

# COME FUNZIONA

Tutto ciò che devi sapere.

VISITA [WWW.UPNDO.COM](http://WWW.UPNDO.COM)

Se hai delle domande, scrivici a [hello@upndo.com](mailto:hello@upndo.com)

UPNDO è una piattaforma che **trasforma il tuo movimento in un cambiamento positivo**, dandoti la possibilità non solo di **migliorare le tue sane abitudini**, ma anche di instaurare una **sana e divertente competizione** con i tuoi colleghi, **incidendo positivamente sulla nostra società**.

## APP UPNDO

Uno **strumento innovativo e facile da utilizzare** che tiene traccia dei tuoi movimenti e li converte in denaro che puoi poi donare alle tue ONG preferite – **MOVE/MUOVITI - CHOOSE/SCEGLI - DONATE/DONA**

### 5 PASSI PER REGISTRARE I TUOI MOVIMENTI:

1. Connetti Google Fit o l'App Salute di Apple a UPNDO.
2. Se disponi di un dispositivo indossabile o braccialetto fitness che usi durante l'attività fisica, assicurati che sia collegato a Google Fit o all'app Salute e che sia sincronizzato.
3. UPNDO non legge attività manuali – se inserisci attività manuali su Health Kit o sulla tua app per il fitness, non verranno prese in considerazione da UPNDO.
4. UPNDO può registrare i tuoi movimenti solo se hai con te il tuo telefono cellulare/braccialetto fitness/smart watch mentre ti muovi.
5. Il tuo movimento verrà caricato ed aggiornato solo se apri l'app UPNDO, quindi non dimenticarti di aprirla almeno ogni 48 ore in modo che il tuo movimento possa essere convertito in un cambiamento positivo.

### CARATTERISTICHE DELL'APP

#### HOME - SCHERMATA INIZIALE

Qui vedi il tuo movimento e i soldi che stai generando

- Sono tre le attività che l'App può interpretare come movimento: **camminata, corsa, pedalata**.
- Il tuo movimento genera **punti Energia** – i punti maturano in base alla **durata del movimento e alla sua intensità**. Più ti muovi, più punti Energia guadagni.

Chiudi il cerchio

- il "cerchio" – **obiettivo giornaliero** – è il tuo obiettivo quotidiano (1)
- Si rifà alle raccomandazioni per un movimento sano definite dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**.
- Il cerchio si completa quando maturi **100 punti Energia**. Per raggiungere l'obiettivo giornaliero non è necessario praticare sport estremi, è sufficiente una camminata di 3 km.
- Puoi **raggiungere un massimo di due obiettivi giornalieri al giorno**, ovvero puoi completare due cerchi, il primo sarà blu, il secondo sarà rosso – la somma massima di denaro che puoi generare in un giorno è quella corrispondente al valore visibile nella parte in alto a destra della schermata iniziale (home) di UPNDO - "max achieved" ("massimo raggiunto") (2)

#### LEADERBOARD - CLASSIFICA

Qui gareggi

- La classifica si basa sul **totale punti Energia** acquisito da ogni partecipante.
- Puoi **filtrare** la classifica cliccando sull'**icona Filtro (3)** per vedere solo i **membri della tua azienda**. Il leaderboard ti mostrerà i nomi e i punteggi aggiornati dei tuoi colleghi. In questo modo, vedi il loro posizionamento e tieni d'occhio l'andamento della competizione.

#### DONATE - DONA

Qui sostieni le tue ONG preferite

- **La tua azienda dona per te!** Ti chiedi che denaro verrà utilizzato? Quello stanziato per le attività di CSR (Corporate Social Responsibility – Responsabilità Sociale d'Impresa) aziendale.
- L'**elenco delle ONG è definite dalla tua azienda**. Sentiti libero di **contattare la tua azienda e suggerire** le tue ONG preferite.
- **Scegli tu a quale ONG donare** - quando fai una donazione vedrai quanti soldi hai a disposizione. Puoi usare la **barra di scorrimento** per modificare l'importo e decidere quanto vuoi donare a quella particolare ONG. Puoi anche **suddividere l'importo** disponibile su diverse associazioni. Contribuisci alle cause che contano di più per te!
- **Puoi donare tutte le volte che vuoi**, a tutte le ONG che vuoi, la quantità di denaro che desideri. Devi solo continuare a muoverti per generare più soldi!

#### NEWS FEED - NOTIZIE

Qui rimani in contatto

La sezione notizie ti permette di:

- Visualizzare le **comunicazioni di UPNDO e della tua azienda**
- Vedere le **campagne attive**
- Mettere un **LIKE** alle storie e ai post

HAI DEI PROBLEMI DI SOINCRONIZZAZIONE?

Se hai dei problemi a sincronizzare Google Fit/App Salute con UPNDO, consulta la guida per la risoluzione dei problemi qui sotto:

per:

**Utenti Android**  
**Utenti iPhone**

#### PROFILE - PROFILO

Qui ci sono i tuoi dati personali

- Puoi **controllare le donazioni che hai già effettuato** e le tue **attività**.
- Puoi aggiungere i tuoi dati personali, ma, soprattutto, puoi **caricare un'immagine di profilo** in modo che i tuoi colleghi possano riconoscerti.

## DASHBOARDS UPNDO – CRUSCOTTO UPNDO

Guarda cosa sta succedendo nella tua azienda nella dashboard (cruscotto) aziendale

- Per **tenere traccia di tutte le campagne in corso** e dei risultati e dei progressi che tu e la tua azienda avete ottenuto, segui la dashboard!
- E' molto importante che tu segua quotidianamente la dashboard, perché **comunicheremo principalmente con quella**.



**BENVENUTO NEL PIU' GRANDE MOVIMENTO DI ANIME GENTILI ATTIVE DEL MONDO**