



## Lähde mukaan Hyvinvointia kaamokseen -kampanjaan!

Kemin kaupunki haastaa kaikki työntekijänsä mukaan syksyn suureen Hyvinvointia kaamokseen -kampanjaan 2. marraskuuta – 13. joulukuuta. Mukana kampanjassa ovat Liikettä Kemiin! -hanke, Kemin liikuntapalvelut, ammattiliittojen paikallisyhdistykset, Mehiläisen Työterveyspalvelut sekä paikalliset yritykset kampanjatarjouksineen.

Kampanjan alustana toimii hyvinvointisovellus HeiaHeia. Osallistujat keräävät sovellukseen hyvinvointipisteitä tekemällä liikunta- ja hyvinvointitekoja sekä kannustamalla työkavereidensa suorituksia. Kampanjan tavoitteeksi on asetettu HeiaHeia-pisteissä taso kaksi, jonka saavuttaneet ovat oikeutettuja työnantajan sekä ammattiliittojen paikallisyhdistysten kannustuspalkintoihin tai niiden arvontaan.

Mehiläisen Työterveyspalvelut tarjoaa kaupungin työntekijöiden käyttöön oman HeiaHeia-työergonomiamateriaalinsa. Se sisältää muun muassa vinkkejä ja valmiita ohjelmia työergonomian kehittämiseksi.

Hyödynnä kampanjan tuki hyvinvoinnillesi vuoden pimeimpänä aikana. Tehdään kaamoksesta meille kaikille hieman valoisampi!

# OHJEET KAMPANJAAN LIITTYMISEEN JA HEIAHEIAN KÄYTTÖÖN

Kampanjan alustana toimii hyvinvointisovellus HeiaHeia ja siellä ”Hyvinvointia Kemin kaupungin työntekijöille” -yhteisö. Vaikka kuuluisit muihin HeiaHeia-yhteisöihin, kampanjaan osallistuminen edellyttää tähän yhteisöön liittymistä.

Liittymällä kampanjayhteisöön saat Mehiläisen työterveyspalvelujen työergonomiamateriaalin HeiaHeia-kirjastoosi (kahvakuulan kuva etusivulla). Kirjastossa on paljon valmiita ohjelmia, treenejä ja kyselyjä hyvinvointisi tueksi.

Kaupungin työntekijöiden yhteisössä tiedotetaan myös yritysten ja kaupungin tarjouksista kampanjaan osallistuville. **Tartuttuasi kampanjatarjoukseen, muista esittää maksaessasi kampanjan tunnus HeiaHeia-sovelluksesta.**

## Liity kampanjayhteisöön näin:

- 1) Lataa HeiaHeia sovelluskaupasta. Merkitse koodiksi **LKR62**. *Huomioi, että tämä yhteisö materiaaleineen on tarkoitettu ainoastaan Kemin kaupungin työntekijöille, älä jaa koodia ulkopuolelle)*
- 2) Merkitse sähköpostiosoite ja luo salasana (yli 10 merkkiä). Klikkaamalla sähköpostiin tulevaa linkkiä saat sovelluksen käyttöön. Voit myös kirjautua facebook-tunnuksilla. HUOM! Sähköposti saattaa mennä roskapostiin!
- 3) Liity omaan tiimiisi

## Liity näin, mikäli olet jo HeiaHeiassa, mutta et kuuluu kampanjan yhteisöön:

- 1) Valitse ”Yhteisöt ja kaverit”
- 2) Valitse ”Liity koodilla”
- 3) Syötä koodi **LKR62** ja liity omaan tiimiisi (Jos työyhteisöltänne puuttuu tiimi, ilmoittaisitteko siitä ylläpitoon)

## Tärkeitä sovelluksen käyttöön liittyviä asioita:

- Jos haluat, etteivät muut kuin valitsemasi HeiaHeia-kaverit näe suoritusmerkintöjasi:

- 1) Valitse "Tili" (kolme viivaa) ja klikkaa hammasrataksen kuvaa
- 2) Valitse "Ketkä näkevät profiilisi ja treenimerkintäsi" --> Vain HeiaHeia-kaverini
- 3) Voit myös muuttaa yksittäisiä suorituksia täysin yksityiseksi valitsemalla treenilokista suorituksen ->muokkaa (kynän kuva) ja laita yksityinen-asetus päälle. Huom! Terveystiedot ja ateriatalennukset ovat aina yksityisiä, ellet muuta asetuksia.

- Sovellusta voi käyttää osittain myös mobiililaitteen tai tietokoneen selaimen kautta, jos puhelimen muisti on täynnä.

-Voit hyödyntää liikuntasuorituksissa GPS-toimintoa valitsemalla HeiaHeian etusivulla +merkin ->GPS-tallennus. Käynnistä tallennus ennen liikkeelle lähtöä. Lenkin lopussa keskeytä tallennus ja valitse liikuntalaji. Näin suorituksesi yhteyteen jää muistiin liikkumistiedot ja GPS-karttakuva. Voit myös liittää sykemittarin (Garmin, Polar, Suunto ja Fitbit) HeiaHeiaan **selaimen kautta** kohdasta tili -> puettava laitteet, jolloin suoritukset siirtyvät sovellukseen automaattisesti.

Sovelluksen teknisissä kysymyksissä kannattaa kääntyä HeiaHeian tekniseen tukeen **support.heiaheia.com**.

LISÄTIEDOT: Olli Kelhä, kampanjavastaava. p: 050 3613873, [olli.kelha@kemi.fi](mailto:olli.kelha@kemi.fi)