



MUGIMENT

PAUSU

ERRONKA

MAIATZAREN 19tik - EKAINAREN 8ra

Herrien arteko erronka WELLK APParen bidez



ARAUDIA

Abiapuntua: erronkaren helburuak

1

Herritarrek egunerokoan ahalik eta pauso gehien ematea, jarduera fisikoaren maila areagotzeko eta, horren bitartez, osasun fisiko eta emozionalean onurak lortzeko.

2

Orientazio-zerbitzuen eskaintza handitzea eta dibertsifikatzea, pertsona gehiago aktiboagoak izan daitezen.

3

Jarduera fisikoaren zeharkako balioak sustatzea (sozializazioa...)

4

Jarduera fisikoa gailu digitalen laguntzarekin egiteko kultura bultzatzea.



Mugiment pausu erronka

Erronka birtual bat proposatzen dugu, EAEko JFOZ-a duten **udalerriek** (50) parte hartuko duten **liga birtuala**.

Udalerri bakoitza talde gisa lehiatuko da. Parte hartzaileek nahi duten udalerriarekin bat egingo dute.

Lehiaketa mugikorraren bidez neurtutako **urratsen** araberakoa izango da.



Mugiment Pausuen erronka: Data garrantzitsuak

Hasiera eta amaiera datak

- Erronka **maiatzaren 19an**, astelehena 6:00tan hasiko da eta **ekainaren 8ean**, igandea, 23:59tan bukatu.
- Azken sinkronizazioa data: **ekainaren 9an**.
- Epe horretan, parte-hartzaileek beren urratsak erregistratu eta lehiaketan parte hartu ahal izango dute.

Erronkaren faseak

- Izen ematea: erabiltzaileek WELLK app-aren bidez bakoitzaren orientazio zerbitzuarekin bat egin ahal izango dute. Apirilaren 10etik aurrera.
- Lehiaketa: Erronkaren hasiera datatik eta finkatutako amaiera dataz parte hartzaileek haien pausuak erregistratu ahalko dituzte.
- Itxiera eta ebaluazioa: Erronka bukatzerakoan, emaitzen ebaluazioa egingo da, amaierako sailkapenen argitaratzearekin bukatuz.

Mugiment Pausuen erronka: Parte-hartzeko baldintzak

Erronka hau komunitate osoaren parte-hartzea sustatzeko diseinatuta dago, pertsona guztientzako lehiaketa osasungarri eta irisgarri bat sustatuz.

Nork parte hartu dezake

- 14 urtetik gorako pertsonak parte-hartzaile gisa inskribatu ahal izango dira, mugikor aplikazioak erabiltzeko baimena eman dezaketelako. Eskubide digitalen alde, Datuak Babesteko eta Bermatzeko Lege Organikoaren 7. artikuluan xedatutakoaren arabera.
- Parte hartzaile bakoitza bere udalerriko orientazio zerbitzuarekin bat egin beharko du aplikazioaren bidez.

Parte hartzea

- Lehiaketa udalerrien/orientazio zerbitzuen artekoa izango da, honela, udalerri bakoitza talde bezala lehiatuko da.
- Parte hartzaile bakoitzak pausuak modu indibidualean erregistratuko ditu, eta emaitzak bakarkako sailkapenean eta orientazio zerbitzuaren sailkapen orokorrean isladatuko dira.

Mugiment Pausuen erronka: Izen ematea eta erregistroa

Komunikazioa eta zabalkundea:

- Parte hartzeko gida bat bidaliko da zerbitzura, erabiltzaileek behar bezala izena eman dezaten.
- Orientazio zerbitzuetatik eta udaletatik herritarrak parte hartzera animatzeko zabalkunde-materialak (kartelak, flyer digitalak, etab.) eskuragarri izango dira.



Mugiment Pausuen erronka: Izen ematea eta erregistroa

Erabiltzaileen inskripzioa

1. WELLK app-a deskargatu eta kontua sortu:

- Parte hartzaileek Wellk aplikazioa deskargatu behar dute gailu mugikorrean (Android: [LINK](#) edo iOS: [LINK](#)). Edo ondorengo esteka orokorretik mugikorretatik zabaltzeko soilik: <http://onelink.to/ncpuay>
- 3/2018 Lege Organikoaren (DPBEDBLO) arabera, 14 urtetik gorakoak izan beharko dute.

2. Taldean izena ematea:

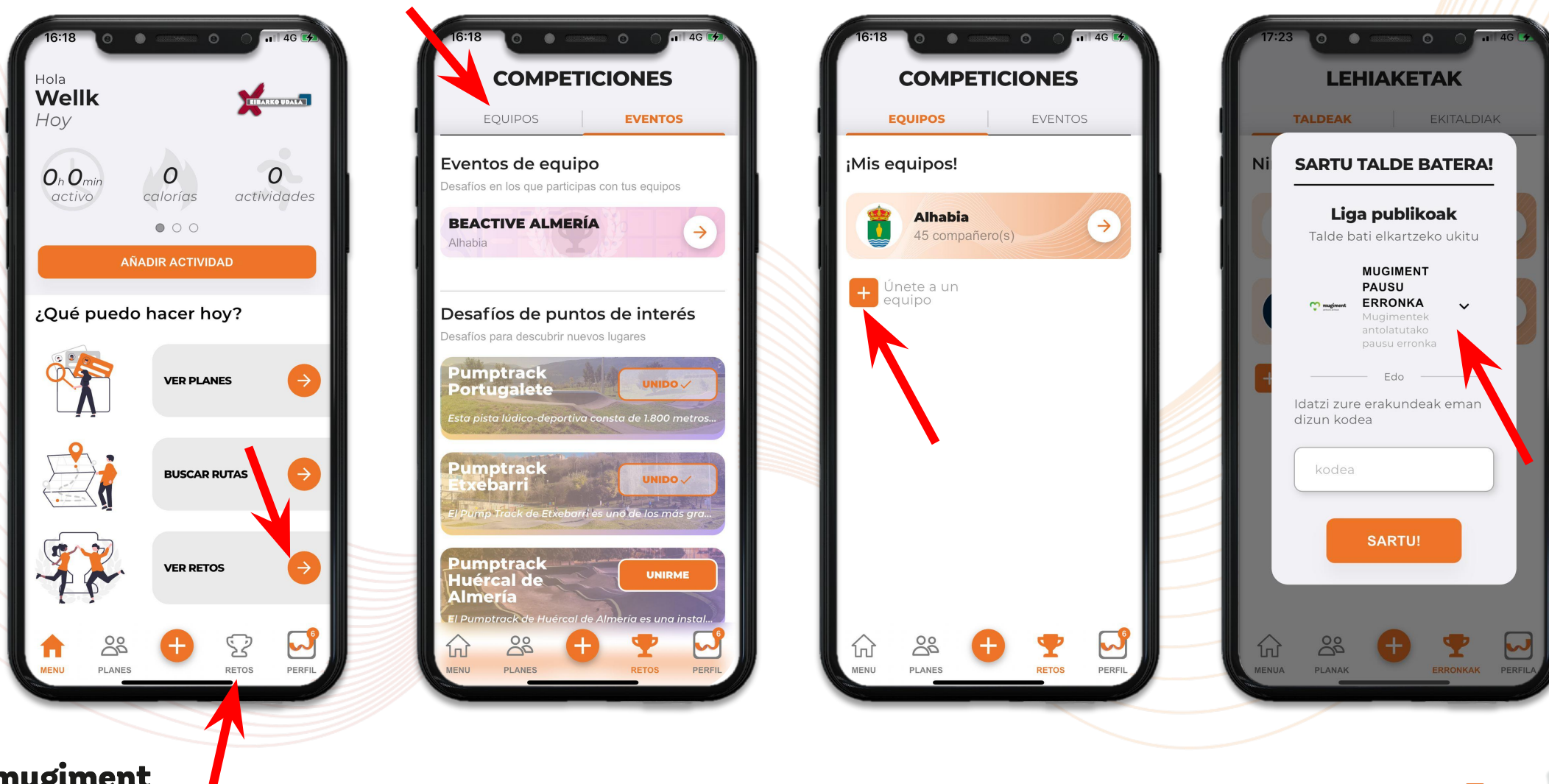
- Wellk aplikazioan erregistratu. Ondoren, erronken atalera joan, “Taldeak” atalean, “Talde batera batu” eta bertan liga publikoetan “Mugiment Pausuen erronka” aurkituko dugu, bertan klikatuz, gure udalerria aukeratu ahalko dugu.

3. Parte hartzearen hasiera:

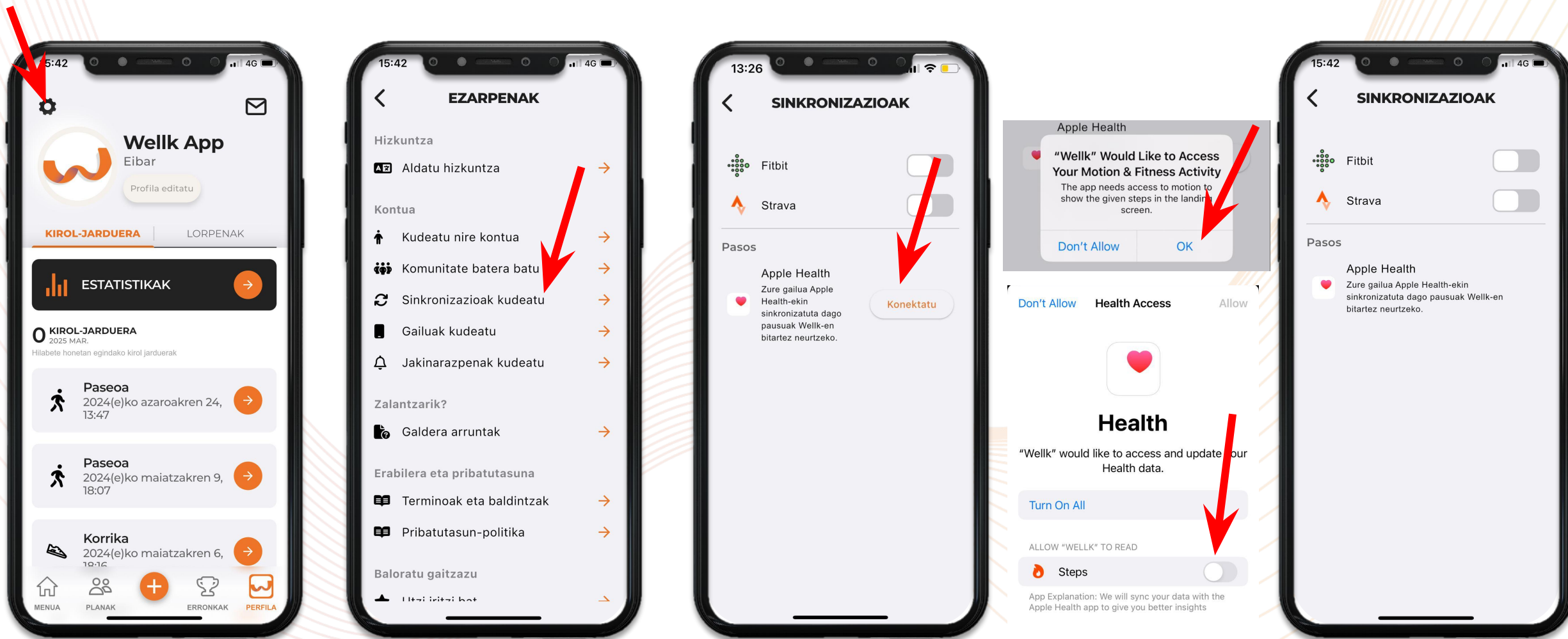
- Behin taldean erregistroa eginda, parte hartzailea bere pausuen erregistroa egiten hasi daiteke. Pausuak erregistratzeko, ondorengo orrietan aurkitu ditzakegu pausuak.



Mugiment Pausuen erronka: Izen ematea pausuz pausu



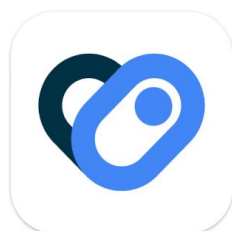
Mugiment Pausuen erronka: Pausuen erregistroa **APPLE**



Mugiment Pausuen erronka: Pausuen erregistroa **ANDROID**



Lotu



Lotu

Health connect zabaltzeko beti Play Storetik

1. Wellk deskargatu



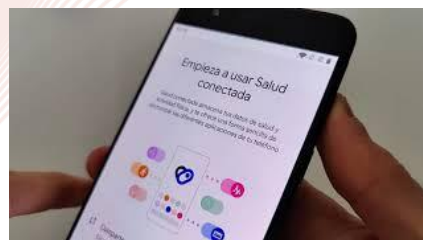
2. Wellk-en erregistratu



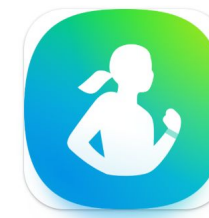
3. Health Connect deskargatu



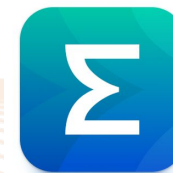
4. Wellk eta Health Connect lotu



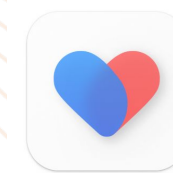
Google Fit



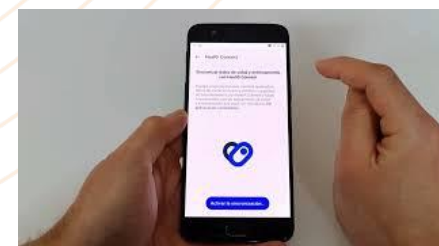
Samsung Health



ZEPP



OHealth



5. Health connect mugikorreko osasun aplikazioarekin lotu

Mugiment pausu erronka: sailkapenak eta sariak

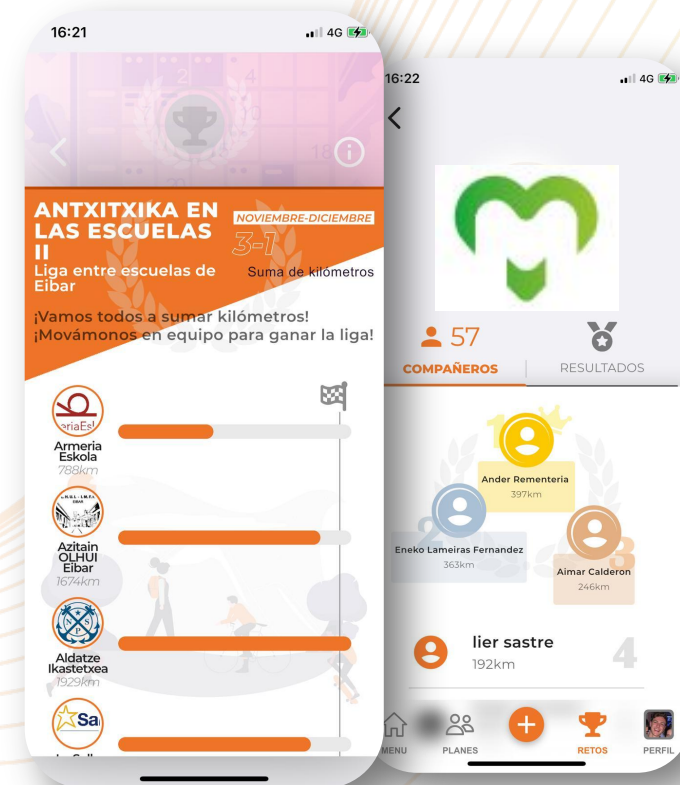
Erronkak denbora errealean sailkapen sistema bat izango du Wellk app-aren barruan.

Ondorengo **sailkapenak** ikusgai egongo dira:

- Udalerrien arteko sailkapena: talde bakoitzeko parte hartzaile guztien pausuak batuko dira.
- Banakako sailkapena: Parte hartzaile guztien artean pausu gehien erregistratzen dituzten pertsonen sailkapena.

Sariak

- **Banakakoa.** 3 astetan pausu gehien egin dituen emakume eta gizonari kirol denda baterako 75 euroko opari txartela.
- **Banakakoa.** Onartutako desgaitasuna duen eta pauso gehien eman dituen emakume eta gizonari kirol denda baterako 75 euroko opari txartela.
- **Taldeakakoa.** Udalerrri bakoitzak egindako pausuak / taldeko partaide kopurua. 30 euroko opari-txartela udalerrrian urrats gehien pilatu dituzten 5 pertsonentzat, eta udalerrriko parte-hartzaileen artean beste 5 opari txartelen zozketa.



Mugiment pausuen erronka: Arau orokorrak

Datuen berrikuspena eta kontrola

- Jarduera susmagarriak detektatzeko kontrol-mekanismo automatikoak ezarriko dira. Ausazko azterketak egin ahal izango zaizkie erregistratutako jardueri.
- Ezohiko edo iruzurrezko erregistroren bat atzematen bada, erakundeak eskubidea izango du urratsak ezabatzeko eta diziiplina-neurriak hartzeko.
- Ezin da erregistratu beste pertsona batzuek egindako urratsik.
- Ezingo da baliabiderik erabili urratsak gehitzeko (adibidez, ibilgailu motordunetan edo txakurretan jarduera erregistratzea).

Ez betetzeagatiko zigorrak

- Urratsen erregistroan edozein manipulazio- edo iruzur-saiakera eginez gero, pertsona ohartarazia izango da puntuak kenduz edo erronkatik botatzen.
- Berrerortze edo iruzur larrien kasuan, parte-hartzailearen orientazio-zerbitzuari informazioa helarazi eta zehapena eman ahal izango zaizkio erronkaren sailkapenaren barruan.

Mugiment pausu erronka: kontaktua eta euskarri teknikoa

Esperientzia arina bermatzeko eta parte-hartzaileek aurki dezaketen edozein gorabehera konpontzeko, Mugiment pausu erronkan harremanetarako eta euskarri teknikorako hainbat kanal jartzen dira eskuragarri.

Harremanetarako kanal desberdinak:

Erronkan zehar edozein zalantza edo gorabehera izanez gero, euskarri-taldearekin harremanetan jar zaitezke honako bide hauen bidez:

- Helbide elektronikoa: [wellk@wellk.eus]
- Webgunearen bidez kontakturako inprimakia: [<https://wellk.eus/equipo/#contacto>]
- Sare sozialak: Kontsulta orokorrak eta eguneratzeak [Instagram: [Wellk_app](#)]



MUGIMENT

PAUSU

ERRONKA

MAIATZAREN 19tik - EKAINAREN 8ra

Herrien arteko erronka WELLK APParen bidez



ARAUDIA