



AOK Niedersachsen zählt Schritte

Handbuch: Mitarbeitende

Inhaltsverzeichnis

1. Menüpunkt: Übersicht	S. 3
1.1 Aktivitäten eintragen	S. 4
1.2 Aktivitäten editieren	S. 4
2. Menüpunkt: Wettbewerbe	S. 5
2.1 Wettbewerb-Übersicht	S. 5
2.2 Wettbewerb-Detailseite	S. 5
3. Menüpunkt: Team	S. 6
3.1 Team-Übersicht	S. 6
3.2 Team anlegen	S. 7
3.3 Einladungen verwalten	S. 7
4. Menüpunkt: Gesundheit	S. 8

1. Übersicht

Unter dem Menüpunkt **Übersicht** finden Sie, falls momentan ein Wettbewerb stattfindet:

1. Den aktuellen Routenverlauf
2. Ihre Schritte-Übersicht

Hier können Sie Aktivitäten editieren



3. Den aktuellen Wettbewerbs-Fortschritt
4. Den bisherigen Wettbewerbsverlauf
5. Die Platzierungen aller Mitarbeitenden und Teams
6. Angebote der AOK zur Cyberfitness
7. Ihren persönlichen Ansprechpartner/Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei der AOK

Falls momentan kein Wettbewerb stattfindet, finden Sie in der Übersicht stattdessen einen Countdown bis zum Start des nächsten Wettbewerbs.

1.1 Aktivitäten eintragen

In der Übersicht können Sie über den Button „Aktivität hinzufügen“ eine Aktivität bis zu 5 Tage rückwirkend eintragen. Sie können nicht mehr als 50.000 Schritte pro Tag eintragen.



Aktivität hinzufügen

Aktivität auswählen

06.10.2021

0 Schritte

Entspricht: 0 Schritten

Abbrechen Speichern

1.2 Aktivitäten editieren

Über das Stift-Symbol neben Ihren heutigen Schritten, können Sie bereits eingetragene Aktivitäten bearbeiten indem Sie die Anzahl der Schritte/Minuten anpassen oder die Sportart gänzlich wechseln. Sie können die Aktivitäten hier auch löschen.

06.10.2021

Joggen: 537 Schritte

Nordic Walking: 3225 Schritte

Fußball: 4330 Schritte



2. Wettbewerbe

Wettbewerb suchen

Name ↑ Nur beendete Nur demnächst endende

Wettbewerb: "Laufen für einen guten Zweck" Beginn: 01.10.2021 Ende: 06.11.2021	<table><tr><td>Schritte Endstation</td><td>720.147</td></tr><tr><td>Gesammelte Schritte</td><td>51.392</td></tr><tr><td>Platz 1: Einzel</td><td>Max Mustermann</td></tr><tr><td>Platz 1: Team</td><td>Agile Champions</td></tr></table>	Schritte Endstation	720.147	Gesammelte Schritte	51.392	Platz 1: Einzel	Max Mustermann	Platz 1: Team	Agile Champions	 Zum Wettbewerb →
Schritte Endstation	720.147									
Gesammelte Schritte	51.392									
Platz 1: Einzel	Max Mustermann									
Platz 1: Team	Agile Champions									

2.1 Wettbewerb-Übersicht

Hier finden Sie eine Übersicht über alle erstellten Wettbewerbe. Sie können nach Ihren Bedürfnissen sortiert und gefiltert, sowie nach Namen gesucht werden.

2.2 Wettbewerb-Detailansicht

Über den Button „Zum Wettbewerb“ bei einem Wettbewerb, gelangen Sie auf die Detailseite des Wettbewerbs. Hier finden Sie den Kartenverlauf, eine Zusammenfassung des Wettbewerbs sowie den Fortschritt, den Wettbewerbsverlauf und die Rankings der teilnehmenden Mitarbeitenden und Teams.

3. Team

3.1 Team-Übersicht

Unter dem Menüpunkt **Team** finden Sie, falls Sie bereits einem Team beigetreten sind, die Team-Übersicht. Hier sehen Sie den Namen und die aller Mitglieder mit ihrer aktuellen Schrittzahl und ihrer Platzierung. Hier können Sie außerdem das Team verlassen, neue Mitglieder einladen und, falls Sie Ersteller/in des Teams sind, das Team bearbeiten, indem Sie den Namen ändern oder Mitglieder entfernen.

Ihr Team

Die Läufer

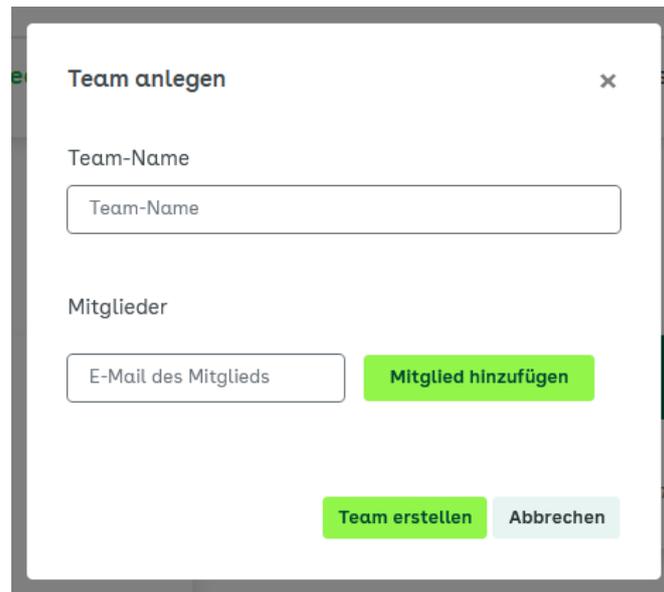
Platz	Mitglied	Schritte
1.	Max Mustermann	0
2.	Ralf Schmidt	0
3.	Udo Meier	0
4.	Frida Lange	0
5.	Susanne Musterfrau	0
6.	Brunhilde Meister	0
7.	Saskia Körner	0
8.	Svetlana Frey	0
9.	Christel Albert	0
10.	Anneliese Jahn	0

« < 1 2 > »

Team verlassenMitglied einladen

3.2 Team anlegen

Wenn Sie noch keinem Team beigetreten sind, können Sie eigenens Team unter Angabe eines Namens erstellen. Sie können auch bereits die E-Mail-Adressen der Mitarbeitenden eingeben, die Sie in das Team einladen möchten. Eingeladene Mitarbeitende müssen noch nicht auf der Plattform registriert sein.



The screenshot shows a modal window titled "Team anlegen" with a close button (x) in the top right corner. The form contains the following elements:

- A label "Team-Name" above a text input field containing the placeholder text "Team-Name".
- A label "Mitglieder" above a section containing:
 - A text input field with the placeholder text "E-Mail des Mitglieds".
 - A green button labeled "Mitglied hinzufügen" (Add member).
- At the bottom of the form, there are two buttons: a green button labeled "Team erstellen" (Create team) and a light gray button labeled "Abbrechen" (Cancel).

3.3 Einladungen verwalten

Hier finden Sie alle Teams, zu denen Sie eingeladen wurden. Sie können eine Einladung annehmen oder die Einladung ablehnen.

4. Gesundheit

Hier finden Sie viele verschiedene Angebote und Hinweise der AOK zum Thema „Gesundheit im Betrieb“.



Ausreichend Bewegung, dazu zählt zu einem großen Teil das Schritte machen, bringt viele Vorteile mit sich

-  Verbesserung des Wohlbefindens
-  Stressabbau
-  Stärkung des Immunsystems
-  Vorbeugung von Rückenleiden und Übergewicht



Mit dem Coach runter von der Couch

Laufend-in-Form ist kein Programm von der Stange, sondern ein Training, das exakt auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Unser Expertenteam arbeitet einen Plan für Sie aus, der immer wieder an Ihre aktuelle Laufform angepasst wird, und gibt Ihnen regelmäßig Feedback zu Ihren Leistungen. Motivation inklusive!

