

2024
Novena
Edición



Healthy
Cities
By Sanitas

Manual App Healthy Cities



Índice



CONFIGURACIÓN



Descarga
Instala la app
(Pag 4)



Cuenta
Crea tu cuenta
Datos perfil (Pag 5)



Conexión
Ajustes y sincronización
Pasos (Pag 9)



Silla Ruedas
Sumar impulsos
(Pag 15)

SECCIONES



Inicio
Consulta
tu avance
(Pag 17)



Retos
Apúntate a
un reto
(Pag 21)



Chat
Interactúa con
tu equipo
(Pag 24)



Actividades
Participa en
actividades
(Pag 25)



Perfil
Mi usuario
Ajustes
(Pag 27)

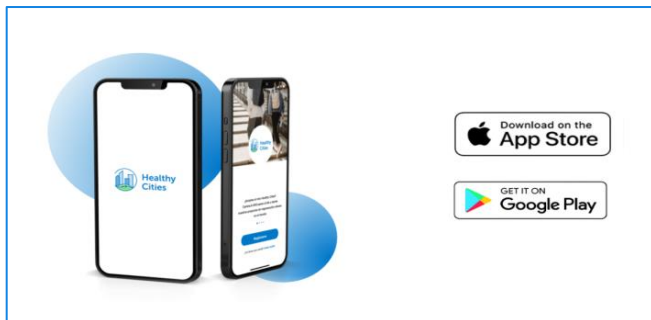
SORTEOS



Sorteos
Gana premios
(Pag 28)



CONFIGURACIÓN



Descarga la App

Desde Google Play Store o iOS App Store

Escanea el código QR

Te llevará directamente a los stores





Pulsa sobre **“Registrarse”** si accedes por primera vez



Debes aceptar los **Términos de Uso** y la **Política de Privacidad** para poder participar en el reto

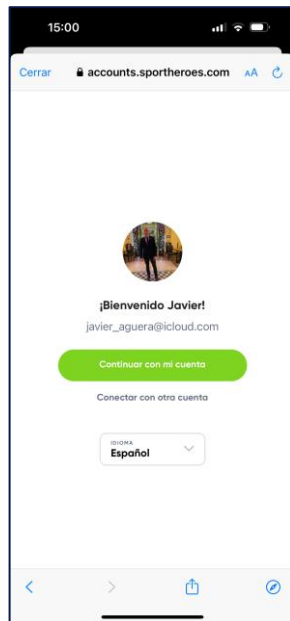
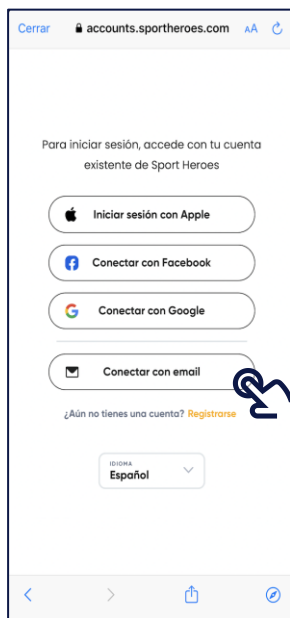
No hace falta que utilices tu mail corporativo

Recuerda siempre utilizar el mismo mail para que todos tus pasos se acumulen correctamente

Completa tus datos personales



“Iniciar sesión” si tienes tu cuenta de la edición anterior



Ingresa con tu usuario de ediciones anteriores



Debes aceptar los Términos de Uso y la Política de Privacidad para poder participar en el reto

Recuerda siempre utilizar el mismo mail para que todos tus pasos se acumulen correctamente

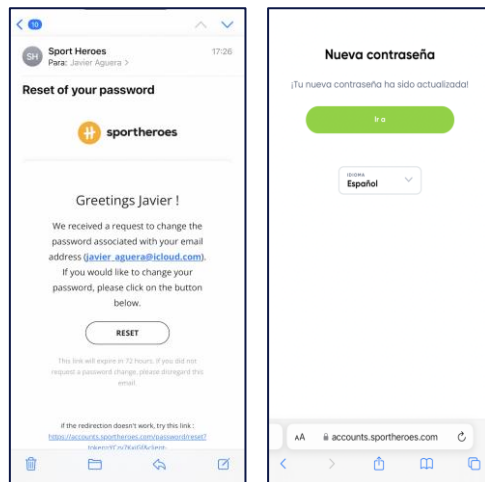


Si te conectas con tu cuenta de Apple, activa la opción de compartir tu nombre con Healthy Cities para que se muestre tu cuenta correctamente





Pulsa sobre **“Recuperar contraseña”** e introduce el mail con el que creaste la cuenta



Recibirás un mail con un enlace para crear una nueva contraseña

El remitente del mail para recuperar la contraseña será:

no-reply@sportheroes.group

Comprueba la carpeta de spam

Para obtener ayuda adicional escribe a esta cuenta:

info@healthycities.net

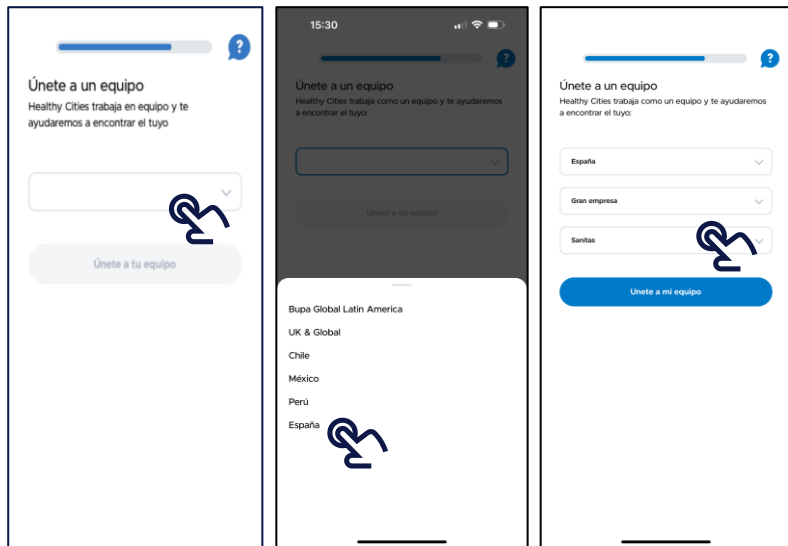


Si tienes un dispositivo Android y se queda bloqueado en este proceso, intenta:

Borrar el "caché" de la aplicación yendo a:



Ajustes > Aplicaciones > Gestión de aplicaciones > Healthy Cities > Uso de almacenamiento > Borrar caché y Borrar datos



Selecciona país **“España”** y la categoría en la que participas

Gran Empresa

Participa con el equipo de tu empresa.

Pyme

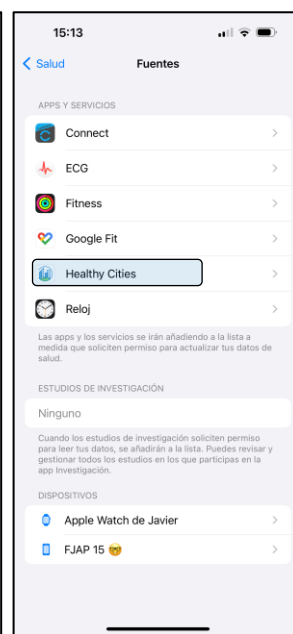
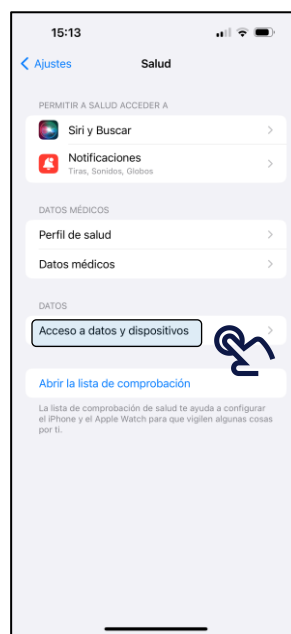
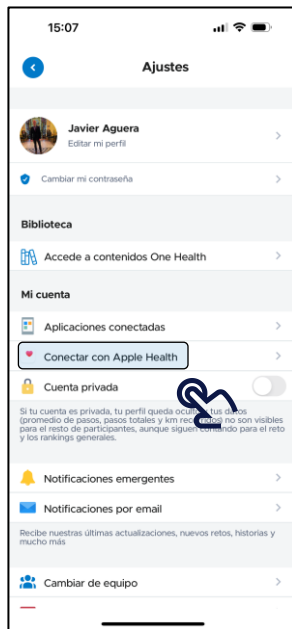
Participa con el equipo de tu empresa.

Individual

Participa de forma individual con el equipo de tu comunidad autónoma



Asegúrate de que los permisos de **Apple Health** están activados



Puedes cambiar esta configuración en cualquier momento desde:
Perfil > Ajustes

O desde tu teléfono:
Ajustes > Salud





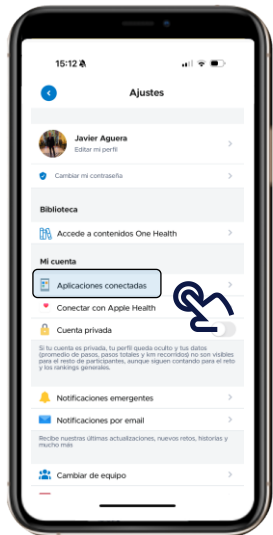
Asegúrate de que los permisos de **Google Fit** están activados



Si eres usuario de **Samsung** activa la conectividad con Samsung Health nativa de Android



Si tu teléfono es Android y **no vas a utilizar una pulsera de actividad** lo recomendado es activar el **podómetro** en ajustes



Desde la pantalla Perfil > Ajustes podrás conectar otras Aplicaciones de salud / Wearables



Podómetro

SAMSUNG

Ajustes Samsung Health

¿Qué teléfono tienes?

Configurar Teléfono



Apple Health

Conectar Dispositivo / App



¿Tu Wearable / App es compatible con Healthy Cities?

NO

SI



Configurar App



Ver listado Apps / Wearables compatibles en siguiente página



Compatibles a través de
Google Fit / Apple Health

No compatibles



Zepp



Mi fit



Strava



Zwift

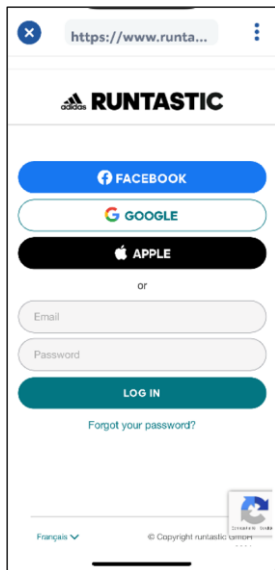
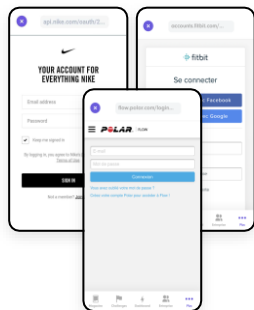


Selecciona la aplicación
que quieres conectar



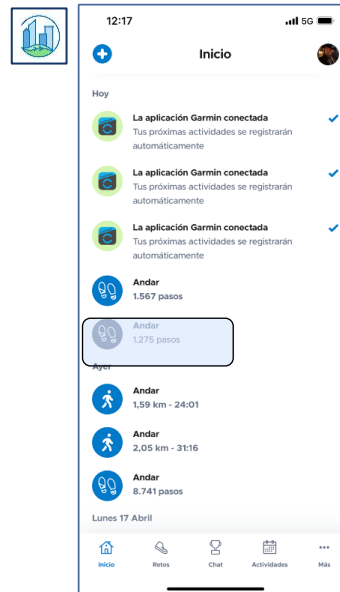
1

Selecciona tu app de la lista

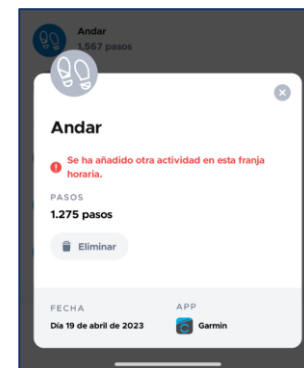


2

- ➔ Healthy Cities te pedirá que completes el **"login"** de la app seleccionada
- ⚠ Si en un futuro cambias tu clave tendrás que volver a realizar este paso



3



- 🚶 En la pantalla de inicio podrás ver los pasos sincronizados
- ⚠ Si conectas varios dispositivos / Apps los pasos repetidos serán descartados



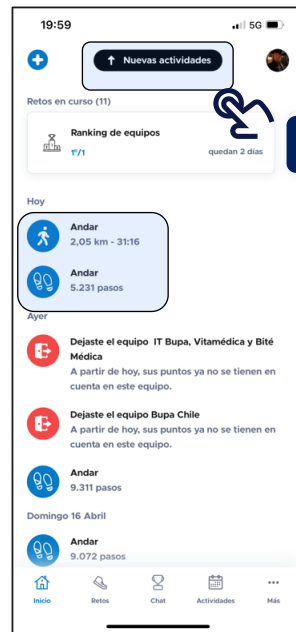
Configurar
Healthy Cities



Tu teléfono debe tener conexión Wifi disponible para que tus pasos se suban a la nube y los servidores de Healthy Cities los puedan sincronizar

Wearable

- Asegúrate que tu "Wearable" se encuentra conectado correctamente a tu teléfono. El "Bluetooth" debe estar activado
- Algunos dispositivos no requieren que lleves el teléfono encima (consulta el manual usuario de tu dispositivo)

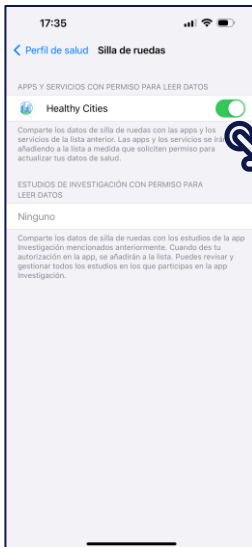
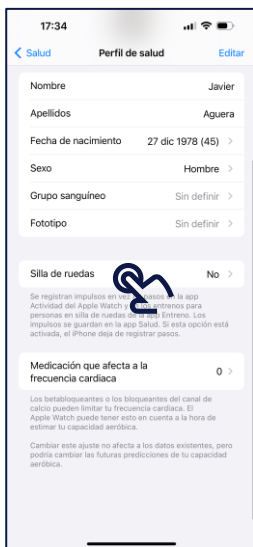
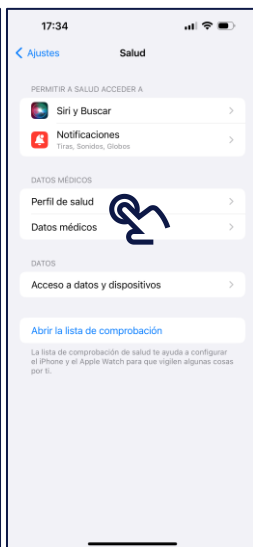
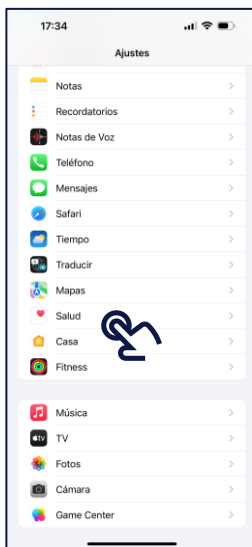


La sincronización de pasos **no es en tiempo real** y se puede demorar varias horas

Configuración



Participa en silla de ruedas



Puedes participar en el reto en silla de ruedas. Suma tus pasos (impulsos)



Si utilizas un dispositivo Apple activa la opción "Silla de ruedas"



Si utilizas un dispositivo Android activa el Podómetro (Ver página 10)



Ayúdanos a evaluar el impacto del reto en tu percepción de salud. En una escala del 1 al 10, dínos cómo te encuentras ahora y, al finalizar el reto, te lo volveremos a preguntar para comprobar tu evolución.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

CONSIENTO a Bupa Investments Overseas Ltd. ("Sanitas"), como responsable del tratamiento, al tratamiento de mis datos de carácter personal (respuesta voluntaria a la pregunta de salud), con el objetivo de analizar el impacto de Healthy Cities en mi percepción de salud.

Consiento No consiento

CONSIENTO la cesión de mis datos personales (ID de usuario, número de pasos y de minutos activos durante el reto, edad, género) por parte de Sport Heroes como responsable del tratamiento, a Sanitas, para que esta última pueda valorar su evolución durante el reto.

Consiento No consiento

El tratamiento de sus datos personales se basa en el consentimiento que Usted otorga de forma voluntaria. Puede ejercer sus derechos ante Sanitas y retirar dicho consentimiento tal y como se indica en [la Política de Privacidad](#).

Enviar

Por favor, completa tu perfil con los siguientes datos

Fecha de Nacimiento

18 Dec 1981

Género

Masculino

Enviar

Al inicio y al final del reto te haremos una pregunta para ayudarnos a analizar el impacto de Healthy Cities en tu percepción de salud

SECCIONES



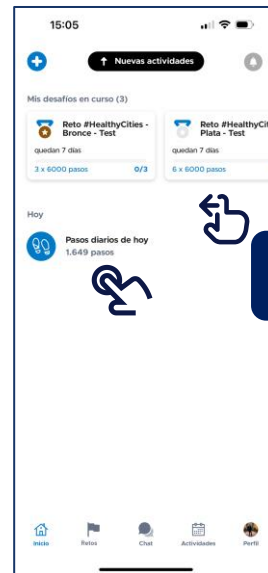
Añadir Actividades



Ranking

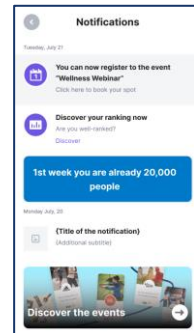


Ranking del desafío		Pasos
GRUPO CULMAREX	14.5 M	
PMG POLMETASA	3.88M	
DR. SCHNEIDER	3.84 M	
PRAMAC IBÉRICA	XXX	
ANALCO	XXX	
NCR ESPAÑA	XXX	
GRUP...	XXX	
ARQUIA BANCA	XXX	
VERALLIA	XXX	



Retos en Curso

Notificaciones



Secciones App

Consultar Actividad

En esta pantalla podrás ...

- Ver los pasos que estás sumando diariamente
- Ver las últimas actividades que has realizado
- Seguir tu avance en los retos
- Acceder al Ranking
- Consultar notificaciones
- Añadir actividades manualmente (**Reto dejar coche casa**)



Ranking Equipo

Podrás ver el ranking de todos los equipos de tu categoría (Gran empresa / Pyme / Individual)

En el ranking se verán dos métricas

- Cantidad de pasos acumulados entre todos los miembros de cada equipo
- Porcentaje de consecución del reto (6.000 pasos/día) de todos los miembros de cada equipo desde el momento en que cada usuario se ha unido al reto.

Ranking Individual

Podrás ver el ranking de todas las personas que compiten en tu equipo

En el ranking se verán dos métricas:

- Cantidad de pasos acumulados entre todos los miembros de cada equipo
- Porcentaje individual de consecución del reto (constancia) desde el momento en que se el usuario se ha unido al reto.



Del 1 mayo al 30 de junio

- Premiamos la constancia con tres niveles de consecución.
- Estarás registrado en los tres retos **automáticamente** cuando comiencen y conseguirás la medalla de bronce, plata y oro, a medida que vayas cumpliendo el reto diario

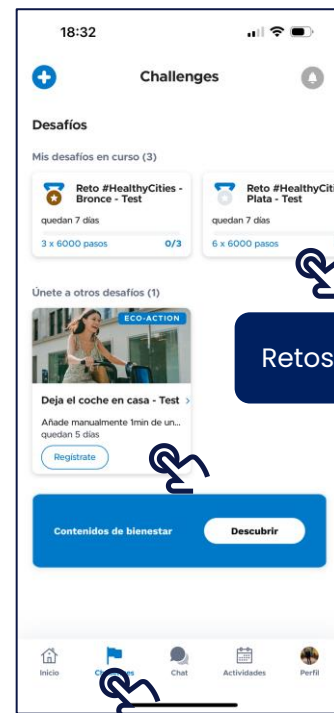


55 días / 61

40 días / 61

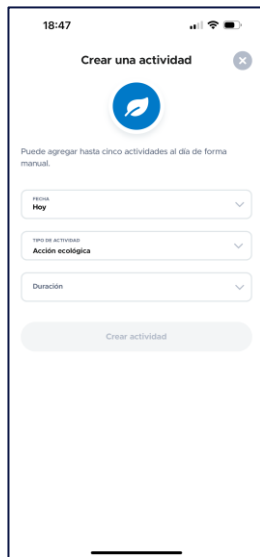
30 días / 61

Avalado por

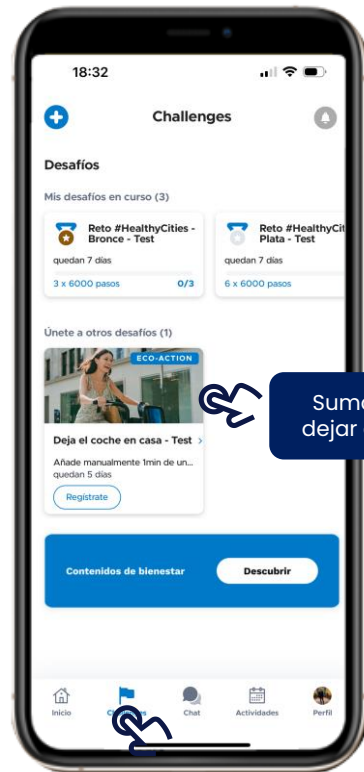


En esta pantalla verás el listado de retos en los que estas inscrito

- También te animamos a **“dejar el coche en casa un día a la semana”**
- Cada semana te recibirás un aviso para que te apuntes dentro de la app
- Registra cada día que no uses el coche añadiendo una actividad **“acción ecológica”** en el “+” que encontrarás en la parte superior izquierda de la pantalla



Añadir
Actividades



Sumarte al reto
dejar coche casa

¿Te unes al Ecochallenge? Pequeños gestos que suman

Un nuevo reto para todos:

Elige una de nuestras propuestas y anímate a cumplirla entre el 1 de mayo y el 30 de junio.

Toda la información en la sección Retos de la app



Súmate al Ecochallenge

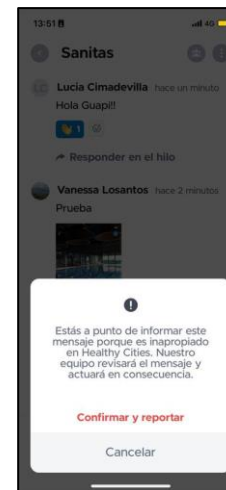
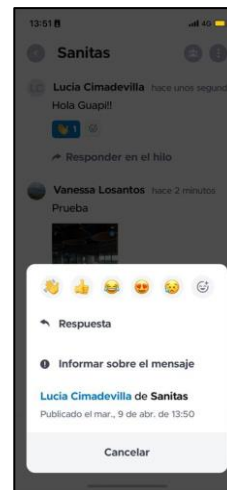




Escribir
Mensaje

¡Motiva a tu equipo!

Accede a la sección **chat** para hablar con tus compañeros de equipo. Anímalos a conseguir el reto, compartir fotos y participar en las actividades.



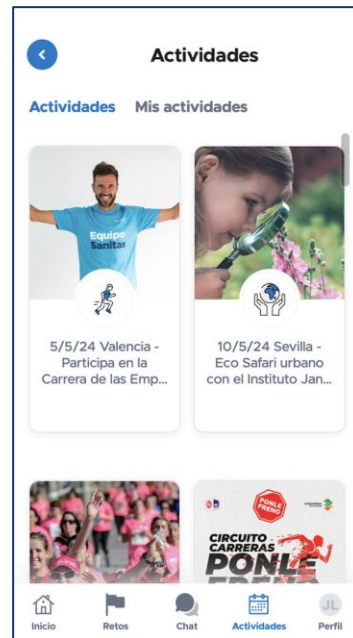
Si encuentras algún contenido o comentario inapropiado en el chat. Por favor márcalo dentro de la app o infórmalo enviando un mail: info@healthycities.net

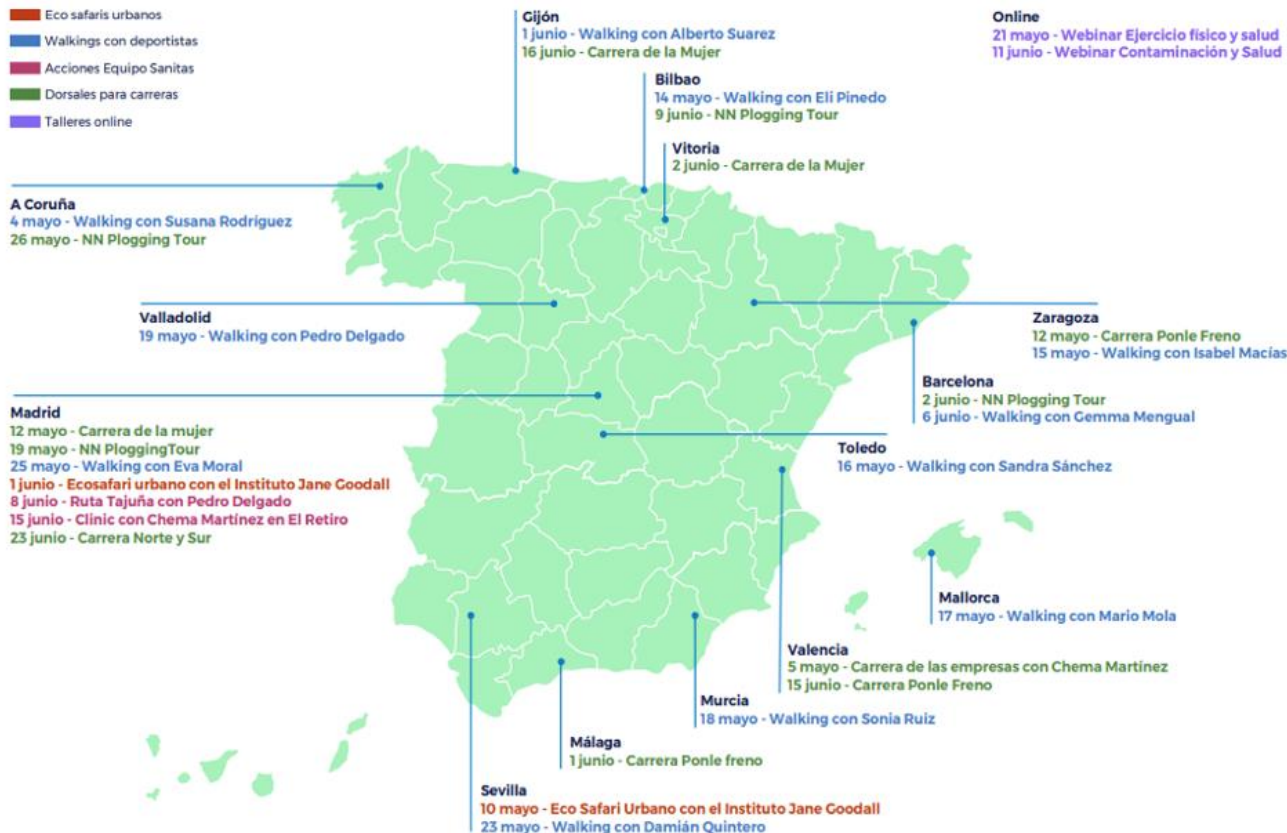


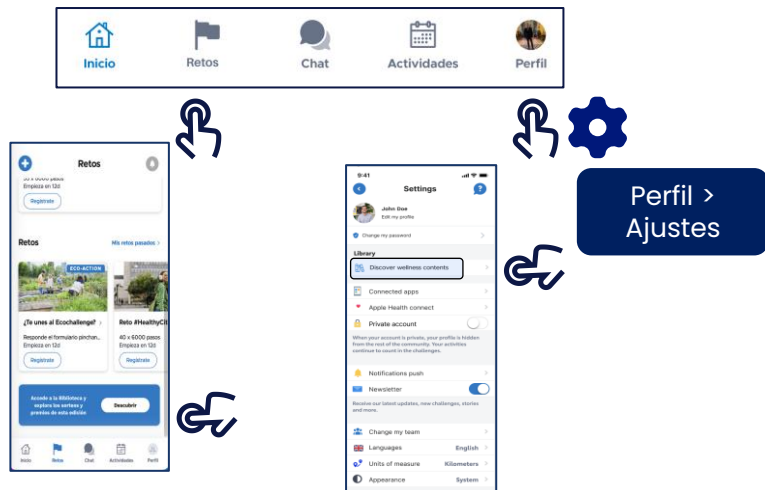
En esta sección encontrarás información sobre **Actividades gratuitas** de todo tipo a las que puedes apuntarte solo por participar en Healthy Cities. Consulta el calendario

IMPORTANTE: Muchas actividades tienen un número limitado de participantes. ¡Reserva tu plaza desde la app!

Anotarte
Actividad







En la sección **Perfil**

► **Biblioteca** encontrarás una amplia variedad de contenidos:

- Acompañamos tus pasos: Listas de Spotify para escuchar mientras caminas / Podcast sobre salud y transformación digital.
- Proyectos de regeneración / Bases legales de los sorteos / Información sobre ediciones anteriores





Perfil >
Ajustes

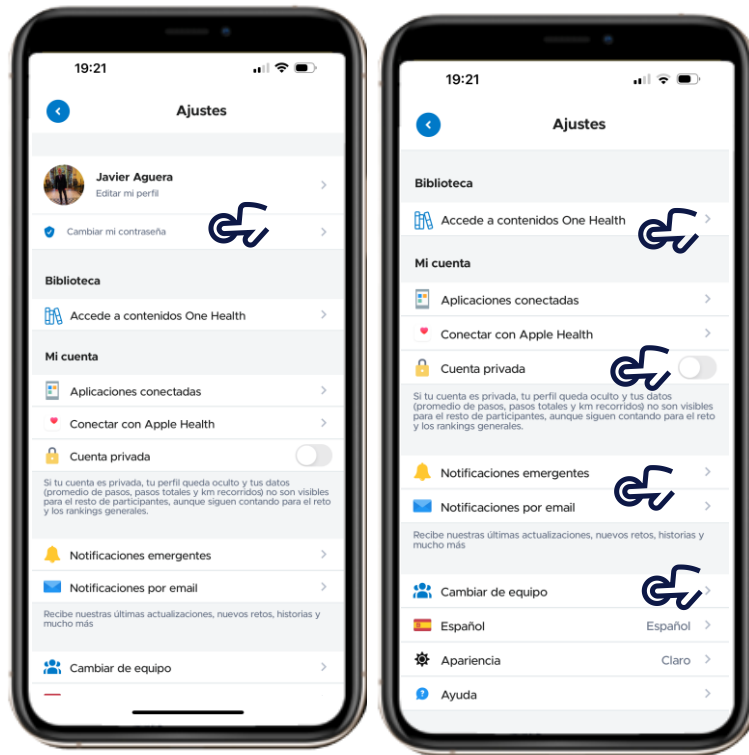
En esta pantalla podrás ...

- Actualizar datos de tu cuenta
- Acceder a los contenidos de la biblioteca
- Conectar un dispositivo
- Hacer tu perfil privado (**no saldrás en el ranking**)
- Cambiar configuración notificaciones
- Cambiar de equipo
- Cambiar idioma interfaz (**no afecta a los contenidos**)

Cambiar Perfil



Activa las notificaciones para estar al día y no perderte nada



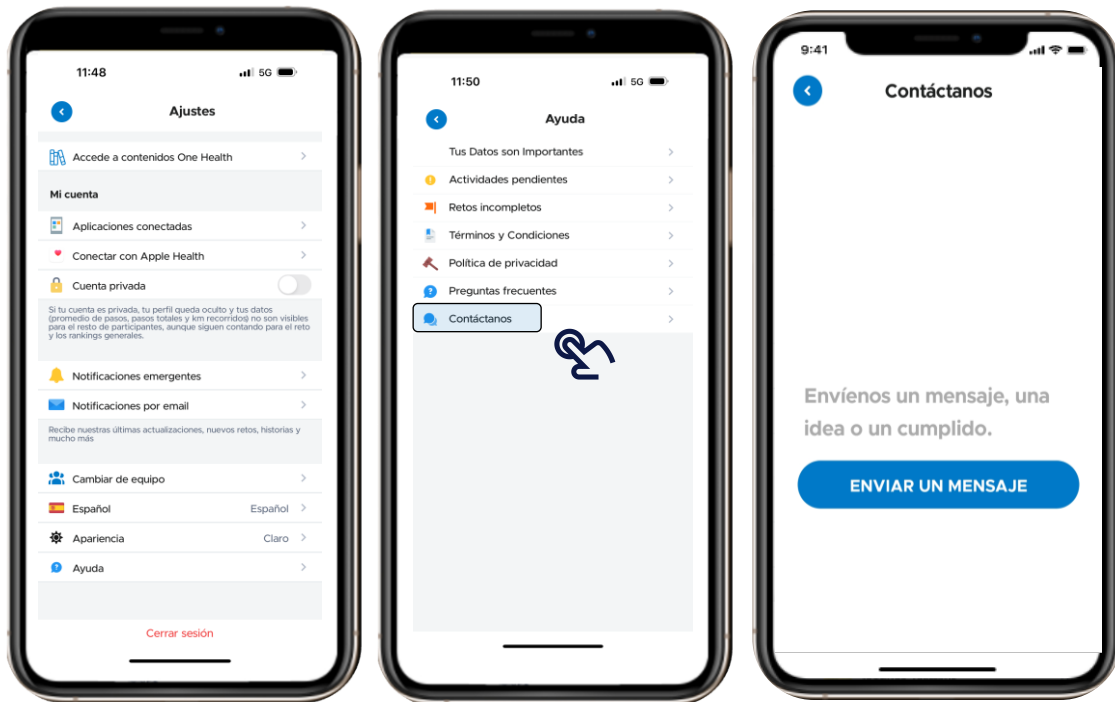
Biblioteca
Contenidos

Ocultar Perfil
Ranking

Preferencias
Notificaciones

Cambiar Equipo

Cambiar Idioma



Perfil >
Ajustes

- Si no encuentras tu respuesta en la sección **“Preguntas frecuentes”**, envíanos tu pregunta a través de la sección **“Contáctanos”** o escribe a info@healthycities.net
- También puedes acceder a los documentos legales de la App: Política de Privacidad y Términos y Condiciones



SORTEOS



Participa en sorteos semanales mientras cumples el reto

Por cada semana que cumplas el reto, entrarás un sorteo de interesantes premios y experiencias saludables.

IMPORTANTE: ¡Al aceptar el reto Healthy Cities participarás automáticamente de los sorteos!



Si cumples el objetivo de 6.000 pasos todos los días semana entrarás en un sorteo. Consulta el calendario de premios en la Biblioteca



Recuerda que debes tener tus pasos sincronizados en la aplicación en la fecha sorteo



Si resultas ganador, te contactaremos para informarte como puedes obtener tu premio



Si no deseas formar parte de los sorteos envía un mail indicando tu usuario a info@healthycities.net



Calendario sorteos semanales



Solo se tendrán en cuenta los datos sincronizados en la app desde el lunes hasta domingo a las 23:59.

Premios semanales: Productos/experiencias sostenibles y saludables de empresas que participan en el reto

Semana 1



Deja el coche en casa 1 día a la semana:

Patinete eléctrico Cecotec

Semana 2



Renovar equipo para seguir con nuestros 6.000 pasos:

3 Tarjetas regalo Decathlon de 100€

Semana 3



Economía circular

**- Pack de productos Ecoalf
- 3 Tarjetas regalo Crowdfarming**

Semana 4



Nuevas zapatillas para seguir caminando

Pack productos Puma

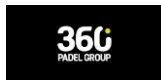
Semana 5



6.000 pasos en la playa

3D/2N para dos personas en hotel Villa Le Blanc – Menorca (el hotel más sostenible de Meliá)

Semana 6



6.000 pasos jugando pádel:

Kit completo de pádel (conjunto textil reciclado + pala profesional)

Semana 7



Camina 6.000 pasos en entornos nuevos:

3D/2N para dos personas en un hotel vacacional Ilunion

Semana 8



6.000 pasos haciendo enoturismo

Experiencia activa con Transvía



Gran Premio final



Solo se tendrán en cuenta los datos sincronizados en la app hasta el 30 junio a las 23:59.



ORO:
55/61 días

Del 1 de mayo al 30 de junio

SORTEO

Gran sorteo final entre todos los participantes que hayan obtenido la medalla de Oro



PREMIO

Viaje para dos personas a los Juegos Olímpicos en París (4 días / 3 noches)

Entradas para ver cuatro modalidades deportivas

Incluyen vuelos I/ V a París desde Madrid/ Barcelona