

Jak dołączyć do wyzwania w aplikacji Healthy Cities Polska?

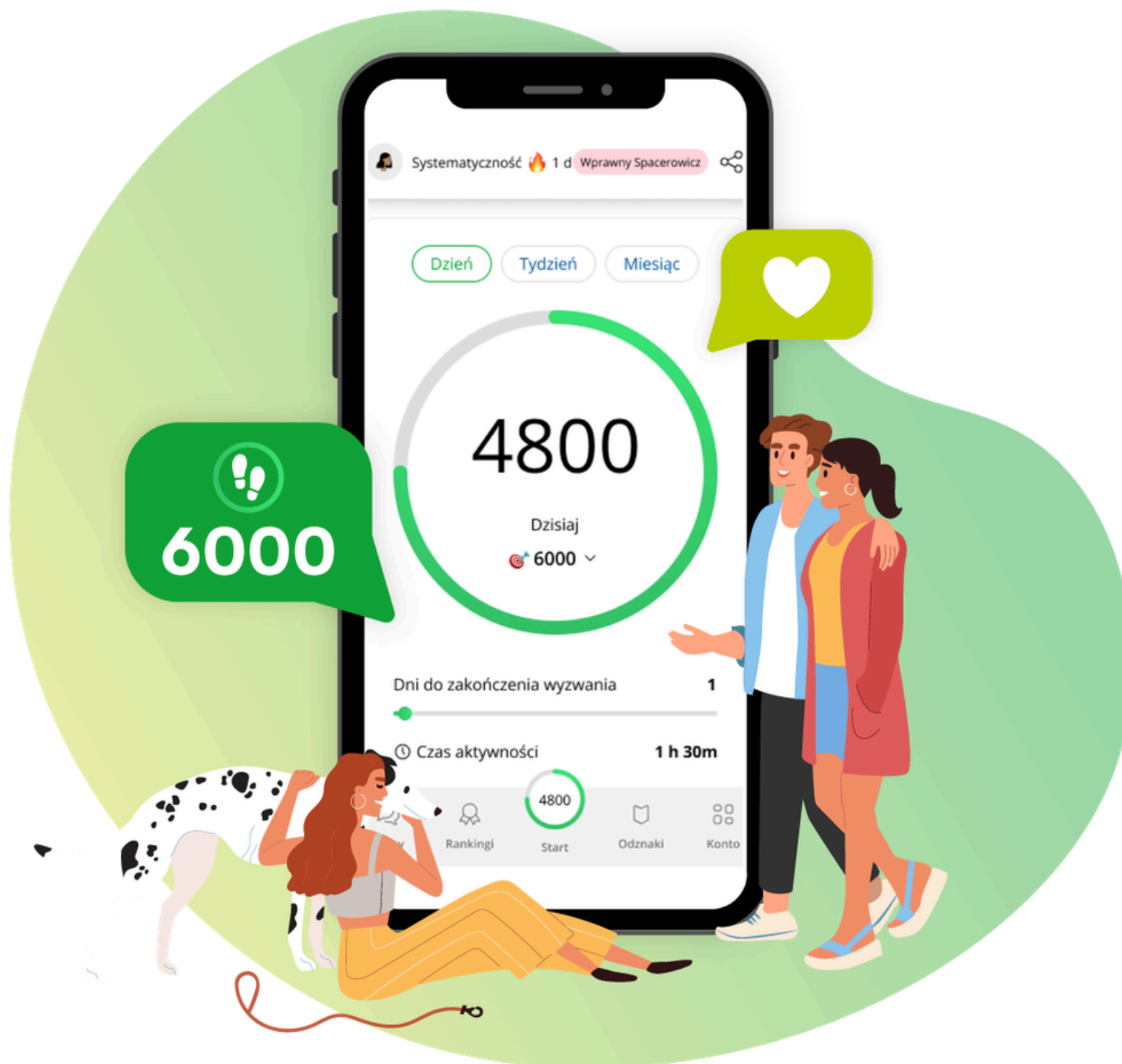
Pobierz aplikację Healthy Cities Polska:



 App Store



 Google Play



Podejmij wyzwanie Healthy Cities!

1-30 czerwca 2026 r.

Razem z nami zadbaj o zdrowie i kondycję!

Healthy Cities to międzynarodowy projekt społeczny, który łączy troskę o zdrowie z ochroną środowiska naturalnego.

W czerwcu stawiamy na prosty cel: **minimum 6000 kroków dziennie**. Udział w inicjatywie to bezpośrednie wsparcie działań na rzecz regeneracji torfowisk w Kampinoskim Parku Narodowym.

Zapraszamy Was udziału w akcji. Razem możemy więcej!



W zeszłym roku zrobiliśmy 3,6 mld kroków. To tyle, ile potrzeba, by okrążyć Ziemię prawie 63 razy. Pomóż nam pobić ten rekord!



Aplikacja Healthy Cities Polska

Sercem wyzwania jest aplikacja „Healthy Cities Polska”, która dostępna jest w sklepie Google Play i App Store. Obecnie pracujemy nad aktualizacjami, najnowsza wersja aplikacji będzie dostępna **w maju 2026 r.**

- Aplikacja zbiera dane dotyczące liczby kroków z telefonu oraz ma synchronizację ze Stravą i Garmin Connect.
- Kroki przeliczamy na punkty. Premiujemy przede wszystkim systematyczność, ale przygotowaliśmy dodatkowe bonusy dla najwytrwalszych spacerowiczów.
- Uczestnik wyzwania może dołączyć do wybranego miasta oraz firmy (lub zespołu w ramach firmy).
- W aplikacji znajdziesz dużą dawkę wiedzy, tygodnie tematyczne i codzienną motywację.
- Wyzwanie Healthy Cities to nie tylko zdrowa rywalizacja, ale też świetna zabawa!

 **4,7**

ocena aplikacji
w Google Play

 **4,6**

ocena aplikacji
w App Store

Czy wiesz, że...?

**W 2025 r. w wyzwaniu
Healthy Cities wzięło udział
17 051 uczestników**

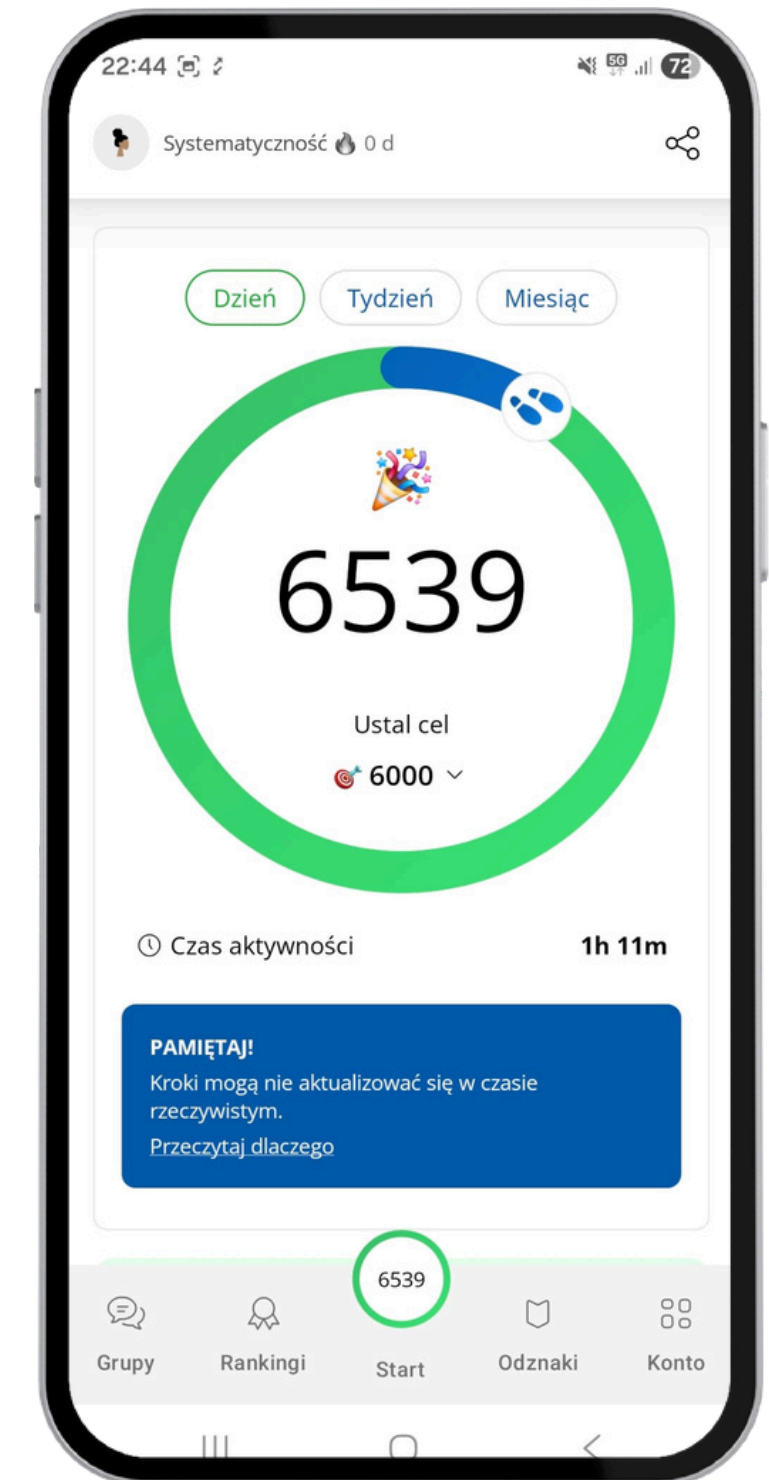
Jak dołączyć do wyzwania?

KROK 1: Pobierz aplikację z AppStore lub Google Play

Pobierz aplikację **Healthy Cities Polska**:



UWAGA!
Zaktualizowana wersja aplikacji
będzie dostępna pod koniec maja
2026 r.

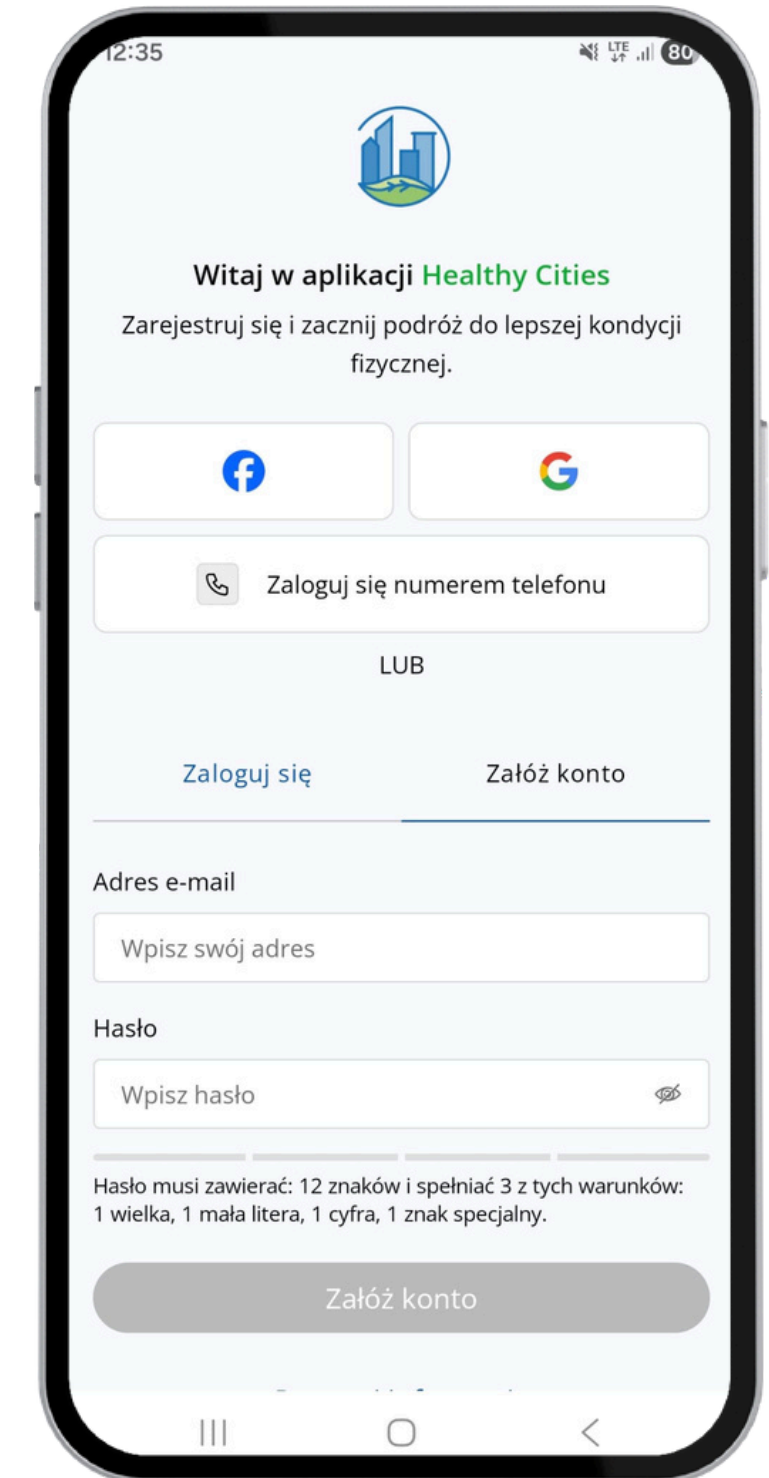


Jak dołączyć do wyzwania?

KROK 2: Załóż konto wybierając metodę logowania

Możesz założyć konto korzystając z logowania za pomocą profilu **Facebook** lub **Google** lub zarejestrować się za pomocą **maila** lub **numeru telefonu**.

- Wybierz metodę rejestracji, która jest dla Ciebie najwygodniejsza.



Jak dołączyć do wyzwania?

KROK 3: Zaakceptuj Regulamin

Regulamin oraz Politykę prywatności znajdziesz na naszej stronie internetowej oraz w aplikacji Healthy Cities Polska.

LINK: <https://www.luxmed.pl/o-nas/dzialania-spoeczne/healthy-cities>

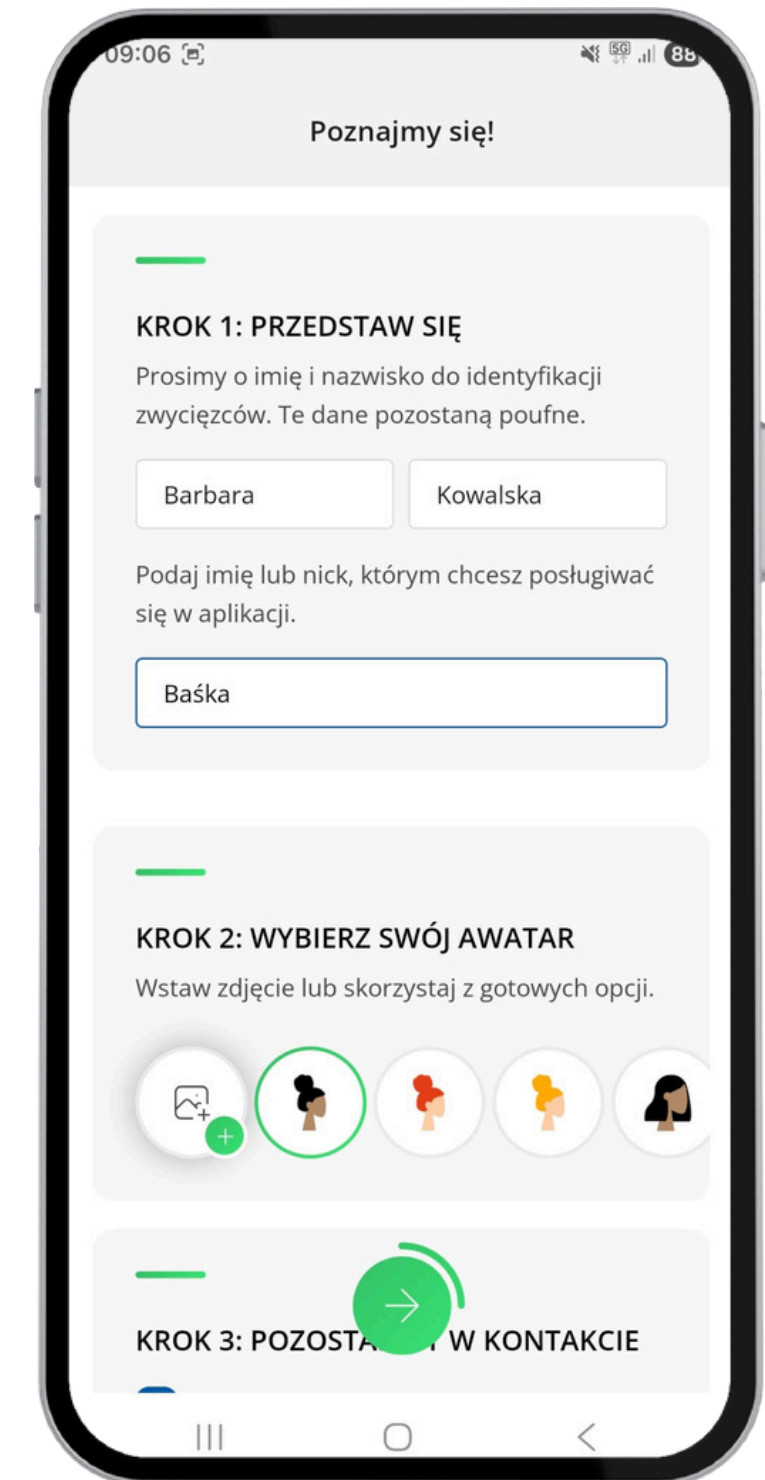
Jako Grupa LUX MED przykładamy szczególną wagę do ochrony Waszych danych osobowych. Obszar ten jest kompleksowo zaopiekowany i zarządzany zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz najlepszymi praktykami. Posiadamy wdrożone standardy bezpieczeństwa potwierdzone certyfikacją ISO 27001, co gwarantuje odpowiedni poziom ochrony informacji oraz ciągłe doskonalenie procesów w tym zakresie.



Jak dołączyć do wyzwania?

KROK 4: Podaj swoje dane

- Na etapie onboardingu będziemy prosić Cię o podanie swojego imienia oraz nazwiska (nie będą to dane widoczne publicznie, służą do weryfikacji zwycięzców).
- W aplikacji będziesz widoczny pod wskazanym nickiem (“pseudonimem”).
- Wybierz swój awatar lub wgraj zdjęcie.



Jak dołączyć do wyzwania?

KROK 5: Dodaj się do grup

Możesz zdobywać kroki w ramach:

- miasta
- firmy lub zespołu w ramach firmy
- oraz i miasta i zespołu w ramach firmy

Wybierz swoją firmę

Podaj hasło do grupy.
Hasło zostanie Ci udostępnione przez koordynatora przed startem wyzwania

Wybierz, z którą z aplikacji do zbierania danych 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 ✓

Wpisz lub wybierz właściwą opcję
Wyszukaj i wybierz firmę

Przeszukaj listę

- 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
- Atoc

Wybierz i wróć

Wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję
Wyszukaj i wybierz firmę

goodylabs

Podaj hasło do grupy

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

Wpisz 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?

Jak dołączyć do zespołu zgłoszonego w ramach firmy?

Twoja firma zgłosiła zespoły? Dołączasz do nich dokładnie tak jak we wcześniejszym kroku.

Znajdź swój zespół

Wybierz swoją firmę

Podaj hasło do grupy. Hasło zostanie Ci udostępnione przez koordynatora przed startem wyzwania

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

Wpisz lub wybierz właściwą opcję

Wyszukaj i wybierz firmę

Wybierz zespół (opcjonalnie)

Wybierz zespół (opcjonalnie)

Wybierz zespół (opcjonalnie)

Wybierz zespół (opcjonalnie)

Wpisz hasło i przejdź dalej

Wpisz hasło i przejdź dalej

Wpisz hasło i przejdź dalej

Podaj hasło do grupy

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

Wpisz hasło

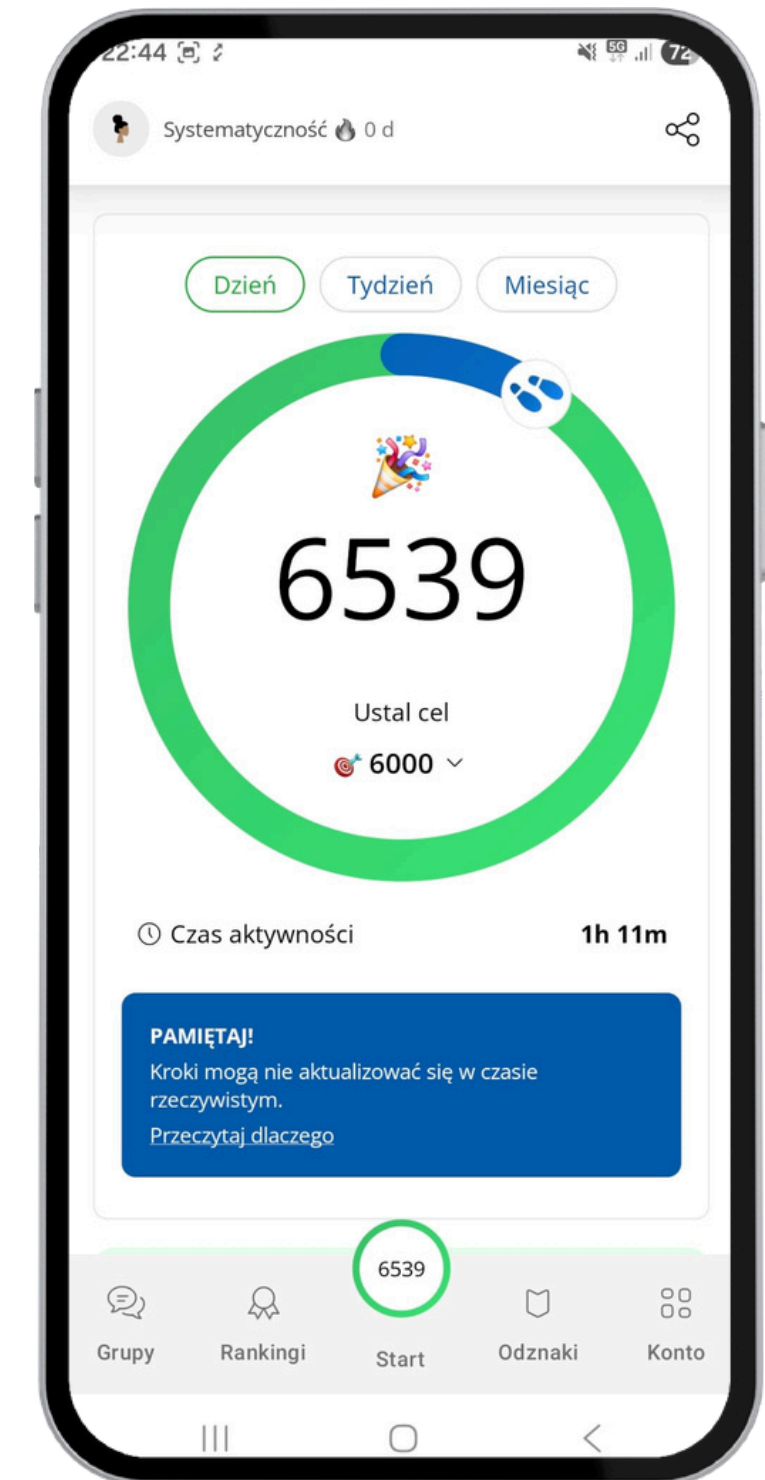
Dalej

Gotowy/a? To zaczynamy 😊

Wyzwanie Healthy Cities rusza 1 czerwca 0:00:01, więc o tej godzinie wszystkie dotychczasowe wyniki zostają zresetowane. **Wyzwanie trwa do 30 czerwca do godz.: 23:59:99.** W tym czasie możesz zdobyć punkty za aktywności.

Na kolejnych stronach prezentacji dowiesz się:

- Jak zdobyć punkty w wyzwaniu Healthy Cities?
- Jak liczymy punkty dla grup?
- Jak wyglądają rankingi?
- Jakie informacje znajdziesz na swoim koncie?
- Jak często aktualizowane są punkty?
- Jak zdobywać odznaki?
- Jakie są mini-wyzwania?
- Jakie są nagrody?



Jak zdobyć punkty w wyzwaniu Healthy Cities? cz. 1

- **Każdy dzień z wynikiem co najmniej 6000 kroków to 10 punktów.** W trakcie całego Wyzwania za realizację tego celu można zdobyć ich maksymalnie **300**.
- **Im więcej kroków, tym więcej punktów!** Po przekroczeniu kolejnych progów Uczestnik otrzymuje dodatkowe punkty, które sumują się ze sobą:
 - przy **8 000 kroków – 1 punkt**,
 - przy **10 000 kroków – kolejne 2 punkty**,
 - przy **12 000 kroków – kolejne 3 punkty**.

Łącznie 6 dodatkowych punktów dziennie. Przez całe wyzwanie można zdobyć ich maksymalnie **180**.



Jak zdobyć punkty w wyzwaniu Healthy Cities? cz. 2

- Uczestnik otrzymuje także punkty za awans na kolejny Poziom. Punkty są przyznawane w dniu zdobycia Poziomu i tylko raz w ramach jednego ciągu systematyczności. Obowiązują następujące zasady:
- **Poziom 1** – Pieszy Odkrywca: **1 punkt**,
 - **Poziom 2** – Wprawny Spacerowicz: **2 punkty**,
 - **Poziom 3** – Tropiciel Ścieżek: **4 punkty**,
 - **Poziom 4** – Wędrujący Mistrz: **8 punktów**,
 - **Poziom 5** – Kroczący Guru: **16 punktów**.

Jeśli Uczestnik przerwie serię dni, w których realizuje cel 6 000 kroków, cała dotychczasowa systematyczność przepada. Oznacza to powrót do Poziomu 0 (brak poziomu). Następny dzień, w którym uda się ponownie zrobić 6 000 kroków, rozpoczyna nową serię i automatycznie daje Poziom 1.



Jak zdobyć punkty w wyzwaniu Healthy Cities? cz. 3

- Dodatkowo można zdobyć punkty za Aktywny weekend. Jeśli Uczestnik zrobi łącznie co najmniej 30 000 kroków w sobotę i niedzielę, otrzyma za taki weekend dodatkowe 5 punktów.

Akcja obejmuje cztery czerwcowe weekendy:

- 6–7.06.2026 r.,
- 13–14.06.2026 r.,
- 20–21.06.2026 r.,
- 27–28.06.2026 r.

W wyzwaniu Healthy Cities 2026
uczestnik może zdobyć
maksymalnie **531 punktów.**



Jak liczymy punkty dla grup?

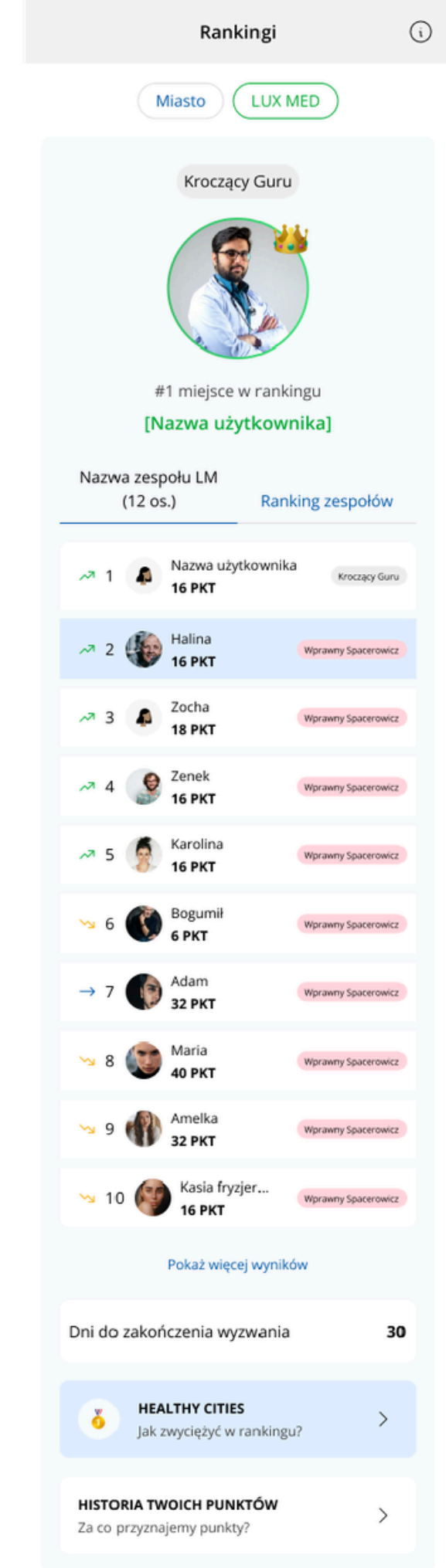
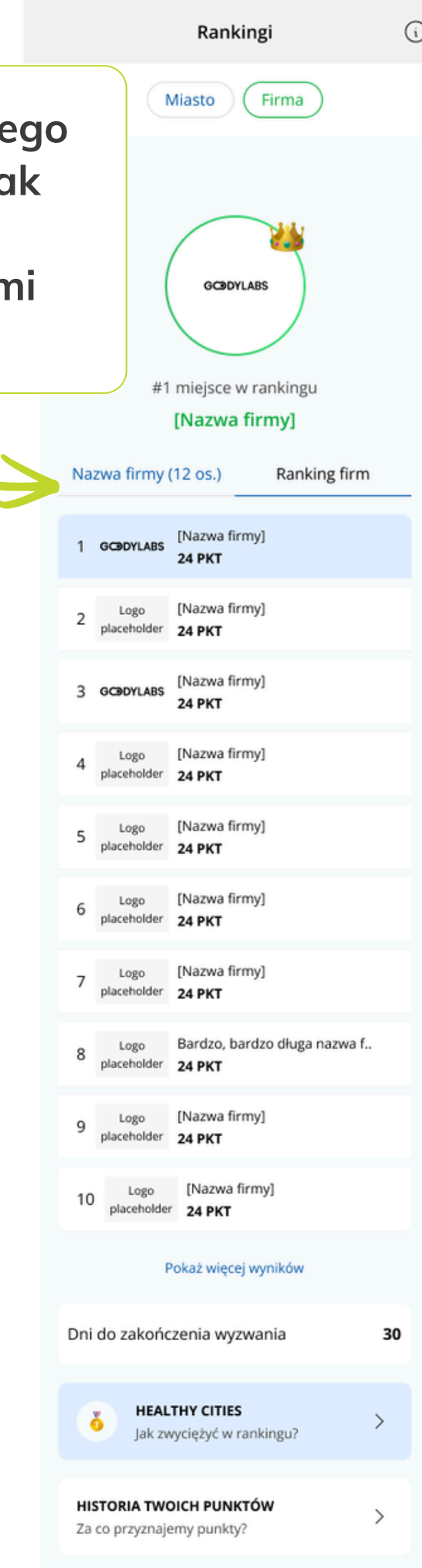
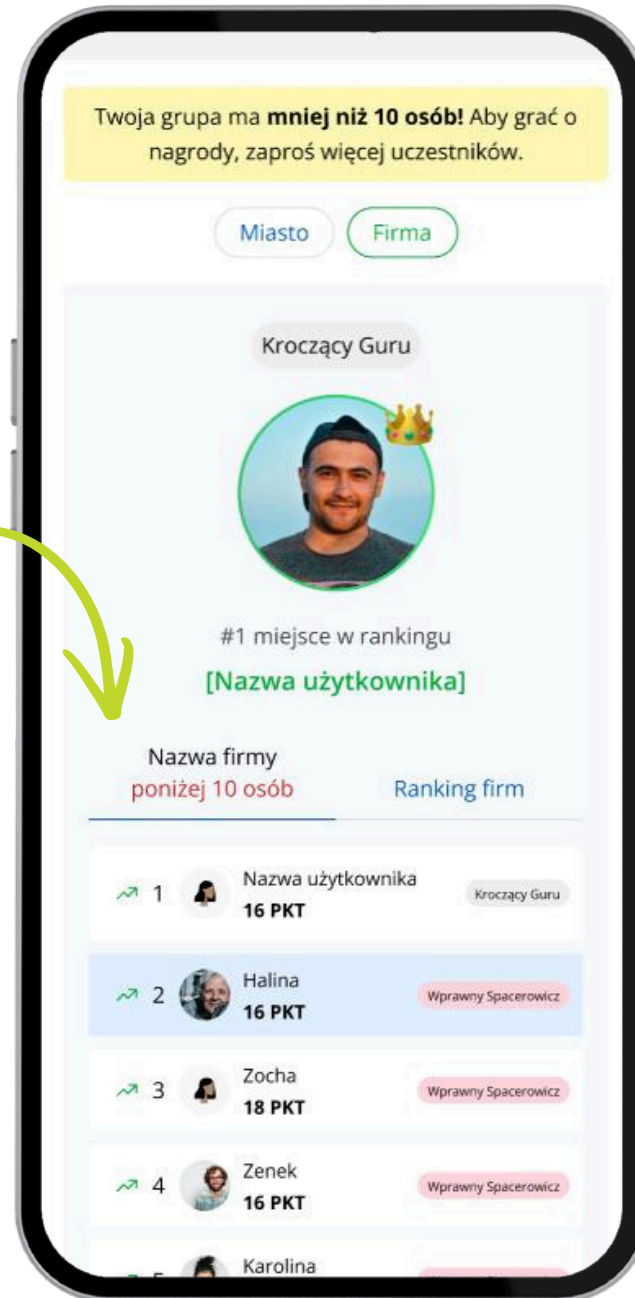
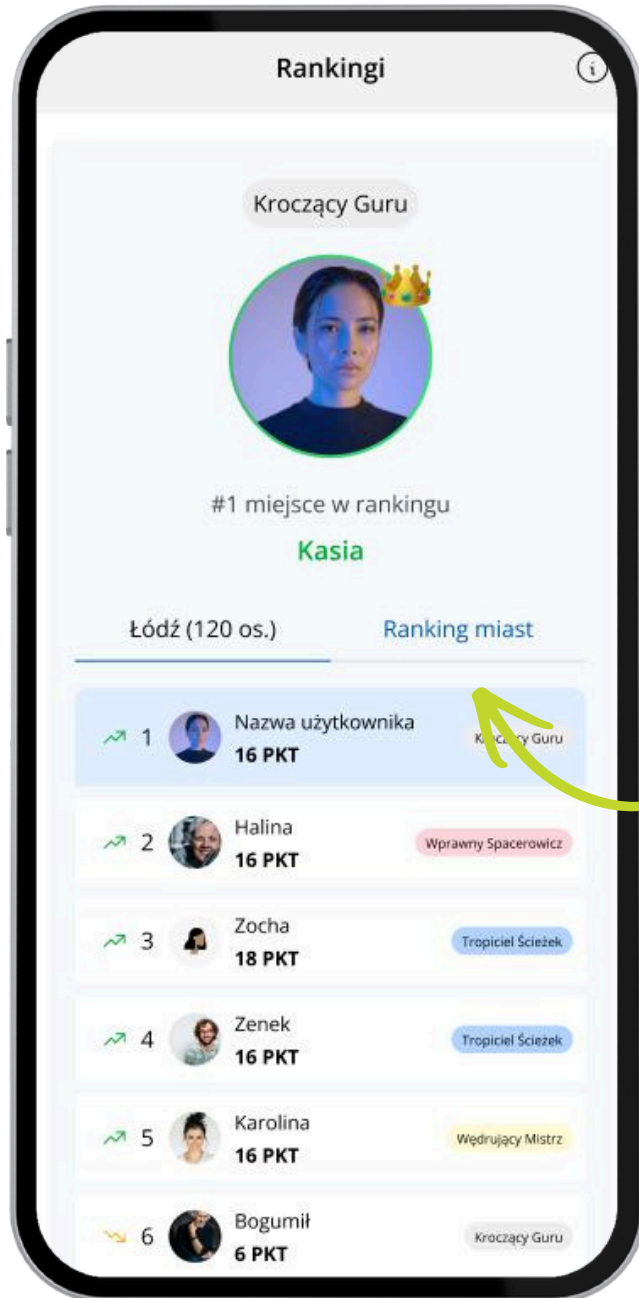
- Liczba punktów to **średnia wartość punktów wszystkich członków grupy** (suma wszystkich punktów podzielona przez liczbę osób w danej grupie).
- W przypadku remisu w punktach - **wygrywa grupa z najwyższą średnią liczbą kroków wykonanych przez wszystkich członków grupy.**



Jak wyglądają rankingi?

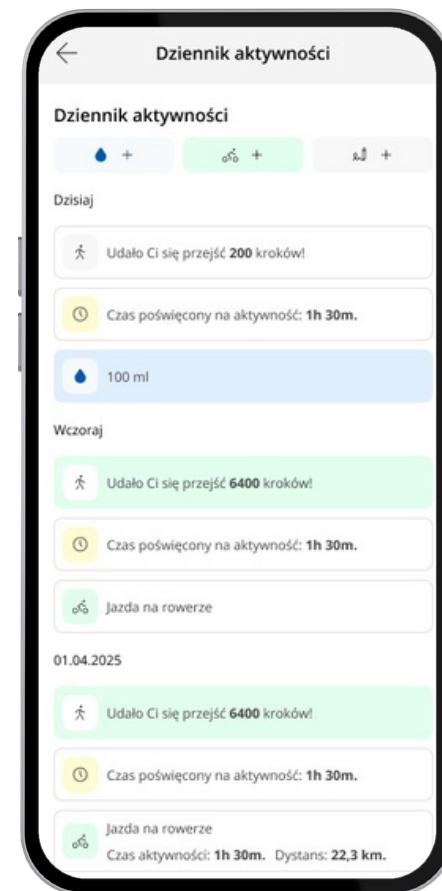
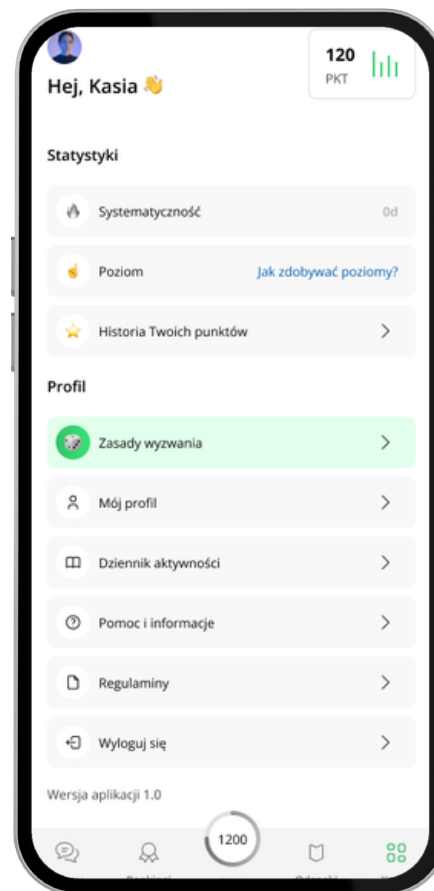
Zobaczysz też pozycję swojego zespołu oraz sprawdzisz jak Twoja firma wypada w rywalizacji z innymi firmami podobnej wielkości

W rankingach sprawdzisz swoją pozycję - zarówno w mieście, jak i w firmie.

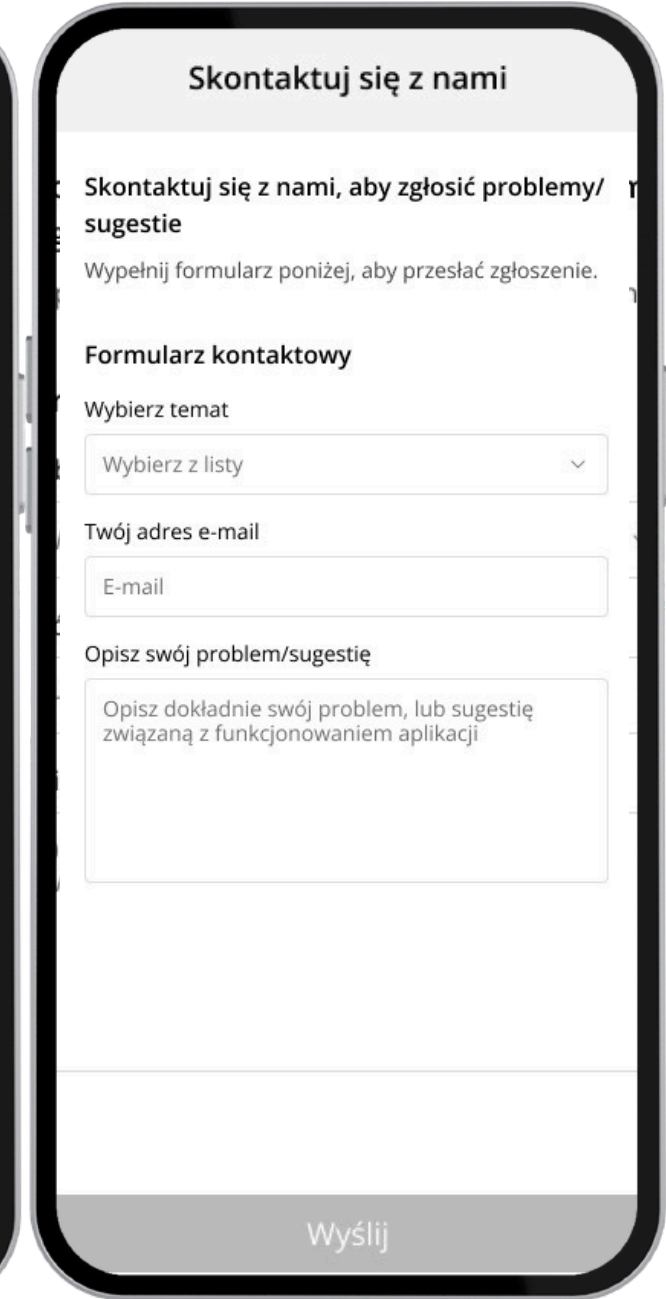


Jakie informacje znajdziesz na swoim koncie?

W sekcji “Konto” zmienisz swoje dane, przeczytasz zasady wyzwania, znajdziesz regulamin oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.



W sekcji “Konto” znajdziesz również FAQ, czyli odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania oraz formularz kontaktowy, przez który będziesz mógł/a się z nami skontaktować.



Jak często aktualizowane są punkty?

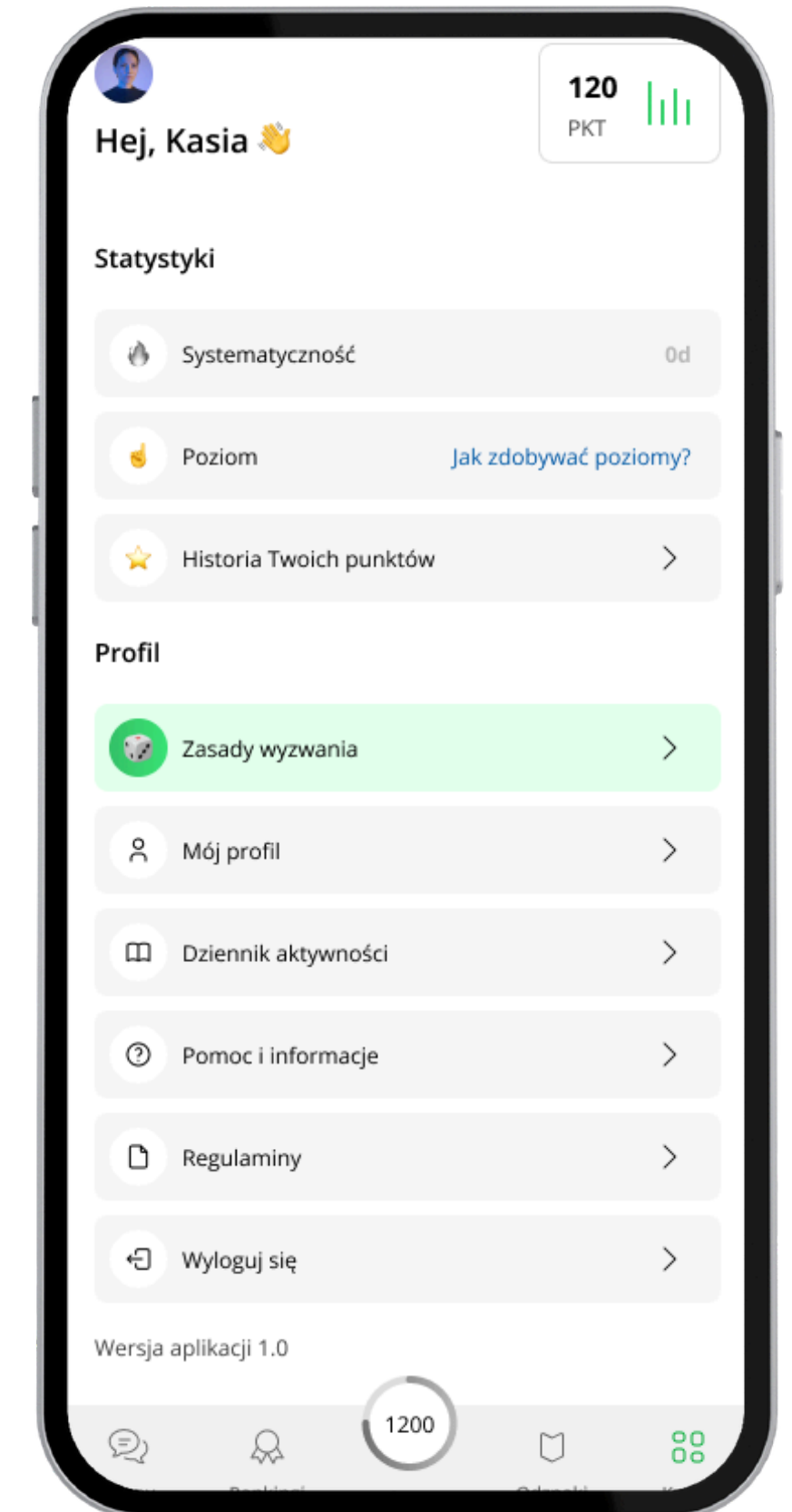
Każdego dnia przeliczamy Twoje kroki i aktualizujemy punkty oraz ranking - zawsze na podstawie danych z dnia poprzedniego. Dlatego gdy dziś robisz kroki, zobaczysz je w rankingu dopiero następnego dnia.

Ranking pokazuje Twój łączny wynik od początku wyzwania i pozostaje bez zmian aż do kolejnej aktualizacji



PAMIĘTAJ

Masz zaległe kroki albo coś zsynchronizowało się później?
Spokojnie – uwzględnimy je przy następnym przeliczeniu.



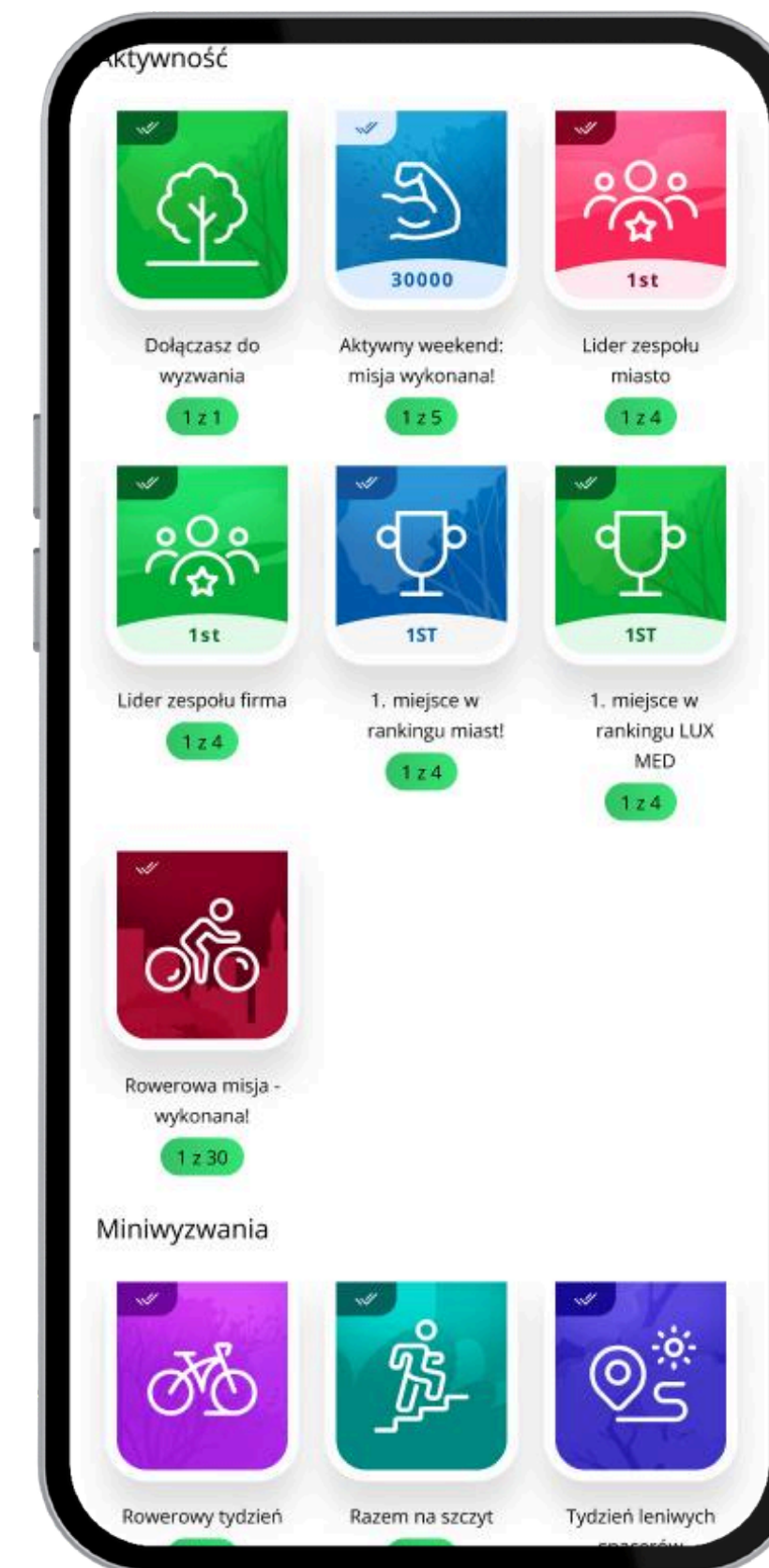
Jak zdobywać odznaki?

Odznaki mają charakter wyłącznie informacyjny i motywacyjny – **nie wpływają** na punktację ani pozycję Uczestnika w rankingach. Pełnią rolę formy docenienia aktywności i zaangażowania za realizację kolejnych aktywności. To dodatkowy element, który motywuje do działania i sprawia, że udział jest jeszcze bardziej angażujący.

Zbieranie odznak to także świetna zabawa i sposób na śledzenie własnych postępów.



Odznaki w tym roku NIE SĄ punktowane i nie wpływają na Twoją pozycję w rankingu.



Jakie są mini-wyzwania?

Podczas wyzwania Healthy Cities zachęcamy nie tylko do robienia kroków. Jak co roku **przygotowaliśmy tematyczne tygodnie pełne atrakcji**. Wraz z naszymi partnerami zaplanowaliśmy niespodzianki, które pomogą jeszcze lepiej zgłębiać zagadnienia związane z ekologią i zdrowym stylem życia.



1-7 czerwca

Aktywna czerwcówka
z parkrun



8-14 czerwca

Rowerowy tydzień
z Nextbike



15-21 czerwca

Ruch ku harmonii



22-30 czerwca

Zdrowy nawyk na dłużej

Nagrody

W tegorocznej edycji wyzwania Healthy Cities wspieramy działania regeneracyjne prowadzone na torfowiskach Kampinoskiego Parku Narodowego.



Dla najbardziej aktywnych firm

- 3 najbardziej aktywne firmy otrzymają budżet w wysokości **30 000 zł** na regenerację terenów zielonych w swoich miastach.
- To kwota, która pozwoli na nasadzenia nowych drzew czy stworzenie parku kieszonkowego. W realizacji projektów będzie wspierał nas partner – Fundacja Dotlenieni.org.

Dla najbardziej aktywnych użytkowników

- Osoba, która podczas wyzwania zrobi najwięcej kroków w firmie, otrzyma **voucher o wartości 100 zł** do wykorzystania w systemie kafeteryjnym Carrotspot.

Pięć edycji Healthy Cities (2021 – 2025)



5

edycji wyzwania
Healthy Cities

55 837

Ponad 55 tys.
uczestników

9 mld

Ponad 9 mld
wykonanych kroków
= ponad 6,6 mln km,
czyli ponad 168
okrążeń wokół Ziemi

497 tys.

Ponad 497 tys.
posadzonych drzew

320 tys.

320 tys. zł od Grupy
LUX MED dla
zwycięskich zespołów





Healthy Cities 2025



Dołącz do wyzwania Healthy Cities

Masz pytania? Skontaktuj się z nami pod
adresem: Healthy.Cities@luxmed.pl

**GRUPA
LUXMED**
Jesteśmy częścią Bupa



Healthy
Cities

