HRC
COMMUNITY
in collaborazione con
TECHNOGYM

REGOLAMENTO

PARTECIPA AL CONTEST
SCOPRI I VINCITORI
DELLA CHALLENGE

7 MAGGIO 2019

WELL@WORK

UniCredit Tower Hall

REGOLAMENTO E CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

OBIETTIVO: La challenge "Well@Work", promossa da **HRC** con il supporto delle tecnologie digitali di **Technogym** ha l'obiettivo di promuovere il Wellness e lo stile di vita attivo nelle organizzazioni.

PROMOTORE: HRC COMMUNITY

DURATA: La challenge durerà dal **1 aprile (00:01) al 30 aprile 2019 (23:59).**

REQUISITI: Possono partecipare tutte le organizzazioni pubbliche e private (attraverso la loro funzione HR). Ogni organizzazione può costituire un team interno fino ad un massimo di 5 persone, non necessariamente tutte appartenenti alla funzione HR. Ciascun componente del team deve aver scaricato App WELL@WORK.

MECCANICA DELL'INIZIATIVA:

1. Le aziende che desiderano aderire potranno segnalare i 5 nominativi partecipanti **(nome, cognome, email, azienda)** all'indirizzo contest@hrcigroup.com.
2. Ciascun componente riceverà tramite apposita email la conferma di abilitazione dell'account MYWELLNESS
3. Ciascuno componente del Team dovrà scaricare la app "**WELL@WORK**" (da Google Play Store o Apple Store e dovrà eseguire il login tramite l'account MYWELLNESS creato.

COMUNICAZIONE VINCITORI: Well@Work, 07 Maggio 2019 presso UniCredit Tower Hall.

Vincintrici della challenge saranno le aziende che nel periodo sopra indicato, avranno raccolto più MOVES. I MOVES di ogni singola persona di ciascun team, concorreranno a costituire il punteggio finale di ciascun team.

#1 SCARICA la app WELL@WORK da AppStore o Google Play

Puoi accumulare **MOVE** portando con te il tuo smartphone durante la giornata e durante l'attività fisica, quindi sia «**muovendoti**» che «**allenandoti**».
In questo modo il tuo movimento sarà registrato e visualizzato alla voce «Movimento della giornata» nella Sezione «Risultati» dell'App Custom WELL@WORK.
Attiva questa funzione sul tuo smartphone iPhone o Android (vedi slide successiva)

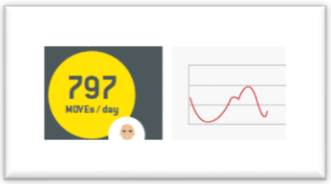
MOVE

➢ Per garantire a tutti le stesse opportunità, indipendentemente da età, genere e preparazione fisica, **Technogym** ha **ideato il MOVE** un'unità di misura dell'attività fisica che accomuna tutti.

➢ Il **MOVE** Technogym si basa sul **movimento corporeo**

➢ Il **MOVE** consente di **misurare** e **confrontare il livello di attività dei partecipanti durante la Challenge**

➢ **Più ci si muove e si è veloci, più MOVE si raccolgono**.



MODALITÀ DI RACCOLTA DEI MOVES

- **ATTIVITÀ QUOTIDIANA TRACCIATA AUTOMATICAMENTE CON RILEVATORI DI ATTIVITÀ:** inserisce nel conteggio dei MOVEs il movimento rilevato dal dispositivo cellulare (Apple Salute, Google Fit) o da dispositivi lifestyle (Garmin VivoFit, Fitbit) sincronizzati con l'account utente.
- **ATTIVITÀ TRACCIATE AUTOMATICAMENTE CON APPLICAZIONI GPS E DISPOSITIVI:** abilita il tracking utilizzando applicazioni GPS installate sul telefono (WELL@WORK, Strava, Runkeeper) o tramite dispositivi GPS (Garmin, Apple Watch) sincronizzati con l'account utente.
- Utilizzando dispositivi di monitoraggio della frequenza cardiaca collegati alla mobile app Well@Work (c.d. Mywellness *custom app*);
- I MOVEs raccolti da attività caricate manualmente NON verranno conteggiati ai fini dell'Iniziativa.

RACCOGLI MOVES

▸ #1 MUOVITI AVENDO CON TE LO SMARTPHONE CON LA APP **WELL@WORK** INSTALLATA

▸ #2 ALLENATI CON ALTRE APP SPECIFICHE

▸ #3 TRACCIA UN'ATTIVITÀ DI MOVIMENTO OUTDOOR

#1 MUOVITI

avendo sempre con te lo smartphone con la app WELL@WORK Installata. È sufficiente portare con sé il proprio smartphone nella quotidianità delle proprie attività.

#2 ALLENATI

con altre app specifiche (Garmin, Strava, Runkeeper, Fitbit, Polar) tra quelle compatibili con la app WELL@WORK.
È sufficiente collegare l'Account dell'applicazione scelta con l'Account Mywellness alla voce «**CONNETTI APPLICAZIONI E DISPOSITIVI**» nel menù «Impostazioni» dell'App WELL@WORK.

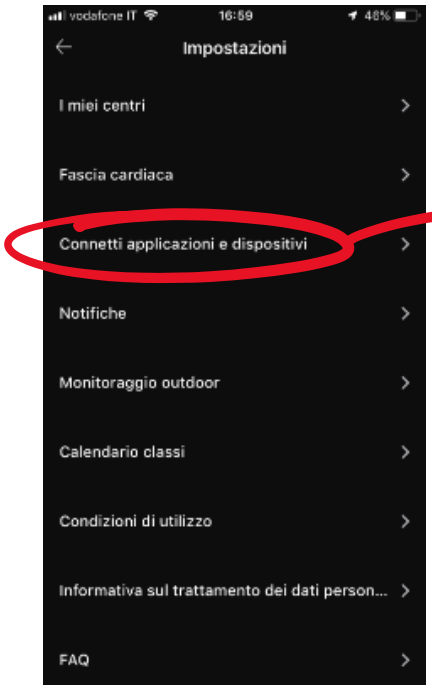
#3 TRACCIA un'attività di movimento outdoor con il GPS integrato nello smartphone.

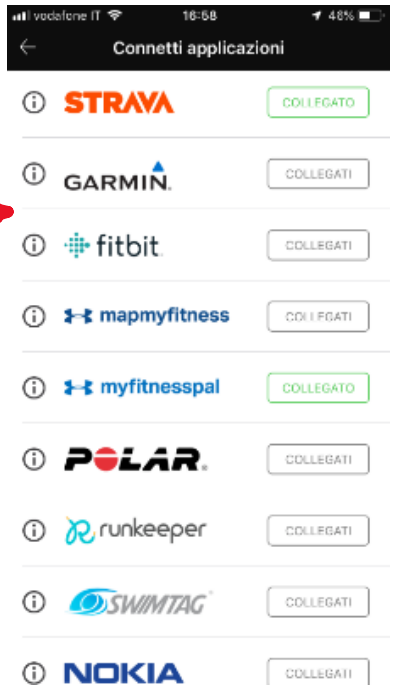
Vai su «Attività all'Aperto» nella prima pagina dell'App WELL@WORK.

Come collegare App WELL@WORK e l' App preferita per l'allenamento:

Clicca su «Connetti App e Dispositivi» in «Impostazioni» dell'App Custom

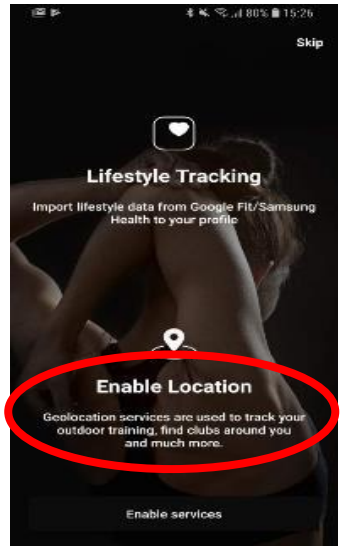
Clicca su «Collegati» per il servizio che desideri attivare



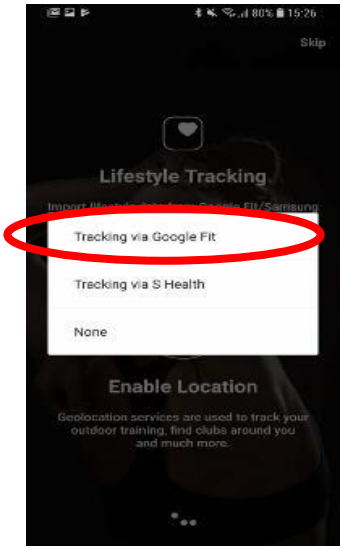


ANDROID - ATTIVAZIONE TRACKING LIFESTYLE

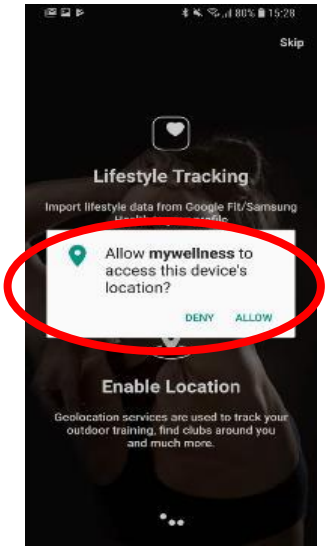
Clicca su «Attiva» i servizi di tracciamento del movimento



Seleziona «Google Fit»



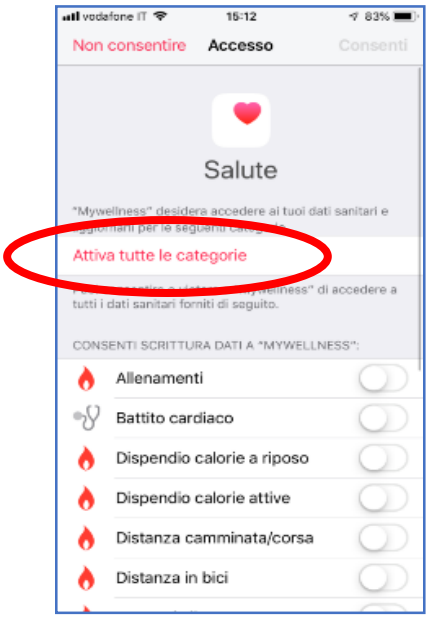
Clicca su «Consenti sempre» il tracciamento della posizione



IPHONE - ATTIVAZIONE TRACKING LIFESTYLE

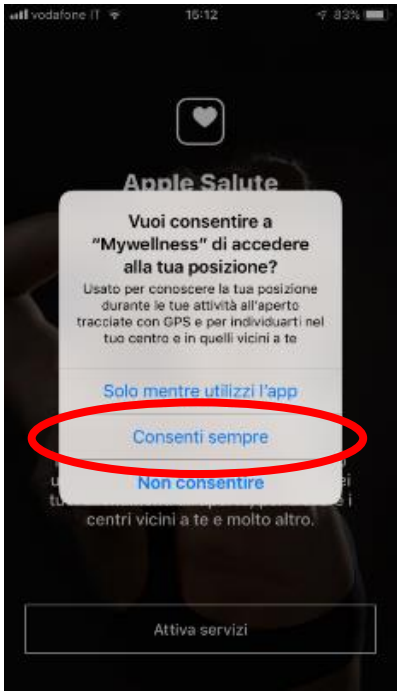
Attiva i servizi di Tracciamento Del Movimento sull'App «SALUTE»

Clicca su «Attiva tutte le categorie»

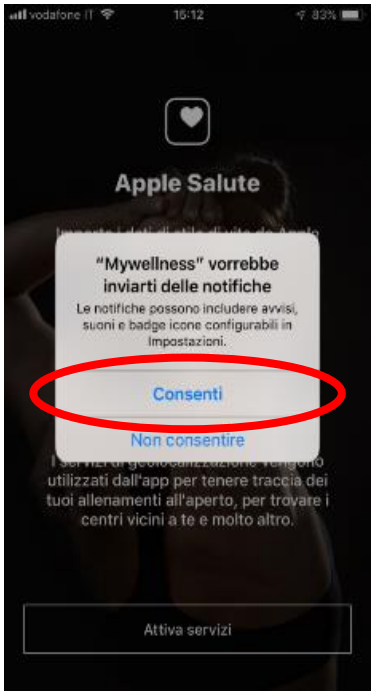


Seleziona «Consenti»

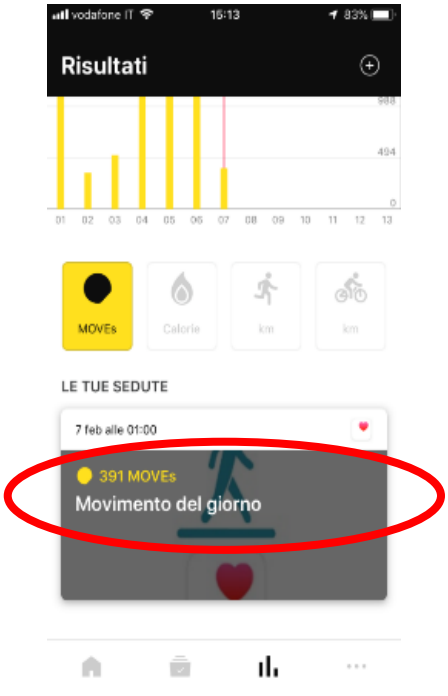
Clicca su «Consenti sempre» il tracciamento della posizione



Clicca su «Consenti» per la ricezione delle notifiche



Verifica di avere il «Movimento Del Giorno» nella pagina «RISULTATI»



HRC
COMMUNITY
in collaborazione con
TECHNOGYM

PARTECIPA AL CONTEST
SCOPRI I VINCITORI
DELLA CHALLENGE

7 MAGGIO 2019

WELL@WORK

UniCredit Tower Hall