

# vivida bkk Activity-Challenge – Häufig gestellte Fragen (FAQ)

## Ziel der vivida bkk Activity-Challenge

Das Ziel der Teilnahme ist im Aktionszeitraum vom **10. – 30.06.2024** möglichst viele ActivePoints zu sammeln. Diese basieren auf der Anzahl von Schritten im Alltag und / oder bei Aktivitäten zu Fuß (Laufen, Wandern, Nordic Walking etc.) sowie anhand der zusätzlich absolvierten Aktivitäten (Schwimmen, Gartenarbeit, Yoga etc.).

## Firmen-Challenges

Als Berechnungsgrundlage wird für alle 3 Firmen-Challenges die Gesamt-Mitarbeiteranzahl herangezogen, welche bei der Anmeldung des Unternehmens angegeben werden muss.

Folgende Berechnungen ergeben die Rankings der jeweiligen Challenges:

**Gesündester Arbeitgeber** [Gesamtanzahl der gesammelten ActivePoints/ MA-Anzahl gesamt]

**Vitalstes Team** [Gesamtanzahl der gesammelten ActivePoints / Teammitglied]

**Aktivstes Unternehmen** [meisten aktiven Teammitglieder / MA-Anzahl gesamt]

Als Siegerteams können sich im Nachgang die 3 Mannschaften mit der höchsten ermittelten Punktzahl feiern lassen. Je Challenge wird das Sieger-Unternehmen mit einem exklusiven Aktionstag im Zeichen der Gesundheit prämiert.

## Fragen zum ChallengePortal

### Welche Browser unterstützt das ChallengePortal?

Aktuell unterstützen wir folgende Webbrowser, die nicht älter als 2 Jahre sein sollten:

- ✓ Chrome
- ✓ Safari
- ✓ Edge
- ✓ Firefox
- ✓ Opera

NICHT unterstützt werden:

- ✗ Internet Explorer
- ✗ Edge unter Windows 7 / 8

**Tipp:** Halte deinen Browser und dein Betriebssystem aus Sicherheitsgründen immer auf dem aktuellen Stand.

## Häufige Fragen der Teilnehmenden

### Wie trage ich Schritte auf dem ChallengePortal ein?

Unterhalb der Anzeige deiner ActivePoints findest du 3 Buttons:

#### 1. Eintragen deiner Schritte

Trage hier die Gesamtschritte eines Tages ein, falls du die App nicht nutzt. Es können die Schritte für heute und maximal 7 Tage davor eingetragen werden. Ist ein bereits Eintrag vorhanden erhältst du einen Hinweis.

#### 2. Dein Activity-Protokoll

Hier kannst du alle Einträge (Schritte, Aktivitäten, App) ansehen und die Einträge der letzten 7 Tage, die du über das ChallengePortal hinzugefügt hast, auch wieder löschen, um sie neu zu setzen. Einträge aus der App lassen sich nicht löschen.

### Wie trage ich Aktivitäten auf dem ChallengePortal ein?

Unterhalb der Anzeige deiner Gesamtschritte findest du 3 Buttons:

#### 1. Eintragen deiner Aktivitäten

Trage hier die Aktivitäten (z.B. Radfahren, Yoga, Krafttraining) eines Tages abseits der Schritte ein. Es können Aktivitäten für heute und maximal 7 Tage davor eingetragen werden.

#### 2. Dein Activity-Protokoll

Hier kannst du alle Einträge (Schritte, Aktivitäten, App) ansehen und die Einträge der letzten 7 Tage, die du über das ChallengePortal hinzugefügt hast, auch wieder löschen, um sie neu zu setzen.

### Wie wird die Entfernung berechnet?

Zur fairen Berechnung der zurückgelegten Entfernung nutzen wir eine standardisierte Schrittlänge von 65 cm. Daraus ergibt sich die folgende Formel zur Entfernungsberechnung:

Anzahl der Schritte \* 0,65 Meter/Schritt = Entfernung in Metern

Entfernung in Metern / 1000 = Entfernung in Kilometern

Beispiel: 10.000 Schritte \* 0,65m/Schritt = 6.500 m / 1.000 = 6,5 km

### Wie wird die eingesparte Menge an CO2 berechnet?

Zur Berechnung der CO2-Einsparung vergleichen wir die durch Schritte zurückgelegte Entfernung mit dem CO2-Ausstoß eines Autos mittlerer Klasse, welches die selbe Entfernung zurückgelegt hätte. Je gefahrenem Kilometer werden dabei vom Auto 139g CO2 ausgestoßen. Daraus ergibt sich die folgende

Formel zur CO<sub>2</sub>-Einsparungsberechnung:

Entfernung in km \* 0,139 kg/km = CO<sub>2</sub>-Einsparung in kg

Beispiel: 10km \* 0,139kg/km = 1,39 kg

### **Wie wird die Aktivitätsenergie berechnet?**

Zur Berechnung der Aktivitätsenergie benutzen wir einen statistischen Wert, der die verbrauchte Energie je Schritt mit 0,0325 kcal angibt. Daraus ergibt sich die folgende Formel zur Aktivitätsenergieberechnung:

Anzahl der Schritte \* 0,0325 kcal/Schritt = Aktivitätsenergie in kcal

Beispiel: 10.000 Schritte \* 0,0325 kcal/Schritt = 325 kcal

## **Fragen zur Activity-App**

### **Woher bekomme ich die Activity-App?**

Die App ist für Smartphones mit iOS (iPhone) und Android verfügbar. Du kannst sie einfach im AppStore oder Google Playstore kostenlos herunterladen. Klicke auf einen der Buttons oder suche im AppStore einfach nach "SchritteApp".

### **Was kann die App?**

Die App dient zur Übertragung aller mit deinem Smartphone erfassten Schritte eines Tages an dein ChallengePortal. Diese Schritte können vom Smartphone selbst aufgezeichnet werden oder, falls du ein Wearable (z. B. Smartwatch, Fitnessband) nutzt, auch von diesem Wearable aufgezeichnet und an dein Smartphone übermittelt werden. Es zählen immer die Schritte, die dir dein Smartphone anzeigt.

### **Kostet mich die App etwas?**

Nein, die App ist für dich **kostenlos**. Nur die Übertragung der Schritte verbraucht etwas von deinem mobilen Datenvolumen, wenn du unterwegs in einem Mobilfunknetz eingebucht und nicht mit einem W-Lan verbunden bist.

### **Welche Smartphones unterstützt die App?**

Alle aktuellen **Smartphones** (keine Tablets!), die nicht älter als 5 Jahre sein sollten, werden unterstützt. Achte darauf, dass die Erfassung von Gesundheitsdaten auf deinem Smartphone aktiviert ist und so auch tatsächlich Schritte zum Übertragen erfasst werden können.

- ✓ iPhone mit iOS ab Version 12
- ✓ Smartphone mit Android ab Version 7

NICHT unterstützt werden:

- ✗ Windows Mobile
- ✗ webOS
- ✗ Jolla
- ✗ Mobile Linux

**Tip:** Halte dein Smartphone-Betriebssystem aus Sicherheitsgründen immer auf dem aktuellen Stand.

### **Wie kann ich die App aktivieren?**

Du kannst die App für deine Challenge in **4 Schritten** aktivieren:

1. Erstelle dir über den Link, den du von deinem Arbeitgeber erhalten hast, ein Teilnehmerprofil auf dem ChallengePortal (Website).
2. Logge dich mit deinen Zugangsdaten im ChallengePortal (Website) ein, sobald dein Profil freigeschaltet wurde.
3. Im Bereich "SchritteApp nutzen" auf dem ChallengePortal (Website) findest du einen QR-Code und die Daten zur manuellen Aktivierung der SchritteApp.
4. Starte die SchritteApp und scanne den QR-Code, wenn du dazu aufgefordert wirst. Alternativ kannst du die Aktivierungsdaten auch manuell eingeben.

Erledigt! Jetzt kannst du mit dem Übertragen deiner Schritte aus der SchritteApp an das ChallengePortal (Website) starten.

### **Kann ich auch eine andere Fitness-App nutzen?**

Ja, du kannst gerne deine täglichen Schritte auch mit anderen Apps oder Geräten erfassen. Allerdings musst du diese dann einmal am Tag von Hand im ChallengePortal eintragen – es findet keine automatische Übermittlung statt.

#### **So geht's:**

1. Logge dich im ChallengePortal mit deinen Zugangsdaten ein.
2. Klicke auf den + Button unterhalb der Anzeige der Gesamtschritte.
3. Trage dann dort die Gesamtschritte für den ausgewählten Tag ein, die du mit deiner beliebigen App erfasst hast. Es können maximal 7 Tage rückwirkend eingetragen werden.

### **Wie viele Tage kann ich per App übertragen?**

Du kannst maximal 7 Tage mit der SchritteApp an das ChallengePortal rückwirkend übertragen. Die App übermittelt deine bisherigen Gesamtschritte des jeweiligen Tages immer an das ChallengePortal, wenn du auf Schritte übertragen klickst.

### Die App zeigt einen Token-Fehler an

Sollte bei dir ein Token-Fehler in der App angezeigt werden, bitte einmal den folgenden Prozess durchführen, danach sollte das Problem nicht mehr auftreten:

- ✓ App komplett vom Smartphone löschen (nicht nur ausblenden!)
- ✓ App neu aus dem Store laden – **nicht öffnen!**

Im ChallengePortal einmal auf allen Geräten abmelden (Logout) und gleich wieder anmelden (Login).

- ✓ Nun App starten
- ✓ Zugriffe Gesundheitsdaten und Kamera erlauben
- ✓ QR-Code von Website scannen und warten bis der Begrüßungsschirm erscheint.

## Begriffserklärungen – Unser Glossar

Begriff	Erläuterung
<b>AppCode</b>	Dies ist ein einmaliger, kryptographischer Schlüssel, der einzigartig für jeden Teilnehmer ist. Er wird bei jedem Login auf dem ChallengePortal neu erstellt und nach Verwendung in der Aktivierung durch die App gelöscht. Nur mit diesem Schlüssel und der ChallengeID ist eine Aktivierung der SchritteApp überhaupt möglich. <b>Ohne AppCode keine SchritteApp-Nutzung möglich!</b>
<b>AppToken</b>	Dies ist ein geheimer, einmaliger, kryptographischer Schlüssel, der bei der erstmaligen Aktivierung der App im ChallengePortal erzeugt wird. Er identifiziert und autorisiert den Teilnehmer aus der SchritteApp gegenüber dem ChallengePortal.
<b>ChallengePortal</b>	Zentrale Website für einen Kunden, auf dem die Schritte-Challenge stattfindet. Diese wird als Kampagne bezeichnet, da ein ChallengePortal mehrere Kampagnen nacheinander ausführen kann. Zu erreichen ist dieses Portal immer über <a href="https://CHALLENGEID.schritte.io">https://CHALLENGEID.schritte.io</a> . Das heißt, die ChallengeID ist zugleich auch die Subdomain.
<b>ChallengeID</b>	Die ChallengeID ist der Subdomain-Bestandteil der URL zum ChallengePortal und zum Verbinden der SchritteApp mit dem ChallengePortal zwingend notwendig.  Beispiel: <b>URL:</b> <a href="https://musterkunde.schritte.io">https://musterkunde.schritte.io</a> . <b>ChallengeID:</b> musterkunde <b>Ohne ChallengeID keine SchritteApp-Nutzung möglich!</b>
<b>SchrittePlattform</b>	Unsere SchrittePlattform ergibt sich aus dem Zusammenspiel von ChallengePortal und der SchritteApp als Einheit.
<b>SchritteApp</b>	Software zur Ausführung auf einem Smartphone (iOS oder Android). Diese sammelt über die zentrale Gesundheitsdatenschnittstelle die vom Smartphone erfassten Schritte und synchronisiert diese bis zu 7 Tage rückwirkend mit dem ChallengePortal.