



Handleiding online registratietool



Stap 1: de website

Ga naar www.10000stappen.be

Rechtsboven klikt u door naar de online registratietool.



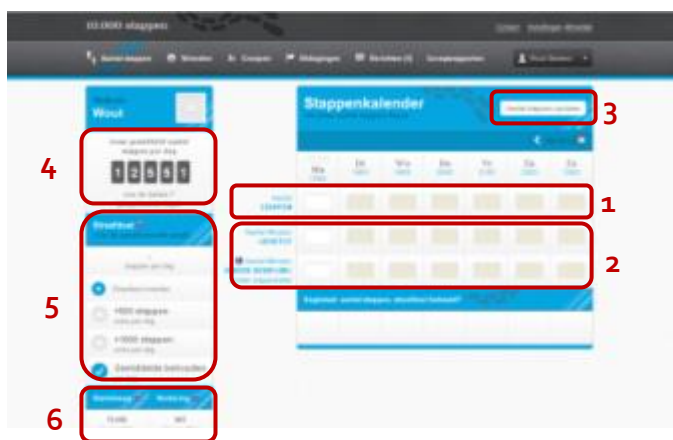
Stap 2: aanmelden/registreren

Vervolgens komt u op de hoofdpagina van de registratietool en kan u aanmelden.

Indien het de eerste keer is dat u deze website gebruikt zal u eerst moeten registreren. Dit kan door te klikken op registreren en vervolgens de gevraagde gegevens in te vullen.

Belangrijk: deze gegevens zijn puur persoonlijk en zullen nooit voor andere gebruikers zichtbaar zijn.

De volgende keer dat u de website bezoekt hoeft u niet meer te registreren en kan u gewoon aanmelden.



Stap 3: stappen ingeven

Eens aangemeld komt u op uw persoonlijke stappenpagina. Hier kan u:

1. Uw stappen ingeven
2. Uw extra fysieke activiteit ingeven
3. Aantal stappen opslaan (niet vergeten!)
4. Uw gemiddeld aantal stappen zien
5. Een wekelijks streefdoel instellen
6. Uw vordering zien (vergeleken met uw startniveau)

Stap 4: aansluiten bij een groep

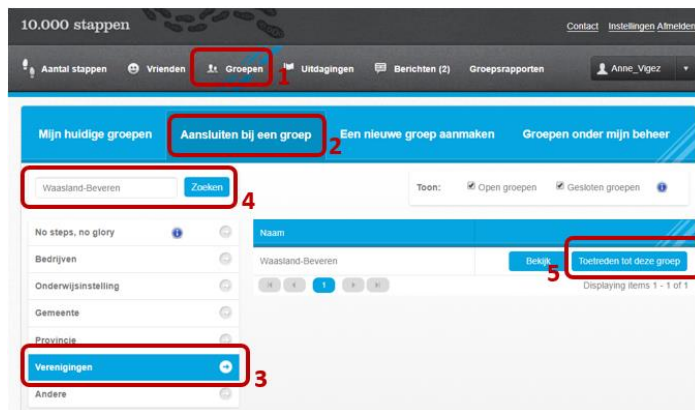
Voor de stappenderby is het belangrijk dat u zich aansluit bij de groep van uw favoriete voetbalclub. Dit kan u door te klikken op het tabblad "Groepen" (1).

Vervolgens klikt u op "aansluiten bij een groep" (2). Kies als type groep voor "Vereniging" (3) en zoek de groep 'Waasland-Beveren' of 'Sporting Lokeren'.

Om het zoeken makkelijker te laten verlopen kan u de naam van de groep ingeven en vervolgens op zoeken klikken (4).

Tot slot klikt u op "Toetreden tot deze groep" (5).

Belangrijk : uw groepsleden kunnen enkel uw geregistreerde stappen zien en geen persoonlijke gegevens (behalve de naam).

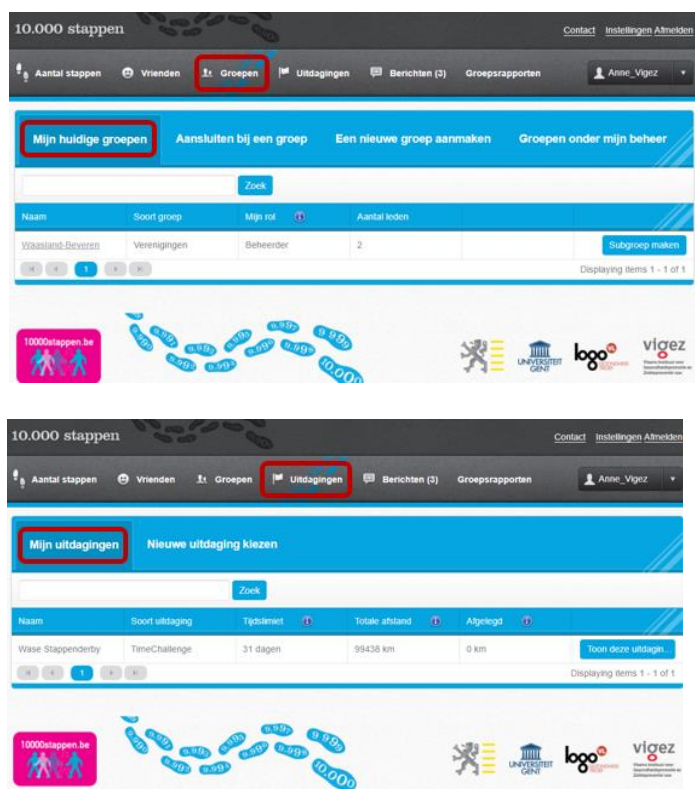


Groep en uitdaging bekijken

Vanaf nu vindt u onder het tabblad "Groepen". Bij "mijn huidige groepen" de stappegegevens terug van uw favoriete club.

Onder het tabblad "Uitdagingen" vind je bij "mijn uitdagingen" de gegevens terug van de Wase Stappenderby.

Als je klikt op 'toon uitdaging' kan je de tussenstand zien en de afstand die beide groepen reeds aflegden op de wereldkaart. Naast de 'kaartweergave' kan je ook de 'bereikte mijlpalen' bekijken.



Kies een vast moment uit om uw stappen in te geven. Dit hoeft niet per se net voor het slapengaan te zijn. Kies een moment uit die voor u het best haalbaar is zodat je dagelijks de stappen op hetzelfde tijdstip kan ingeven. Indien u niet dagelijks over een computer beschikt kan u gebruik maken van de papieren invulformulier. Dit vult u dan dagelijks in en wanneer u dan aan de computer zit kan u de stappen ingeven in de online registratietool.

BELANGRIJK: De actiemaand loopt van 22 oktober tot en met 22 november. Aan de hand van uw basisniveau kan u dan tijdens de wedstrijdperiode voor uzelf enkele streefdoelen opstellen.

Indien er nog vragen zijn, aarzel niet ons te contacteren!