



Manuale d'uso Pulsee Health Challenge

La Pulsee Health Challenge 2020 è un evento che invita e coinvolge tutte le persone, chiamate a partecipare ad una competizione sugli stili di vita salutari, il cui arbitro e strumento di misurazione sarà Healthy Virtuoso.

La gara avrà inizio il 04/07/2020 e terminerà in automatico il 04/07/2020.

FUNZIONAMENTO DI VIRTUOSO

Virtuoso è un'applicazione che incentiva, premia e remunera le persone che si impegnano a condurre uno stile di vita salutare. Attraverso il collegamento con più di 20.000 applicazioni per il fitness e per il wellness, Virtuoso sarà in grado ogni giorno di riconoscere le attività salutari svolte dai partecipanti assegnando di conseguenza dei crediti per ogni attività svolta. L'applicazione Healthy Virtuoso non registra autonomamente nessun dato, si affida infatti a quanto rilevato da App Salute per iOS e Google Fit per Android oltre che alle applicazioni connesse a queste ultime. App Salute e Google Fit sono le uniche applicazioni ad essere integrate direttamente con Virtuoso, se si utilizzano applicazioni specifiche che monitorano l'attività sportiva e le abitudini salutari sarà necessario collegarle a Google Fit o App Salute che a loro volta trasmetteranno automaticamente le attività registrate a Virtuoso.

Virtuoso è un sistema premiante: quotidianamente gli iscritti alla piattaforma guadagnano dei crediti in base al numero dei passi percorsi e alle loro abitudini salutari.

I crediti servono a riscattare premi, sconti e messi in palio da Pulsee e da Virtuoso

COME ACCEDERE ALLA PULSEE HEALTH CHALLENGE

Scaricare dagli store l'applicazione Healthy Virtuoso e seguire la seguente procedura:

- Registrarsi su Virtuoso
- Connettere Virtuoso ad App Salute per IOS o Google Fit per Android.
- Sincronizzare le attività di **App Salute** o **Google Fit** con Virtuoso
- Assicurarsi di connettere ad App Salute e Google Fit le applicazioni utilizzate per registrare sport, passi e altre attività salutari (ES: Runtastic, Strava, Nike+)



Per iscriversi alla Challenge ci sono due opzioni:

- 1) Cliccare sul link qui di seguito riportato:
<https://www.healthyvirtuoso.com/pulsee-health-challenge>
- 2) dalla homepage dell'app cliccare sull'icona in alto a sinistra per accedere all'area profilo utente di Virtuoso; cliccare sulla sezione "Challenge"; selezionare la Pulsee Health Challenge inserire il codice "PULSEE", in alternativa cliccare il l'immagine con la scritta "ACCEDI CON CODICE" e inserire il codice "PULSEE" per iscriversi, come descritto all'interno della seguente pagina:
<https://www.healthyvirtuoso.com/pulsee-health-challenge>

ISCRIZIONE EFFETTUATA

Successivamente all'iscrizione si accede all'AREA PERSONALE della Challenge in cui sono presenti le seguenti informazioni:

- Nome della Challenge con annesso codice di accesso;
- Data di iscrizione dell'utente e data di scadenza della Challenge;
- Nome dell'utente, posizione nella classifica, crediti accumulati all'interno della challenge e livello raggiunto

Sempre all'interno dell'area personale si accede alle sezioni:

- Premi in palio
- Classifiche
- Regolamento

PREMI

La Pulsee Health challenge mette a disposizione per gli iscritti, un'offerta premi riservata e riscattabile solo alle persone che effettuano le iscrizioni alla Pulsee Health Challenge.

Per riscattare i premi è necessario:

- Avere accumulato dall'iscrizione della challenge il numero dei crediti indicati nella scheda del premio
- Aver sbloccato il/i badge se indicato nella descrizione del premio come condizioni necessarie per riscattarlo (ES: badge Invita un amico, ES: badge Gravity 30)
- Aver raggiunto i giorni di permanenza nella challenge necessari per sbloccare quel determinato premio come indicato nella descrizione dello stesso (ES: puoi riscattare il premio solo se sei iscritto da almeno 30 giorni)



CLASSIFICA

La Classifica della Challenge è riservata e visibile solo per i soli partecipanti.

La classifica si aggiorna in real time: ogni qualvolta uno dei partecipanti aggiorna l'attività sportiva svolta o i passi percorsi all'interno di Virtuoso, la classifica si aggiorna automaticamente.

Il criterio che stabilisce le posizioni in classifica è il numero dei crediti che ogni singolo partecipante ha guadagnato dal giorno di inizio della challenge.

Periodicamente, verrà inviato un comunicato relativo all'andamento della Pulsee Health Challenge in cui sarà presente la classifica dei partecipanti con i relativi crediti ottenuti

Tramite la classifica è possibile:

- vedere il livello di tutti i partecipanti
- sfidare qualsiasi partecipante presente nella classifica e quindi nella competizione a fare il maggior numero di passi e altre attività come la corsa
- invitare un collega dell'azienda
- vedere quanto manca alla fine della gara "countdown"

CREDITI

Il numero dei crediti all'interno della challenge è relativo alle attività svolte nel tempo intercorrente dal giorno di inizio della challenge fino alla sua conclusione.

Non vengono considerati validi i crediti guadagnati dalle azioni extra, quali:

- completamento profilo base
- completamento profilo avanzato

ATTIVITÀ

Il numero dei passi e la quantità di minuti assegnati alle attività sportive si basano sui parametri consigliati dall'Organizzazione mondiale della Sanità, infatti, come indicato dalla tabella 12.000 è il numero massimo di passi per cui Virtuoso riconosce dei crediti. I passi eccedenti non sono computabili nel calcolo dei crediti.

Dispositivi con cui registrare le attività:

- Fitness tracker compatibili con App Salute e Google Fit, si suggerisce di consultare lo shop di Virtuoso in cui sono presenti dei fitness tracker compatibili.
- Fitbit è un fitness tracker **non** compatibile con App salute e Google fit e quindi con Virtuoso poiché per politica aziendale condivide i dati dell'attività sportiva solo con la propria App e non con le altre.



Attività

Distanza camminata/corsa **2,5** km
18/4, 22:54

Passi **3.909** passi
18/4, 22:54

Allenamenti **1** h



- Esempi di applicazioni sportive specializzate che si possono collegare a App Salute e Google Fit con cui registrare l'attività sportiva: Runtastic, Strava, Nike+, Results.
- Virtuoso, all'interno dell'applicazione, comunica che le attività caricate manualmente non concorrono all'accumulo dei crediti e non vengono considerate come attività sportive; in realtà le attività possono essere caricate manualmente solo ed esclusivamente dalle applicazioni sportive quindi non da App Salute e Google Fit
- L'attività sportiva viene considerata valida su Virtuoso quando su App Salute si genera e registrata la voce "Allenamento" come indicato dalla figura

ATTIVITA' MODERATE E INTENSE

Le attività sportive sono catalogate come moderate e intense, rispetto ai minuti di attività e alla tipologia viene assegnato un numero di crediti differente, qui di seguito due tabelle esplicative del numero dei crediti che viene assegnato per le attività e un elenco delle attività intense e moderate.

Attività	Crediti	Max volte	Ogni quanti giorni
Completamento prima sfida	100	1	1 VOLTA
Completa base profilo	500	1	1 VOLTA
Completa intero profilo	500	1	1 VOLTA
1000 passi	10	1	1 GIORNO
2000 passi	10	1	1 GIORNO
4000 passi	20	1	1 GIORNO
8000 passi	40	1	1 GIORNO
12000 passi	80	1	1 GIORNO
7 ore di sonno	20	1	1 GIORNO
37.5 minuti attività moderata a settimana	20	1	7 GIORNI
75 minuti attività moderata a settimana	40	1	7 GIORNI
150 minuti attività moderata a settimana	60	1	7 GIORNI
300 minuti attività moderata a settimana	80	1	7 GIORNI
37.5 minuti attività intensa a settimana	40	1	7 GIORNI
75 minuti attività intensa a settimana	60	1	7 GIORNI
150 minuti attività intensa a settimana	80	1	7 GIORNI



settimana			
10 minuti di meditazione giornaliera	10	1	1 GIORNO
30 minuti di meditazione giornaliera	20	1	1 GIORNO
50 minuti di meditazione giornaliera	20	1	1 GIORNO
Invita un amico	50	MAX 3 MESE	30 GIORNI
Rilevazione peso	100	1	30 GIORNI
Rilevazione glicemia	100	1	30 GIORNI
Rilevazione pressione	100	1	30 GIORNI

ATTIVITA' INTENSA	ATTIVITA' MODERATA
Aerobics	Calisthenics
Badminton	Frisbee
Baseball	Golf
Basketball	Walking fitness (from tracker)
Biathlon	Pilates
Biking	Sailing
Boxing	Sledding
Circuit training	Nordic walking
Cricket	Wheelchair
Cross skating	Diving
Crossfit	Archery
Curling	
Dancing	
Elliptical	
Ergometer	
Fencing	
Football (American,american,soccer)	
Gymnastics	



Handball	
HIIT	
Hiking	
Hockey	
Horseback riding	
Ice skating	
Inline skating (rollerblading)	
Jogging	
Jumping rope	
Kayaking	
Kettlebell training	
Kickboxing	
Kite skiing	
Kitesurfing	
Martial arts	
Polo	
Racquetball	
Rock climbing	
Rowing machine	
Rugby	
Running	
Scuba diving	
Skateboarding	
Skating	
Skiing	
Snowboarding	
Softball	
Spinning	
Squash	
Stair climbing	



Stand-up paddleboarding	
Strength training	
Surfing	
Swimming	
Table tennis (ping pong)	
Tennis	
Volleyball	
Wakeboarding	
Waterpolo	
Weightlifting	
Windsurfing	
Yoga	
Zumba	

ASSISTENZA CLIENTI

Sia i promotori della Health Challenge, che i suoi partecipanti avranno la possibilità di ricevere assistenza 24/7 attraverso il form di supporto presente all'interno dell'app sotto la voce "SUPPORTO > Scrivici una mail". Il team di assistenza di Virtuoso si impegnerà a rispondere entro 24 ore lavorative dal ricevimento della mail. In alternativa è possibile scrivere in qualsiasi momento all'indirizzo info@healthyvirtuoso.com