



## 17 Speltips

### Speltip 1: Stappenteller en de omreken tabel

Er wordt regelmatig de vraag gesteld hoe men moet omgaan met de omreken tabel en stappenteller.

Een goede vraag met een eenvoudig antwoord :

OF je gebruikt de stappenteller OF je gebruikt de omreken tabel.

Dus ben je van plan de omreken tabel te gaan gebruiken? laat de stappenteller dan af. Kun je je stappenteller niet echt thuislaten/afdoen (bijv. je fietst naar je werk waar je je stappenteller wilt gebruiken) noteer dan hoeveel "stappen" de stappenteller registreert tijdens je fietstocht naar je werk en trek die er bij het invullen van je stappen 's avonds vanaf.

### Speltip 2. Laat iedereen in je team iets organiseren.

In groepsverband bewegen geeft een extra stimulans en is leuk. Zo kom je makkelijker en wellicht al pratend aan de 10.000 stappen. Door ieder teamlid iets te laten organiseren combineer je bewegen met teambuilding en een gezellige tijd. Wellicht vind je iemand met dezelfde interesses en kun je ook na het spel samen blijven bewegen.

### Speltip 3. Kijk eens in de online omreken tabel naar mogelijke aanvulling van je stappen.

Je zult zien dat je vaak door een kleine aanpassing alsnog aan die 10.000 stappen per dag kunt komen.

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt!:

Fietsen 5 dagen elke dag 30 minuten = 32.000 stappen

Traplopen 5 dagen elke dag 10 minuten = 11.000 stappen

Lunchwandelen 3 dagen elke dag 60 minuten = 19.500 stappen

Zwemmen 3 uurtjes = 39.000 stappen!

Avondje weg: 30 minuten fietsen dan 2 uur dansen en lopen van de ene naar de andere uitgaans/horeca gelegenheid = 31.000 stappen

Gezellig bowlen: 1 uurtje = 3000 stappen

NB: Voor alles geldt natuurlijk dat de tijd aan de bar, of in de kleedkamer niet meetelt.



#### **Speltip 4 . De stappenteller is uiteraard gericht op wandelen.**

Gebruik daarom de stappenteller voor je dagelijkse beweging en wandelen, maar fiets je naar het werk, zorg dan dat de stappenteller ergens zit waar hij zo min mogelijk beweegt want deze telt ALTIJD en de opzet is dat je fietsen omrekenet met de online omrekenetabel.

Je kan natuurlijk ook de “stappen” gemaakt tijdens je fietstocht aftrekken, je moet dan wel even de stand noteren voordat je gaat fietsen. Ook hardlopen kun je beter omrekenen aangezien dit een geheel andere energiewaarde heeft dan wandelen. Omgerekend is 7 kilometer hardlopen  $\pm 15.000$  stappen.

#### **Speltip 5. Ik ben ziek (geweest), wat nu?**

Als je ziek bent geweest mag je voor de gemiste dagen je daggemiddelde invoeren. Met andere woorden, als je voordat je ziek werd gemiddeld 9500 stappen per dag hebt gelopen mag jij voor de dagen dat ziek bent geweest ook 9500 stappen per dag invoeren.

#### **Speltip 6. Meer stappen door kleine aanpassingen**

Je bent inmiddels als even onderweg en wellicht ontdekt dat het laten staan van de auto af en toe je snel op weg helpt naar de 10.000 stappen. Maar er zijn misschien nog meer kleine dingetjes die je helpen op weg naar de 10.000 stappen.

Ga je met de auto: parkeer wat verder weg (scheelt je wellicht ook nog parkeergeld)

Ga eens lunch wandelen

Ga lopen als je telefoneert

Ga eens lopend boodschappen doen

Gebruik de trap ipv. de lift/roltrap (zie omrekenetabel voor traplopen)

Haal koffie of ga naar het toilet op een andere etage

#### **Speltip 7. Een teamlid haakt af a.g.v. ziekte of met een andere reden**

Dit teamlid zal uit het team moeten worden geplaatst omdat anders het team gemiddelde eronder zal lijden. Neem hiervoor contact op met de administrator via email: [info@passospel.nl](mailto:info@passospel.nl). Vermeld dan wel de teamnaam en de persoon om wie het gaat (gebruikersnaam en emailadres). Je krijgt dan een terugkoppeling als deze persoon is weggehaald.



### **Speltip 8. Ik ga op vakantie en kan/wil mijn stappen dan niet invoeren**

Noteer tijdens je vakantie je activiteiten en lees je stappen uit in de app. Voer deze bij terugkomst in op 1 dag (max. invoer is 99.999 stappen per dag) of wil je het helemaal goed doen? Voer het dan per dag in.

Ga in beide gevallen naar “invoer stappen” Klik op het datum icon. Klik op de datum waarvan u de stappen wilt invoeren (of wijzigen!). Vul de stappen en evt. activiteiten in. Bent u klaar klik dan op opslaan!

### **Speltip 9. Mijn BMI en calorieën worden niet aangeduid?**

Als je tijdens de registratie niet je geslacht, lengte en gewicht hebt ingegeven dan kan het systeem deze niet berekenen.

Wil je deze toch nog invullen?

klik dan als je bent ingelogd op het poppetje aan de linkerkant of op je mobiel kies je voor “profielgegevens” in de navigatiebalk,

Vul hier alsnog je geslacht, lengte en gewicht in. Vergeet niet op te slaan door onderaan de pop-up op “opslaan” te klikken.

### **Speltip 10 Chatfunctie**

Je dashboard kent ook een krachtige chat functie

De ingebouwde chat functie laat je niet alleen communiceren met je teamleden maar met iedereen in de challenge.

Je kunt chatten door in de navigatiebalk op de praatbubbel te klikken of op je mobiel voor “chat” te kiezen.

Je kunt chatten op een aantal nivo's te weten:

- Challenge room (dus iedereen in de challenge kan jou chat lezen en beantwoorden)
- Team room (hier kunnen als je teamleden lezen en reageren)
- Teamleden (een specifiek gekozen teamlid kan alleen de chat lezen en beantwoorden)

Ook in de chat (net als in de hele Challenge) zien mensen alleen je nickname!



## **Tip 11. Maak een app icoontje/snelkoppeling/bookmark aan op je homescreen van je telefoon/tablet**

Dit is eenvoudig te doen.

Voor een android toestel: [Een snelkoppeling toevoegen aan het beginscherm van je Android](#)

Voor iphone kijk eens hier: [Een snelkoppeling toevoegen aan het beginscherm van je iPhone](#)

## **Speltip 12. Ik ben op de eindbestemming aangekomen, moet ik nu stappen blijven invoeren?**

Het korte antwoord is : JA!

Alle statistieken blijven doorlopen. Dus ook al is je team of ben jezelf al in op de eindbestemming, blijf gewoon invullen. Aan het einde van de challenge weten we dan welk team de meeste stappen heeft gedaan en waar jezelf toe in staat bent.

Tenslotte gaat er uiteindelijk om dat je aan het einde van het project hopelijk meer "stappen" hebt gedaan dan voor aanvang en dat je geleerd hebt hoe je dit kunt inpassen in je dagelijkse routine zodat je dit kan blijven volhouden.

## **Speltip 13. Ik heb mijn stappen onjuist ingevoerd. Kan ik dit nog wijzigen?**

De stappen kun je zelf aanpassen/corrigeren.

1. Ga d.m.v. het kalenderknopje naar de gewenste datum.
2. Type gewoon het correcte aantal stappen over de foutieve stappen heen en kies vervolgens voor opslaan.
3. Aanpassen van je activiteit(en) kan eenvoudig door de minuten te veranderen of kies een andere activiteit.

Klaar? Vergeet niet te klikken op "opslaan".

## **Speltip 14 : Wat kunnen teamleden en andere deelnemers van mij zien?**

Je teamleden zien enkel je nickname/gebruikersnaam en waar je bent in challenge (dus hoeveel stappen je totaal hebt gedaan). Andere deelnemers buiten jouw team kunnen jou niet zien/volgen. Buiten je team kun je alleen de andere teams zien waar ze zich bevinden en dus geen andere deelnemers. BMI, leeftijd, kcal of enige andere informatie kunnen anderen dus NIET zien!

## **Speltip 15 : Ik ben later aan het spel begonnen, wat nu?**

Als je later instapt in het spel mag je voor de gemiste dagen je daggemiddelde invoeren. Aangezien je nog geen dagemiddelde hebt aangezien je begint voer eerst 2 weken je



stappen in. Reken dan uit wat je dagemiddelde is door je gemaakte stappen door het aantal dagen dat je hebt ingevuld te delen.

### **Speltip 16 : Laad regelmatig je stappenteller op.**

Vergeten jullie niet af en toe de tracker op te laden? Laat jezelf niet onaangenaam verrassen en laad je tracker op tijd op.

### **Speltip 17 : Vond je het leuk? Voel je resultaat? laat het ons weten**

Vindt je het leuk om je ervaringen en ideeën t.a.v. het Passo Challenge te delen? Wij horen het graag. Ook tips of aanbevelingen nemen we graag mee.

Je mag dit altijd mailen naar <mailto:info@passospel.nl>

Bij voorbaat dank, en graag tot een volgende uitdaging!