

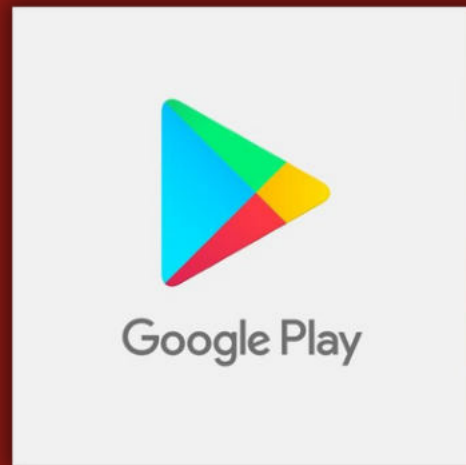
# MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT



## TELEPÍTÉSI ÉS HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



# ANDROID TELEFONOKHOZ SZÜKSÉGES GOOGLE FITNESZ



Ha még nem rendelkezik Google Fit alkalmazással, telepítse a Play Áruházból!



Google Fitnesz:  
Mozgáskövetés

Google LLC

Eltávolítás

Megnyitás

Újdonságok •

Legutóbbi frissítés: 2023. aug. 10. →

Ha már rendelkezik Google Fit alkalmazással, frissítse a legújabb verzióra.

Family link-et használó gyermekek esetén a Google szabályait nem tudjuk megváltoztatni ezért a lépésszámok, mozgásformák kézi hozzáadását javasoljuk.



# GOOGLE FITNESZ ENGEDÉLYEK



A Fitnesz nyomon tudja követni a háttérben a gyaloglást, a futást és a kerékpározást. Ez azt jelenti, hogy különböző mutatókat (pl. lépésszám, megtett távolság és elégetett kalóriák mennyisége) biztosít Önnek ezekkel a tevékenységekkel kapcsolatban.

Ennek érdekében az alkalmazásnak engedélyre van szüksége az Ön tevékenységeinek felismeréséhez. A Fitnesz idővel ezeket az adatokat használja majd a felhasználói élmény személyre szabásához és a tevékenységek hatékonyabb felismeréséhez is.

Ha úgy dönt, hogy kikapcsolja ezt a beállítást, manuálisan továbbra is nyomon követheti az edzéseket a Fitnesz segítségével.



Köszönöm,  
nem

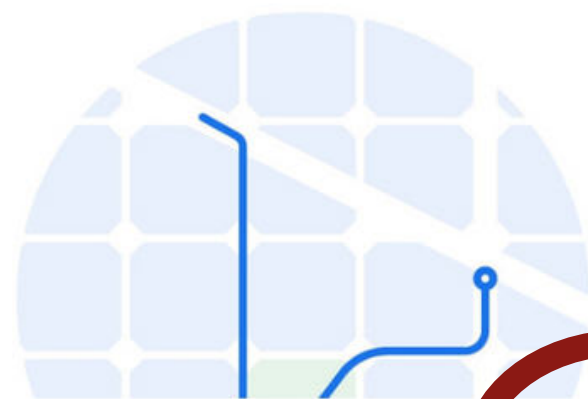
Bekapcsolás



## Helyadatok használata

Helyadatok háttérbeli használata a séták, futások és kerékpározások térképen való megjelenítéséhez, valamint pontosabb, edzéssel kapcsolatos mutatók megjelenítéséhez.

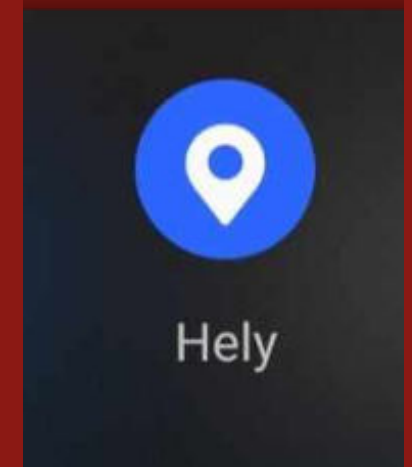
A Fitnesz helyadatokat gyűjt, akkor is, ha az alkalmazás be van zárva, vagy éppen nincs használatban.



Köszönöm,  
nem

Bekapcsolás

A pontos lépésméréshez engedélyezze a helyinformációkat a telefonján.



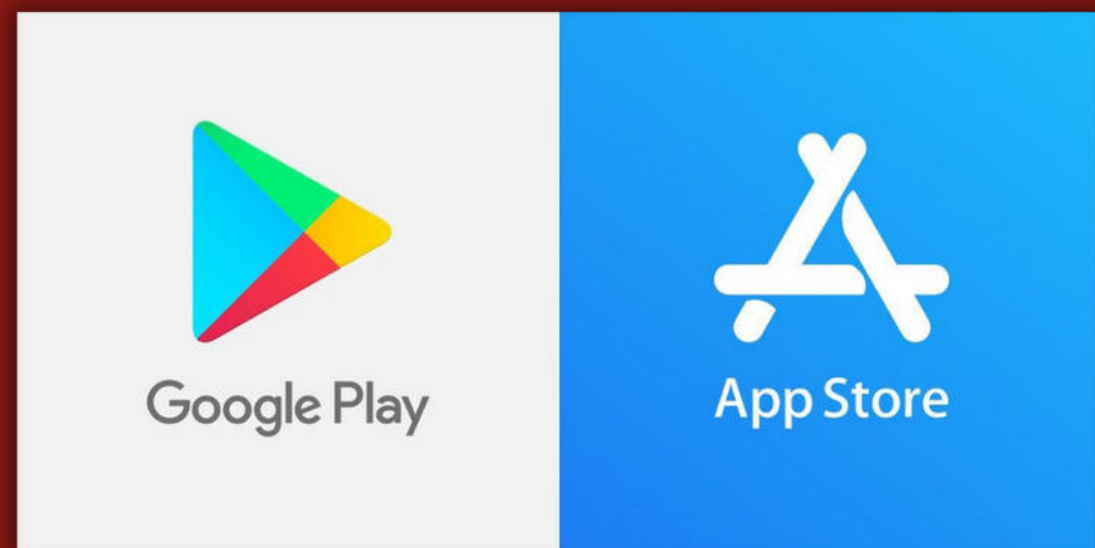
## Helyadatok használata

Helyadatok háttérbeli használata a

Engedélyezi a(z) **Fitnesz** számára a következőt: hozzáférés az eszköz földrajzi helyéhez?

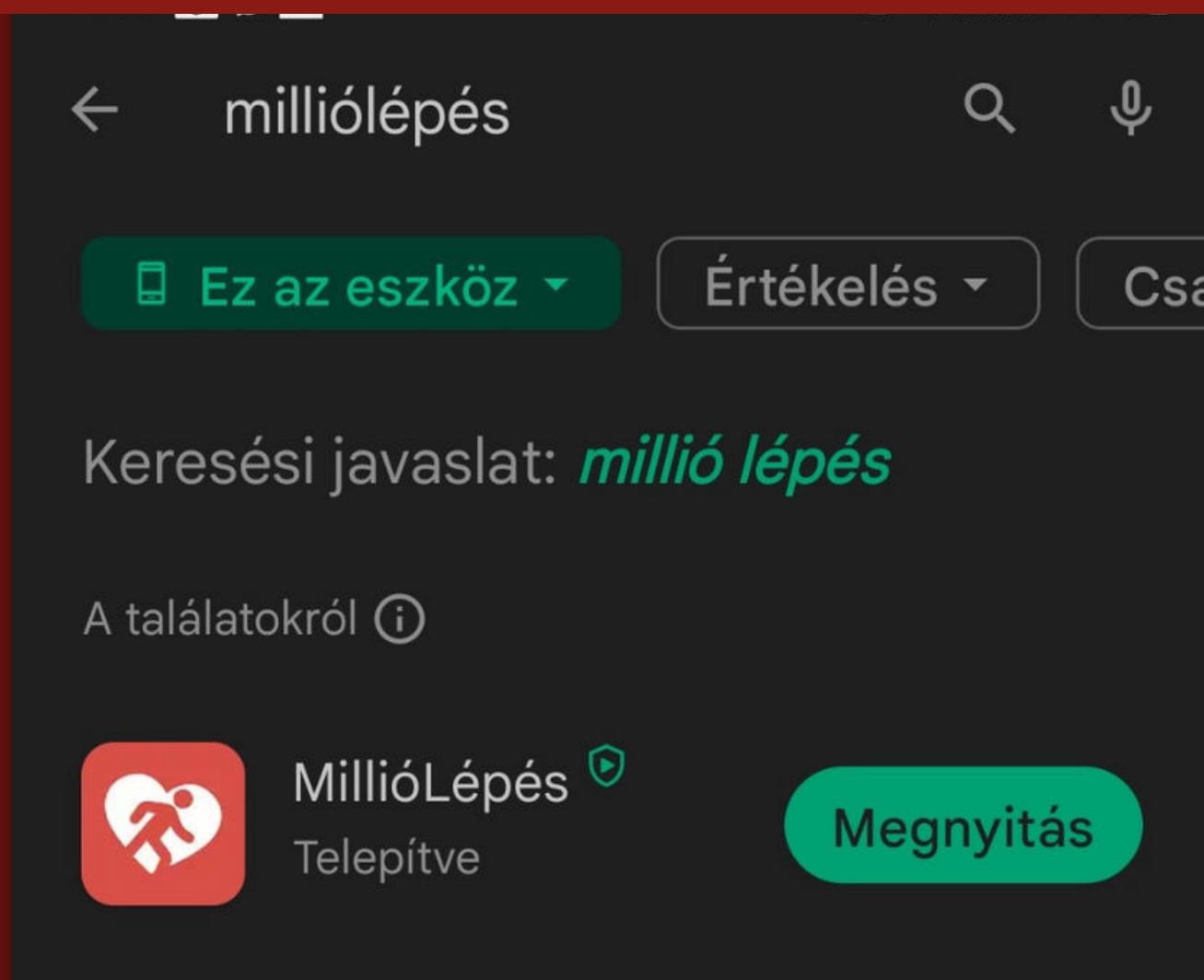
ENGEDÉLYEZÉS

ELUTASÍTÁS



Keresse meg a MillóLépés alkalmazást a Play Áruházban, illetve iPhone esetében az App Store-ban és nyomja meg a **TELEPÍTÉS** gombot.

Ha rendelkezik Millió Lépés alkalmazással, frissítse a legújabb verzióra.

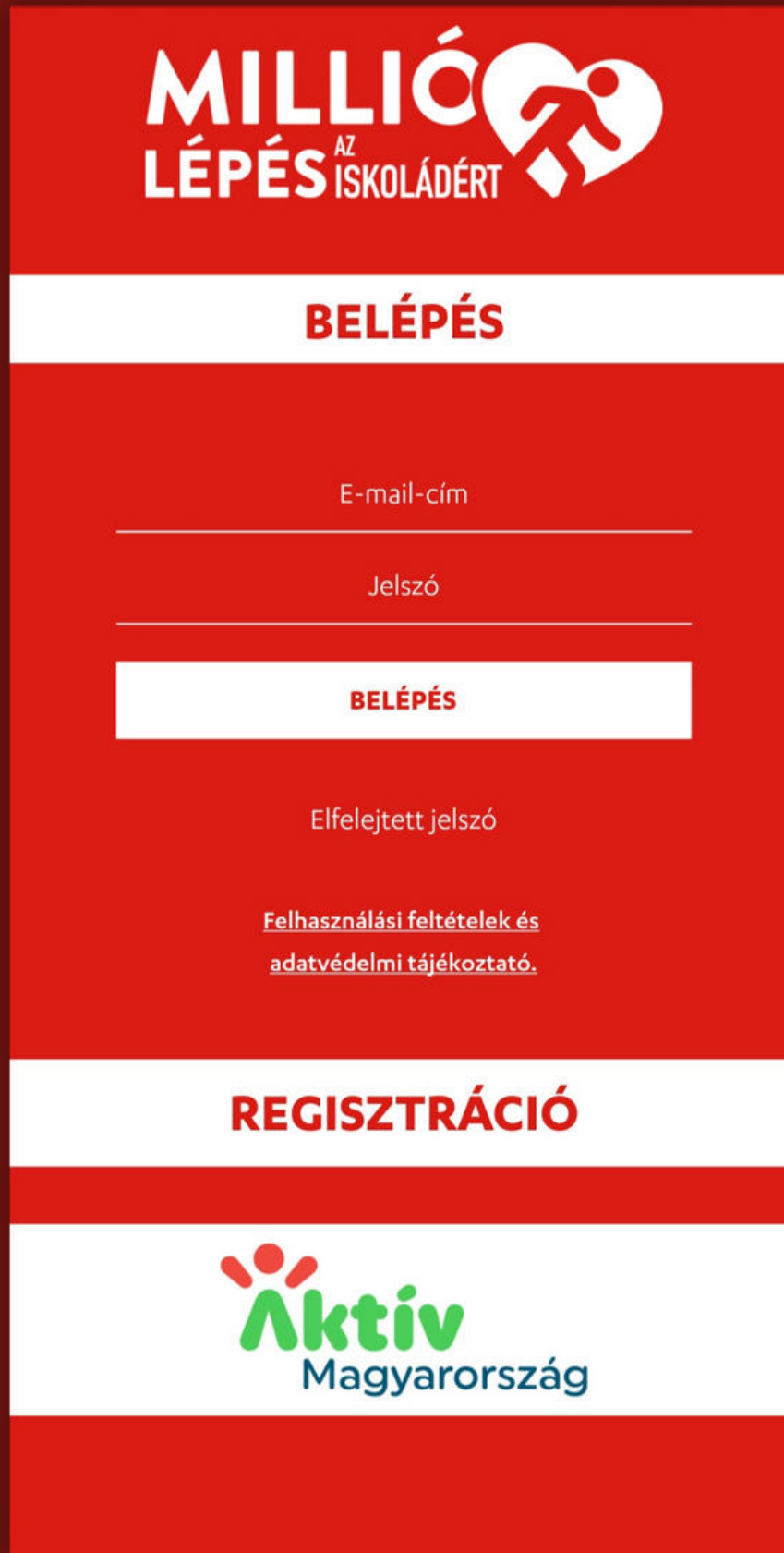




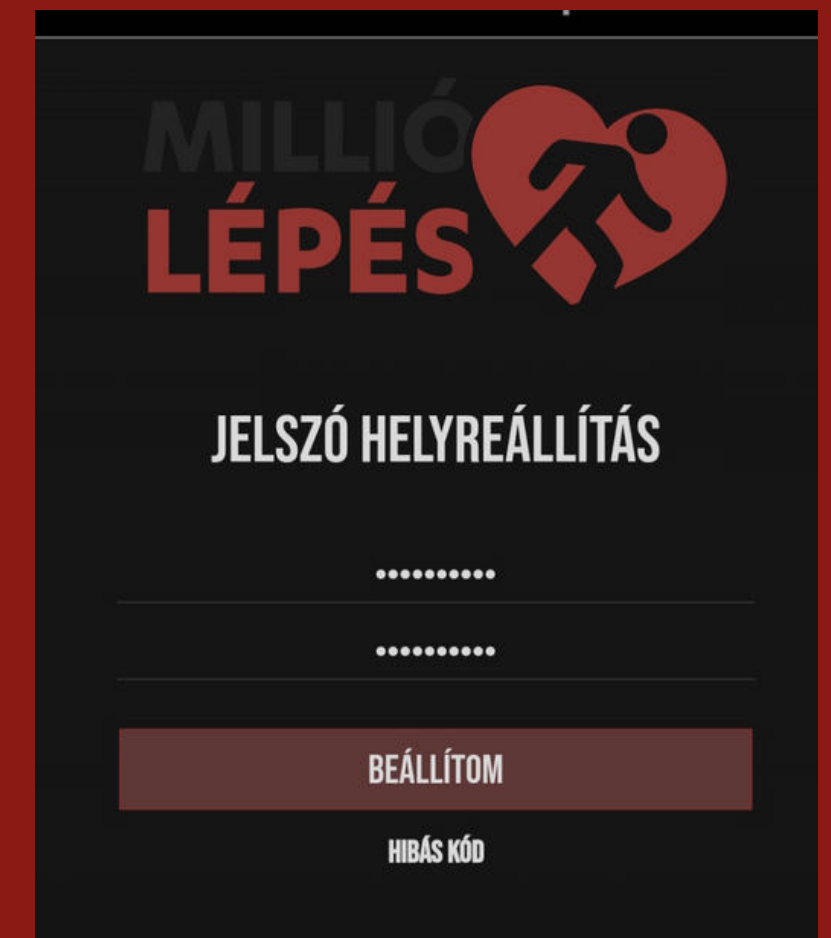
Ha korábban már regisztrált az alkalmazásba, lépjen be.

Elfelejtett jelszó esetén a BELÉPÉS alatti “elfelejtett jelszó” gomb **EGYSZERI** megnyomása segít: küldünk segítséget egy új jelszó beállításához.

Amennyiben nem érkezik meg az email, érdemes megnézni a SPAM (levélszemét) vagy PROMÓCIÓK mappában is!



The screenshot shows the login interface of the 'Millió Lépés' app. At the top, there is a red header with the app's logo and the text 'MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT'. Below this is a white bar with the word 'BELÉPÉS' in red. The main area is red and contains a white form with two input fields: 'E-mail-cím' and 'Jelszó'. Below the fields is a white button with 'BELÉPÉS' in red. Underneath the button is a link for 'Elfelejtett jelszó' and another link for 'Felhasználási feltételek és adatvédelmi tájékoztató.'. At the bottom of the form is a white bar with 'REGISZTRÁCIÓ' in red. Below that is a white bar with the 'Aktív Magyarország' logo.



The screenshot shows the password reset interface. At the top, there is a dark red header with the app's logo and the text 'MILLIÓ LÉPÉS'. Below this is a dark red bar with the text 'JELSZÓ HELYREÁLLÍTÁS'. The main area is dark red and contains two white input fields for password confirmation, each followed by a series of dots. Below the fields is a dark red button with 'BEÁLLÍTOM' in white. At the bottom is a link for 'HIBÁS KÓD'.

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

## REGISZTRÁCIÓ

E-mail-cím \*

Jelszó \*

Jelszó mégegyszer \*

Név

Becenév \*


Születési dátum

Kategória ▼

Nem ▼

Ország ▼

Kijelentem, hogy elmúltam 16 éves.

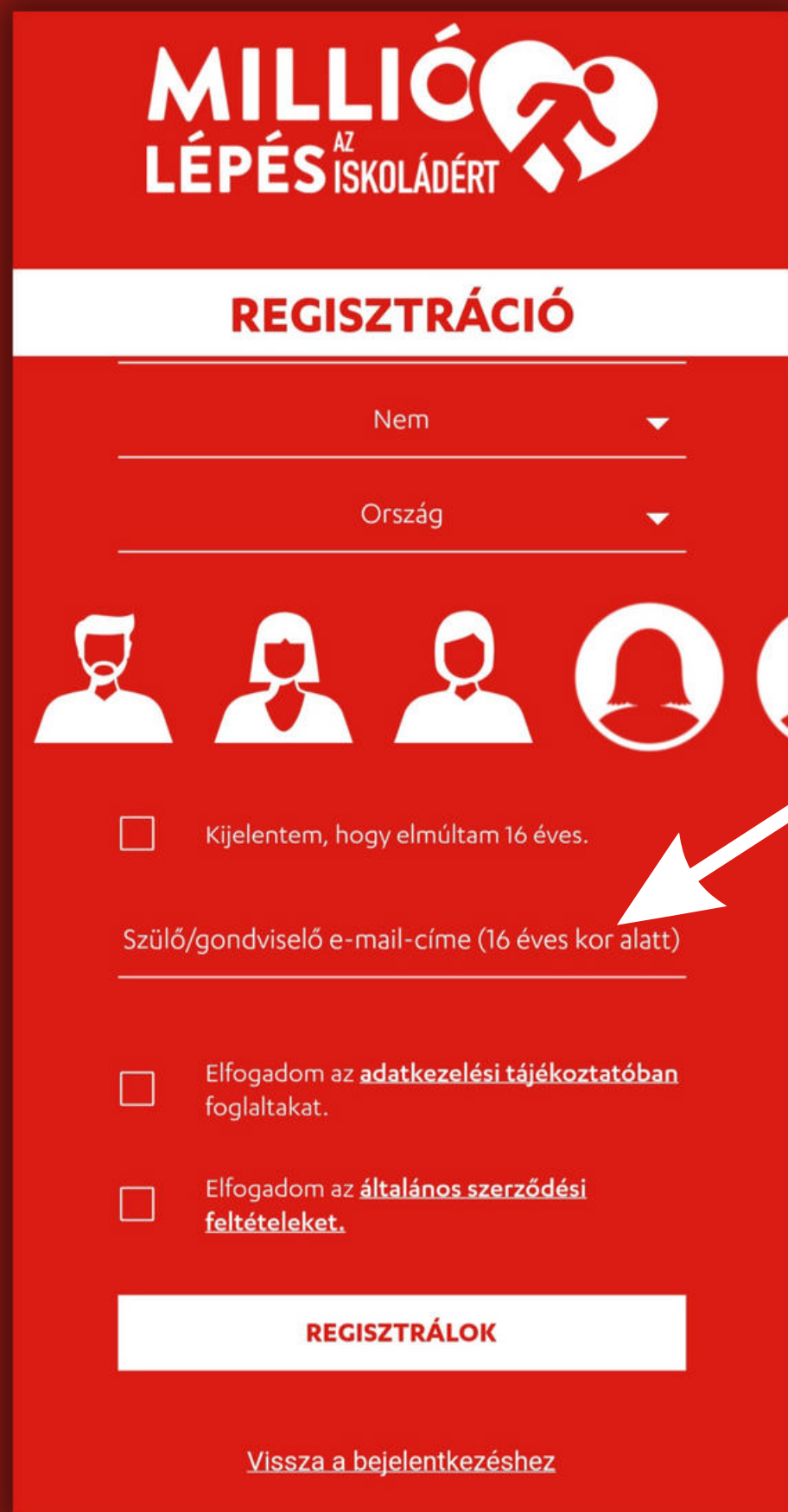


Ha korábban nem regisztrált:  
**A valós adatok** megadására a korcsoportos toplistákhoz, valamint a nyeremények sorsolásához van szükségünk.

(A valótlan adatokat megadó (pl. 132 éves) felhasználók elesnek a nyerési lehetőségektől)



# REGISZTRÁCIÓ 16 ÉV ALATT



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

REGISZTRÁCIÓ

Nem

Ország

Kijelentem, hogy elmúltam 16 éves.

Szülő/gondviselő e-mail-címe (16 éves kor alatt)

Elfogadom az **adatkezelési tájékoztatóban** foglaltakat.

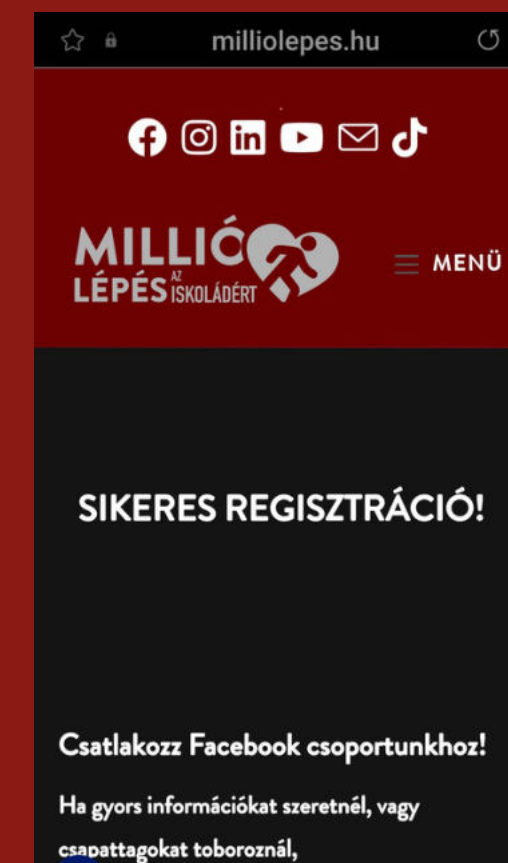
Elfogadom az **általános szerződési feltételeket**.

REGISZTRÁLOK

Vissza a bejelentkezéshez

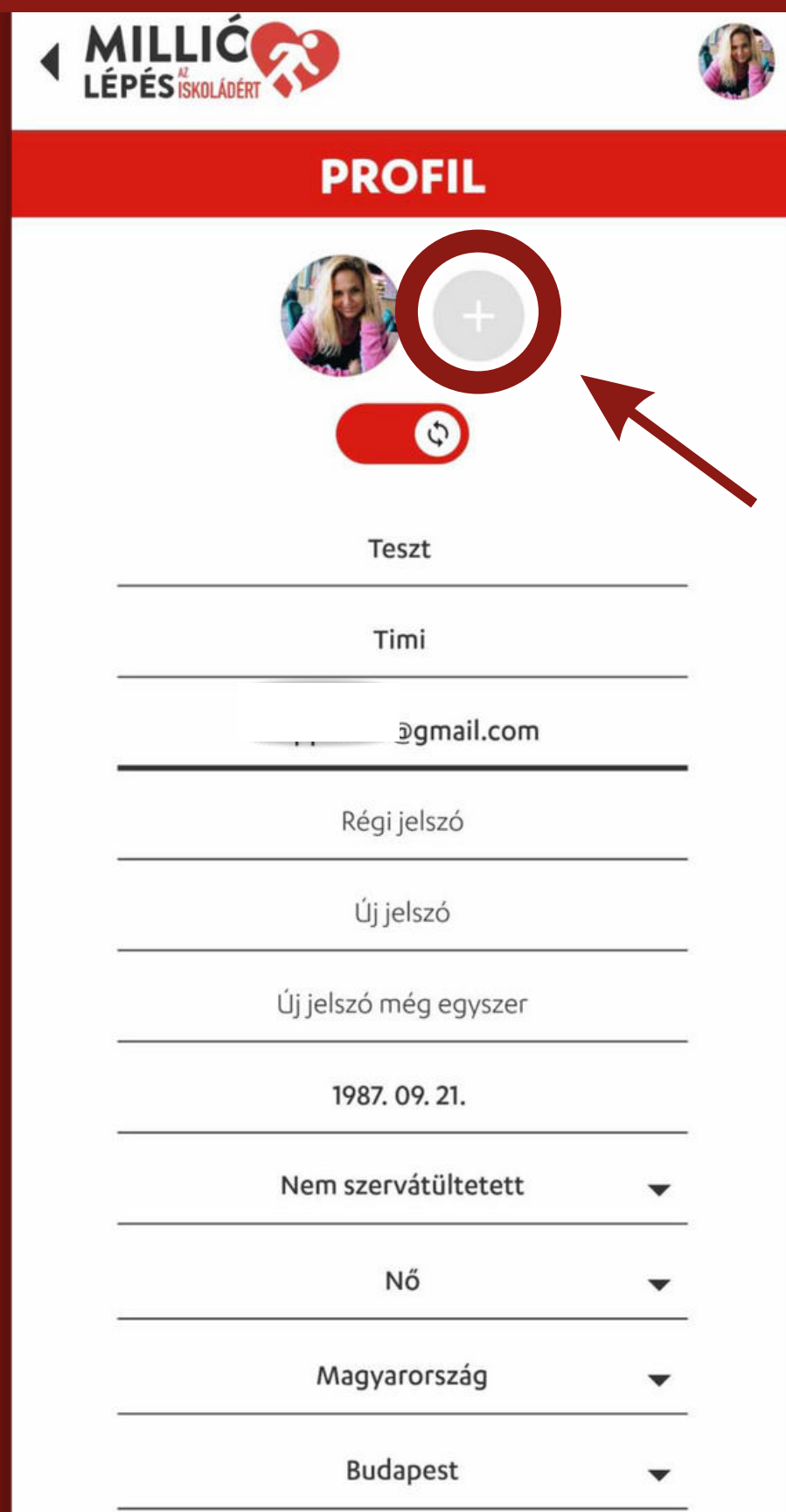
16 éven aluliak esetén a **megadott** szülői/gondviselő e-mail címre IS küldünk egy aktiváló e-mailt, a Milliós Lépés alkalmazás elindításához szükséges, hogy a gyermek is és a szülő is megnyomja az e-mail fiókjukba érkezett aktiváló linket.

Örömmel értesítünk, hogy regisztrációd a Milliólépés applikációban sikeres volt, utolsó lépésként kérek aktiváld felhasználódat az alábbi linkre kattintva:  
**REGISZTÁCIÓ AKTIVÁLÁSA.**



**Az aktiváló levél időnként a levélszemét, illetve a promóciók mappába érkezik!**

# HOZZÁADOTT REGISZTRÁCIÓ 16 ÉV ALATT



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁÉRT

PROFIL

Teszt

Típi

@gmail.com

Régi jelszó

Új jelszó

Új jelszó még egyszer

1987. 09. 21.

Nem szervátültetett

Nő

Magyarország

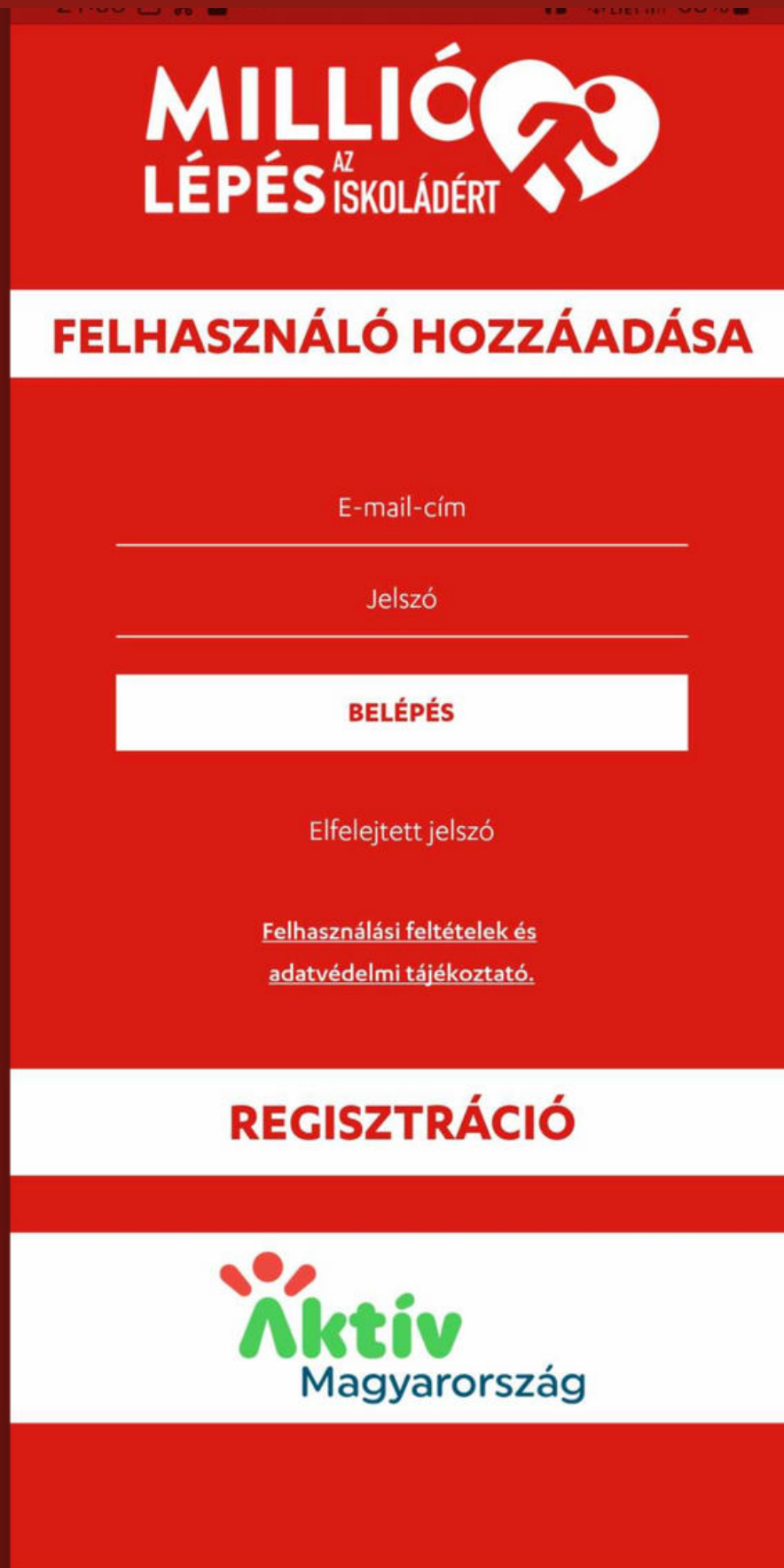
Budapest

**Telefonnal nem rendelkező** kiskorúak (esetleg nagyszülők) esetén lehetőség van a regisztráció után hozzáadni a saját fiókunkhoz Őket.

Ebben az esetben a telefon csak a saját adatainkat szinkronizálja, a hozzáadott felhasználókat **kézzel kell beírni.**

Több hozzáadott felhasználó is lehet egy adott profilhoz rendelve.





MILLIÓ  
LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

FELHASZNÁLÓ HOZZÁADÁSA

E-mail-cím

Jelszó

BELÉPÉS

Elfelejtett jelszó

Felhasználási feltételek és  
adatvédelmi tájékoztató.

REGISZTRÁCIÓ

Aktív  
Magyarország

Felhasználó hozzáadása esetén a **REGISZTRÁCIÓ** gombra kattintva az előzőekben ismertetett módon kell végigcsinálni a regisztrációt.

Ha egy ilyen módon hozzáadott alfelhasználó másik készülékre lép be, akkor nem marad meg az előzőn. Tehát: ha valaki az édesanyja telefonján alfelhasználó és az édesapja telefonján is belép, akkor az édesanyja telefonján legközelebb hibát jelez, majd törlődik onnan.

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

LÉPÉSEK LEKÉRÉSE



A Milliólépés szeretne értesítéseket küldeni neked!

NEM ENGEDÉLYEZEM

ENGEDÉLYEZEM

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

GOOGLE FIT LETÖLTÉSE




A lépésadataid szinkronizálásához le kell töltened a Google Fit alkalmazást!

MÁR LETÖLTÖTTEM

LETÖLTÖM A PLAY STORE-BÓL

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

LÉPÉSEK LEKÉRÉSE



Hozzájárulsz, hogy az alkalmazás lépésadataidat lekérje a Google Fit alkalmazásból?

NEM ENGEDÉLYEZEM

ENGEDÉLYEZEM

Amennyiben **nem járul hozzá**, hogy az alkalmazás lekérje a lépésadatait a Google Fitness alkalmazásból, abban az esetben a **Millió Lépés applikáció nem fog szinkronizálni a Google fittel.**







Válasszon fiókot  
a(z) Milliólépés alkalmazás  
használatához

 Másik fiók hozzáadása

A folytatáshoz a Google megosztja az Ön nevét, e-mail-címét és profilképét a következő alkalmazással: Milliólépés. Az alkalmazás használata előtt tekintse át a következőket: [adatvédelmi irányelvek](#) és [szerződési feltételek](#).

A(z) milliolepes hozzá szeretne férni az Ön Google-fiókjához



Ha engedélyezi ezt a hozzáférést, a(z) [milliolepes](#) a következőkre lesz képes:

- A Google Fitnesz használata a fizikai tevékenységek adatainak megtekintésére és tárolására. [További információ](#)

**A Google Fit alkalmazáskor megadott e-mail fiók kiválasztása után engedélyezze, hogy a Milliólépés hozzáférjen a Google fiókjához - hiszen csak így tudja szinkronizálni a lépéseket.**

# “ELFELEJTETTEM A JELSZAVAMAT”

Elfelejtett jelszó esetén a BELÉPÉS alatti “elfelejtett jelszó” gomb **EGYSZERI** megnyomása segít: küldünk segítséget egy új jelszó beállításához. Amennyiben nem érkezik meg az email, érdemes megnézni a SPAM (levélszemét) vagy PROMÓCIÓK mappában is!



The screenshot shows the login interface of the 'Millió Lépés' app. At the top is the logo 'MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT'. Below it is a white bar with the text 'BELÉPÉS'. The main area has two input fields: 'E-mail-cím' and 'Jelszó'. Below these is a white button labeled 'BELÉPÉS'. Underneath the button is a link for 'Elfelejtett jelszó', which is highlighted by a white arrow pointing from the text in the center of the slide. At the bottom of the page, there is a white bar with 'REGISZTRÁCIÓ' and the 'Aktív Magyarország' logo.



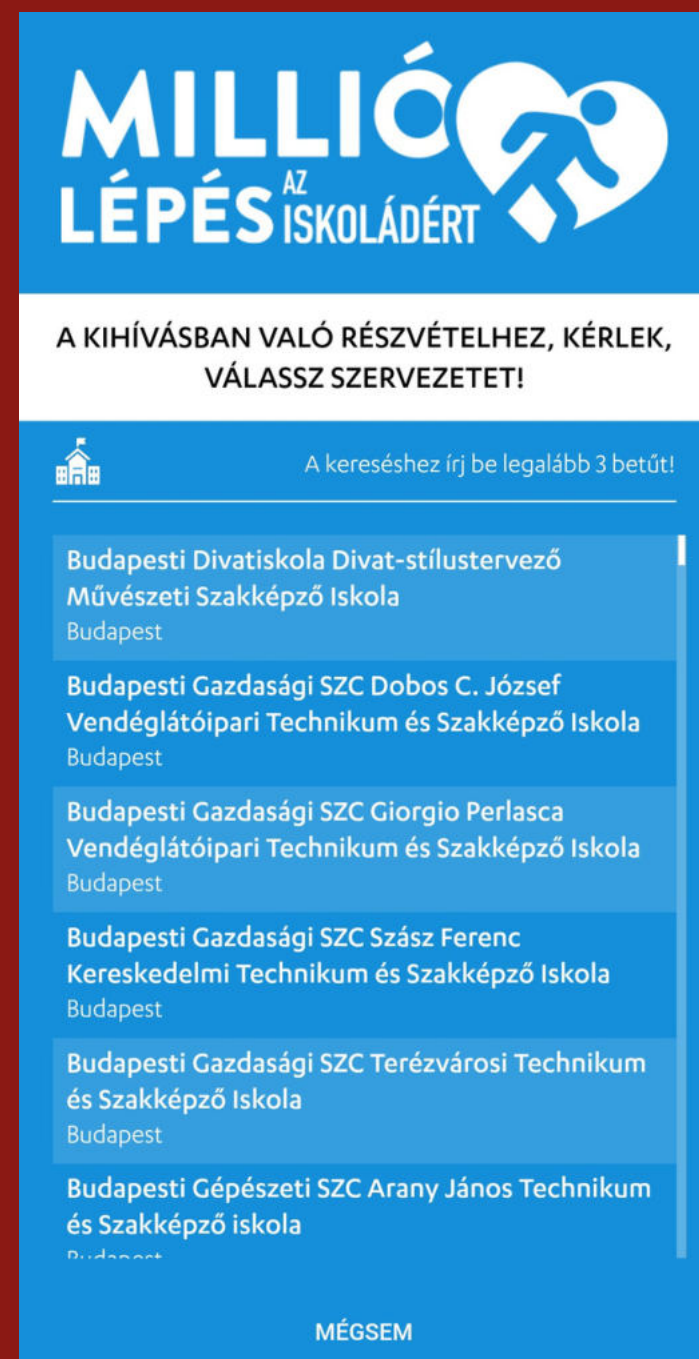
The screenshot shows the password reset page. At the top is the logo 'MILLIÓ LÉPÉS'. Below it is the text 'JELSZÓ HELYREÁLLÍTÁS'. There are two rows of dots representing a password field. Below the dots is a white button labeled 'BEÁLLÍTOM'. At the bottom, there is a link for 'HIBÁS KÓD'. The background is dark grey.



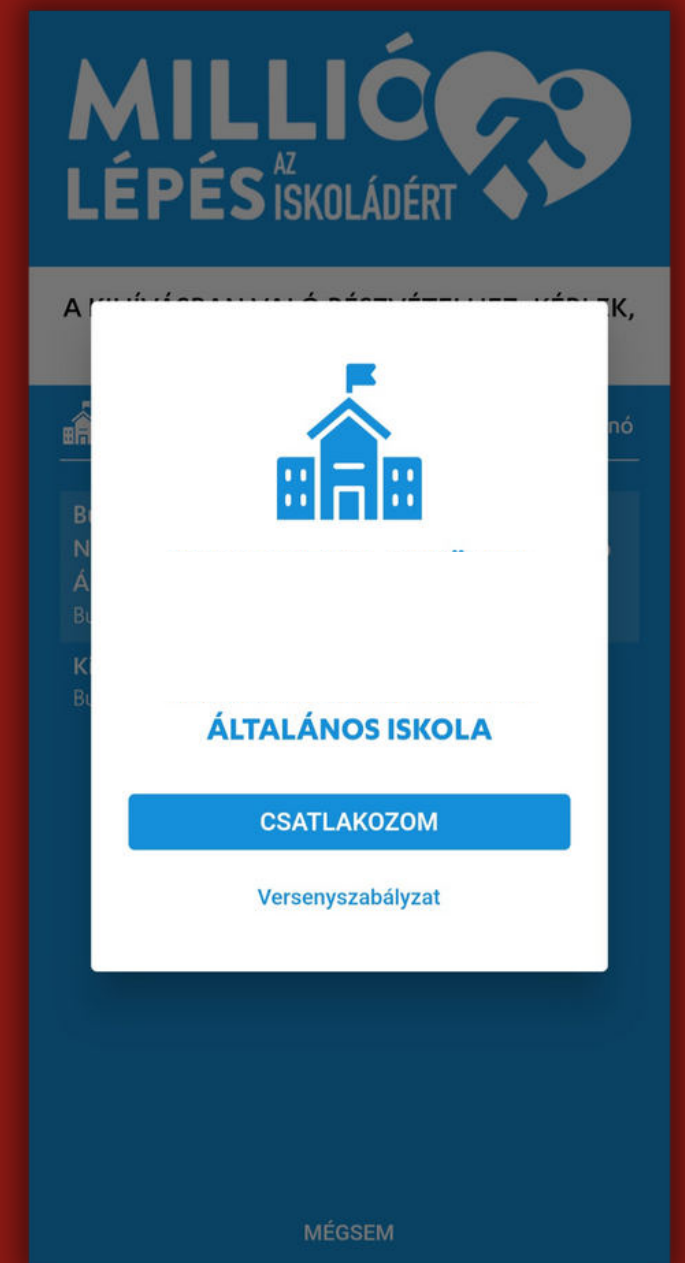
# CSATLAKOZÁS EGY ISKOLÁHOZ



Az app felső részén látható kék sávra kattintva megnyílik az iskolák listája.

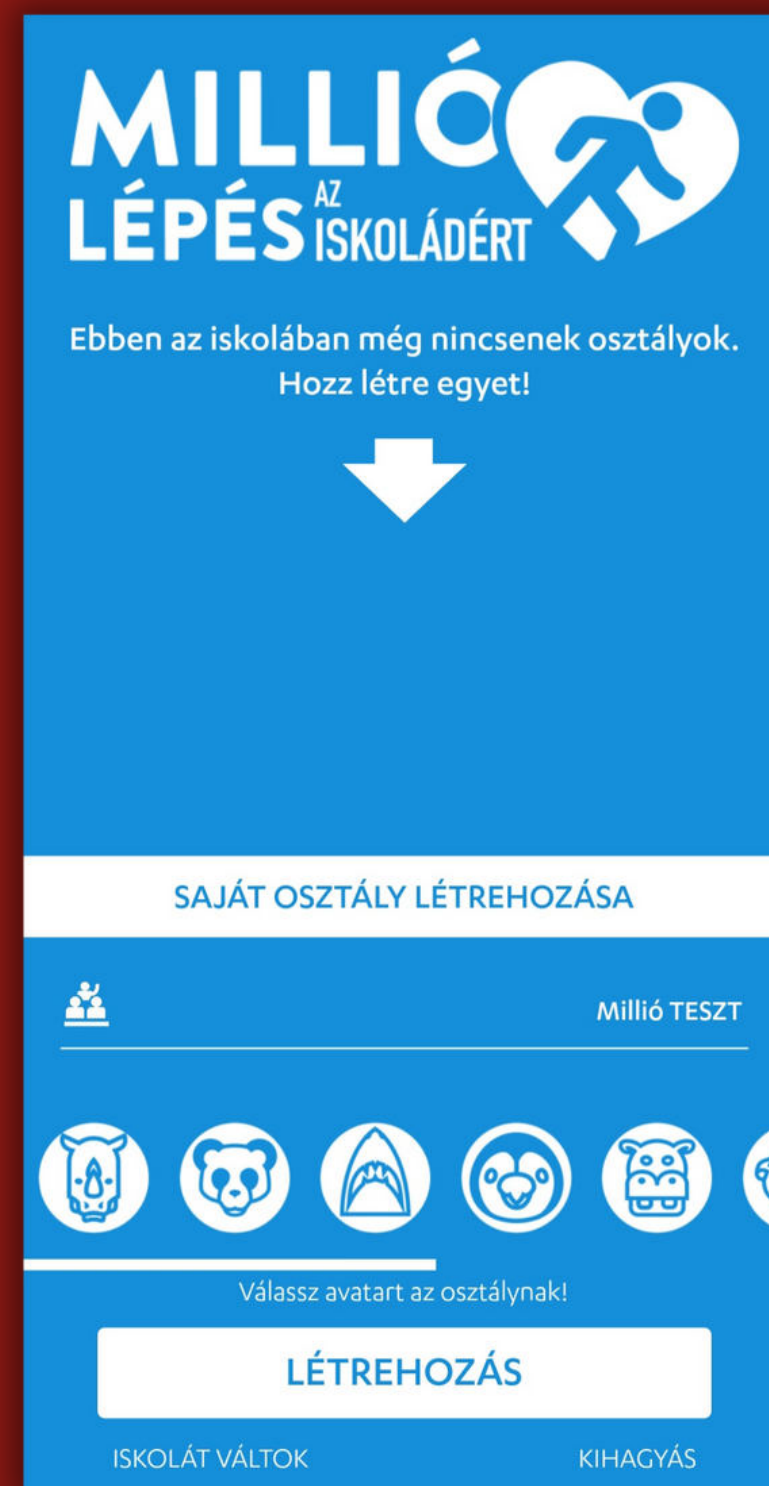


A kiválasztott iskolára ráklikkelve egy előugró ablakban a **CSATLAKOZOM** gombbal lehet megerősíteni a csatlakozást.



# ISKOLA ELHAGYÁSA

A kihívás során bármikor lehet iskolát váltani, ehhez először az osztályból kell kilépni, majd az osztályoknál a képernyő bal alsó sarkában látható Iskolát váltok-ra kattintani.




A lépések (maximum napi 20 ezer/fő) az iskolához csatlakozás napjától az iskola elhagyása napjáig számolódnak az adott iskolához.

Iskolaváltás esetén a váltás időpontjától kerülnek a lépések az új iskolához.


Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.



# “TAGISKOLAKÉNT SZERETNÉNK MI IS RÉSZT VENNİ A VERSENYBEN”

**MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT** 

A KIHÍVÁSBAN VALÓ RÉSZVÉTELHEZ, KÉRLEK, VÁLASSZ SZERVEZETET!

 A kereséshez írd be legalább 3 betűt!

- Budapesti Divatiskola Divat-stílustervező Művészeti Szakképző Iskola Budapest
- Budapesti Gazdasági SZC Dobos C. József Vendéglátóipari Technikum és Szakképző Iskola Budapest
- Budapesti Gazdasági SZC Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Technikum és Szakképző Iskola Budapest
- Budapesti Gazdasági SZC Szász Ferenc Kereskedelmi Technikum és Szakképző Iskola Budapest
- Budapesti Gazdasági SZC Terézvárosi Technikum és Szakképző Iskola Budapest
- Budapesti Gépészeti SZC Arany János Technikum és Szakképző iskola Budapest

MÉGSEM

Ebben az esetben a tagiskolának lehetősége van e-mailen kérnie, hogy vegyük fel az iskolák közé.

Az [info@milliolepes.hu](mailto:info@milliolepes.hu) / [milliolepes@trapilap.hu](mailto:milliolepes@trapilap.hu) e-mail címen az iskola képviselőjétől szükségünk az iskola hivatalos nevére, címére és OM számára.

A felvételt csak az adott tagiskola képviselője (dolgozója) kérheti.

# OSZTÁLYOK



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

Válassz osztályt, vagy hozz létre sajátot!

Ebben az iskolában még nincsenek osztályok.  
Hozz létre egyet!

SAJÁT OSZTÁLY LÉTREHOZÁSA

Add meg az új osztály nevét!

Lehetőség van csatlakozni egy meglévő osztályhoz, vagy létrehozni egy saját osztályt. *A korábbi osztályok az új kihívásban nem érvényesek (nem is látszódnak).*

Az adatokat a rendszer **naponta egyszer (éjszaka) frissíti**, ezért sem az új osztály, sem az osztályhoz csatlakozás nem jelenik meg a csatlakozás napján! *(esetenként szellemszobának látszódhat az éjszakai frissítésig)*



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

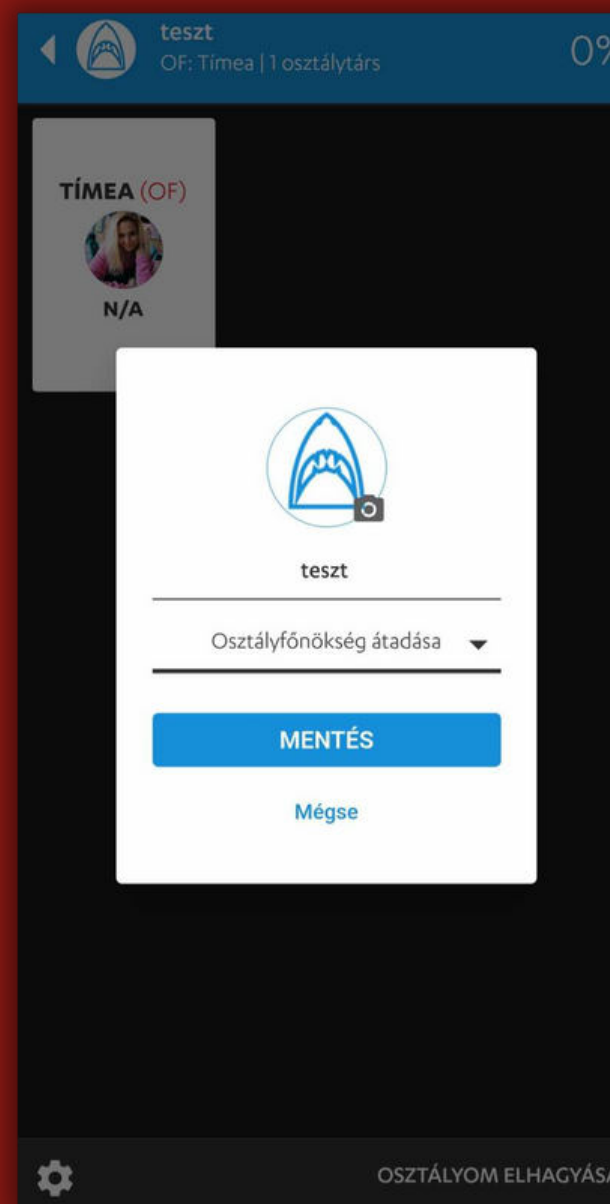
Millió TESZT



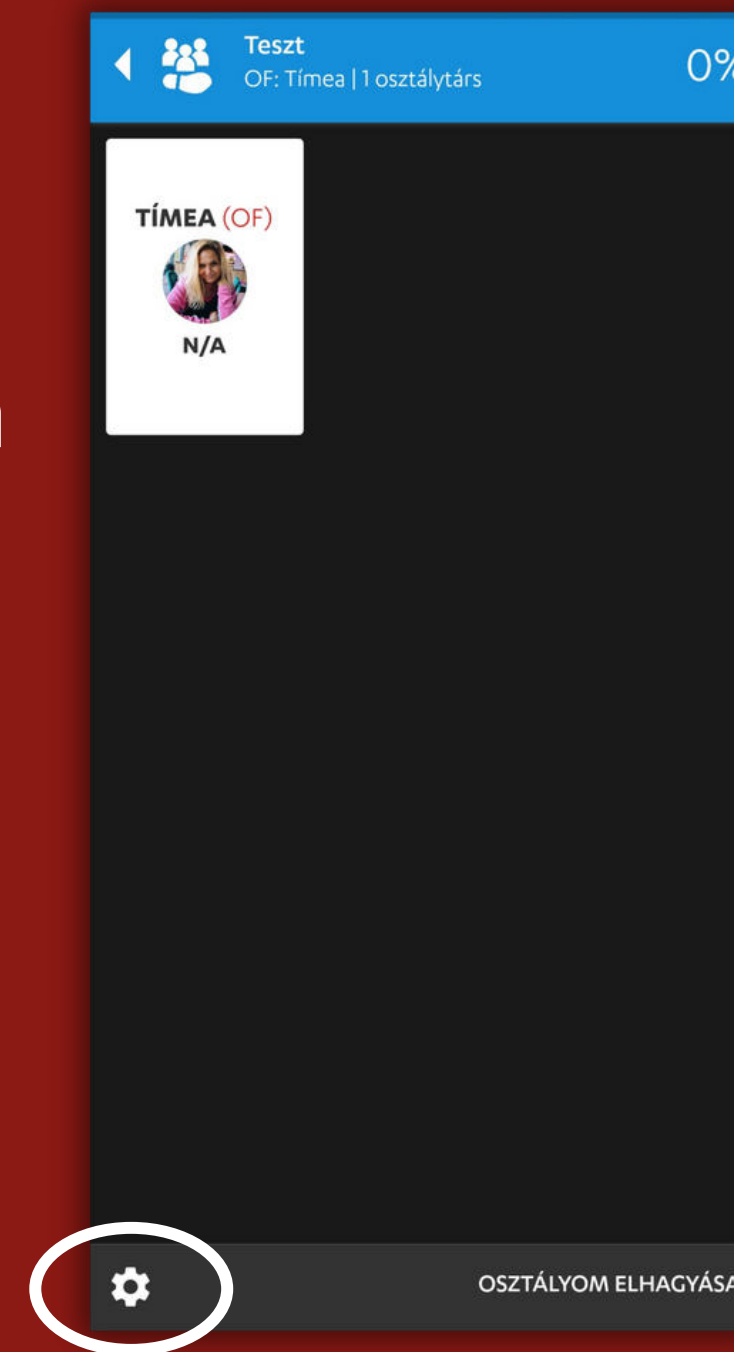
# OSZTÁLYOK KEZELÉSE



Az osztályok listájánál látható, hogy az iskola hányadik Kék Körnél tart, valamint az osztályok mellett látható, hogy az adott osztály hány százalékot tett hozzá az iskola teljesítményéhez.

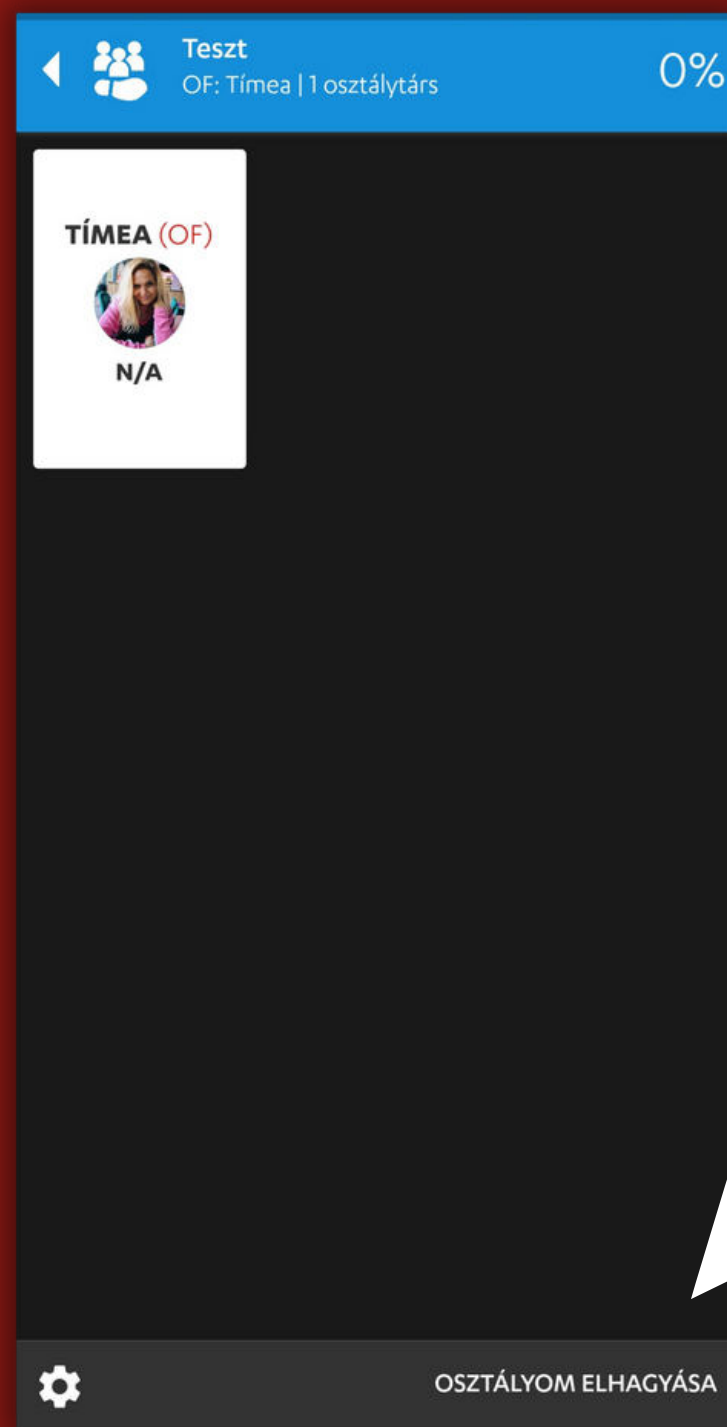


Az osztály nevét, illetve az osztályfőnök személyét az osztály létrehozója tudja megváltoztatni: Az osztályba lépve bal oldalon alul a kis csavarra klikkelve



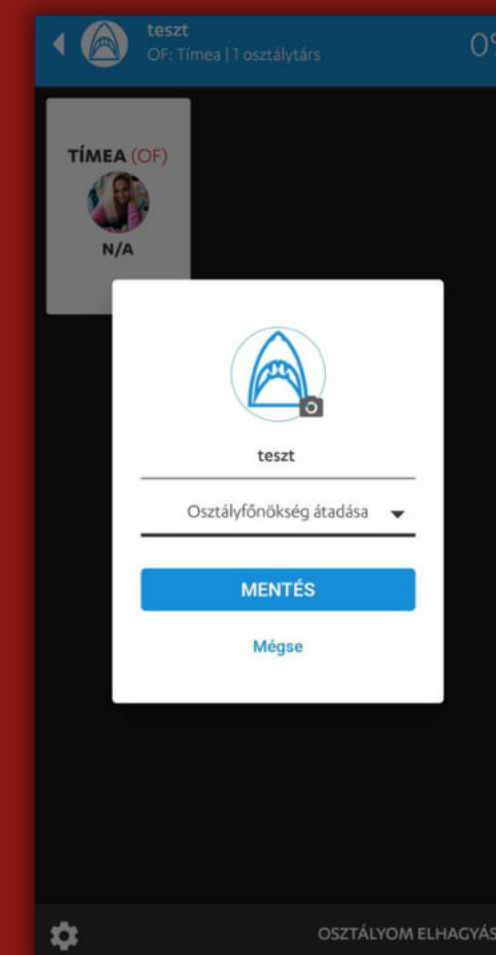
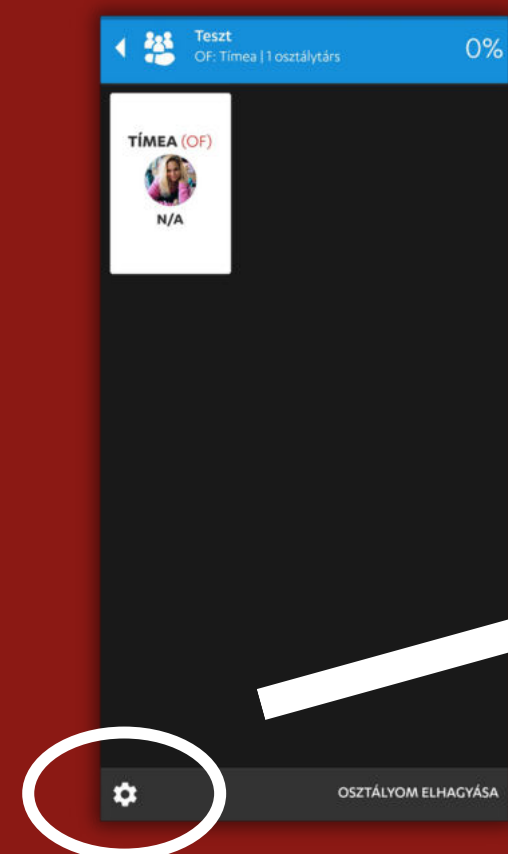
**AZ ADATOK ÉJSZAKÁNKÉNT FRISSÜLNEK, 24 ÓRÁNKÉNT EGYSZER!**

# OSZTÁLY ELHAGYÁSA



Az osztályba lépve jobb oldalon alul látható az "Osztályom elhagyása"

Ha valaki osztályfőnök és szeretné elhagyni az osztályát, az osztályfőnökséget át kell adnia a kilépés előtt!



Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.



# CSAPATOK

Az app alsó részén látható fekete CSAPATOM négyzetre kattintva lehet csatlakozni egy meglévő csapathoz, vagy létrehozni egy újat. A csapathoz csatlakozás csak egy extra lehetőség, nem feltétele a játéknak.

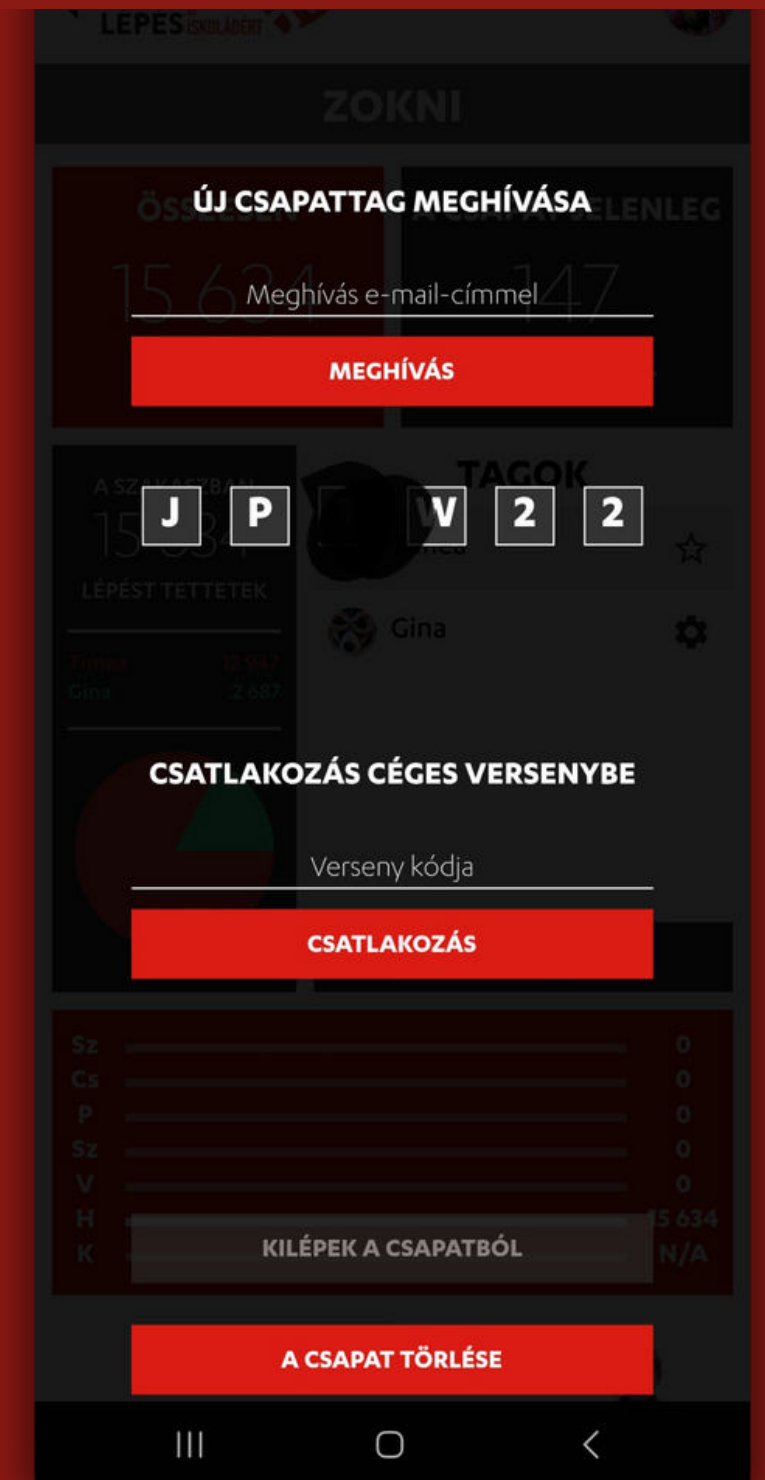


A csapatok maximum öt fősek lehetnek és teljesen függetlenek az iskoláktól és osztályoktól. Egy 5 tagú baráti csapat összeállhat úgy is, ha mind az öten másik iskolát támogatnak a lépéseikkel.

Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.

# CSAPATOK LÉTREHOZÁSA

A CSAPATOM gomb megnyomása után egy tetszőleges csapatnévvel lehet saját csapatot létrehozni. Új csapattagot e-mailen, vagy a kód megadásával tud meghívni. Egy csapatnak maximum 5 tagja lehet.



Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.



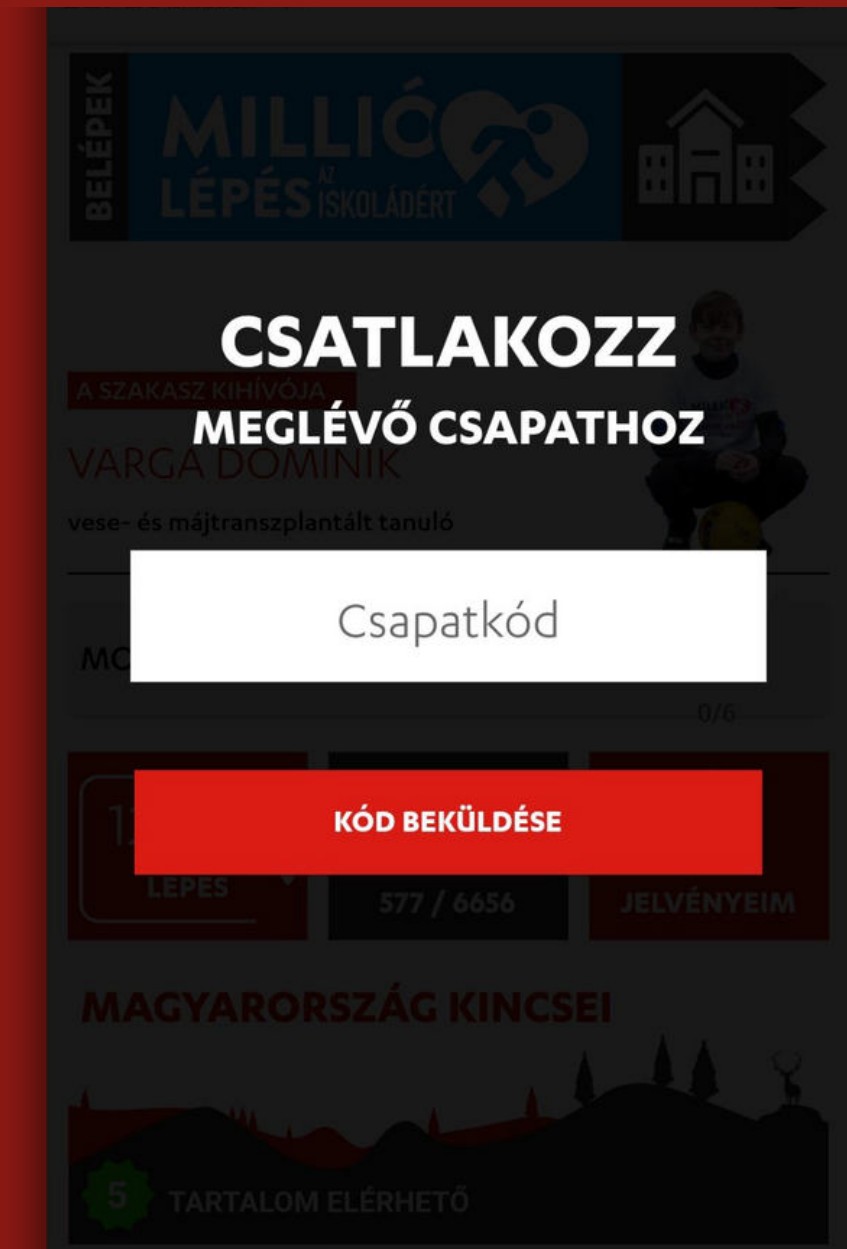
# CSATLAKOZÁS MEGLÉVŐ CSAPATHOZ



The screenshot shows the app's main interface with various widgets: a top navigation bar with the logo, a 'BÉLÉPEK' (Steps) widget showing 0 steps, a '# / 8' widget, a 'JELVÉNYEIM' (Achievements) widget, a 'MAGYARORSZÁG TÁJAI' (Hungary's Landscapes) section with a mountain graphic, a 'CSAPATOM' (My Team) widget showing 0/73 km, a 'HÍREK' (News) section with a red banner about reaching 250,000 steps by April 30th, and a bottom navigation bar with icons for 'LÉPJ BE!' (Log In), 'TÁMOGATÓINK' (Our Supporters), and 'TUDJ MEG TÖBBET!' (Learn More).



This screen is for sending an invitation. It features a text input field labeled 'Meghívás e-mail-címmel' (Invitation email address) containing the number '15634147'. Below the field is a prominent red button labeled 'MEGHÍVÁS' (Invitation). At the bottom, there are five boxes containing the characters 'J', 'P', 'V', '2', and '2', which likely represent a team code.



This screen is for joining an existing team. It has a large red button at the top labeled 'CSATLAKOZZ MEGLÉVŐ CSAPATHOZ'. Below it is a text input field labeled 'Csapatkód' (Team code). At the bottom, there is a red button labeled 'KÓD BEKÜLDÉSE' (Send Code). The background shows a blurred view of the app's main interface.

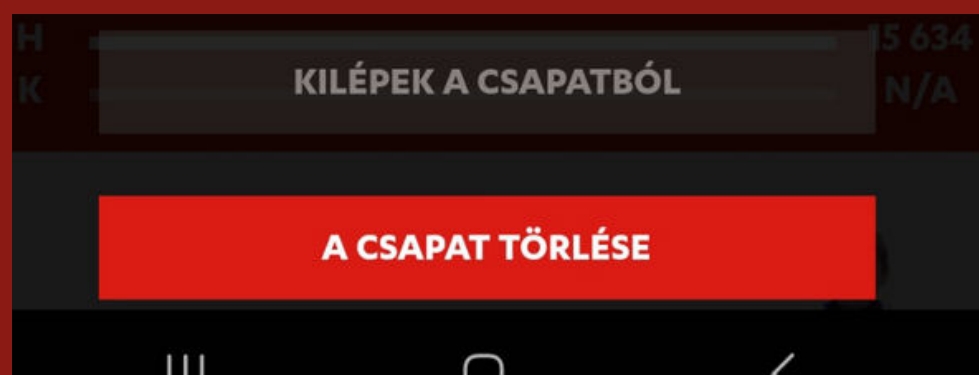
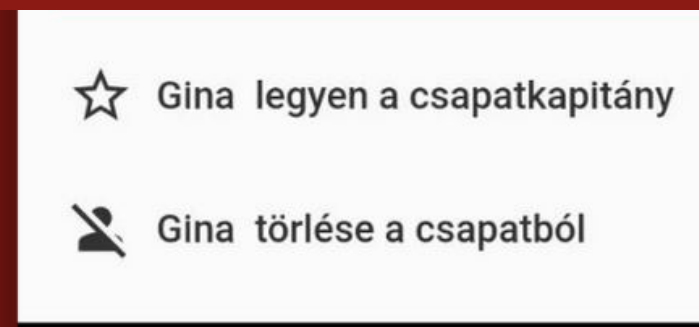
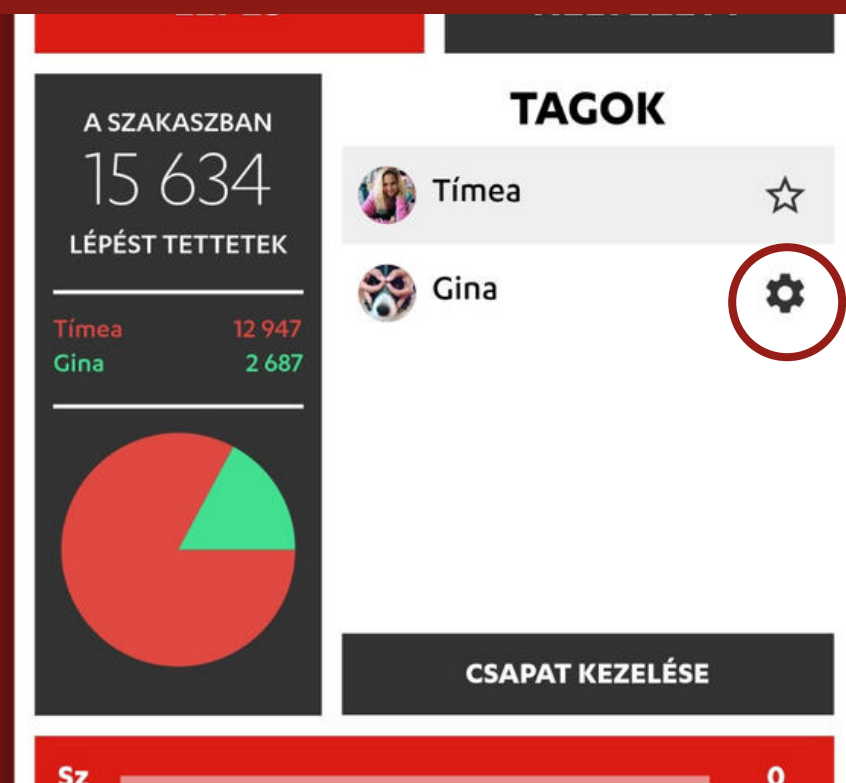
A kapott csapatkóddal tudsz csatlakozni egy csapathoz. Egy csapatnak maximum 5 tagja lehet.

Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.

# KILÉPÉS EGY CSAPATBÓL

A csapatok kezelése gombra kattintva lehet kilépni egy csapatból.

Ha valaki csapatkapitány és szeretné elhagyni a csapatát, a csapatkapitányságot át kell adnia a kilépés előtt!



Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.



# GYALOGLÓ IDŐSEK MOZGALOM

A kihívások négyzetre kattintva érhető el.



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

BELLEPEK

Benne vagy?

SZEPTEMBER 25-ÉN ÚJRA INDUL A MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT!  
Állj készen!

0 LÉPÉS

# - / 8

JELVÉNYEIM

MAGYARORSZÁG TÁJAI

CSAPATOM

SÁRVÁR

0 / 73 KM

HÍREK

MOZOGJ ÉS ÉRD EL A 250000 LÉPÉST ÁPRILIS 30-IG!  
Azok számára, akik április 30-ig ...

KIHÍVÁSOK

LÉPJ BEI

TÁMOGATÓINK

TUDJ MEG TÖBBET!



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

KIHÍVÁSOK

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

Szeretnéd, ha az iskolád új sporteszközökkel gazdagodna? Szeretnél aktívabb lenni, és közben jót tenni másoknak is?  
Akkor neked találták ki a MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT programot!

Részletes versenyszabályzat

Főoldalon

GYALOGLÓ IDŐSEK MOZGALOM

Miért jó mozogni nyugdíjas korban? Mert erősíti az izmokat, javítja a vérkeringést, csökkenti a stresszt és növeli az önbizalmat! Csatlakozz és nem csak egészségesebb leszel, hanem új barátokat is szerezhetsz, akikkel együtt élvezheted az aktív életet!

Részletes versenyszabályzat

Főoldalon

A szürke gombot bekapcsolva átkerül a főoldalra is a kihívás.



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

BELLEPEK

MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

BELLEPEK

GYALOGLÓ IDŐSEK MOZGALOM

NYERJ 1 MILLIÓT A SULIDNAK!

KISS ERZSÉBET NYUGDÍJAS

VARGA DOMINIK SZERVÁTULTETETT SPORTOLÓ

0 LÉPÉS

# - / 201566

JELVÉNYEIM

MAGYARORSZÁG TÁJAI

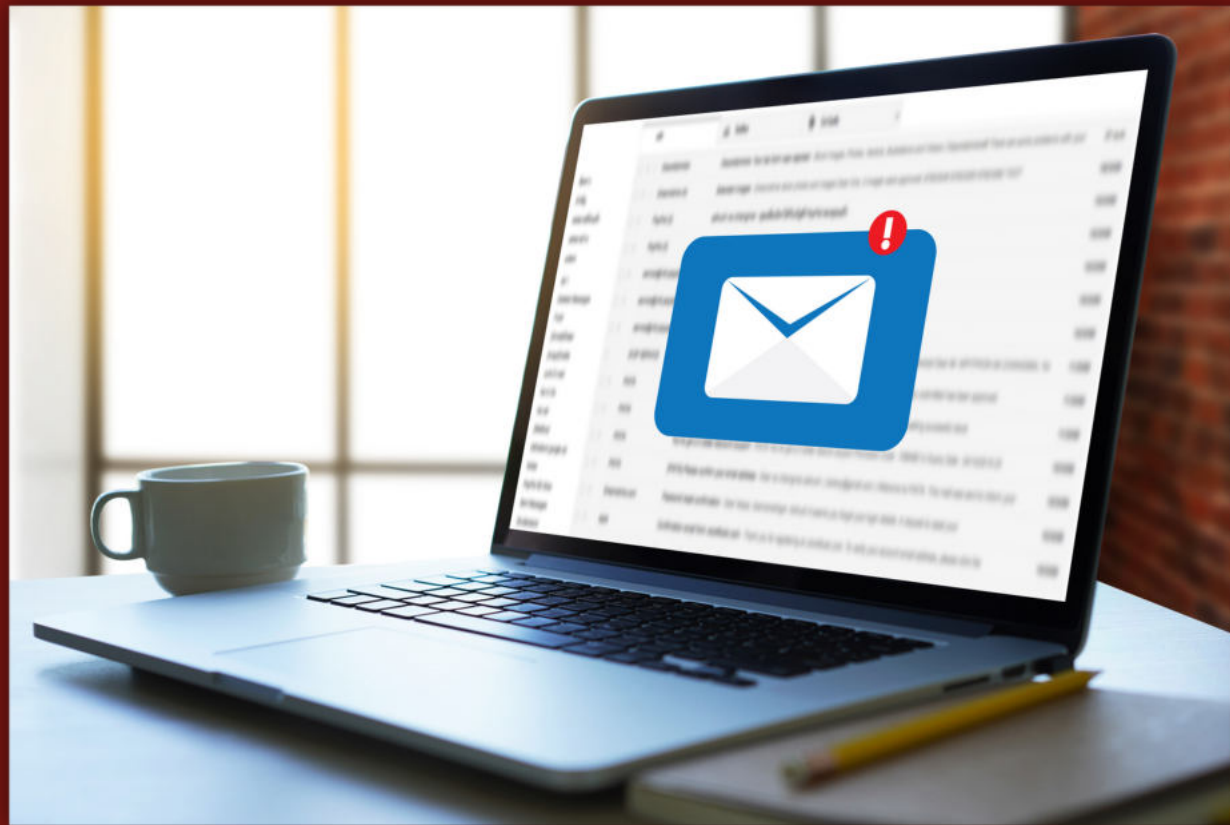
CSAPATOM

CSATLAKOZZ CSAPATHOZ!

0 / 0 KM



# Hogyan tud csatlakozni egy KLUB az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatához?



A klubvezető - vagy az általa kijelölt személy - [gyaloglo@kim.gov.hu](mailto:gyaloglo@kim.gov.hu) címre küldött levelével. Ezután kap egy általános tájékoztatót és egy adatlapot. Az adatlap kitöltésével és aláírásával válik véglegessé a regisztráció.

**Egy-egy klub felvételéhez szükséges egy aktív Millió Lépés applikációt használó KLUBVEZETŐ kijelölése, aki jóváhagyja az adott klubhoz jelentkezéseket.**



<https://monspartsarolta.hu/gyaloglas/>



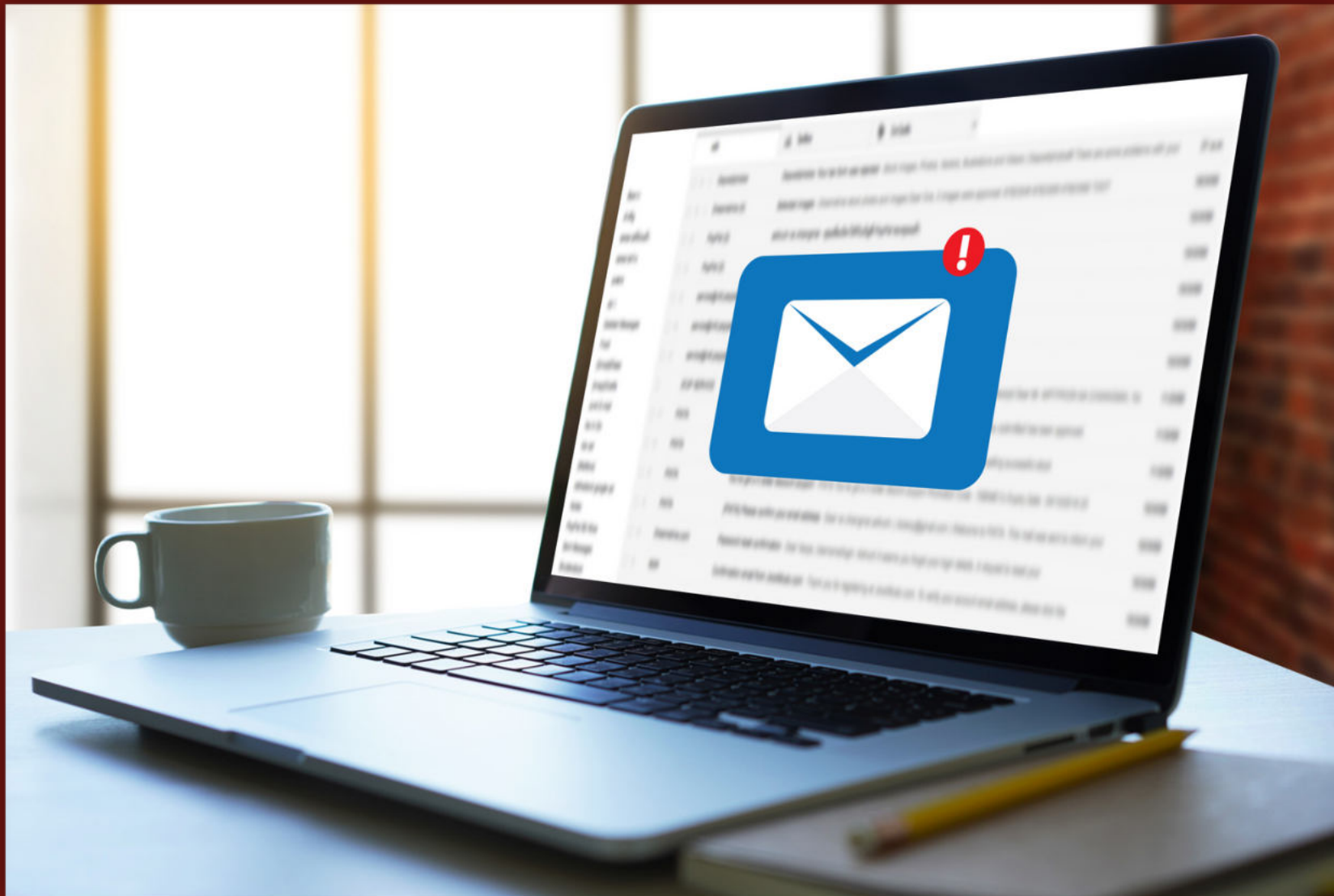
# Hogyan tud csatlakozni egy KLUB az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatához?



**“Szeretnénk, ha teljesülne Monspart Sarolta kívánsága, és év végéig legalább 500 gyalogló klub jönne létre az országban, amelyek keretében az idősebb generáció átélheti a közös mozgás örömét, és aktívan tehet egészsége megőrzése érdekében.”**

**<https://monspartsarolta.hu/gyaloglas/>**

# Hogyan tudok valódi tagjává válni az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatának?



A [gyaloglo@kim.gov.hu](mailto:gyaloglo@kim.gov.hu) címre küldött levéllel, ahol segítséget nyújtanak a környékbeli klubokkal történő kapcsolatfelvételhez.

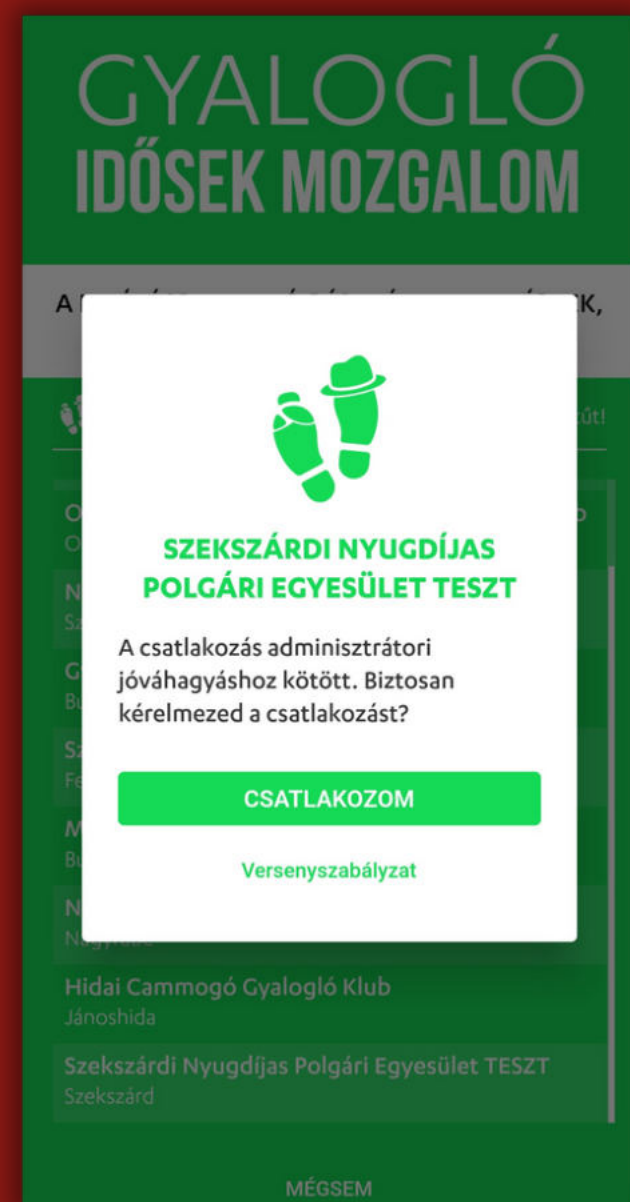
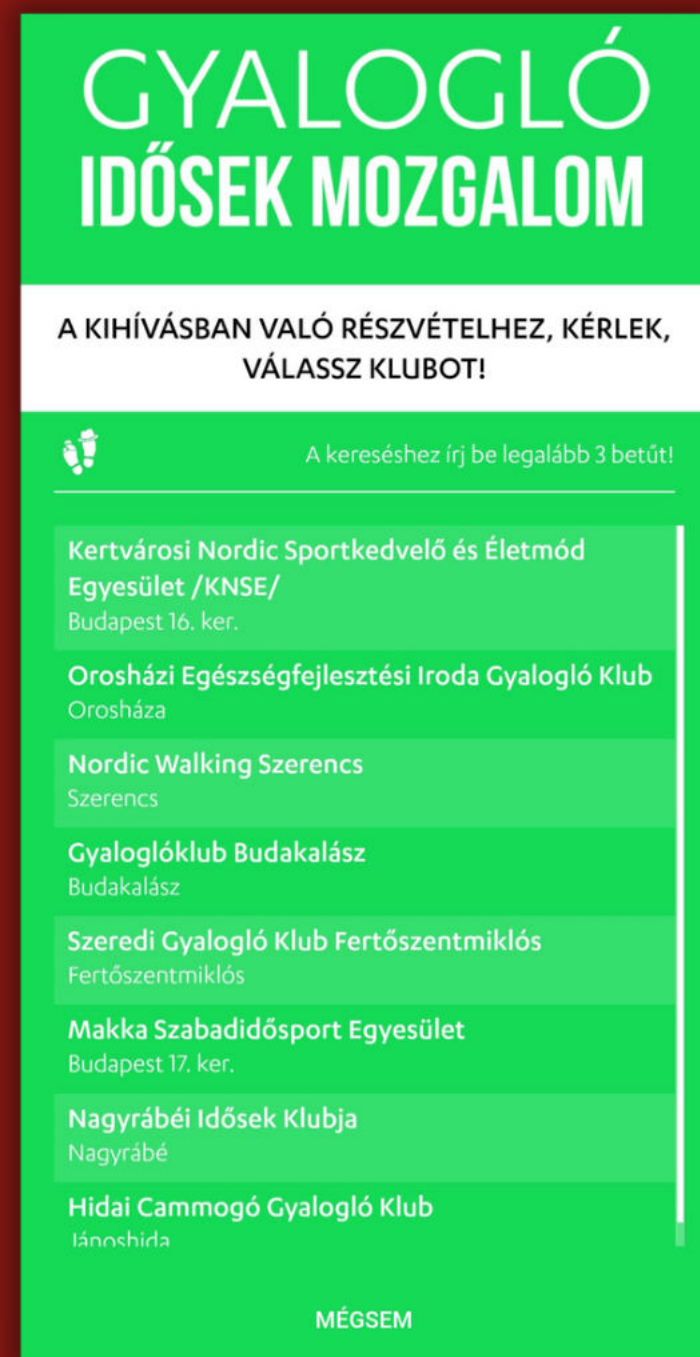


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUM

<https://monspartsarolta.hu/gyaloglas/>



# Hogyan tudok a Millió Lépés applikációban a tagjává válni valamelyik Gyalogló Idősek Klubjának?




Ehhez az szükséges, hogy az adott gyaloglóklubnak **VALÓDI tagja legyen.** A Millió Lépés applikációban kiválasztott Klub vezetője értesítést kap arról, hogy szeretne az applikációban csatlakozni, csak azoknak a jelentkezését tudja jóváhagyni, akik az adott klubnak valóban tagjai.



# Mit tegyek, ha az a Gyalogló Idősek Klubja nincs benne a listában, akikhez tartozom?

**GYALOGLÓ IDŐSEK MOZGALOM**

A KIHÍVÁSBAN VALÓ RÉSZVÉTELHEZ, KÉRLEK, VÁLASSZ KLUBOT!

 A kereséshez írd be legalább 3 betűt!

- Kertvárosi Nordic Sportkedvelő és Életmód Egyesület /KNSE/ Budapest 16. ker.
- Orosházi Egészségfejlesztési Iroda Gyalogló Klub Orosháza
- Nordic Walking Szerencs Szerencs
- Gyaloglóklub Budakalász Budakalász
- Szeredi Gyalogló Klub Fertőszentmiklós Fertőszentmiklós
- Makka Szabadidősport Egyesület Budapest 17. ker.
- Nagyrábéi Idősek Klubja Nagyrábé
- Hidai Cammogó Gyalogló Klub Iánoshida

MÉGSEM

Jelezze a klubvezetőnek, hogy szeretné ha részt vennének a programban.  
Amennyiben nem tudja, hogy ki a klub vezetője vagy nem ismeri az elérhetőségét, abban az esetben kérjen segítséget a [gyaloglo@kim.gov.hu](mailto:gyaloglo@kim.gov.hu) e-mail címen.



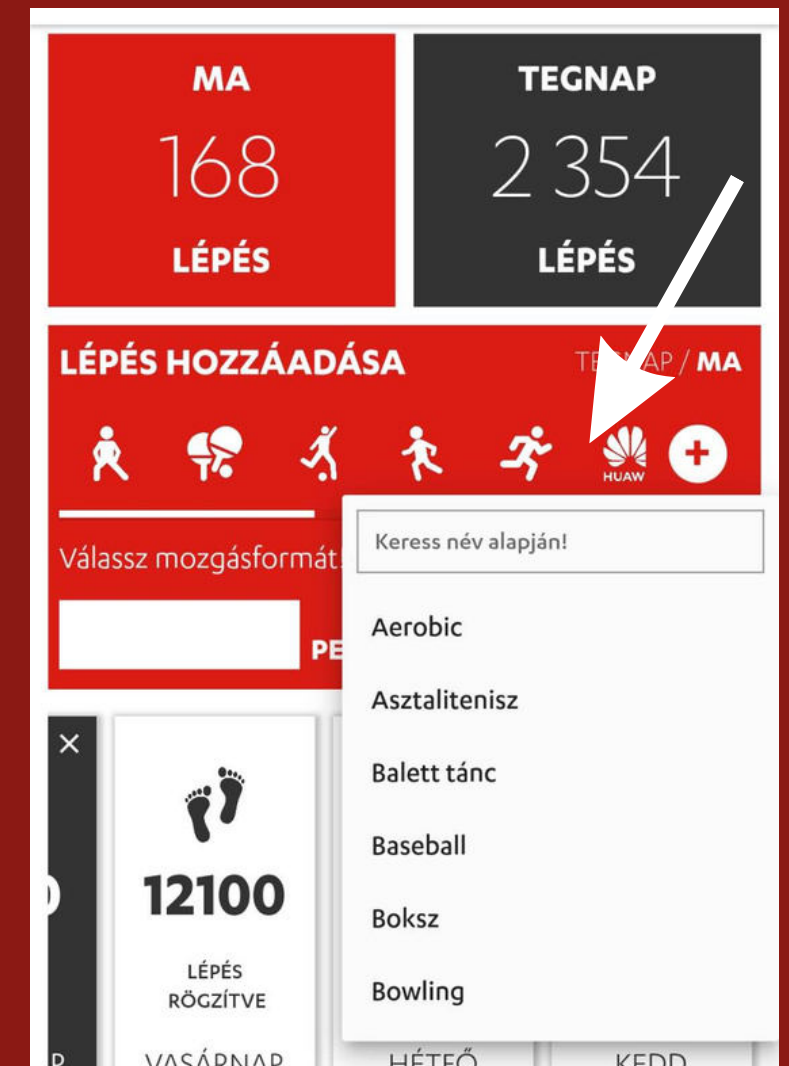
<https://monspartsarolta.hu/gyaloglas/>



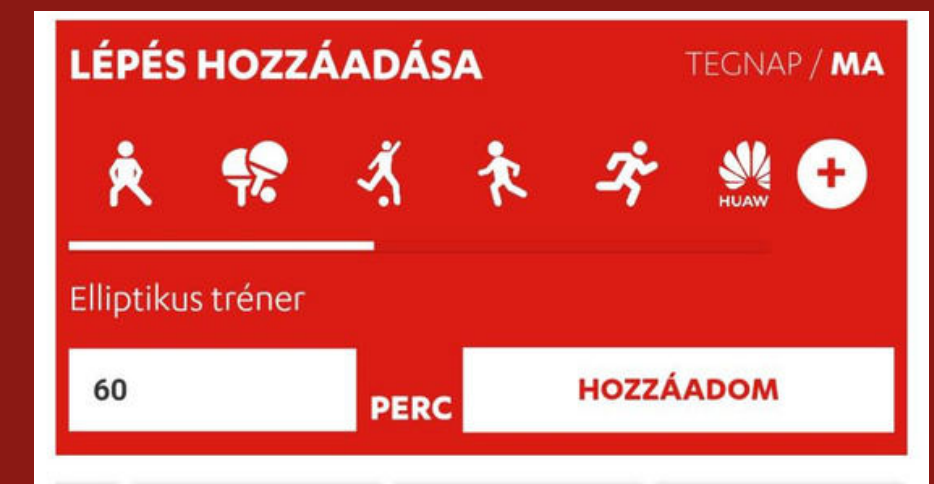
# MOZGÁS/LÉPÉS KÉZI HOZZÁADÁSA



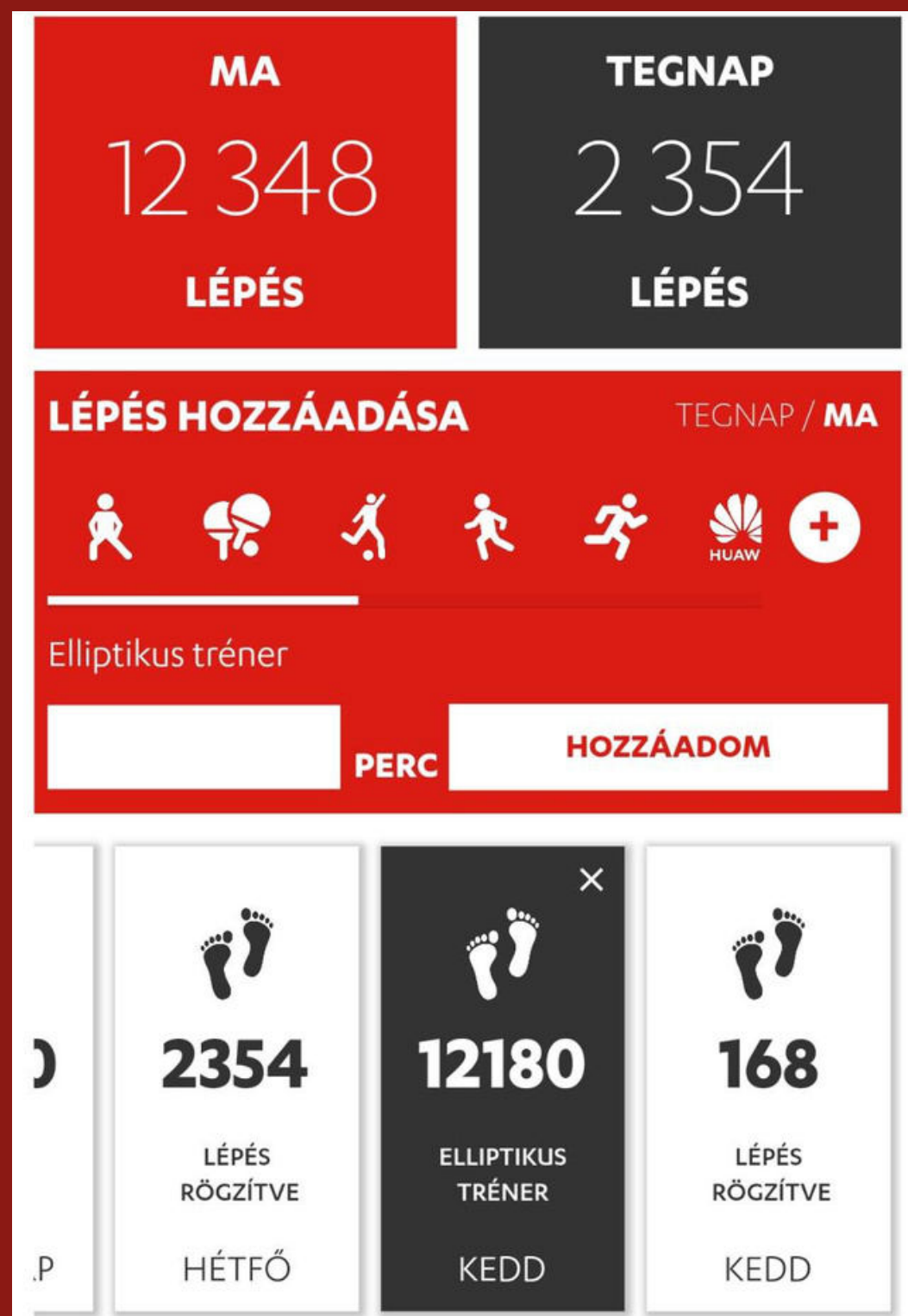
A főoldalon a lépés négyzetre kattintva a lépéseinkhez érkezünk. A két felső négyzetben lévő lépésszám alatt a **LÉPÉS HOZZÁADÁSA** sáv végén található egy plusz jel, amivel kiválaszthatjuk a mozgásformát és beírhatjuk, hogy hány percig végeztük.



Az ikonok között az első két tappancs, azzal lépésszámot tudunk hozzáadni.



# KÉZZEL BEÍRT MOZGÁS TÖRLÉSE



MA 12 348 LÉPÉS

TEGNAP 2 354 LÉPÉS

LÉPÉS HOZZÁADÁSA TEGNAP / MA

Elliptikus tréner

PERC HOZZÁADOM

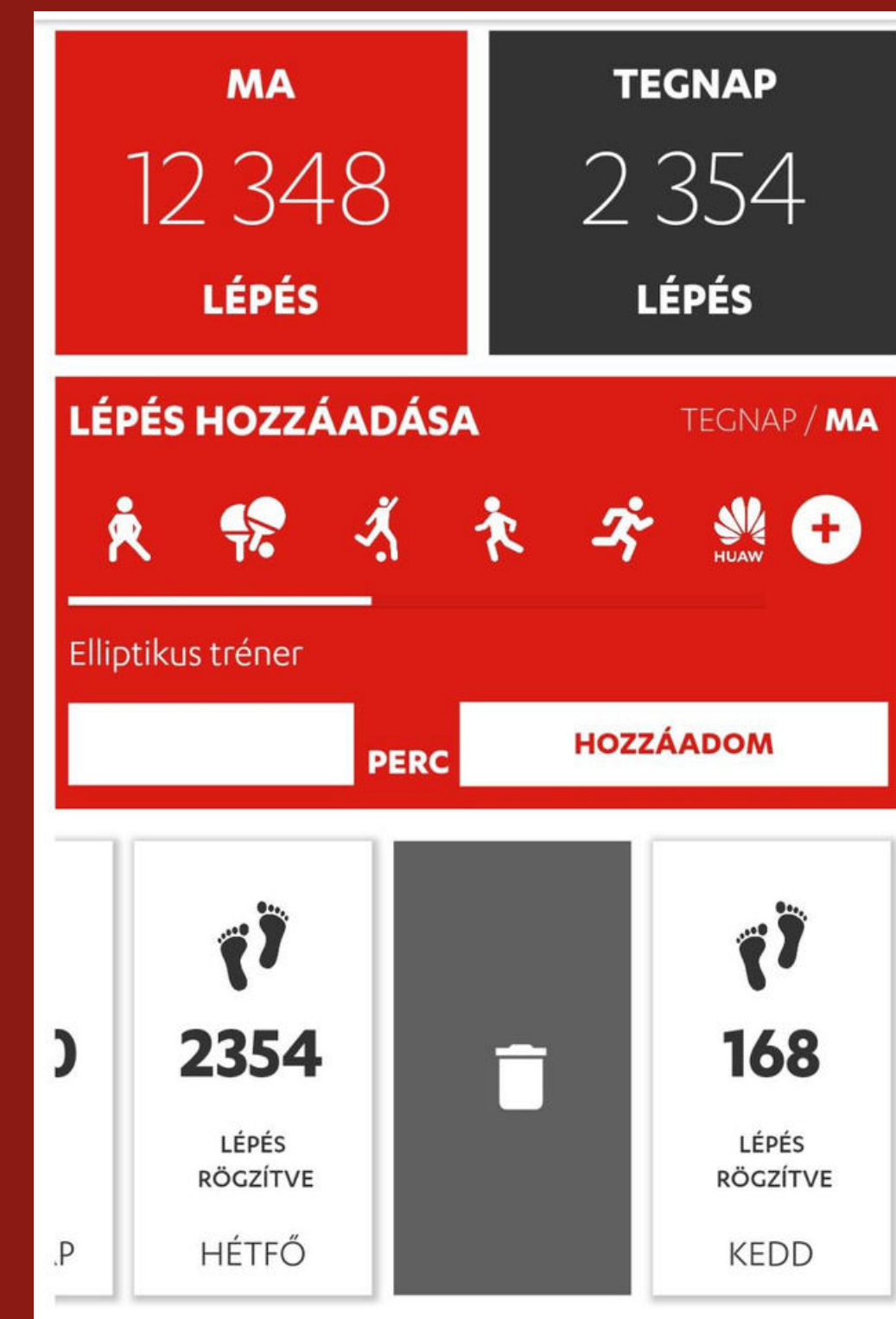
2354 LÉPÉS RÖGZÍTVE HÉTFŐ

12180 ELLIPTIKUS TRÉNER KEDD

168 LÉPÉS RÖGZÍTVE KEDD

A tévedésből rosszul bevitt lépésszámmra kattintva a téglalap feketévé válik és megjelenik jobb oldalon felül egy x.

Az x-re kattintva megjelenik a kuka ikon, arra is rá kell klikkelni!



MA 12 348 LÉPÉS

TEGNAP 2 354 LÉPÉS

LÉPÉS HOZZÁADÁSA TEGNAP / MA

Elliptikus tréner

PERC HOZZÁADOM

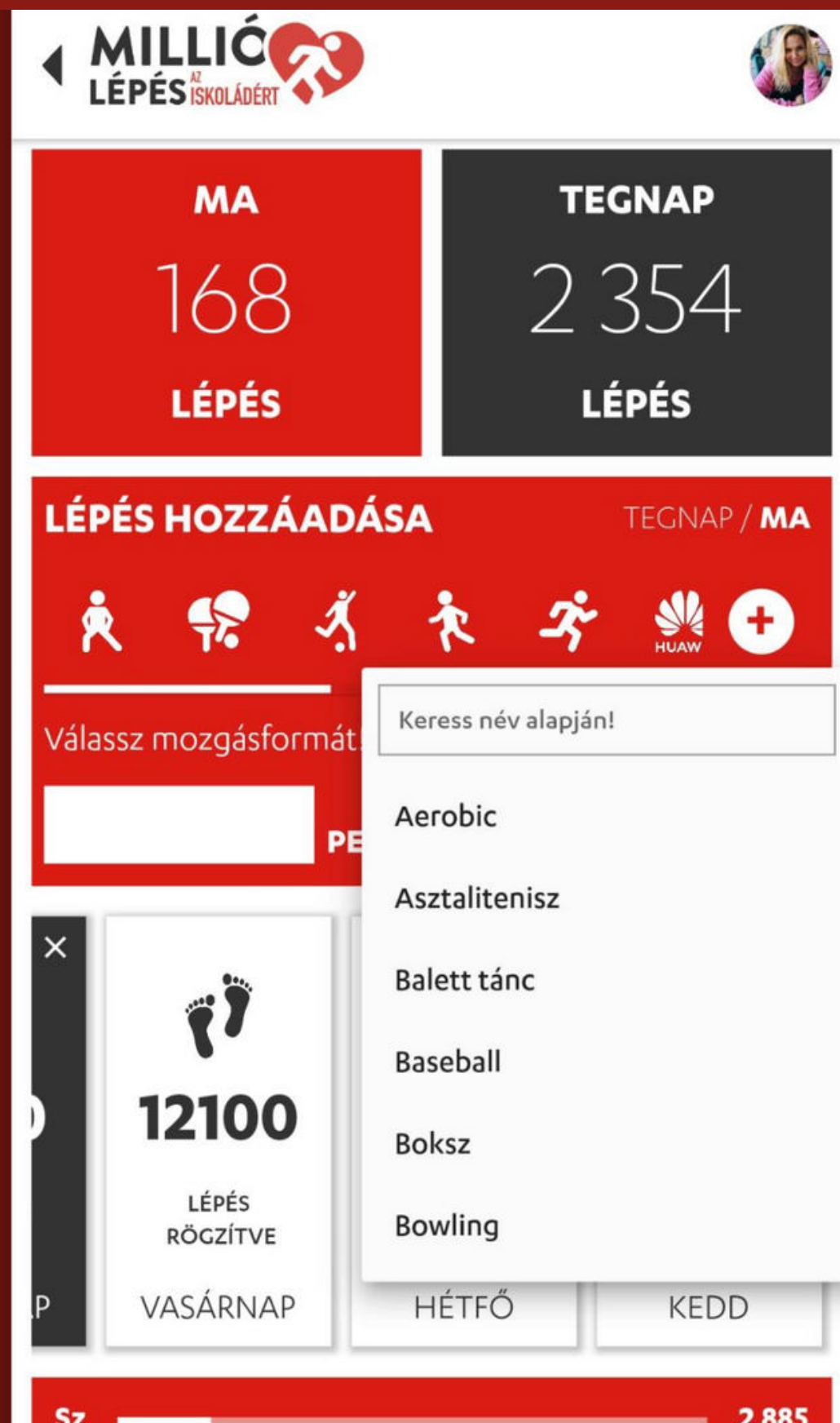
2354 LÉPÉS RÖGZÍTVE HÉTFŐ

168 LÉPÉS RÖGZÍTVE KEDD

168 LÉPÉS RÖGZÍTVE KEDD



# “NINCS NÁLAM MINDIG A TELEFONOM”



MILLIÓ  
LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT

MA  
168  
LÉPÉS

TEGNAP  
2 354  
LÉPÉS

LÉPÉS HOZZÁADÁSA

TEGNAP / MA

Válassz mozgásformát

Keress név alapján!

- Aerobic
- Asztalitenisz
- Balett tánc
- Baseball
- Boks
- Bowling

12100  
LÉPÉS  
RÖGZÍTVE  
VÁSÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

Sz 2 885

A segédlet  
MOZGÁS/LÉPÉS KÉZI HOZZÁADÁSA része  
részletesen segít abban, hogy hogyan  
lehet kézzel hozzáadni akár mozgást,  
akár lépést, valamint hogy hogyan lehet  
javítani, ha véletlenül rossz lépésszám  
kerül rögzítésre.

# “NINCS TELEFONOM”, vagy KISKORÚ VAGYOK



MILLIÓ LÉPÉS ISKOLÁDÉRT

PROFIL

Teszt

Tími

@gmail.com

Régi jelszó

Új jelszó

Új jelszó még egyszer

1987. 09. 21.

Nem szervátültetett

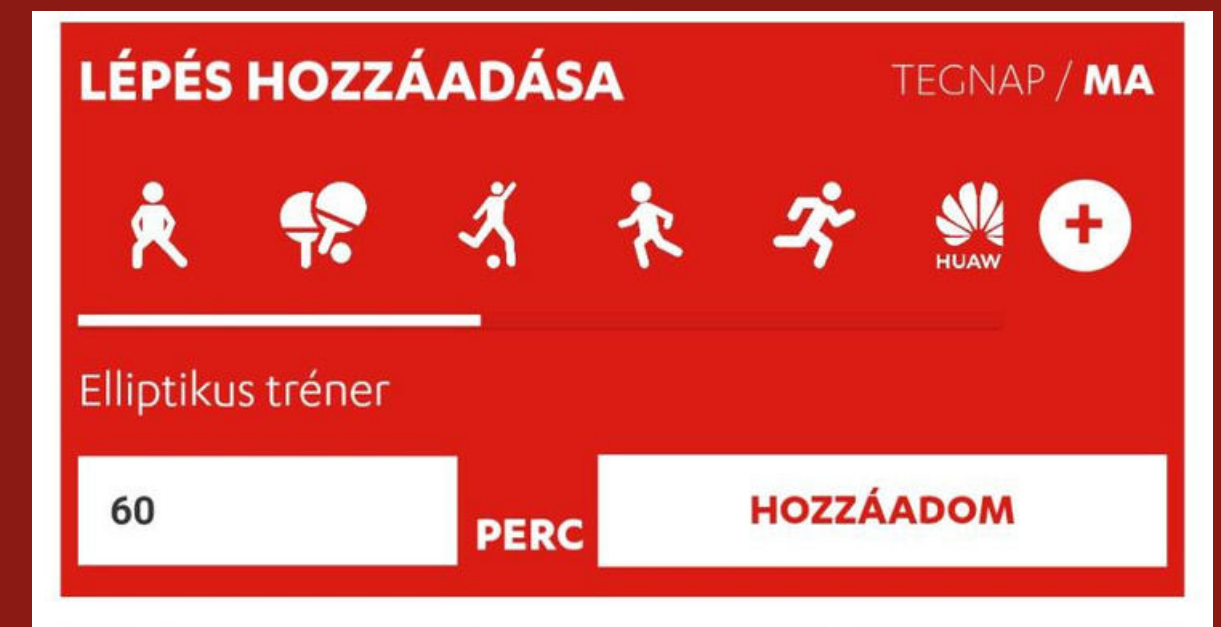
Nő

Magyarország

Budapest

## A segédlet

- HOZZÁADOTT PROFIL,
  - HOZZÁADOTT REGISZTRÁCIÓ 16 ÉV ALATT
  - MOZGÁS/LÉPÉS KÉZI HOZZÁADÁSA
- része részletesen segít ebben.



LÉPÉS HOZZÁADÁSA

TEGNAP / MA

Elliptikus tréner

60 PERC

HOZZÁADOM



# “NEM SZÁMOLJA A LÉPÉSEKET”

A Milliólépés alkalmazás nem számolja a lépéseket, hanem KÉSLELTETVE szinkronizálja a lépésszámokat - android telefon esetében a Google fitnessből.



Új jelszó még egyszer

1972. 01. 01.

Nem szervátültetett

Nő

Magyarország

Budapest

Település

Felhasználási feltételek és adatvédelmi tájékoztató.

Nézd meg, hogyan működik az applikáció!

MENTÉS

FELHASZNÁLÓ TÖRLÉSE

KIJELENTKEZÉS

A Google Fitness alkalmazáshoz írt segédlet megmutatja ezt.

A Millió Lépés alkalmazásból való kilépés (profilképre kattintva lefelé görgetve megjelenik a kijelentkezés gomb), majd újra belépés is segíthet, az újbóli belépésnél az engedélyek megadása sok esetben megoldja a problémát, illetve a profilképre kattintva a lépésszinkronizálás engedélyezése is segíthet.



PROFIL

Lépésszinkronizálás bekapcsolása

A Bekapcsolás gombbal engedélyezed, hogy felhasználód megpróbálja szinkronizálni a lépéseit a Google Fit alkalmazással.

BEKAPCSOLÁS

Mégse

1972. 01. 01.

Nem szervátültetett

Nő

Magyarország

Budapest

Ha végképp nem számol, akkor a kézi lépésszám bevitel a megoldás.

# LÉPÉSSZÁMOK

**Az iskolák felé jóváírható napi maximum lépésszám:  
20 000 lépés fejenként**

**A csapatokhoz, toplistákhoz jóváírt napi lépésszám maximuma:  
70 000 lépés fejenként**

**Az egyéni lépésszámait limitektől függetlenül mindenki látja.**

**Az adatokat a rendszer naponta egyszer (éjszaka) frissíti, tehát  
másnapra jelennek meg a változások és a lépések is.**



# “NEM UGYANANNYI A LÉPÉSSZÁMOM”

Az osztályban a lépések az osztályhoz csatlakozás időpontjától jelennek meg, napi **20 ezer lépés/fő** maximummal. Ha valaki osztályt vált – akár iskolán belül – akkor is nulláról indul, hiszen az osztályok is versenyeznek több iskolában egymással.

Csapatok esetében is a csatlakozás napjától számolja a csapathoz a lépéseket, itt – és a toplistákon – napi **70 ezer lépés/fő** a maximum, ami megjelenik.

Az applikáció az adatokat – az alkalmazásba való belépés után! – éjszakánként frissíti. Aki néhány napig nem lép be, annak egyszerre frissíti az eltelt időszakot (másnapra).

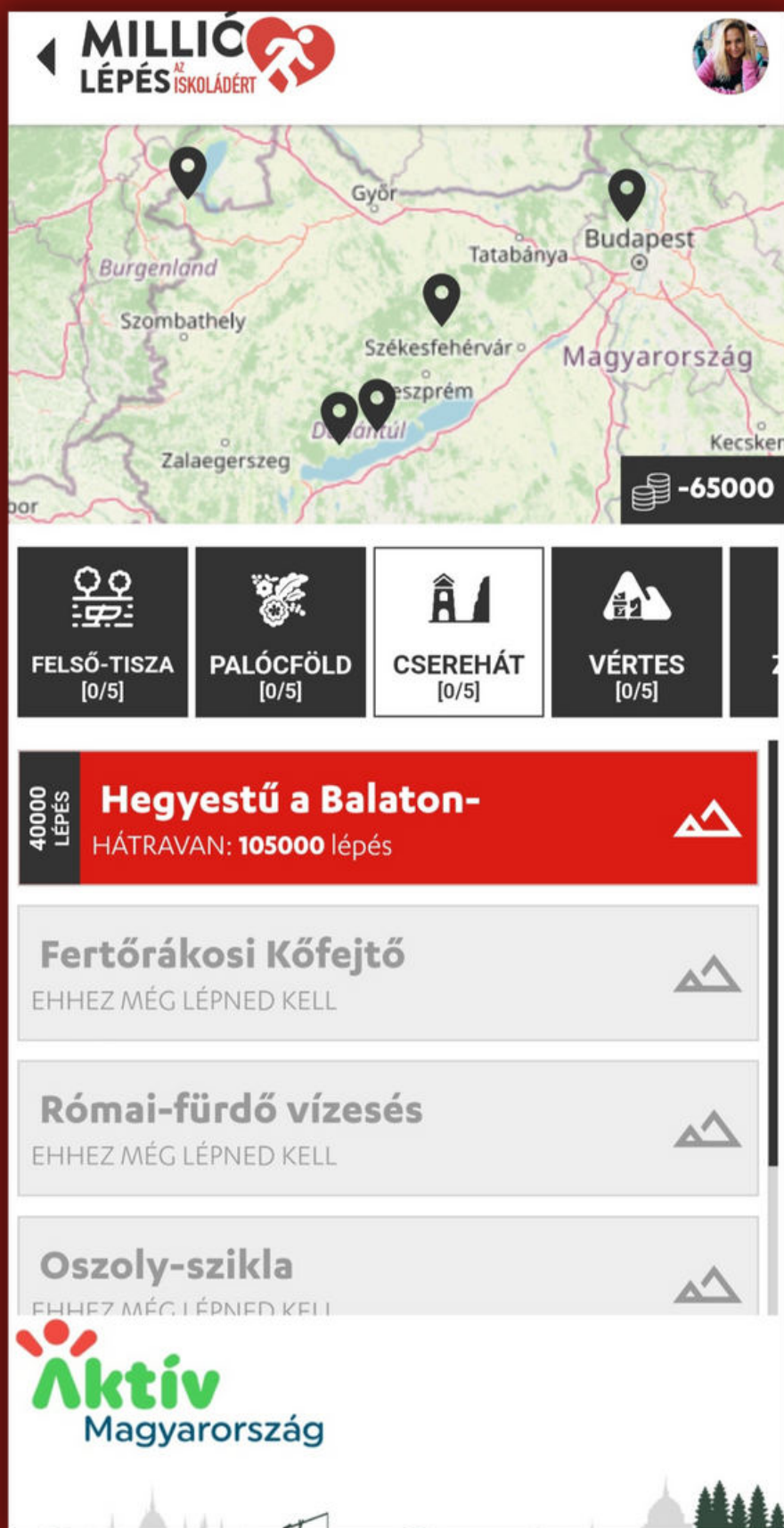
Tehát: aki nem indítja el az alkalmazást, annak nem jelennek meg az osztályban és a csapatban az adatai.

# PROFILKÉP

A profilképre kattintva lefelé görgetve megjelenik a kép választása, illetve feltöltése lehetőség.



# MAGYARORSZÁG KINCSEI



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁÉRT

Győr Tatabánya Budapest Székesfehérvár Szécsény Zalaegerszeg -65000

FELSŐ-TISZA [0/5] PALÓCFÖLD [0/5] CSEREHÁT [0/5] VÉRTESE [0/5]

**40000 LÉPÉS** **Hegyesű a Balaton-** HÁTRAVAN: 105000 lépés

Fertőrákosi Kőfejtő EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

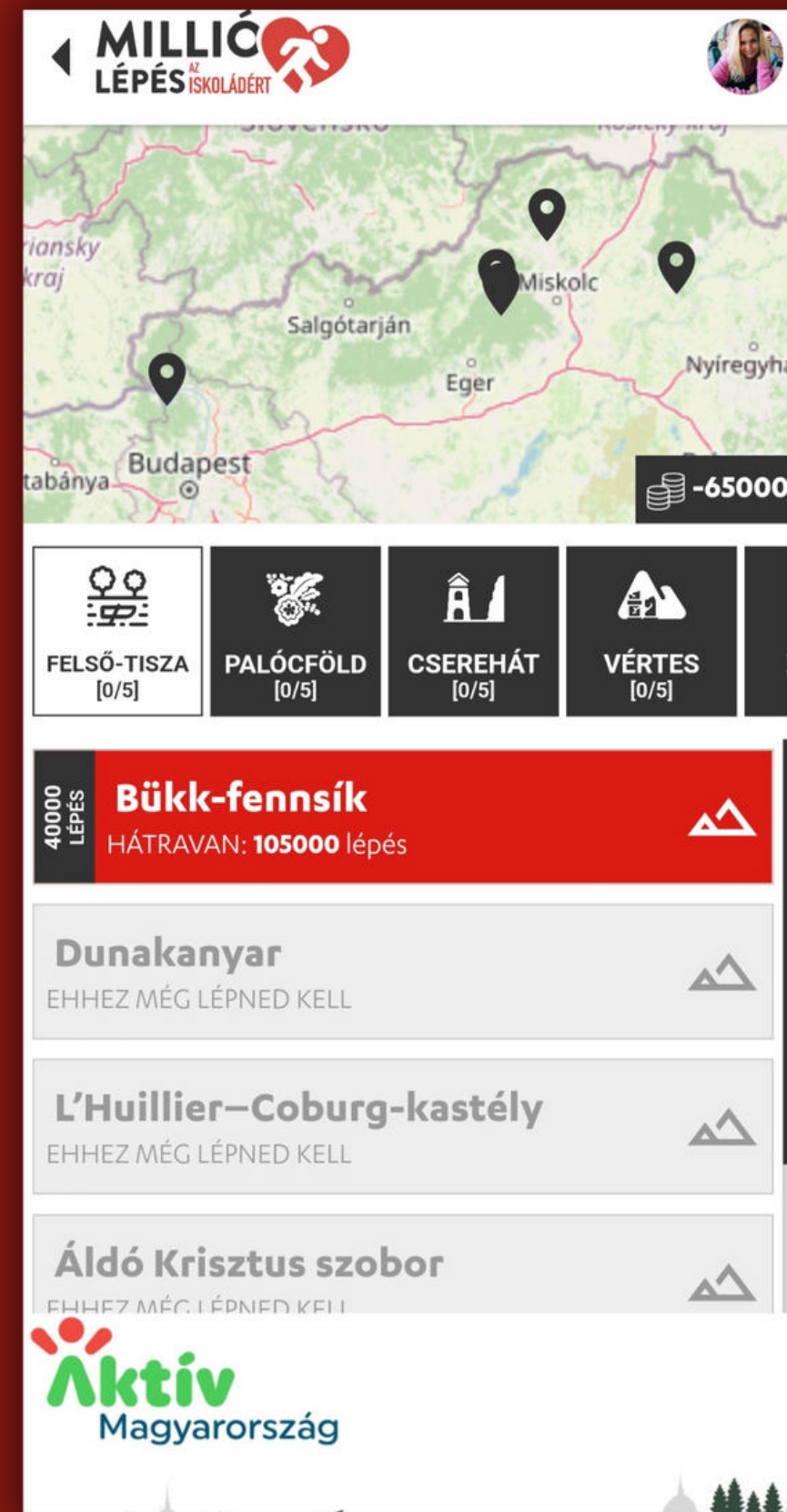
Római-fürdő vízesés EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

Oszoly-szikla EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

**Aktiv** Magyarország

Ez egy kiegészítő tartalom a közös játékhoz, ha elér valaki egy bizonyos számú lépést, akkor újabb és újabb csodákat fedezhet fel.

**Az összlépésszámot ez a funkció nem érinti.**



MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁÉRT

Budapest Salgótarján Eger Miskolc Nyíregyháza Tatabánya -65000

FELSŐ-TISZA [0/5] PALÓCFÖLD [0/5] CSEREHÁT [0/5] VÉRTESE [0/5]

**40000 LÉPÉS** **Bükk-fennsík** HÁTRAVAN: 105000 lépés

Dunakanyar EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

L'Huillier-Coburg-kastély EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

Áldó Krisztus szobor EHHEZ MÉG LÉPNED KELL

**Aktiv** Magyarország

# OKOSÓRA

Rengeteg féle okos eszköz van forgalomban, sajnos nem tudunk ehhez egyéni segítséget adni, de a kereső segít: pl.: Google Fitnesz + Polar

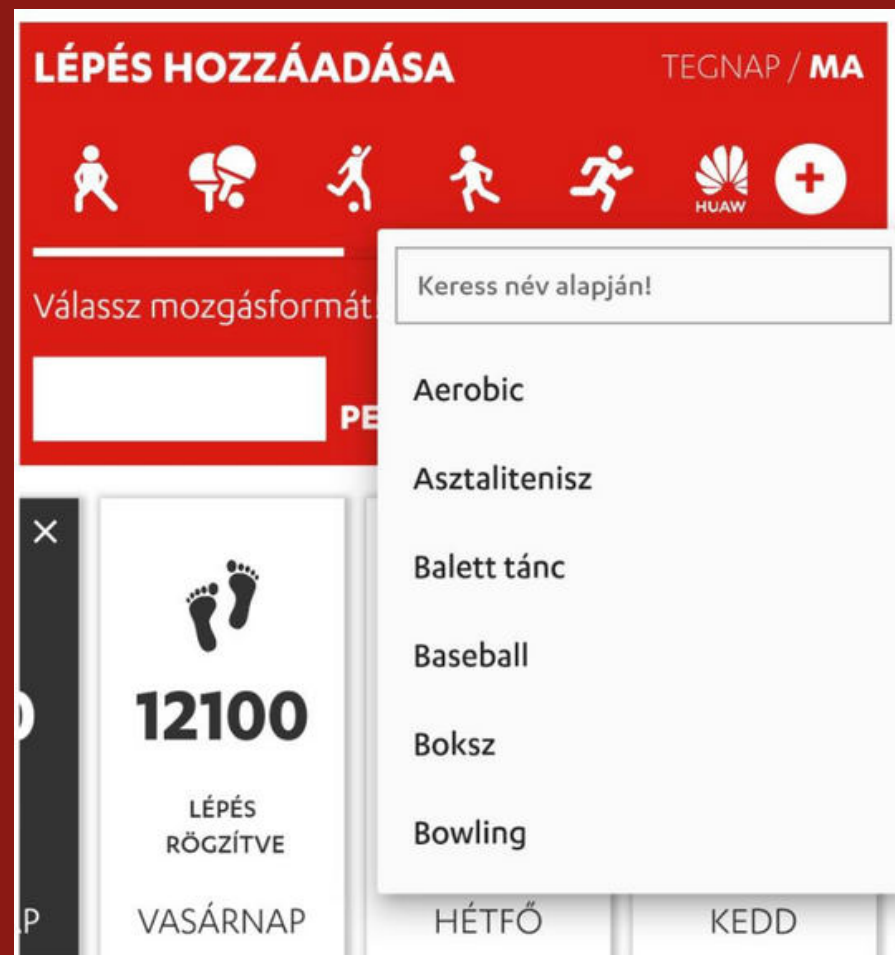
Sok esetben bevált a Health Sync alkalmazás (Garmin óra esetében többeknek!),  
valamint a FitnesSyncer alkalmazás is. Samsung esetében a Samsung Health alkalmazás beállításai között található Health Connect is segíthet.

Apple telefonok esetében többnyire nincs szükség kiegészítő alkalmazásra, az Apple Health alkalmazásból automatikusan megkapja a MillióLépés app a lépésszámokat.

Amennyiben nem sikerül, abban az esetben az okosóráról kézzel érdemes beírni a lépésszámokat esténként.



# A MOZGÁSFORMÁK



Minél több mozgásformát lehet kiválasztani, annál nehezebb ennek a résznek a felhasználói kezelése.

Ezért szűkített a lista, a jelenleg benne lévők alapján mindenki meg tudja találni, hogy kb. mi hasonlít a legjobban az Ő tevékenységéhez.

**A különböző mozgásformák lépésszámá konvertálása nemzetközi szabvány alapján történik, tehát nem mi találtuk ki, hogy mi mennyit ér.**

**Több helyen megtalálhatóak az interneten ezek a számok.**

**(pl. [bigteamchallenge.com](http://bigteamchallenge.com))**

# HIBAJELENTÉS

Amennyiben úgy érzi, hogy hibát talált az applikációban, abban az esetben a **milliolepes@trapilap.hu** vagy az **info@milliolepes.hu** címre várjuk az erről szóló e-mailt, mely tartalmazza a hiba leírását, a képernyőfotót, valamint a felhasználói e-mail címet.



Az így kapott hibajelzéseket szükség esetén továbbítjuk a fejlesztőknek, akik a megadott adatok alapján tudják megnézni a hiba forrását.



# HOL AZ ÉN HELYEM?

Egyéni versenyzőként gyűjtheti mindenki a lépéseit az iskolának, ahol tanul/dolgozik, vagy amelyik iskolának segíteni szeretne

+

Mindenki csatlakozhat a kiválasztott iskola valamelyik osztályához

+

Mindenki részt vehet az  
5 tagú csapatok játékában

+



A Nagyit ezenfelül még várjuk a  
GYALOGLÓ IDŐSEK MOZGALMÁBA IS.





# KI NYER MA?

Az iskolák játékaának a végén az Országos Kékkört **minimum ötször** teljesítő iskolák annyi sorsjegyet kapnak, ahányszor teljesítették az Országos Kékkör távját (2583 km).

A sorsjegyek között kisorsolunk - a korábban nem győztes - iskolák között **100 iskolának 1 millió forintot.**

(Egy iskola csak egyszer nyerhet.)

Ezenkívül az őszi fordulóban nem nyertes iskolák között kisorsolásra kerül **100 db pingpong-asztal,** melyet a tavaszi fordulóban győztes iskolák is megnyerhetnek.

