


DE 10.000-STAPPENCLASH
TUSSEN BEDRIJVEN!

no steps
no glory!



The distance doesn't matter, it's
only the first step that is difficult.

DRAAIBOEK
VOOR BEDRIJVEN



Elke euro die in 10.000 stappen
geïnvesteed wordt, verdient
zichzelf op termijn 2 tot 20 keer
terug

Prof. L. Annemans





no steps no glory!



WAT IS DE 10.000-STAPPENCLASH?

1 WEDSTRIJD - 10.000 STAPPEN PER DAG - 1 WINNAAR

- De 10.000-stappenclash is een pilootproject van de Vlaamse Logo's, het VIgeZ, Idewe, Mensura en Provikmo. Bedrijven gaan onder de slogan **'No steps, no glory'** de uitdaging aan om te stappen tegen andere bedrijven of intern, tegen elkaar. Elke deelnemende werknemer streeft ernaar om 10.000 stappen per dag te zetten, of meer. Coach Bruce motiveert hen hierbij.
- In 2017 wordt tweemaal een 10.000-stappenclash georganiseerd. Een **Lenteclash van 6 maart tot 2 april 2017** en een **Herfstclash van 2 oktober tot 29 oktober 2017**.

WIE KAN DEELNEMEN?

Vlaamse bedrijven die klant zijn bij **Idewe, Mensura of Provikmo**.

WAAROM DEELNEMEN?

- De 10.000-stappenclash is een leuke en toegankelijke wedstrijd die jou en je collega's in beweging zet. Sportief of niet: iedereen kan meedoen!
- Beweging zorgt voor gezondheidswinst! Investeren in actieve werknemers resulteert op termijn in minder ziekteverzuim, meer werkefficiëntie, meer productiviteit, stressreductie, ...
- Het imago van je bedrijf als werkgever vaart er wel bij: "What a great place to work!"
- De competitie in en buiten het bedrijf bevordert de teamgeest.
- Deelname is een kleine investering met als resultaat een wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsactie die werkt!
- Valt de actie in de smaak? Dan kan de wedstrijd de start zijn voor een eigen mobiliteitsplan en/of gezondheidsbeleid.

HOE DEELNEMEN?

1. DRAAGVLAK CREËREN

- Om het management of enkele smaakmakers in je bedrijf te overtuigen om deel te nemen, kan je de competitie kaderen binnen één van de bedrijfsdoelstellingen. Zo kan je het project onderbrengen bij het gezondheidsbeleid, diversiteitsbeleid, personeelsbeleid, MVO-beleid, mobiliteitsbeleid...
- Maak de balans budget versus voordelen op.

Vaste kosten:

- Elke werknemer ontvangt een motiveringspakket bestaande uit een **'No steps, no glory' lealfet, sticker, siliconen armbandje, memoblaadjes en een flesje water**.
- Elk deelnemend bedrijf ontvangt minimaal één promotioneel posterpakket (10 affiches en 16 posters met tips van Coach Bruce). Eén posterpakket is normaal gezien genoeg voor een bedrijf van 50 personen. De prijs voor de posters zit vervat in de prijs per werknemer.
- Inschrijvingsgeld:

Aantal werknemers	Prijs per werknemer
1 tot 100	€ 3,40
101 tot 500	€ 2,90
501 tot 1000	€ 2,30
Extra posterpakket (26 posters)	€ 20,00

Optionele kosten:

- We raden elk deelnemend bedrijf aan om enkele ambassadeurs te verzamelen in een werkgroep die de 10.000-stappenclash ondersteunen, mensen werven en de wedstrijd bekend maken. Naargelang de ideeën van deze werkgroep kunnen deze acties extra kosten opleveren.
- Verder is er de keuze of stappentellers worden aangekocht of gehuurd, of je extra drukwerk voorziet, extra gadgets, organisatie van extra activiteiten, extra ondersteuning door de EDPBW...

2. INSCHRIJVEN

- Je kan deelnemen aan de **Lenteclash (van 6 maart tot 2 april 2017)** of aan de **Herfstclash (van 2 oktober tot 29 oktober 2017)**. De inschrijvingen voor bedrijven worden telkens één maand voor de startdatum afgesloten.
- Wil je deelnemen? Neem dan contact op met je EDPBW (Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk) en breng hen op de hoogte van je deelnameplannen. Samen maken jullie afspraken over een plan van aanpak.
- Schrijf je bedrijf online in via www.nostepsnoglory.be.
- Jouw EDPBW ontvangt een bericht bij inschrijving, bespreekt en regelt je deelname en facturatie.
- Na ontvangst van betaling wordt jouw bedrijfsteam online gezet en kunnen individuele deelnemers zich inschrijven. Je ontvangt tevens automatisch via email een log-in en paswoord dat jouw bedrijf toegang verschaft tot het digitale 10.000-stappen campagnemateriaal: **een 'No steps, no glory' leaflet, affiches, screensaver, PPT met informatie voor werknemers over de 10.000-stappenclash, een promoilmpje, stappenborden, evaluaties...** Enkel de leaflets en affiches worden ook automatisch als drukwerk verspreid.
- De individuele deelnemers kunnen zich registreren tot de eerste dag van de 10.000-stappenclash. Registreert iemand zich toch later, dan tellen de stappen die ze zetten pas mee vanaf de dag dat ze lid zijn van de groep.

3. STRATEGIE BEPALEN

Stappentellers en apps

- Bepaal of je de werknemers zelf een stappenteller wil laten aankopen of dat jouw bedrijf of organisatie hier in voorziet.
- Bepaal of het bedrijf een stappenteller voorziet voor alle collega's of enkel voor diegenen die zich inschrijven voor de competitie.
- Er bestaan ook apps voor de smartphone die stappen tellen. Op www.nostepsnoglory.be vind je een lijst met gratis en betrouwbare apps.

Promomateriaal

- Besteed genoeg aandacht aan de bekendmaking van de 10.000-stappenclash. Duid jouw ambassadeurs aan die je hierbij helpen. Gebruik het promotiemateriaal en maak de wedstrijd zichtbaar in het bedrijf. Wees creatief!

De uitdaging

- Bepaal of je een interne uitdaging zal bepalen, bv. samen stappen naar New York...
- Bepaal of er, naast de competitie met andere bedrijven, ook interne competities georganiseerd zullen worden, bv. competitie tussen vestigingen, diensten, locaties...
- Bepaal of er tijdens de competitie extra acties zullen georganiseerd worden, bv. lunch-wandelingen, middagsport, fietspooling, pingpongtoernooi... Vraag advies aan jouw externe dienst.
- Bepaal een timing voor de vastgelegde acties en duid verantwoordelijken aan.

Peter-/meterschap

- Zoek gemotiveerde collega's met toegang tot de registratietool die meter of peter willen worden van medewerkers die geen toegang hebben tot een computer.

4. BEHEER VAN DE ONLINE REGISTRATIETOOL

Gebruik deze handleiding: www.10000stappen.be/Actiefophetwerk/Stappenregistratietool.aspx

- Van zodra er een ontvangst voor betaling ter beschikking is, maakt de 10.000- stappenbeheerder jouw bedrijfsteam aan en kunnen werknemers zich aansluiten bij deze groep.
- Je kan binnen de groep van jouw bedrijf subgroepen aanmaken voor interne competities.
- Zorg dat elke deelnemer geregistreerd is vóór de aanvang van de competitie en zich lid heeft gemaakt van het bedrijfsteam.
- Registreer ook de collega's die geen toegang hebben tot een computer via peters/meters.
- Bekijk regelmatig je account, want als beheerder moet je telkens een akkoord geven wanneer mensen willen toetreden tot jouw groep.
- Verspreid [de handleiding voor de online registratietool en FAQs](#) onder de deelnemers.
- Voor vragen over de registratietool of verloop van de wedstrijd: neem contact op met je EDPBW.

5. COMMUNICATIE

- Definieer de beste kanalen en plaatsen om het personeel te informeren en te motiveren om deel te nemen, bv. nieuwsbrief, personeelsblad, affiches, intranet, folder bij loonbrief, teamoverleg, website, facebook, receptie, parking...
- Organiseer een 'fun' kick-off moment voor de 10.000-stappenclash. Maak hierbij gebruik van **het promofilmpje** of **de presentatie 'No steps, no glory.'**
- Creëer zichtbaarheid op je website, Intranet en sociale media.

HOE VERLOOPT DE COMPETITIE?

De competitie bestaat uit drie belangrijke onderdelen:

1. INLOOPWEEK (7 DAGEN)

- Elke deelnemer registreert zich via de registratietool: www.nostepsnoglory.be en maakt zich lid van het bedrijfsteam.
- Elke deelnemer registreert vanaf nu het aantal stappen per dag.
- Zowel de inspanningen op het werk als in de vrije tijd tellen mee.
- De eerste week wordt een basisniveau vastgelegd. Er worden dus GEEN extra inspanningen gedaan om het stappenaantal op te drijven! Deze week telt immers niet mee in de eindstand van de competitie maand en dient enkel om de vorderingen te bepalen na de competitie.

2. DRIE COMPETITIEWEKEN (21 DAGEN)

- Elke deelnemer registreert het aantal stappen per dag.
- Elke deelnemer heeft zicht op de eigen inspanningen en die van de volledige groep.
- Alle acties zijn toegelaten om het aantal stappen per dag op te drijven.
- Zowel de inspanningen op het werk als in de vrije tijd tellen mee.
- Activiteiten zoals zwemmen, fietsen of andere beweegactiviteiten die zich niet laten registreren via de stappenteller kunnen eveneens worden ingebracht in de stappentool. De omrekening gebeurt automatisch.

Tijdens de competitieweken is het de bedoeling dat de deelnemers extra inspanningen doen om meer stappen te zetten. Dit kan zowel thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen als in de vrije tijd. Actieve stimulansen kunnen door het bedrijf georganiseerd worden.

3. DE PRIJSUITREIKING

Bij elke 10.000-stappenclash is er één winnaar: het bedrijf dat in verhouding tot het totaal aantal deelnemers in het bedrijfsteam de meeste stappen heeft gezet. Het winnend bedrijf krijgt de **10.000-stappenclash wisselbeker** en **'Bruce on wheels'**. Coach Bruce komt tijdens de lunch naar het bedrijf en brengt een sappentrapper inclusief fruit mee.

De prijsuitreiking gebeurt op de site van het winnende bedrijf. De winnaar wordt betrokken bij de praktische organisatie van deze uitreiking waaraan een persmoment kan gekoppeld worden. Hier zijn geen bijkomende kosten aan verbonden.

De andere deelnemende bedrijven krijgen van hun externe dienst een deelnamecertificaat.



WAT NA DE COMPETITIE?

Je kan ervoor kiezen om aan het einde van de competitie een slotmoment te organiseren in combinatie met een eigen prijsuitreiking.

Na de competitie is in beweging blijven belangrijk. Bekijk daarom in welke mate blijvende stimulansen gegeven kunnen worden aan het personeel om meer beweging te integreren in de werkcontext. Dit maakt in het beste geval deel uit van een eigen gezondheidsbeleid. Meer informatie vind je op www.gezondwerken.be.

EVALUATIE

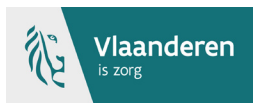
Je kan het project op twee manieren evalueren:

- **Procesevaluatie:** Er is een **vragenlijst voor de trekker(s)** en **voor de deelnemers**. Vraag aan de trekkers(s) en deelnemers om de vragenlijst in te vullen om een idee te krijgen hoe iedereen het proces heeft ervaren.
- **Effectevaluatie:** Iedere deelnemer heeft een zicht op de eigen vorderingen ten opzichte van de inloopweek.

Evalueer samen met de deelnemers de loop van de wedstrijd. Overloop de resultaten met de EDPBW. Indien de balans op positief eindigt, ben je klaar voor de volgende editie.

OVER ONS

Deze 10.000-stappenclash kwam tot stand door een nauwe samenwerking tussen de Vlaamse Logo's en VIGeZ en de EDPBWs: Idewe, Mensura en Provikmo - partners in gezondheidsbevordering en ziektepreventie.





BIJLAGE 1

TIMING STAPPENCOMPETITIE

DAG -30

COMMUNICATIE NAAR PERSONEEL

Breng het personeel tijdig op de hoogte van de 10.000-stappenclash zodat ze voldoende tijd hebben om zich in te schrijven. Zorg voor voldoende promotie tijdens de actiemaand via nieuwsbrief, folder, affiche, e-mail tips.... Dit zorgt voor extra motivatie bij de deelnemers.

DAG -15

BESTELLING STAPPENTELLERS EN GEBRUIK CAMPAGNEMATERIAAL.

De link naar het gratis campagnemateriaal ontvang je automatisch na je inschrijving. Elke werknemer ontvangt ook een motiveringspakket.

DAG -7

VERDELING STAPPENTELLERS

Begin tijdig met de verdeling van de stappentellers zodat iedere deelnemer bij de start van de actiemaand over een stappenteller beschikt.

DAG 1 - 7

INLOOPWEEK

Tijdens de inloopweek is het de bedoeling dat de deelnemers hun stappen registreren. Ze doen nog geen extra inspanningen om meer stappen te zetten. Zo bepalen we het basisoniveau van elke deelnemer. Dit geeft na de competitie een beeld van hoeveel vordering iedereen heeft gemaakt.

> DAG 1 Startmoment

Tijdens de inloopweek worden de deelnemers uitgenodigd voor de officiële start van de competitie. Hier wordt alles nog eens toegelicht. Bij voorkeur wordt hier een ludieke activiteit aan gekoppeld en is het management hierop aanwezig.

> DAG 7 Deadline online registratie deelnemers

Iedereen die nog wenst deel te nemen aan de competitie moet vóór deze datum geregistreerd zijn via de online stappentool. Later inschrijven is niet meer mogelijk.

DAG 8 - 28

STAPPENCOMPETITIE – 3 WEKEN

Tijdens de competitieweken is het de bedoeling dat de deelnemers extra inspanningen doen om meer stappen te zetten. Dit kan thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen als in de vrije tijd. Actieve stimulansen kunnen door het bedrijf georganiseerd worden.

> DAG 8 - 14 Activiteit organiseren

bv. lunchwandeling, bewegingstips...

> DAG 15 - 21 Activiteit organiseren

bv. pingpongtoernooi, trappenloop...

> DAG 22 - 28 Activiteit organiseren

bv. met de fiets/te voet naar het werk...

DAG 29 – ...

AFRONDING PROJECT

Het is belangrijk dat er kort na het project voldoende inspanning wordt geleverd om dit mooi af te sluiten. Ga hier voor een haalbare timing, maar schuif dit zeker niet op de lange baan.

> DAG 36 Deadline online registratie stappen

De deelnemers die werkten met een papieren weekfiche moeten nog de tijd hebben om hun stappen die ze tijdens de wedstrijdperiode hebben gezet, online in te geven (al dan niet via de peler of meter). Vanaf deze datum wordt de tool afgesloten en resultaten getrokken. Er kunnen geen stappen meer worden ingevoerd.

> DAG 36 - 42 Slotmoment

Na het afsluiten van de competitie worden de resultaten bekendgemaakt bij de deelnemers bij voorkeur via een formeel contactmoment. Hier kunnen tevens de prijzen uitgereikt worden voor de interne competities en individuele prijzen (beste stapper, meeste vordering...).

> DAG 42 - 48 Evaluatie stappencampagne

BIJLAGE 2

HANDLEIDING ONLINE REGISTRATIETOOL. HOE MOET IK MIJ AANMELDEN EN MIJN STAPPEN BIJHOUDEN?

Stap 1: de website

Ga naar www.nostepsnoglory.be en klik op: IK STAP MEE!



elke stap telt **10.000 stappen** ↑

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor de gezondheid. Beweging kan je op een eenvoudige en aangename manier in het dagelijkse leven integreren met "10.000 stappen Vlaanderen".

Chat & Test
facebook of LinkedIn of doe de test

Registreer uw stappen
registratietool

Weetjes en wetenschap | Actief leven | Actieve buurt | **Actief op het werk** | Acties

Waarom | Aanbeveling | Stappentellers | Materiaal | Stappencompetitie | Stappenregistratietool | Bedrijvencompetitie

Doe mee aan de 10.000-stappendash voor bedrijven!

1 maand - 10.000 stappen per dag - 1 winnaar!

no steps no glory!

Voor werknemers

Fit worden tijdens het werk?
Alles kan met Coach Bruel!
Zet 10.000 stappen per dag en win de eerste 10.000-stappendash voor bedrijven!
Registreer je hier en stap met je collega's naar de overwinning!

De 10.000-stappendash voor bedrijven:

- 1 maand
- 10.000 stappen per dag
- 1 winnaar

Voor bedrijven

Wens je als bedrijf deel te nemen aan de 10.000-stappendash? Een sportieve beslissing! Stap onder collega's naar de overwinning! Zo daag je niet alleen elkaar, maar ook andere bedrijven uit om fitter te worden!

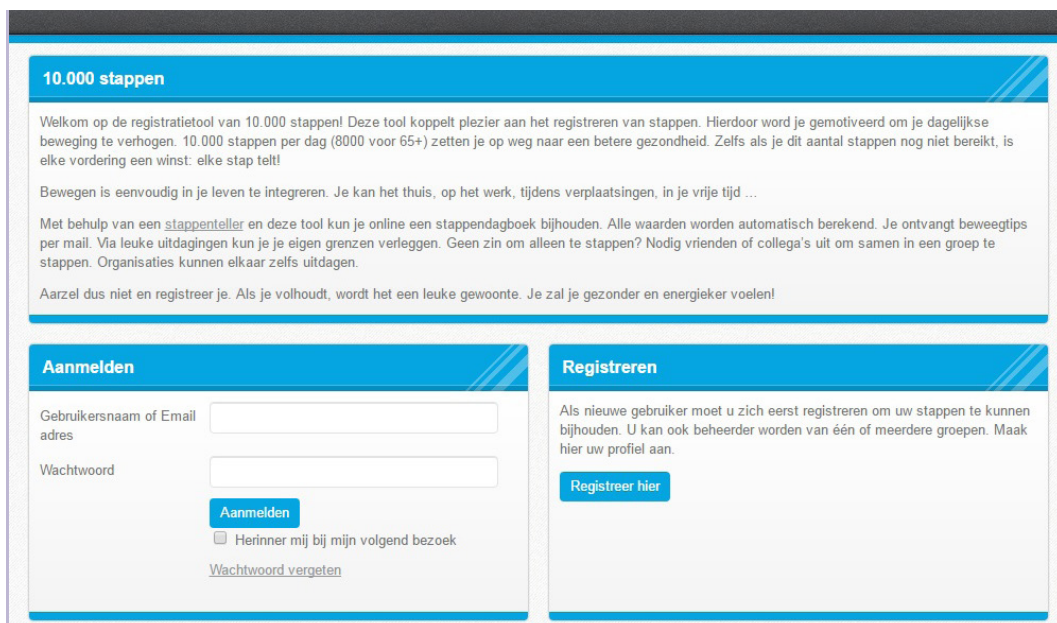
Word de "Meest fitter werkplaats in Vlaanderen"!

Inschrijving bedrijf



Stap 2: aanmelden/registreren

Vervolgens kom je op de hoofdpagina van de registratietool en kan je je aanmelden.



10.000 stappen

Welkom op de registratietool van 10.000 stappen! Deze tool koppelt plezier aan het registreren van stappen. Hierdoor word je gemotiveerd om je dagelijkse beweging te verhogen. 10.000 stappen per dag (8000 voor 65+) zetten je op weg naar een betere gezondheid. Zelfs als je dit aantal stappen nog niet bereikt, is elke vordering een winst: elke stap telt!

Bewegen is eenvoudig in je leven te integreren. Je kan het thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen, in je vrije tijd ...

Met behulp van een [stappenteller](#) en deze tool kun je online een stappendagboek bijhouden. Alle waarden worden automatisch berekend. Je ontvangt beweegtips per mail. Via leuke uitdagingen kun je je eigen grenzen verleggen. Geen zin om alleen te stappen? Nodig vrienden of collega's uit om samen in een groep te stappen. Organisaties kunnen elkaar zelfs uitdagen.

Aarzel dus niet en registreer je. Als je volhoudt, wordt het een leuke gewoonte. Je zal je gezonder en energiever voelen!

Aanmelden

Gebruikersnaam of Email adres

Wachtwoord

Herinner mij bij mijn volgend bezoek

[Wachtwoord vergeten](#)

Registreren

Als nieuwe gebruiker moet u zich eerst registreren om uw stappen te kunnen bijhouden. U kan ook beheerder worden van één of meerdere groepen. Maak hier uw profiel aan.

Indien het de eerste keer is dat je deze website gebruikt, zal je eerst moeten registreren. Dit kan door te klikken op registreren en vervolgens de gevraagde gegevens in te vullen.

Belangrijk: deze gegevens zijn persoonlijk en zullen nooit voor andere gebruikers zichtbaar zijn.

Bij het volgende bezoek hoeft je niet meer te registreren en kan je gewoon aanmelden.

Stap 3: stappen ingeven

10.000 stappen Contact Instellingen Afmelden

Aantal stappen Vrienden Groepen Uitdagingen Berichten Groepsrapporten Annelies

Welkom **Annelies**

Jouw gemiddeld aantal stappen per dag

4 1 0 2 9 5

voor de laatste 7 geregistreerde dagen

Streefdoel voor de geselecteerde week:

12214 stappen per dag

Streefdoel instellen **5**

Startniveau **Vordering**

8 360 stappen/dag 1 935 stappen/dag **6**

1 Aantal STAPPEN

Aantal Minuten GEFIETST

2 Aantal Minuten ANDERE BEWEGING Zonder stappenteller

3 Aantal stappen opslaan

Stappenkalender
Vul jouw aantal stappen/dag in

Week 41

Ma 28/11	Di 29/11	vandaag Wo 30/11	Do 01/12	Vr 02/12	Za 03/12	Zo 04/12
6500	5970					
20						
	30					
Dagtotaal: aantal stappen, streefdoel behaald?						
9500	10470					
X	X					

Eens aangemeld kom je op je persoonlijke stappenpagina.

Hier kan je:

1. Aantal stappen ingeven
2. Extra fysieke activiteit ingeven
3. Aantal stappen opslaan (niet vergeten!)
4. Gemiddeld aantal stappen zien
5. Een wekelijks streefdoel instellen
6. Je vordering zien (vergeleken met je startniveau)



Stap 4: aansluiten bij een groep

The screenshot shows the '10.000 stappen' website interface. At the top, there are navigation links for 'Contact', 'Instellingen', and 'Afmelden'. Below that, a menu bar includes 'Aantal stappen', 'Vrienden', 'Groepen' (marked with a red '1'), 'Uitdagingen', 'Berichten (476)', 'Groepsrapporten', and a user profile for 'Annelies'. The main content area has a blue header with tabs: 'Mijn huidige groepen', 'Aansluiten bij een groep' (marked with a red '2'), 'Een nieuwe groep aanmaken', and 'Groepen onder mijn beheer'. Below the tabs is a search bar with 'De' in the input field (marked with a red '4') and a 'Zoeken' button. To the right, there are filters for 'Toon: Open groepen' and 'Gesloten groepen'. A list of categories is shown on the left, with 'No steps, no glory' (marked with a red '3') selected. The main list displays two groups: 'Vlaamse Logo's' and 'VIGeZ'. Each group has 'Bekijk' and 'Toetreden tot deze groep' (marked with a red '5') buttons. A pagination bar at the bottom indicates 'Displaying items 0 - 2 of 2'. The footer contains logos for '10000stappen.be', 'Vlaamse Logo's', 'UNIVERSITEIT GENT', and 'vigez'.

In het belang van de competitie is het belangrijk dat je je aansluit bij de groep van je bedrijf. Dit kan door te klikken op het tabblad "Groepen" (1). Vervolgens klik je op "aansluiten bij een groep" (2). Klik op de categorie 'No steps, no glory' (3) Om het zoeken te vergemakkelijken kan je de naam van je bedrijf ingeven en vervolgens op "zoeken" klikken (5). Tot slot klik je op "Toetreden tot deze groep" (6).

Belangrijk: groepsleden kunnen enkel je geregistreerde stappen zien en geen persoonlijke gegevens (behalve de naam).

Extra: word peter of meter

10.000 stappen

Contact Instellingen Afmelden

Aantal stappen Vrienden Groepen Uitdagingen Berichten (476) Groepsrapporten Annelies

Word peter of meter

Op deze pagina kan u voor andere personen een profiel aanmaken en nadien hun stappen bijhouden als peter of meter. Dit kan nuttig zijn indien zij geen internet hebben, of niet gewend zijn met het internet te werken (bv. ouderen in woonzorgcentra...)

Velden aangeduid met * zijn verplicht in te vullen.

Gebruikersnaam *

Voornaam *

Familienaam *

Geslacht * Man Vrouw

Geboortedatum * (dd/mm/jjjj)

Straat *

Huisnummer

Plaats * -- Kies een postcode --

Beroep * -- Kies een beroep --

Lengte (in cm) Geef een waarde in (tussen 100 en 250 cm)

Gewicht (in kg) Geef een waarde in (tussen 10 en 200 kg)

Foto Select...

Neem mij op in het vrienden-systeem (U kan anderen dan uitnodigen om elkaars aantal stappen en vordering te volgen en te vergelijken)

Mag uw stappen-informatie door anderen gezien worden?

Laat toe dat mensen me kunnen vinden op:

echte naam

gebruikersnaam

Ik ga akkoord met de [gebruikersovereenkomst](#) *

Bevestigen



Je kan ook voor personen zonder computer of Internet een profiel aanmaken. Zij houden hun stappen bij via de papieren invulfiche. Nadien geef je hun stappen in als peter of meter.

Hiervoor klik je rechtsboven bij jouw naam op "Word peter of meter" en maak je het profiel aan.



Kies een vast moment uit om je stappen in te geven. Dit hoeft niet per se net voor het slapengaan te zijn. Kies een moment uit dat het meest haalbaar is zodat je dagelijks de stappen op hetzelfde tijdstip kan ingeven. Indien je niet dagelijks over een computer beschikt kan je gebruik maken van de papieren invulfiche. Die vul je dagelijks in. Wanneer je een computer te beschikking hebt, kan je de stappen van meerdere dagen registreren.

BELANGRIJK: De actiemaand begint met een inloopweek en dan vervolgens 3 weken competitie. Tijdens de inloopweek is het de bedoeling om je stappen te registreren zonder extra inspanningen te leveren. Dit maakt het mogelijk om je basisniveau te bepalen. Aan de hand van je basisniveau kan je tijdens de wedstrijdperiode voor jezelf enkele streefdoelen opstellen.

