

1 - 31 MEI
2024

DOE MEE AAN DE 10.000 STAPPENCLASH

EN STAP ONZE GEMEENTE NAAR DE OVERWINNING!

DEELNEMEN VIA DE APP

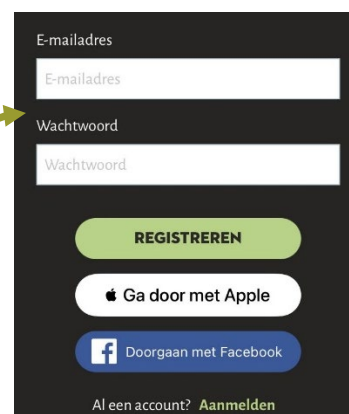
1 DOWNLOAD DE APP



2 MAAK EEN PROFIEL AAN

Registreer je met een e-mailadres en een wachtwoord of maak automatisch verbinding via je Facebook- of Apple-account. Je ontvangt een activatiemail in je mailbox. Klik op de link in de mail om je profiel te activeren.

Of meld je aan met je account als je al geregistreerd bent.



3 WORD LID VAN DE GROEP VAN JOUW STAD/GEMEENTE

Geef bij 'Zoek een groep' de naam van jouw stad of gemeente in. Klik op 'lid worden' naast jouw stad of gemeente.

Opgelet: er bestaan soms meerdere groepen die de naam van je gemeente bevatten. De juiste groep is steeds degenen die als naam enkel en alleen je stad of gemeente heeft. Zie voorbeeld Oostkamp.



4 REGISTREER JE STAPPEN

Koppel de 10.000 Stappen app met de Gezondheid app op je iPhone, Garmin of Fitbit en je stappen en andere activiteiten worden automatisch overgenomen.

VERBIND MET APPLE

VERBIND GARMIN

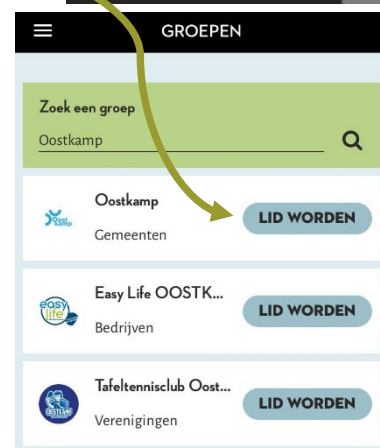
VERBIND FITBIT

Ofwel automatisch door bij 'Instellingen' en 'Automatische stappentellers' de verbinding te maken.

Ofwel manueel bij 'Activiteit toevoegen' of

Geef de datum in en vul het aantal stappen in vanop je stappenteller of vul het aantal minuten in van een activiteit zonder stappenteller (10min = 1500 stappen). Klik op 'toevoegen'. Dit kan je herhalen om meer stappen of beweging in te geven.

Je stappen tellen nu ook mee voor jouw groep en voor de stappenclash.



5

STAP ZE!

En weet dat elke stap telt!