



## REGIONALE STAPPENCLASH

Doe van **1 tot en met 31 mei** mee aan de stappenclash en verdedig de eer van Gezonde Gemeente Poperinge. Strijd samen met andere inwoners tegen de andere deelnemende gemeenten uit regio Midden-West-Vlaanderen: Ieper, Kortemark, Ledegem, Lendelede, Lichtervelde en Vleteren. Deze regionale stappenclash is een initiatief van Logo Midden-West-Vlaanderen.

Op het einde van de stappenclash belonen we een aantal deelnemende inwoners met een mooie prijs. Er worden 10 prijzen voorzien voor diegenen met de meeste gemiddelde stappen. Omdat meedoen minstens even belangrijk is dan winnen, worden nog 10 mooie prijzen verloot tussen de deelnemers.



### HOE DEELNEMEN?

---

Als je wil deelnemen, moet je je eerst **registreren**. Dit kan op eenvoudige manier:

1. Open de 10.000 stappen website ([www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)) en druk rechtsboven op 'registratietool'.
2. Als nieuwe gebruiker moet je je eerst registreren. Druk daarvoor op 'Registreer hier'.
3. Vul al de gevraagde gegevens in en druk op 'Bevestigen'.

Daarna moet je **lid worden van gemeentelijke groep 'Poperinge clasht!'**

1. Ga naar 'Groepen'.
2. Druk op 'Aansluiten bij een groep'.
3. Selecteer het type groep 'Gemeente'.
4. Zoek de gemeentelijke groep in de lijst rechts, of typ (een deel van) de groepsnaam in het zoekveld. De groep heeft volgende naam: '**Poperinge clasht!**'.
5. Druk op 'Toetreden tot deze groep'.
6. *Aanvaard dat je gegevens voor de andere groepsleden zichtbaar zullen zijn. (= BELANGRIJK). Als we je niet kunnen vinden, kunnen we niet zien hoeveel stappen je hebt gezet en kunnen we ook geen prijs toekennen.*
7. Je aanvraag is verzonden naar de beheerder van de groep. Je bent lid van de groep van zodra de beheerder de aanvraag heeft goedgekeurd. Hiervan ontvang je een melding bij 'Berichten'. Je kan enkel lid worden van de gemeentelijke groep als je in de gemeente woont.
8. Van zodra je lid bent van de gemeentelijke groep, worden al je stappen meegeteld voor de gemeentelijke groep. Zorg ervoor dat je zeker lid bent van de gemeentelijke groep vóór de stappenclash begint, zodat zeker al jouw stappen worden meegeteld om je gemeente/stad naar de overwinning te leiden.

### STAPPENDAGBOEK

---

#### Individuele informatie

Van zodra je geregistreerd bent op de online tool kan je je stappen ingeven. Meet elke dag het aantal stappen dat je gezet hebt met een stappenteller. Vul in de stappenkalender dagelijks je aantal stappen in dat je stappenteller weergeeft. Daarnaast kan je ook fietsen en andere bewegingsactiviteiten (zoals fitness, zwemmen ...) ingeven in de tool door het aantal minuten in te vullen dat je die activiteit gedaan hebt die dag. Tien minuten fietsen of

andere beweging wordt omgerekend naar 1.500 stappen. Druk steeds op 'Aantal stappen opslaan' om de ingegeven stappen te bevestigen en op te slaan.

In het scherm 'Aantal stappen' kan je al je stappeninformatie terugvinden als een soort dagboek:

- Jouw gemiddeld aantal stappen per dag (gemiddelde van de laatste 7 geregistreerde dagen).
- Jouw streefdoel dat je zelf kan instellen.
- Jouw startniveau (gemiddeld aantal stappen per dag gedurende de eerste dagen na uw registratie, berekend op basis van 4 weekdays en 1 weekenddag).
- Jouw vordering (je gemiddeld aantal stappen de laatste 7 geregistreerde dagen ten opzichte van je startniveau).
- Jouw totaal aantal stappen sinds registratie.

Als je lid bent van de gemeentelijke groep, dan worden de stappen die je ingeeft in het stappendagboek automatisch meegeteld voor de gemeentelijke groep. Hier hoeft je dus niets extra voor te doen.

### Groepsinformatie

Info over de gemeentelijke groep '[Poperinge clasht!](#)' kan je terugvinden door naar 'Groepen' – 'Mijn huidige groepen' te gaan en de gemeentelijke groep te openen door op de naam te klikken.

Volgende informatie kan je terugvinden op deze groepspagina:

- Gemiddeld aantal stappen weergegeven kalender per dag (gemiddelde van alle groepsleden)
- Aantal leden en ledenlijst
- Gemiddeld aantal stappen per dag van de groep (gemiddelde van de laatste 7 geregistreerde dagen)
- Totaal aantal stappen sinds aanmaak van de groep
- Startniveau van de groep (gemiddeld aantal stappen per dag gedurende de eerste dagen na registratie, berekend op basis van 4 weekdays en 1 weekenddag).
- Vordering groep (gemiddeld aantal stappen van de groep van de laatste 7 geregistreerde dagen ten opzichte van het startniveau van de groep).

### Peter- of meterschap

Voor familie, vrienden, werknemers of collega's zonder internettoegang kan je als 'peter/meter' hun stappen bijhouden. Druk rechtsboven in het zwarte kader op 'Word peter of meter'. Vul de gegevens in van de persoon waarvan je peter/meter bent en druk op bevestigen. Deze nieuwe deelnemer verschijnt nu mee in de lijst rechtsboven in het zwarte kader onder jouw account. Druk op de naam van deze deelnemer om zijn/haar stappen te beheren. Om terug naar je eigen account te gaan, druk rechtsboven in de zwarte kader op je eigen naam.

