



PREGUNTES FREQUËNTS

Què és el repte *Oh Europa per LH!*

Es tracta d'un repte d'activitat física que et proposa un viatge virtual per Europa durant 6 setmanes. Cada setmana cal arribar a un destí entre tots els membres de l'equip. Per aconseguir-ho, es contaràn les passes realitzades individualment, però se sumaran al total de l'equip i es farà una mitjana de passes setmanal entre tots els integrants de l'equip. Al final de cada etapa i al final del viatge hi haurà un rànquing de classificació dels equips.

El repte es pot fer caminant o corrent. L'important és sumar passes.

Les passes realitzades es podran comptar si prèviament has sincronitzat una de les app especialitzades que compten passes que hi ha al mercat per a realitzar exercici físic, amb la pàgina de Biwel.

Perquè és interessant que m'inscrigui al repte

Perquè durant 6 setmanes tindràs un propòsit per caminar o córrer, que t'aportarà tots els beneficis de practicar activitat física i mantenir-te actiu/va.

Perquè és una activitat que pots fer sol/a o acompanyat/da, al carrer o al gimnàs, en qualsevol moment del dia i només necessites un calçat adient.

Per participar activament amb el teu barri, i formar part d'un repte col·lectiu.

Quant dura el repte?

El repte dura 6 setmanes. **Del dilluns 19 d'abril fins el diumenge 30 de Maig de 2021.**

Cada etapa dura 1 setmana, totes les etapes comencen dilluns i acaben diumenge. Un cop l'etapa ha finalitzat s'envia un correu a tots els participants amb el resultat de l'etapa. Cada etapa es comença en una ciutat i s'ha d'arribar a una altra ciutat superant l'objectiu de passes marcat, més difícil que l'anterior.

Quins equips hi ha?

Hi ha 6 equips, equivalents als 6 Districtes de la ciutat de L'Hospitalet:

- Districte I (Centre, Sanfeliu i Sant Josep),
- Districte II (Collblanc i La Torrassa),
- Districte III (Santa Eulàlia i Gran Via Sud),
- Districte IV (La Florida i Les Planes),
- Districte V (Pubilla Cases i Can Serra)
- Districte VI (Gornal i Bellvitge).



Tots els equips tenen les mateixes possibilitats?

Sí, tots els equips juguen en igualtat de condicions i es tindrà en compte l'equip que tingui una millor mitjana de passes. És a dir, se sumen els passos dels integrants de l'equip i es divideix pel recompte d'integrants de l'equip. D'aquesta manera un equip amb menys membres té les mateixes possibilitats de guanyar que un equip de més membres.

Quin equip guanya el repte?

El guanyador del repte serà el Districte que hagi finalitzat més etapes. És a dir, l'equip que assoleixi l'objectiu proposat de passes en més etapes. En cas d'empat (dos o més equips poden finalitzar el mateix número d'etapes), el guanyador final serà qui hagi fet millor promig de passes al llarg de tot el repte.

Com m'inscric?

1. Entra a <https://app.biwel.es> o descarrega't l'app de Biwel.
2. Accedeix a "Necessites un compte? Registra't "
3. Segueix els passos i introdueix el codi de validació: **LHEsport**

Hi ha places limitades. La inscripció es podrà fer en qualsevol moment, des que s'obri el període d'inscripció i durant el repte, mentre hi hagi places disponibles.

Les dades del meu perfil les podrà veure tothom?

No, el teu perfil és privat, ningú més veurà ni tindrà accés a aquesta informació. Únicament apareixerà a la classificació global de passes del teu equip.

Quines tecnologies serveixen per sincronitzar-se?

Únicament són vàlides per aquest repte les següents polseres i apps:

- Polseres/Rellotges intel·ligents: Garmin, Fitbit, Apple Watch, Suunto (les polseres Xiaomi no són compatibles)
- Apps que compten passes: Apple Health, Google Fit, Withings Health Mate.

Tinc una polsera i/o aplicació que no apareix al llistat. La puc fer servir?

No. Biwel només garanteix el correcte funcionament de la sincronització amb les polseres i aplicacions disponibles des del menú "Les meves sincronitzacions". Qualsevol connexió amb tercers no està permesa i no s'obté cap dada.



Què faig si no tinc una polsera, rellotge o app que conti les passes?

Descarrega't alguna de les següents aplicacions gratuïtes: Apple Health (IOs), Google Fit (Android), Withings Health Mate.

Com sincronitzo la meva app amb la web Biwel?

- Accedeix a la pàgina web de Biwel: <https://app.biwel.es>
- Clica en l'opció de "Les meves sincronitzacions" (Mis sincronizaciones)
- Sincronitza l'app que t'hagis instal.lat amb Biwel

Per a més informació consulta la *Guia reto OH Europa* (document disponible a la pàgina web d'Esports) i/o el vídeo tutorial de com inscriure's al repte, disponible al canal youtube d'Esports www.youtube.com/esportshospitalet

Perquè no veig les dades de la meva polsera a Biwel si està sincronitzada?

Encara que tinguis les dades a la teva app, la sincronització amb Biwel no és immediata. Recopilem les dades durant la nit per tal de no afectar al rendiment. Si el teu problema persisteix després d'un dia, siusplau posa't en contacte amb nosaltres mitjançant el portal d'ajuda a l'usuari situat a la part superior de la pantalla (web) o al perfil de l'usuari dins de l'app.

Què passa si no s'actualitzen les passes correctament? Com puc saber les passes que he fet?

Accedeix amb el teu usuari a la web de Biwel i trobaràs la informació de les passes que has realitzat, amb un rànquing i estadístiques actualitzades. En cas que aquestes dades no apareguin actualitzades, assegura't que hagis sincronitzat i actualitzat les dades a l'APP.

Recorda que el diumenge és el dia que finalitzen les etapes i, per tant, tota la informació que no s'hagi actualitzat prèviament abans de les 23.50h d'aquell dia, es perdrà.