



Healthy
Cities

5
edycja

Healthy Cities Polska

Aplikacja mobilna

**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa



Healthy
Cities

5
edycja



Nagroda w Mobile Trends Awards 2024

Działania prospołeczne / CSR w Mobile

8. KATEGORIA DZIAŁANIA PROSPOŁECZNE / CSR W MOBILE



Psinder za aplikację Psinder
Realizator: havenocode



Galeria Krakowska za grę terenową dla rowerzystów w aplikacji Galerii Krakowskiej
Realizator: AmistadMobile



InPost za projekt "Wyślij pomoc" dla osób dotkniętych skutkami powodzi w InPost Fresh
Realizator: InPost oraz iteo



Gdański Urząd Pracy za aplikację Ergon



Activy za aplikację Activy
Realizator: LeanCode



Grupa LUX MED za aplikację Healthy Cities Polska
Realizator: goodylabs



Aplikacja Healthy Cities Polska

- Dostępna na iOS i Android,
- Kompatybilna z urządzeniami do mierzenia kroków,
- Rejestracja przez AppleID, Google, Facebook, e-mail lub numer telefonu,
- Możliwość dołączenia do rankingu miast i firm jednocześnie,
- Inne, mniejsze wyzwania w trakcie,
- Artykuły,
- Grupy,
- Rankingi,
- Odznaki.

Reonboarding: uczestnicy, którzy są już w aplikacji nie muszą rejestrować się na nowo. Wystarczy pobrać aktualizację aplikacji i wybrać swoją firmę i/lub miasto.

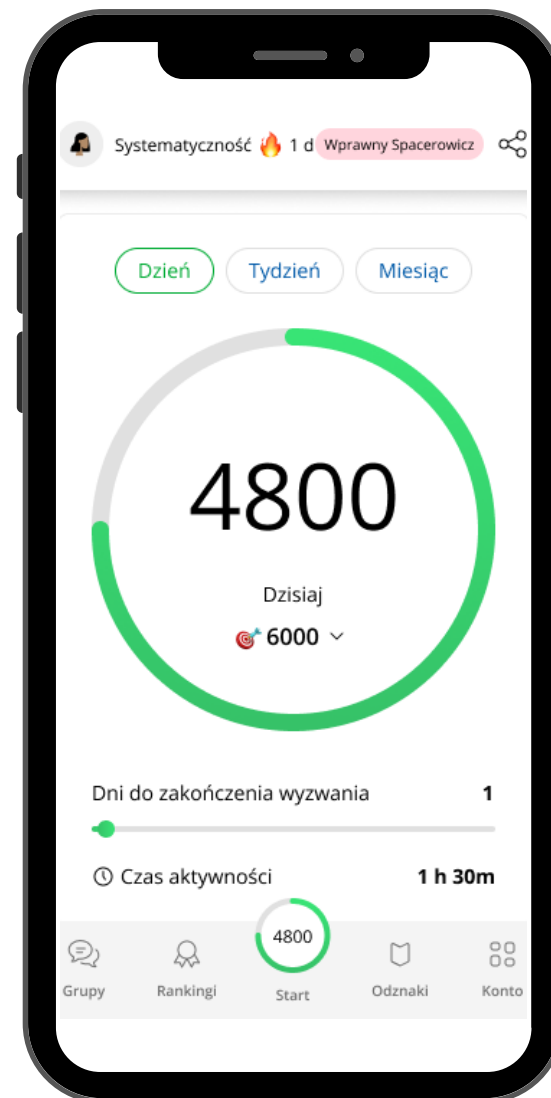
4,5

Opinia o aplikacji
w Google Play



4,6

Opinia o aplikacji
w App Store



Instrukcja jak dołączyć do Healthy Cities 2025

- **Pobierz aktualizację aplikacji** Healthy Cities Polska dostępną w Google Play i AppStore;
- Jeśli jesteś nowym użytkownikiem **zarejestruj się wybierając jedną z podanych metod logowania**;
- Jeśli brałeś/aś udział w poprzedniej edycji wyzwania **zaloguj się** na swoje konto;
- **Przejdź onboarding**, wybierając z listy rozwijalnej swoją firmę oraz miasto zaznaczając na ekranie obie opcje. Pamiętaj, że równocześnie możesz zbierać kroki dla dwóch grup.
- Logując się do swojego zespołu, **wpisz** podane hasło przez koordynatora firmy.
- **Wybierz metodę synchronizacji kroków** – połącz się z aplikacją lub wybierz opcję „Dane z telefonu”.
- **Aplikacja jest gotowa do wyzwania!**

Rejestracja

Zarejestruj się do aplikacji wybierając dogodną dla siebie metodę. Podaj swoje dane i gotowe 😊



Healthy Cities



GRUPA LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa



Witaj w aplikacji Healthy Cities
Zarejestruj się i zacznij podróż do lepszej kondycji fizycznej.









 Zaloguj się numerem telefonu

LUB

Zaloguj się

Załącz konto

Adres e-mail

Wpisz swój adres

Hasło

Wpisz hasło



Hasło musi zawierać: 12 znaków i spełniać 3 z tych warunków: 1 wielka, 1 mała litera, 1 cyfra, 1 znak specjalny.

Załącz konto

[Pomoc i informacje](#)



 Podaj kod



Wpisz kod i zaakceptuj warunki, aby kontynuować

Podaj kod wysłany na numer

5

2

9

1

6

8

Dalej

Kod nie dotarł? Wyślij ponownie

Poznajmy się!

Wybierz swój wirtualny wizerunek
Wstaw zdjęcie lub skorzystaj z gotowych opcji.













Jak powinniśmy się do Ciebie zwracać?
Prosimy o imię i nazwisko do identyfikacji zwycięzców. Te dane pozostaną poufne.

Imię

Nazwisko

Podaj imię lub nick, którym chcesz posługiwać się w aplikacji.

Podaj imię lub nick

Zaznacz, jeżeli chcesz dostać informacje o kolejnych edycjach

☐

 Poinformuj mnie o kolejnych edycjach.



GRUPA LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa



Healthy Cities



5
edycja

Dołącz do zespołu i połącz aplikację

Jednocześnie możesz dołączyć do dwóch zespołów: miasto i firma. Z listy rozwijalnej wybierz swoje grupy. Wybierz aplikację, z którą chcesz się połączyć.

←

Grupy

Do której grupy chcesz się zapisać?

Możesz wybrać miasto i firmę lub zdecydować się na pojedynczy wybór.

 Miasto ✓

 Firma

 Grupa LUX MED ✓



←

Wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

 38 Content Communication

 3M Service Center EMEA Sp. z o.o.

 5 Strona Sp. z o.o.

 ADM POLAND

 AMIC POLSKA Sp. z o. o.

 Acturis Poland Sp. z o.o.

 Akademia Leona Koźmińskiego

 Aliaxis Poland

 Atrac

Wybierz i wróć

←

Wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

Podaj hasło do grupy

Aby przejść dalej, podaj hasło do grupy. Hasło powinno zostać przekazane przez koordynatora. Upewnij się, że wpisujesz poprawne hasło.

🔒

Dalej

←

Podłącz aplikację

Wybierz aplikację, z którą chcesz się połączyć

Dzięki temu będziemy mogli monitorować Twoje bieżące postępy.

 GARMIN Garmin Connect

 Dane z telefonu

 Apple Health

 Strava

Nie znajdujesz swojej aplikacji?

👤 1 d

Wprawny Spacerowicz

🔒

Dzień

Tydzień

Miesiąc

Aplikacja gotowa do rozpoczęcia wyzwania Healthy Cities! 🎉🎉🎉

Twoja aplikacja jest w pełni gotowa do rozpoczęcia wyzwania, a Ty?

Przejdź do aplikacji

Dni do zakończenia wyzwania

30

🕒 Czas aktywności

0 h 10m

Grupy

Rankingi

1200

Start

Odznaki

Konto

GRUPA LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa

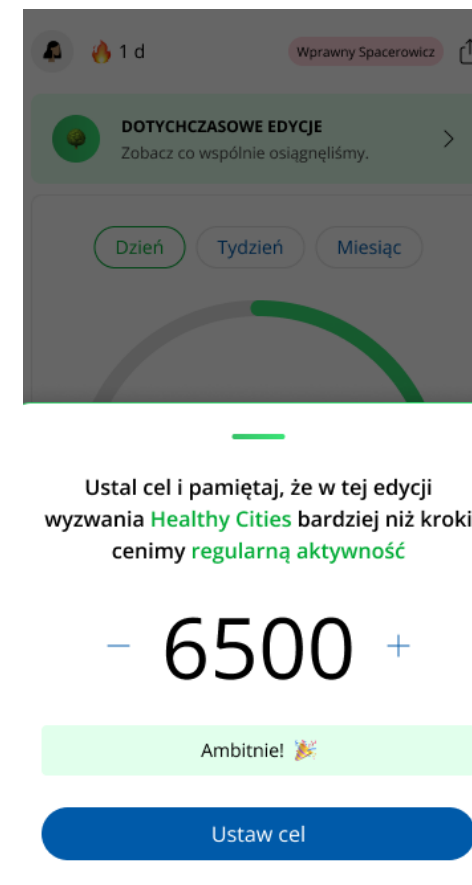
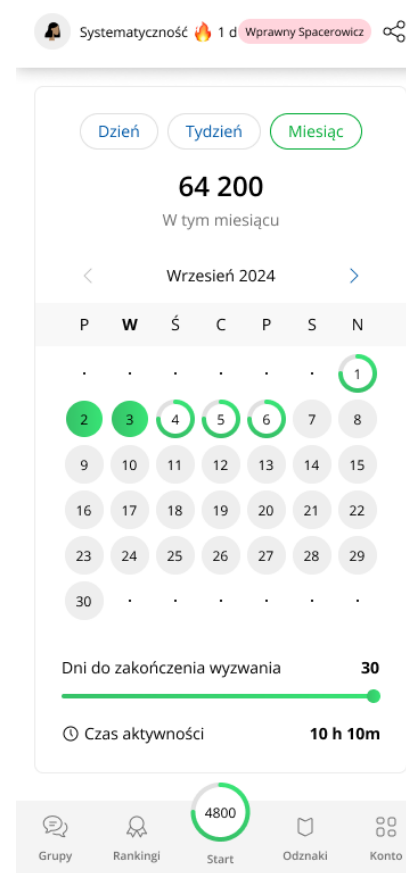
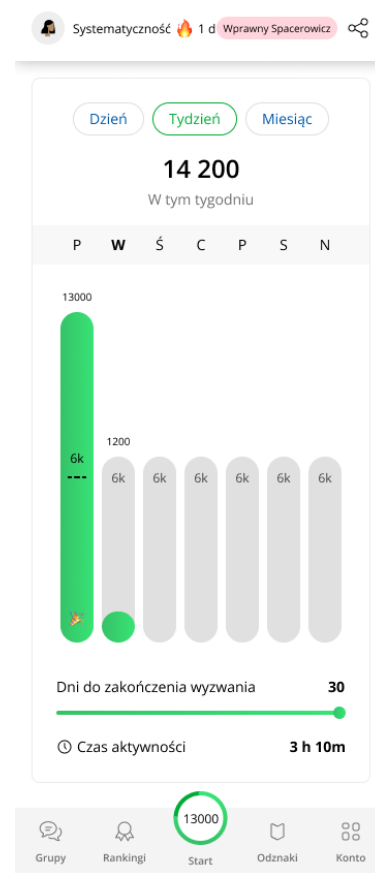
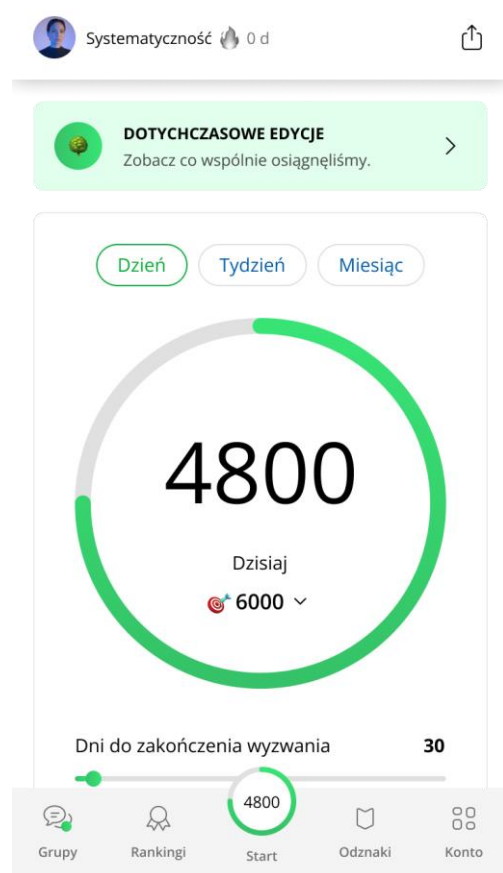
 **Healthy Cities**

5
edycja

6

Start

W panelu startowym sprawdzisz swoje dzienne, tygodniowe i miesięczne osiągnięcia oraz ustawić cel indywidualny.



Start

Poniżej dołączysz do mini wyzwań, sprawdzisz nowe artykuły oraz zadbasz o zdrowe nawyki w Dzienniku aktywności.

 Systematyczność  0 d Pieszy Odkrywcą 

Podejmij miniwyzwanie

 **MINIWYZYWANIE**
Tydzień bez samochodu >

Artykuły

 >



Ruch to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia....



 Grupy

 Rankingi

 4800 Start

 Odznaki

 Konto

 **Artykuły**

Artykuły

Sprawdź co przygotowaliśmy dla Ciebie na temat zdrowia, środowiska i aktywności fizycznej.

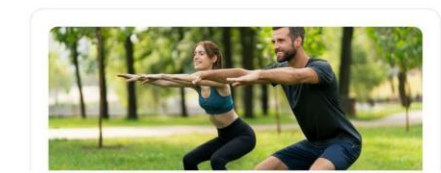
Wszystkie Porady Sport Społeczność



Eko-miasto – zielona rewolucja w miejskim krajobrazie

Eko-miasta to przyszłość zrównoważonego rozwoju, oferująca nowoczesne rozwiązania w z...





 **Dziennik aktywności**

 +

 +

 +

Dziennik aktywności

Dzisiaj

 Udało Ci się przejść **200** kroków!

 Czas poświęcony na aktywność: **1h 30m.**

 100 ml

Wczoraj

 Udało Ci się przejść **6400** kroków!

 Czas poświęcony na aktywność: **1h 30m.**

 Jazda na rowerze

01.04.2025

 Udało Ci się przejść **6400** kroków!

 Czas poświęcony na aktywność: **1h 30m.**

 Jazda na rowerze
Czas aktywności: **1h 30m.** Dystans: **22,3 km.**

 **Dziennik aktywności**

Dziennik aktywności

 +

 +

 +

Dodaj wypitą wodę

Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien średnio wypijać od 1,5 do 2 litrów wody.

-

200 ml

+



Dodaj

Zamknij

Grupy

Dziel się swoimi osiągnięciami, przemyśleniami z kolegami/koleżankami z zespołów w zakładce Grupy.

Grupy

Healthy Cities

Wiadomości

Twoje grupy

Miasto

Lódź

120

Firma

Goodylabs

GOODYLABS

2

Grupy

Rankingi

1200

Start

Odznaki

Konto

←

Healthy Cities

Wiadomości

Healthy Cities

17:00 15.05.2024

Dziękujemy za udział w naszym wyzwaniu! Wasz wkład nie tylko doda energii całej społeczności, ale również pozwoli nam na posadzenie wielu drzew! 🌳🌳🌳🌳



👍 1

🗨️ Skomentuj

Piesza księżniczka

18:00 15.05.2024

Świetna inicjatywa!

👍 1

❤️ 4

😄 2

😬 5

😬 11

👉 3

🗨️

Zobacz komentarze: 8

←

Goodylabs

Członkowie grupy

2

Posty w grupie

Denys

12:01 15.05.2024

Skończę kodować i idę spacerować! Napiszcie jak się motywujecie



👍 1

🗨️ Skomentuj

Piesza księżniczka

18:00 15.05.2024

Świetna inicjatywa!

👍 1

❤️ 4

😄 2

😬 5

😬 11

👉 3

🗨️

←

Członkowie grupy

Halina

Pieszy Odkrywca

Zocha

Wprawny Spacerowicz

Zenek

Tropiciel Ścieżek

Bogumił

Wędrujący Mistrz

Karolina

Kroczący Guru

Halina

Pieszy Odkrywca

Zocha

Wprawny Spacerowicz

Zenek

Tropiciel Ścieżek

Bogumił

Wędrujący Mistrz

Karolina

Kroczący Guru

Halina

Pieszy Odkrywca

Rankingi

Sprawdź swoją pozycję w rankingu.
Zobacz jak Twój zespół wypada na tle innych.

Rankingi

Kroczący Guru

#1 miejsce w rankingu

Kasia

Łódź (120 os.)

Ranking miast

1 Nazwa użytkownika 16 PKT Kroczący Guru

2 Halina 16 PKT Wprawny Spacerowicz

3 Zocha 18 PKT Tropiciel Ścieżek

4 Zenek 16 PKT Tropiciel Ścieżek

5 Karolina 16 PKT Wędrujący Mistrz

6 Bogumił 6 PKT Kroczący Guru

Rankingi

#1 miejsce w rankingu

Łódź

Łódź (120 os.)

Ranking miast

1 Łódź 80 PKT

2 Gdańsk 64 PKT

3 Białystok 82 PKT

4 Warszawa 64 PKT

5 Piotrków Trybunalski 82 PKT

6 Tomaszów Mazowiecki 64 PKT

Rankingi

Twoja grupa ma **mniej niż 10 osób!** Aby grać o nagrody, zaprosz więcej uczestników.

Miasto

Firma

Kroczący Guru

#1 miejsce w rankingu

[Nazwa użytkownika]

Nazwa firmy

Ranking firm

1 [Nazwa firmy] 24 PKT

2 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

3 [Nazwa firmy] 24 PKT

4 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

5 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

6 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

7 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

8 Logo placeholder Bardzo, bardzo długa nazwa f.. 24 PKT

9 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

10 Logo placeholder [Nazwa firmy] 24 PKT

Nazwa użytkownika 16 PKT Kroczący Guru

Halina 16 PKT Wprawny Spacerowicz

Zocha 18 PKT Wprawny Spacerowicz

Zenek 16 PKT Wprawny Spacerowicz

Karolina 16 PKT Wprawny Spacerowicz

Rankingi

Kroczący Guru

#1 miejsce w rankingu

[Nazwa użytkownika]

Nazwa zespołu LM (12 os.)

Ranking zespołów

1 Nazwa użytkownika 16 PKT Kroczący Guru

2 Halina 16 PKT Wprawny Spacerowicz

3 Zocha 18 PKT Wprawny Spacerowicz

4 Zenek 16 PKT Wprawny Spacerowicz

5 Karolina 16 PKT Wprawny Spacerowicz

6 Bogumił 6 PKT Wprawny Spacerowicz

7 Adam 32 PKT Wprawny Spacerowicz

8 Maria 40 PKT Wprawny Spacerowicz

9 Amelka 32 PKT Wprawny Spacerowicz

10 Kasia fryzjer... 16 PKT Wprawny Spacerowicz

Pokaż więcej wyników

Dni do zakończenia wyzwania 30

HEALTHY CITIES

Jak zwyciężyć w rankingu?

HISTORIA TWOICH PUNKTÓW

Za co przyznajemy punkty?

GRUPA LUXMED

Jesteśmy częścią Bupa

Healthy Cities

5 edycja

Grupa

Rankingi

Start

Odnaki

Konto

Grupa

Rankingi

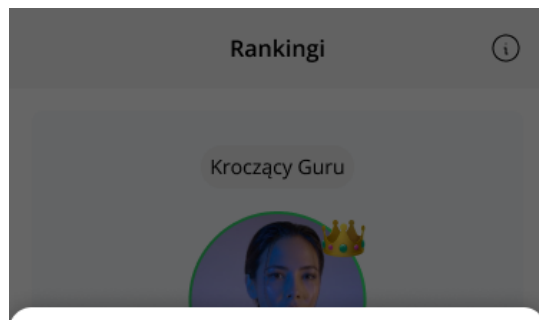
Start

Odnaki

Konto

10

Rankingi



Jak często odświeżane są informacje w rankingu?

Statystyki związane z rankingiem odświeżane są codziennie po północy.

Wszystkie te aktywności przeliczamy na punkty, których bilans możesz sprawdzić w dowolnej chwili w Historii Twoich punktów.

Punkty Twojej grupy to suma punktów wszystkich członków grupy, podzielona przez liczbę jej członków. Pamiętaj: aby wygrać, Twoja grupa musi liczyć minimum 10 osób.

Ok, dziękuję



Jak zwyciężyć w wyzwaniu?

W wyzwaniu Healthy Cities stawiamy na budowanie zdrowych nawyków ✨
Dlatego, aby wygrać, najważniejsze będą:

- realizacja min. **6000** kroków w ciągu dnia 🏃
- **systematyczność** w osiąganiu celu każdego dnia 📅
 - zdobywanie **odznak** 🏆

Wszystkie te aktywności przeliczamy na punkty, których bilans możesz sprawdzić w dowolnej chwili w Historii Twoich punktów.

Punkty Twojej grupy to suma punktów wszystkich członków grupy, podzielona przez liczbę jej członków. Pamiętaj: aby wygrać, Twoja grupa musi liczyć minimum 10 osób.

Do dzieła!

Za co przyznawane są punkty?

Zasady punktacji

W rywalizacji kluczowe znaczenie ma codzienne osiągnięcie co najmniej **6000 kroków**, **systematyczność** oraz zaangażowanie w wyzwaniu, mierzone **liczbą odznak**.

Wszystkie te elementy przeliczamy na punkty, według następujących zasad:

🏃 Każdego dnia, **gdy osiągniesz cel 6000 kroków**, otrzymasz:

- 🏆 **Odnakę wartą 1 punkt** za realizację rekomendowanego celu
- 🌟 **Dodatkowy 1 punkt** za aktywność

🏃 Twoja **systematyczność** w realizacji celu awansuje Cię na poziomy, premiiowane punktami:

- Pieszy Odkrywcza - **1 punkt**
- Wprawny Spacerowicz - **3 punkty**
- Tropiciel Ścieżek - **7 punktów**
- Wędrujący Mistrz - **10 punktów**
- Kroczący Guru - **20 punktów**

🏆 Każda **nowa odznaka** to **1 punkt**.

Punkty Twojej grupy to suma punktów wszystkich członków grupy, podzielona przez liczbę jej członków.

⚠️ Pamiętaj, że aby zwyciężyć i uzyskać nagrodę, Twoja grupa **musi liczyć minimum 10 osób**.

W przypadku zwycięzców wyłonionych **ex aequo** liczymy dodatkowo średnią z sumy wykonanych przez całą grupę kroków dzieloną przez sumę członków tej grupy.

Konto

Historia punktów

120 PKT +15 PKT w trakcie weryfikacji

NIE WIDZISZ PUNKTÓW?
Daj im chwilę - mogą się pojawić z lekkim opóźnieniem (do 24 godzin).

Historia punktów

Za co przyznawane są punkty?

Dzisiaj

🌟 **Nowy poziom!** X PKT
[Nazwa poziomu]
Osiągasz nowy poziom!

🏆 **Cel osiągnięty!** 1 PKT
6000 kroków
Kolejna odznaka w Twojej kolekcji!

Wczoraj

🏆 **Nowa odznaka!** 1 PKT
[Nazwa odznaki]
Kolejna odznaka w Twojej kolekcji!

Algorytm

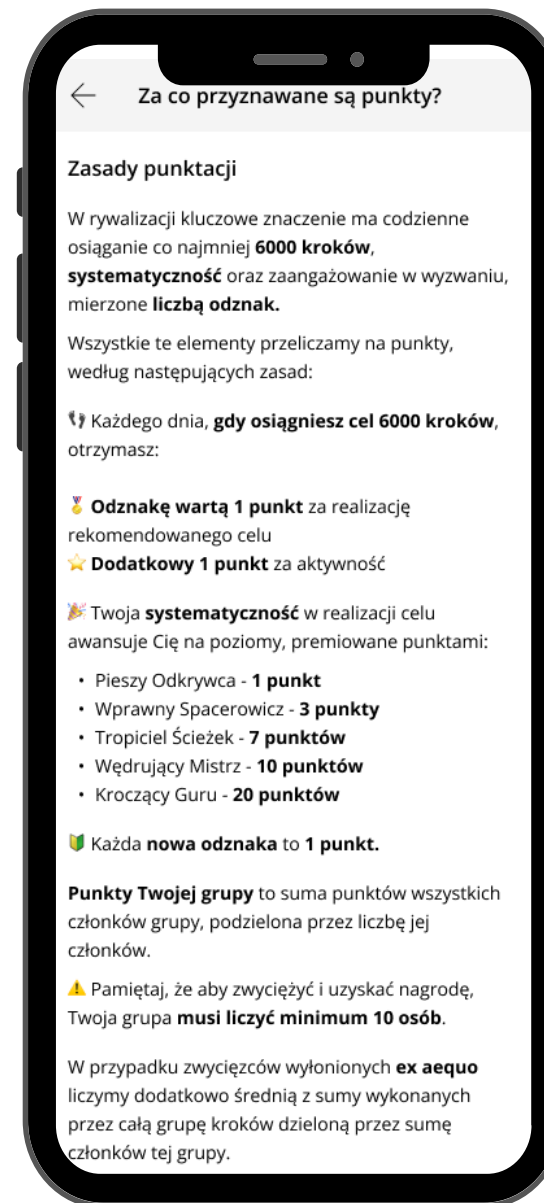
Dla użytkownika:

- Łączna liczba punktów jest sumą:
 - liczby dni, podczas których użytkownik zrobił co najmniej 6000 kroków - **1 pkt dziennie**
 - liczby odznak, które otrzymał - **1 odznaka = 1 pkt**
 - liczby punktów za osiągnięty Poziom – **1-20 pkt**
- W przypadku remisu w punktach – wyżej w rankingu jest użytkownik z większą liczbą wykonanych kroków.

Maksymalna liczba punktów do zebrania to **199 pkt.**

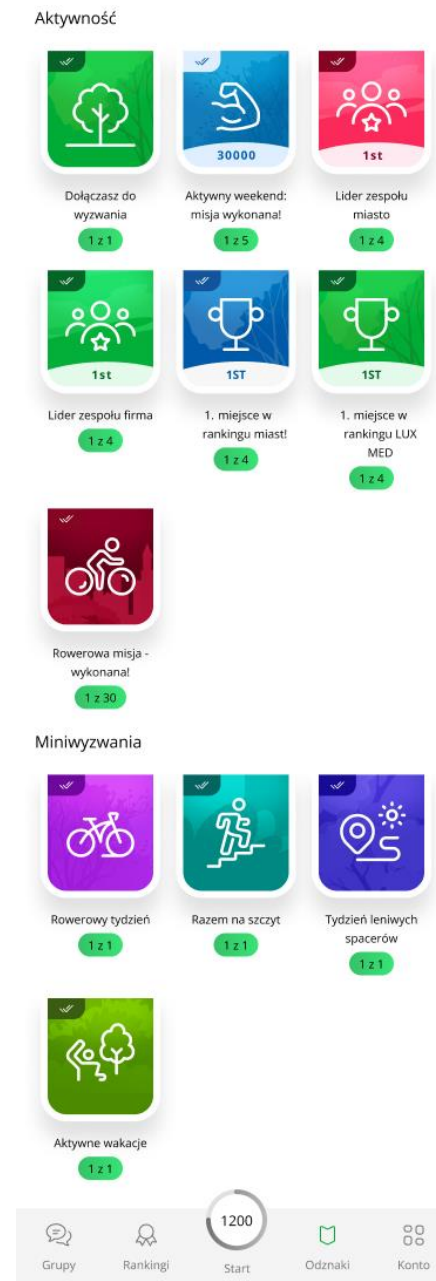
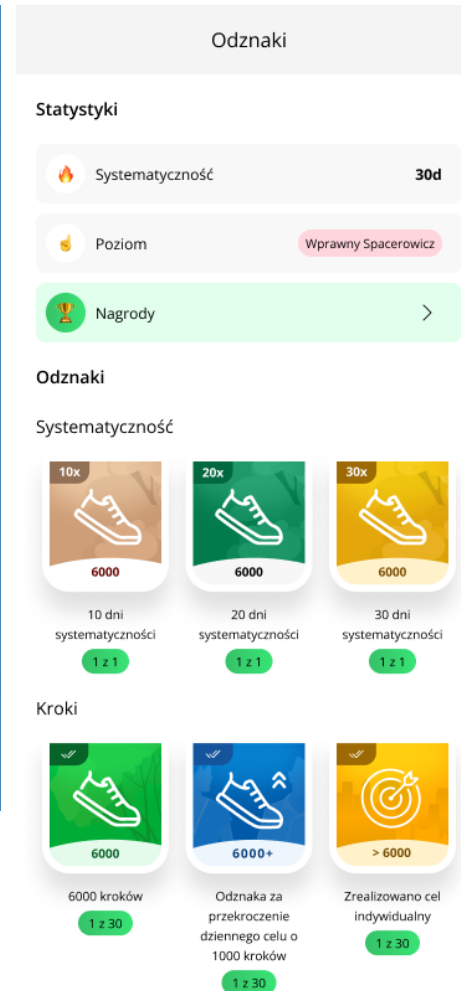
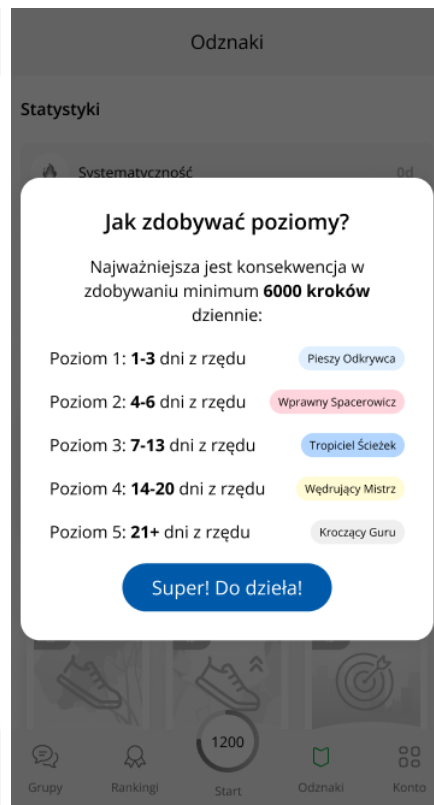
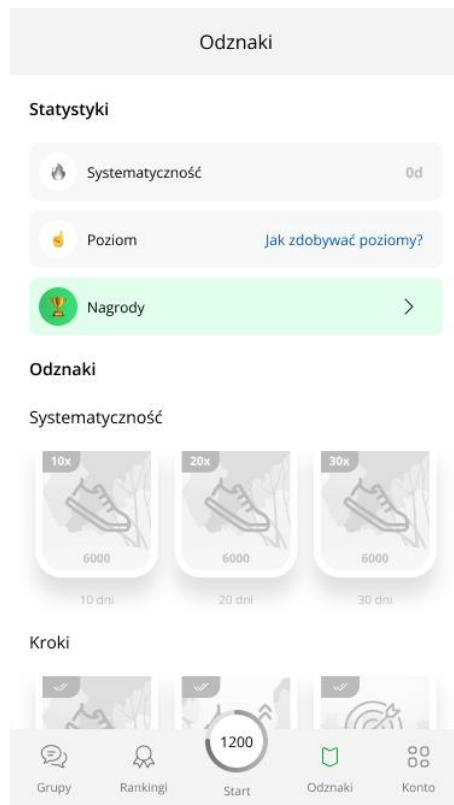
Dla Grup:

- Liczba punktów to średnia wartość punktów wszystkich członków grupy (suma wszystkich punktów podzielona przez liczbę osób w danej grupie).
- W przypadku remisu w punktach - wygrywa grupa z najwyższą średnią liczbą kroków wykonanych przez wszystkich członków grupy.



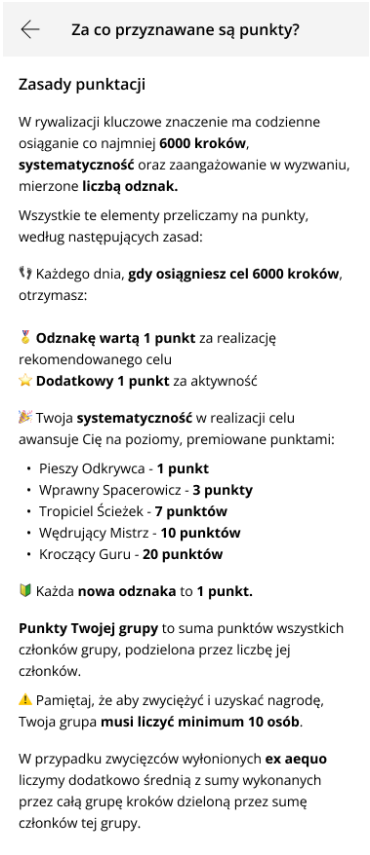
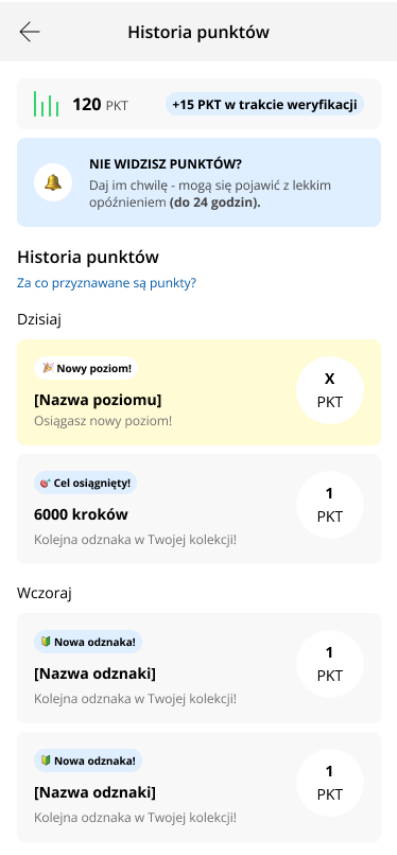
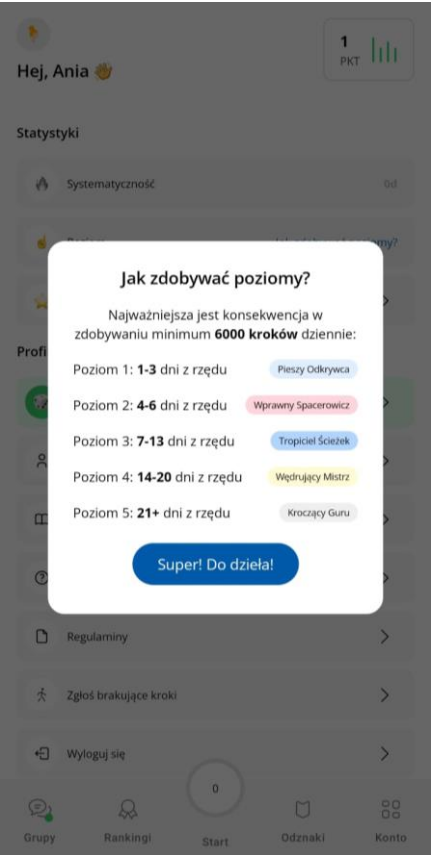
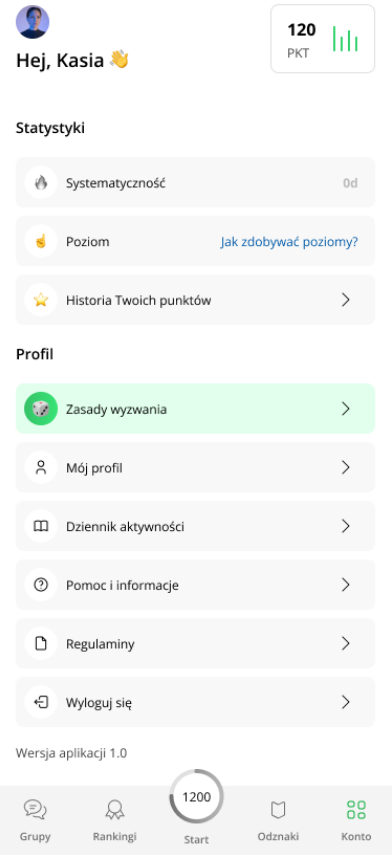
Odznaki

Sprawdź swoje odznaki, obecny poziom i zobacz o jakie grasz nagrody.



Konto

W zakładce konto zmienisz swoje dane, przeczytasz Zasady wyzwania, regulamin oraz znajdziesz odpowiedzi na Najczęściej zadawane pytania.



Konto

W zakładce konto zmienisz swoje dane, przeczytasz Zasady wyzwania, regulamin oraz znajdziesz odpowiedzi na Najczęściej zadawane pytania.

Dziennik aktywności

Dziennik aktywności

+

+

+

Dzisiaj

Udało Ci się przejść 200 kroków!

Czas poświęcony na aktywność: 1h 30m.

100 ml

Wczoraj

Udało Ci się przejść 6400 kroków!

Czas poświęcony na aktywność: 1h 30m.

Jazda na rowerze

01.04.2025

Udało Ci się przejść 6400 kroków!

Czas poświęcony na aktywność: 1h 30m.

Jazda na rowerze

Czas aktywności: 1h 30m. Dystans: 22,3 km.

Mój profil

Mój profil

Twoje dane

Zmień awatar/zdjęcie

Połączone aplikacje

Ustawienia powiadomień

Twoje dane

Dane logowania

Poniżej znajdziesz dane logowania w zależności od wybranej metody

Nr telefonu przypisany do konta

XXX-XXX-XXX

Dane

Możesz edytować swoje dane. Pamiętaj, że imię i nazwisko potrzebne jest do identyfikacji zwycięzców.

Imię

Marcelina

Nazwisko

Zawadzka

Imię lub nick

Piesza wojowniczką

Grupy

Zespół LUX MED

Nazwa wybranego

Miasto

Nazwa miasta

Zaktualizowano dane

Pomoc i informacje

Pomoc i informacje

Wybierz temat lub typ problemu

Dzięki temu dostarczymy Ci bardziej precyzyjne i użyteczne odpowiedzi.

Wyzwanie Healthy Cities

Informacje techniczne

Funkcje aplikacji

Połączone urządzenia/aplikacje

Problemy techniczne

Skontaktuj się z nami

Skontaktuj się z nami, aby zgłosić problemy/ sugestie

Wypełnij formularz poniżej, aby przesłać zgłoszenie.

Formularz kontaktowy

Wybierz temat

Wybierz z listy

Twój adres e-mail

E-mail

Opisz swój problem/sugestię

Opisz dokładnie swój problem, lub sugestię związaną z funkcjonowaniem aplikacji

Wyślij

GRUPA
LUXMED
Jesteśmy częścią Bupa

Healthy
Cities

5
edycja

15



Healthy
Cities

5
edycja

Healthy Cities 2025

Startujemy 1 czerwca!

**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa



Healthy
Cities

5
edycja

