

# Handbuch für APP Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt

## Allgemeines

Via APP können ab April 2020 Bewegungsminuten in individuellen Sport- und Bewegungsaktivitäten Zuhause oder im Freien (sofern erlaubt\*) gemessen werden (Joggen, Spazieren, Velofahren, Home-Fitness, Hometrainer etc.). Zudem kannst du dich selber, deine Freunde, Familienmitglieder, Vereinskollegen etc. dank der virtuellen Challenge zu mehr Bewegung motivieren.

\*Wir bitten Dich, die Hygiene-Massnahmen und die Vorgaben des Bundes bzw. der Kantone jederzeit zu berücksichtigen und zu befolgen.

## So funktioniert's:

- APP "Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt" herunterladen (kostenlos)
- Erstelle dein Benutzerkonto und wähle deine (Wohn)-Gemeinde aus.
- Von nun an kannst du alle deine Aktivitäten via Start/Stop-Funktion in der App speichern.
- Die gesammelten Bewegungsminuten zählen für deine persönliche Statistik, deine Challenges und zum Gesamt-Minuten-Konto der Schweiz.

Bei Fragen wende dich bitte an: [support@schweizbewegt.ch](mailto:support@schweizbewegt.ch)

## Installation & Zugriff

### Anforderungen an die Hardware

Die App lässt sich auf Smartphones mit den Betriebssystemen Apple iOS und Google Android installieren und betreiben. An die Smartphones werden folgende Anforderungen gestellt:

- Mind. iOS 10 oder Android 5.1

### Installation

Um die APP auf dem Smartphone zu installieren, starten Sie den Appstore/Play Store ihres Smartphones und suchen Sie nach der APP "**Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt**".



# Inhaltsverzeichnis

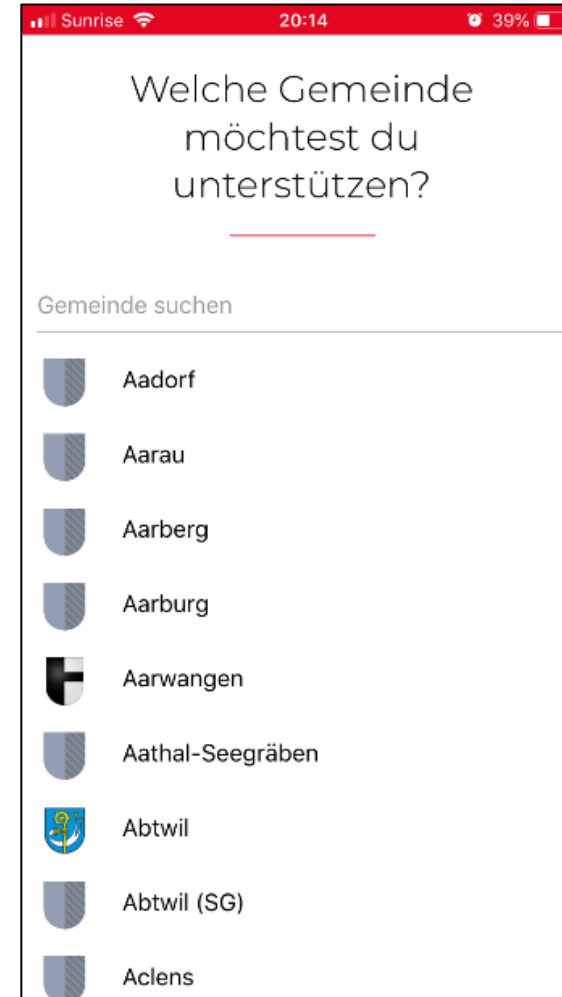
1. Slides / Kurzanleitung	Seite 3
2. Wohn-Gemeinde auswählen	Seite 3
3. «Haupt-Menü»	Seite 4
4. Registrierung	Seite 5
5. Self-Tracking / Minuten sammeln	Seite 6 - 7
6. Challenge erstellen	Seite 8 - 10
6.1. Jeder gegen Jeden Challenge	Seite 9
6.2. Team Challenge	Seite 10 - 11

## 1. Slides / Kurzanleitung



- APP starten
- Mithilfe der Slides wirst Du durch die Kurzanleitung geführt.

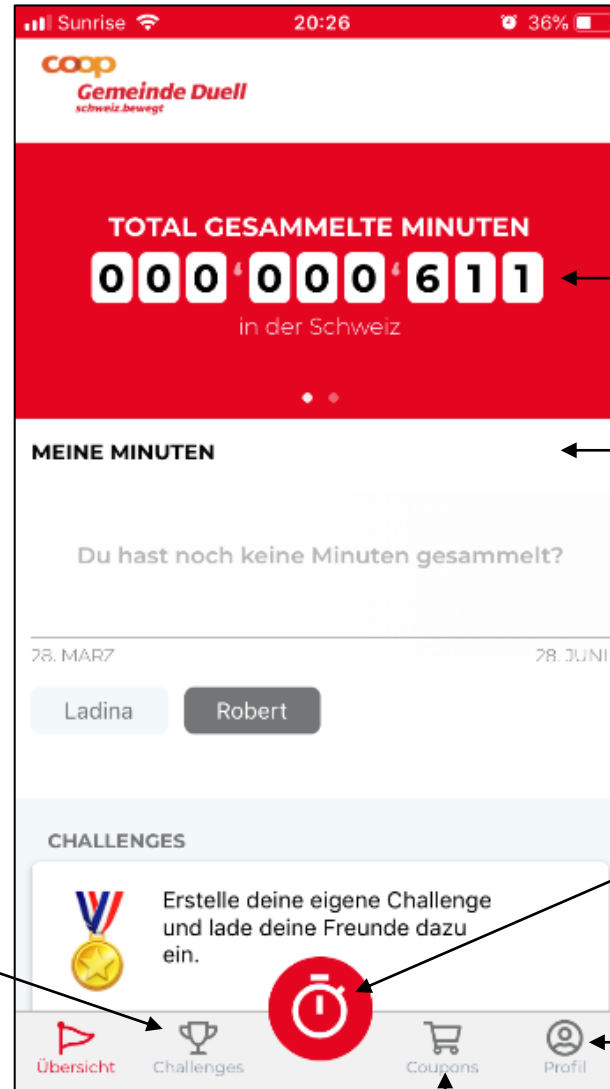
## 2. (Wohn)-Gemeinde auswählen



- Wähle deine (Wohn)-Gemeinde aus
- Wichtig: Die Gemeinde kann später nicht mehr angepasst werden) .

### 3. «Haupt-Menü»

Übersicht Challenges / Challenges erstellen  
(Details auf Seite 8)



Total gesammelte Bewegungsminuten in der Schweiz

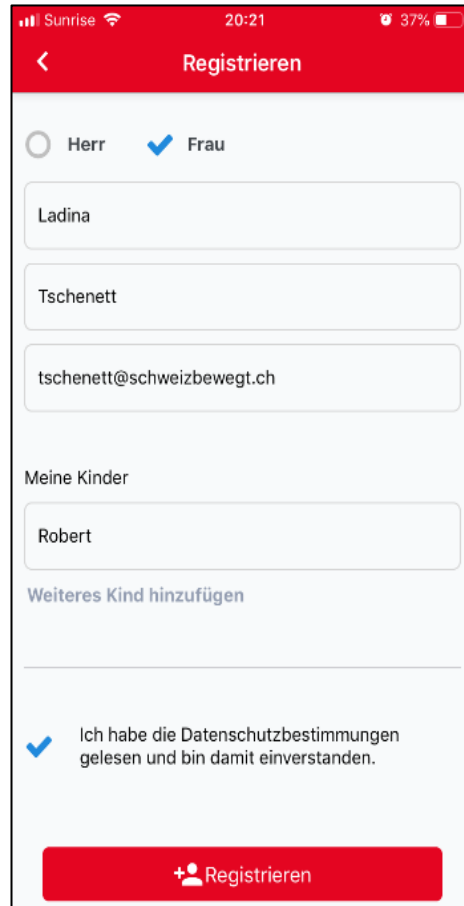
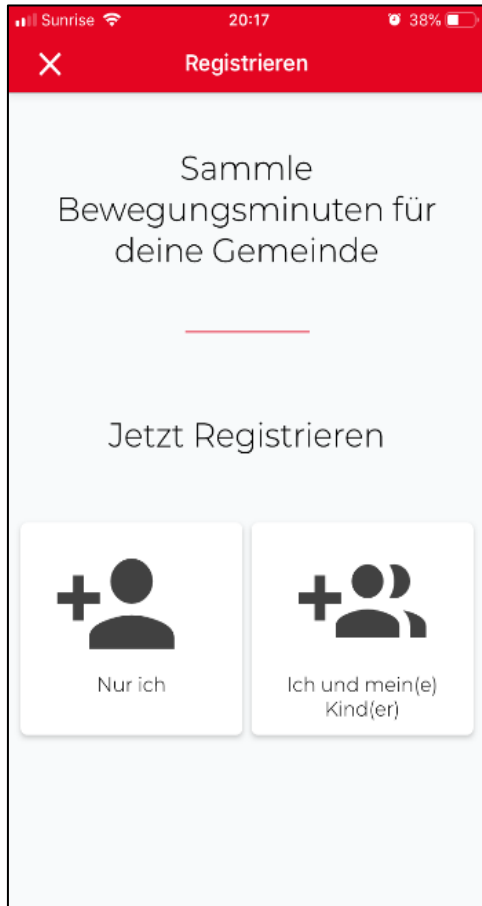
Eigene Minuten-Statistik sowie Statistik allfällig erfasster Kinder

Self-Tracking / Minuten sammeln

Profil bearbeiten

Online-Coupons

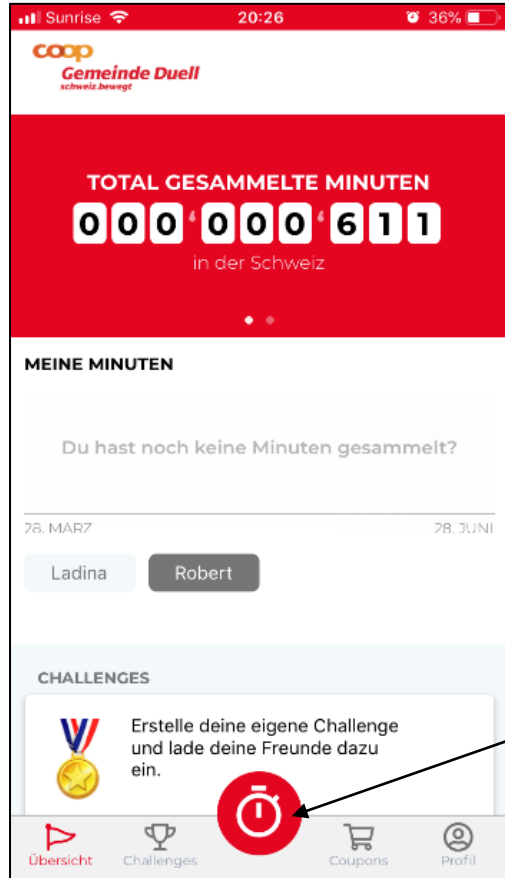
## 4. Registrierung



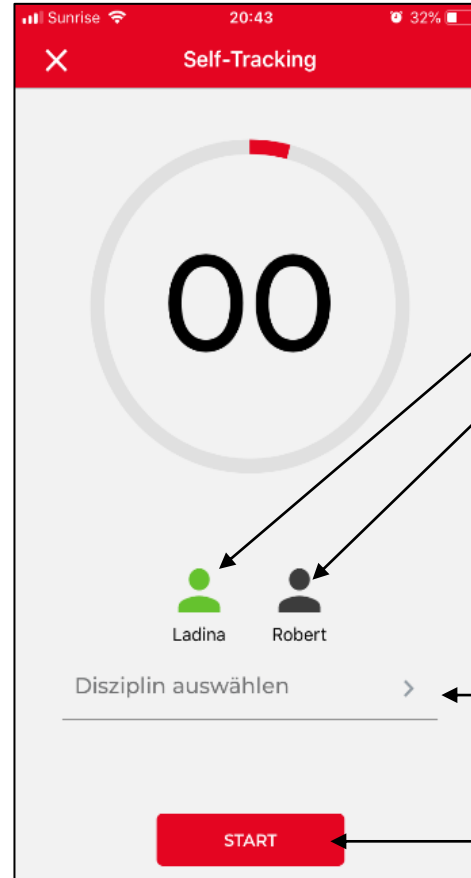
Es können bis zu 3 Kindern erfasst werden  
(Hinweis: Die Minuten von erfassten Kindern zählen nicht zu den Bewegungs-Challenges).

## 5. Self-Tracking / Minuten sammeln

Self-Tracking starten (via Haupt-Menü)



Start Self-Tracking



Von wem sollen die Minuten erfasst werden?

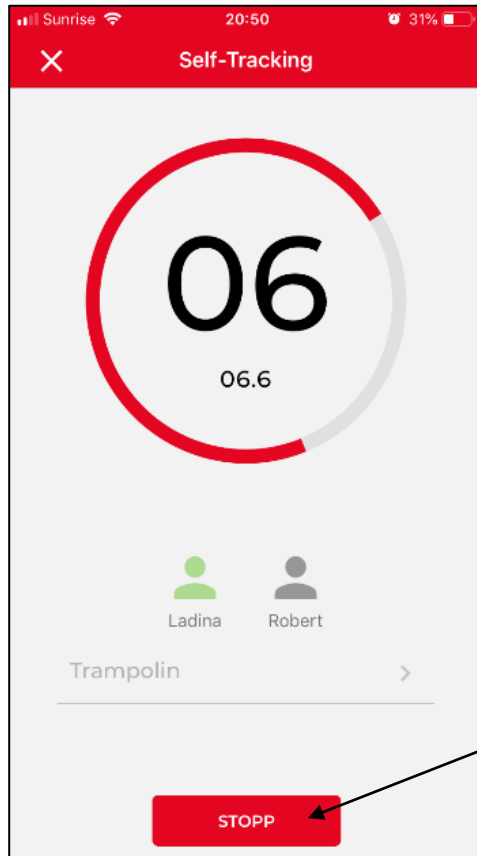
Grün: Minuten werden erfasst

Grau: Minuten werden nicht erfasst

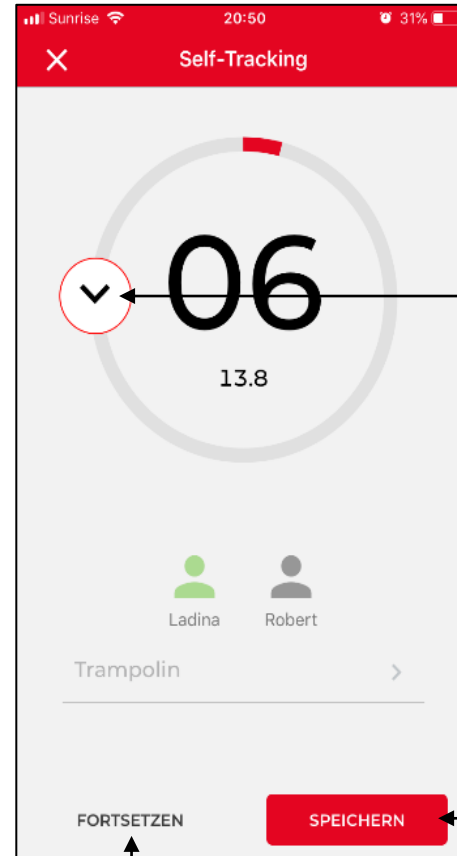
Bewegungsaktivität auswählen

Los geht's!

## 5. Self-Tracking / Minuten sammeln



Bewegungsaktivität stoppen



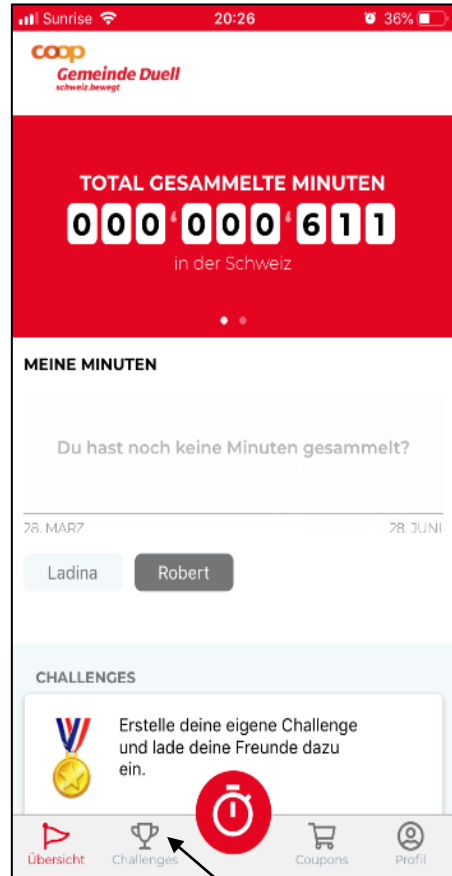
Minuten korrigieren (falls nötig)

Bewegungsaktivität beenden, Minuten speichern

Bewegungsaktivität fortsetzen

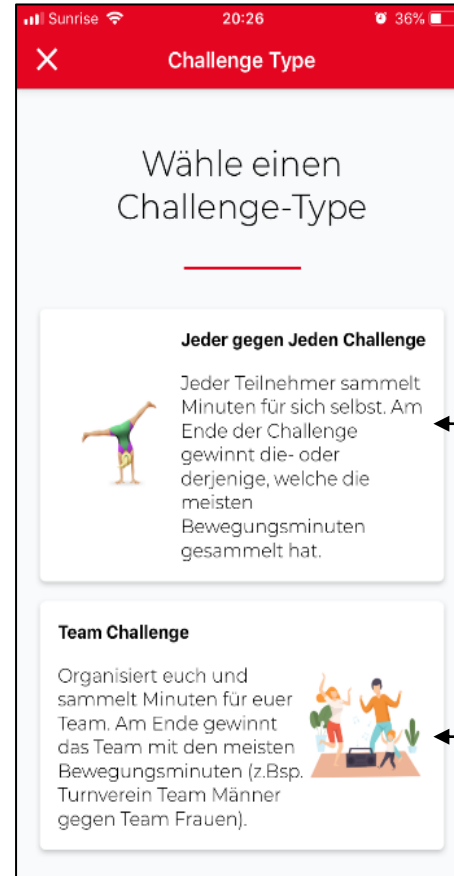
## 6. Challenge erstellen

### Challenge erstellen (Haupt-Menü)



Challenge erstellen

### Challenge-Typ wählen



Person A gegen Person B gegen Person C etc.

Beispiele:  
Turnverein Männer gegen Frauen  
HR-Abteilung gegen Logistik-Abteilung gegen Buchhaltung  
Quartier A gegen Quartier B gegen Quartier C

Alle Minuten, welche du via Self-Tracking sammelst, werden in all deinen Challenges dazu gezählt. Wichtig: Es zählen nur die Minuten des «Haupt-User» zu den Challenges. Die Minuten der Kinder werden nicht zu den Challenges kumuliert.



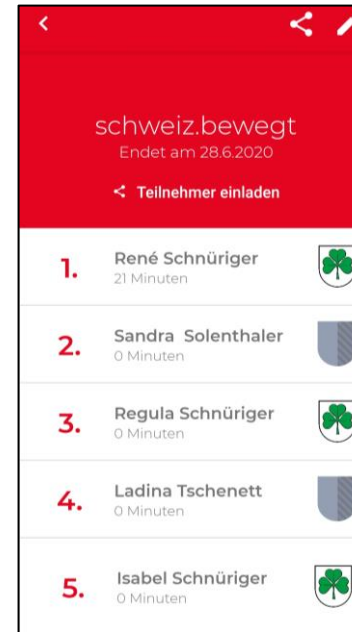
## 6.1. Jede/r gegen Jede/n Challenge



Challenge-Titel (kann im Nachhinein durch den Administrator geändert werden)

Datum der Challenge (frühestens 1. April, spätestens 28. Juni)  
Achtung: Das Datum der Challenge kann im Nachhinein nicht mehr angepasst werden!

### Rangliste Challenge



Teilnehmende einladen  
(Anzahl Teilnehmende ist nicht limitiert).



Einladen möglich via Whatsapp, SMS, Mail  
(Die Person, welche die Einladung erhält, kann diese auch weiterleiten)

## 6.2. Team-Challenge

< Team Challenge erstellen

Erstelle deine Teams

Du kannst bis zu 10 Teams erstellen, welche gegeneinander antreten.

Team 1  
Männer

Team 2  
Frauen

+ Team hinzufügen

Weiter

- ← Name Team 1
- ← Name Team 2
- ← Weiteres Team?

< Neue Challenge

Einstellungen

Challenges können bis spätestens am 27. Juni 2020 erstellt werden.

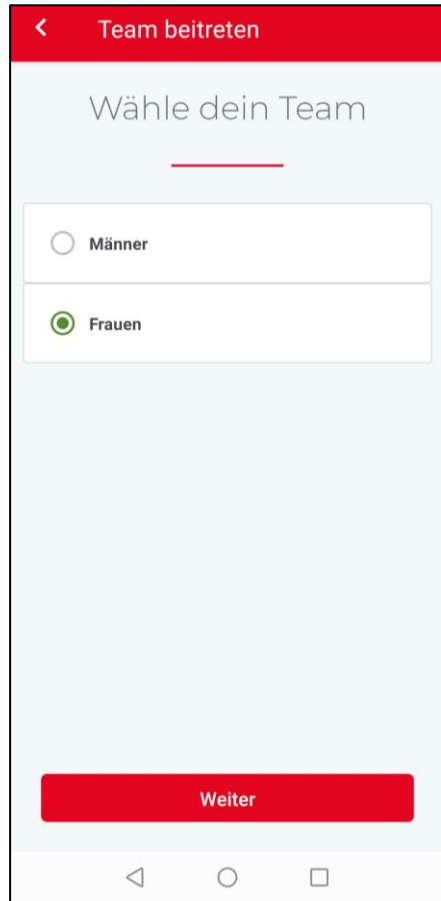
Challengetitel  
Turnverein xy

2020-04-02 2020-04-24

✓ Challenge erstellen

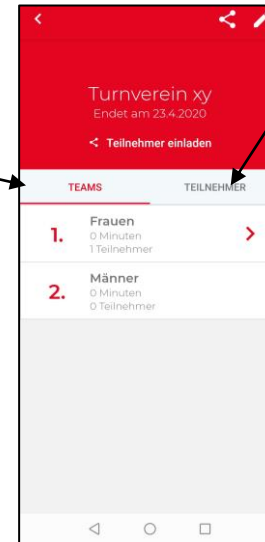
- ← Challenge-Titel (z.Bsp. Turnverein xy)
- ← Datum der Challenge (frühestens 1. April, spätestens 28. Juni).  
Achtung: Das Datum der Challenge kann im Nachhinein nicht mehr angepasst werden!

## 6.2. Team-Challenge



Wähle das Team, zu welchem DU gehörst.

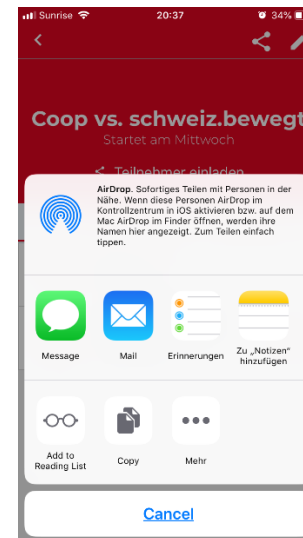
Übersicht / Rangliste der Team-Challenge



Übersicht Rangliste aller Teilnehmenden der verschiedenen Teams

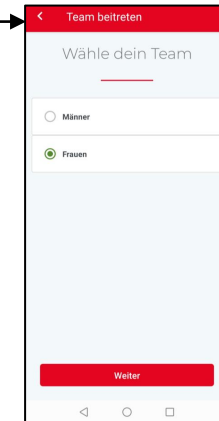
Team 1: Anzahl Minuten, Anzahl Teilnehmende

Team 2: Anzahl Minuten, Anzahl Teilnehmende



Teilnehmende einladen möglich via Whatsapp, Mail, SMS

WICHTIG: Die Teilnehmenden erhalten alle den gleichen Link. Beim Akzeptieren der Challenge-Einladung können Sie wählen, zu welchem Team sie gehören.



Ein Projekt von

***schweiz.bewegt***

