband od Xiaomi z aplikacją Healthy Cities, wykonaj poniższe kroki:

- W aplikacji Healthy Cities wybierz integrację Health Connect.
- Zainstaluj aplikacje Zepp lub Mi Fitness w zależności od modelu opaski oraz Google Fit na swoim telefonie.
- Połącz opaskę Smartband z aplikacją Zepp lub Mi Fitness, postępując zgodnie z instrukcjami w aplikacji.
- Następnie połącz aplikację Zepp/ Mi Fitness z Google Fit, aby umożliwić synchronizację danych z opaski.
- Na końcu upewnij się, że Google Fit jest połączone z Health Connect, aby dane z Google Fit były dostępne w aplikacji Healthy Cities.

W ten sposób Twoja opaska Smartband będzie mogła synchronizować dane z aplikacją Healthy Cities, co pozwoli Ci śledzić swoje postępy i korzystać z pełni funkcji oferowanych przez Healthy Cities.

Nie korzystam z aplikacji zewnętrznej. Jak mogę zbierać kroki w aplikacji Healthy Cities?

To żaden problem. W trakcie onboarding'u wybierz „Dane z telefonu” i aplikacja Healthy Cities będzie pobierała dane z krokomierza wbudowanego w Twój telefon.

Dlaczego kroki z Garmina nie aktualizują się?

W zależności od modelu opaski, kroki z Twojego urządzenia Garmin mogą synchronizować się z naszą aplikacją poprzez kliknięcie „Synchronizuj” w aplikacji Garmina lub „Synchronizuj” bezpośrednio na opasce Garmina. Upewnij się, że wykonałeś synchronizację w odpowiedni sposób. Po zakończeniu synchronizacji dane powinny być aktualizowane także w naszej aplikacji. Jeśli problem będzie się powtarzał, sprawdź połączenie internetowe i spróbuj ponownie.

Problemy techniczne

Mam problem z aplikacją, zawiesza lub niespodziewanie się zamyka i nie mogę z niej korzystać.

- **Sprawdź połączenie internetowe:** Upewnij się, że masz stabilne połączenie z internetem.
- **Zrestartuj urządzenie:** Czasami ponowne uruchomienie telefonu może rozwiązać problem.
- **Zainstaluj ponownie aplikację:** Usuń aplikację i zainstaluj ją ponownie z oficjalnego sklepu aplikacji.
- **Sprawdź wymagania systemowe:** Upewnij się, że Twoje urządzenie spełnia minimalne wymagania systemowe aplikacji.
- **Kontakt z pomocą techniczną:** Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z naszym zespołem wsparcia technicznego w poniższym formularzu.

Aplikacja Healthy Cities nie łączy się z zewnętrzną aplikacją.

- **Sprawdź ustawienia:** Upewnij się, że pozwoliłeś na połączenie zewnętrznych aplikacji w ustawieniach.
- **Ponowne połączenie:** Spróbuj rozłączyć i ponownie połączyć zewnętrzną aplikację.
- **Instrukcje integracji:** Sprawdź oficjalne instrukcje dotyczące integracji obu aplikacji.
- **Kontakt z pomocą techniczną:** Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z naszym zespołem wsparcia technicznego w poniższym formularzu.

Aplikacja nie liczy kroków poprawnie lub liczy inne aktywności jako kroki.

- **Sprawdź ustawienia:** Upewnij się, że poprawnie zsynchronizowałeś/aś aplikację zewnętrzną w ustawieniach.
- **Kontakt z pomocą techniczną:** Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z naszym zespołem wsparcia technicznego w poniższym formularzu.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem/opaską.

- **Sprawdź ustawienia:** Upewnij się, że pozwoliłeś na połączenie zewnętrznych aplikacji w ustawieniach.
- **Ponowne połączenie:** Spróbuj rozłączyć i ponownie połączyć zewnętrzną aplikację.
- **Instrukcje integracji:** Sprawdź oficjalne instrukcje dotyczące integracji obu aplikacji.
- **Kontakt z pomocą techniczną:** Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z naszym zespołem wsparcia technicznego w poniższym formularzu.

Nie mogę dołączyć do mini-wyzwania.

Można dołączyć do mini-wyzwania tylko w trakcie jego trwania. Jeśli masz problem z dołączeniem do trwającego mini-wyzwania, skontaktuj się z z naszym zespołem wsparcia technicznego w poniższym formularzu.

Skontaktuj się z nami

- Mam problem z aplikacją, zawiesza lub niespodziewanie się zamyka i nie mogę z niej korzystać.
- Nie mogę zalogować lub zarejestrować się na swoje konto.
- Widzę swoją firmę/miasto/zespół, ale nie mogę dołączyć.
- Aplikacja Healthy Cities nie łączy się z zew. aplikacją.
- Aplikacja nie liczy kroków poprawnie lub liczy inne aktywności jako kroki.
- Mój telefon nie łączy się z zegarkiem/opaską.
- Mam zegarek/aplikację sportową, której nie ma na liście. Jak mogę śledzić swoje kroki i brać udział w wyzwaniu?
- Nie mogę dołączyć do mini-wyzwania.
- Nie mogę dodać wpisów do dziennika aktywności.
- W moim zespole/grupie mojej firmy jest osoba, która nie powinna tam się znaleźć. Proszę o usunięcie.
- Inne problemy niezwiązane z technicznymi aspektami działania aplikacji.
- Inne błędy/pytania techniczne.