



1. Algemene informatie 'Ommetje'

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.

Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

1.2 COVID19 maatregelen

Mag ik wel een ommetje maken gezien de coronamaatregelen? Ja, een wandeling maken mag (max 2 personen) . Bewaar minimaal 1.5 meter afstand en zoek geen drukke plekken op. Houd je altijd aan de [richtlijnen van het RIVM](#).

1.3 Downloaden

iPhone: Zoek in de 'App store' naar de app 'ommetje lopen' en installeer het op je telefoon.

Samsung: Zoek in de 'Play store' naar de app 'ommetje lopen' en installeer het op je telefoon.

*App startklaar maken (11 stappen)

1.



1. Druk op account aanmaken.

2.



2. Druk op Nederlands.

3.



3. Druk op start.

4.



4. Kies een gebruikersnaam **LET OP;** De gebruikersnaam kan al gekozen zijn, kies dan een andere naam.

5.



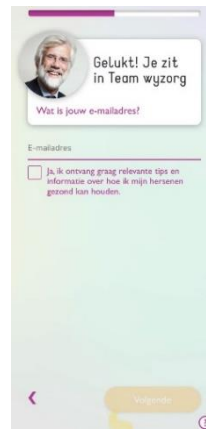
5. Klik op JA.

6.



6. Vul de code in TWBBM

7.



7. Vul jouw email adres in.

8.



8. Kies een wachtwoord Minimaal 8 tekens lang, 1 hoofdletter en 1 getal.

9.



9. Typ je naam in en druk op volgende.

10.



10. Druk op 'ik ga akkoord'

11.



11. Druk op 'Helemaal goed'

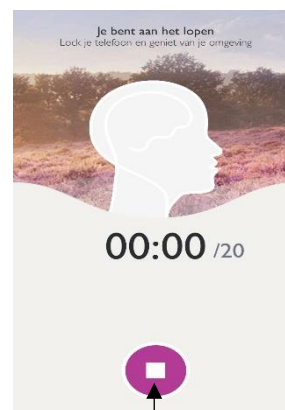
*Uitleg display 'ommetje app'

Het ommetje starten (1.)



Druk op start en begin met lopen.

Het Ommetje beëindigen (2.)



Druk op het vierkante blokje en stop het Ommetje.

Uitleg starten Ommetje

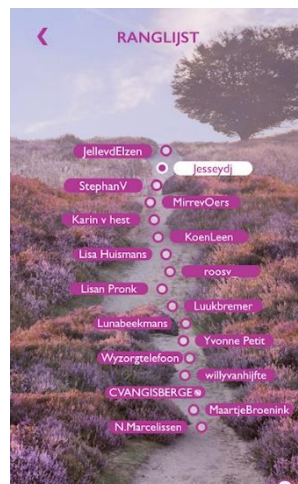
Door het openen van het 'Ommetje lopen' app beland je op de beginpagina (1.). Druk op 'start Ommetje' om de tijd te starten en om te kunnen beginnen met wandelen. Je beëindigt het 'Ommetje' door op het vierkante blokje te drukken (2.). Daarna kan je zien hoeveel XP punten je verdiend hebt met het wandelen.

Wyzorg ranglijst (1.)



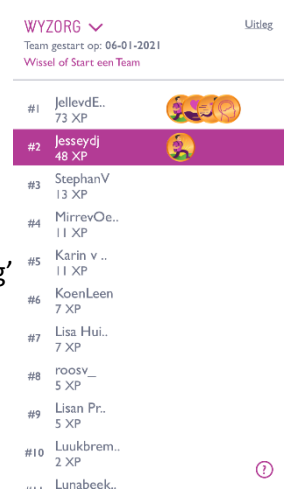
'Op drukken'

Wyzorg-ranglijst (1.1)



'Swipe omhoog'

Wyzorg-ranglijst (1.2)



Uitleg Ranglijst

Door een 'Ommetjes' te wandelen van 20 minuten verdien je XP punten. In totaal kan je 2 Ommetjes per dag lopen waaraan je XP punten kan verdienen. Door meerdere dagen een 'Ommetje' te wandelen verdien je steeds meer XP punten en stijgt je in de ranglijst (1.1 & 1.2). In het ranglijstvoorbeeld (1.1) hierboven staat Jelle op nummer 1. met de meeste XP punten.

Medailles verdienen (optioneel)



Hiker: Loop dagelijks minimaal 20 minuten. Je krijgt hier 5XP punten voor. Voor je tweede Ommetje van de dag krijg je 1 extra punt.

Reeks: Je reeks bestaat uit het aantal aaneengesloten dagen dat je een Ommetje maakt. Je krijgt hier per dag 3XP punten voor.

Hart: Na ieder gelopen Ommetje kun je de campagne delen met je vrienden. Deel je de campagne succesvol via Whatsapp, Facebook, Twitter of LinkedIn dan verdien je 2XP punten.

Vroege vogel: Start de dag goed en loop je Ommetje voor 09:00 uur ochtends. Je krijgt hier per dag 3XP punten voor.

Blijf actief: Als Ommetje jouw locatie mag volgen, dan wordt er bijgehouden of je actief hebt gewandeld. Loop in één Ommetje een afstand van 750 meter en verdien 4 XP punten. Laat je locatie volgen zodat er een routekaart van je Ommetje gemaakt kan worden.

Weetjes: Na ieder gelopen Ommetje ontvang je een willekeurig Hersenweetje van Erik Scherder. Verzamel ze allemaal om medailles te verzamelen.

Uitleg Medailles verdienen

Doormiddel van verschillende handelingen kunnen er medailles verdiend worden. Er zijn in 6 categorieën medailles te verdienen. Hoe ze verdiend kunnen worden staat hierboven vermeld. Door nieuwe medailles te verdienen krijg je ook XP punten en kan je stijgen op de ranglijst.

Bekijk jouw Ommetje (optioneel)



Druk op 'Bekijk Ommetjes'



Druk op 'Bekijk route' voor jouw afgelegde route.

Uitleg Ommetje bekijken

De Ommetjes die afgelegd zijn, kunnen teruggekeken worden. Door bij jou statistieken op 'bekijk je Ommetjes' te drukken, kan jij jouw route bekijken. De afgelegde tijd en afstand zijn inzichtelijk.

****Privacy beleid***

De Hersenstichting is afhankelijk van donateurs, (online) collectevrijwilligers, organisatoren van sponsoracties en andere belangstellenden voor het verwezenlijken van haar missie: het lijden veroorzaakt door hersenaandoeningen te voorkómen, te verminderen en te stoppen. Zodat mensen langer leven met meer kwaliteit. Mogelijk verwerken wij gegevens over jou. Via deze pagina willen wij je graag informeren over de manier waarop wij omgaan met jouw persoonsgegevens.

Persoonlijke gegevens van donateurs, giftgevers, (online) collectevrijwilligers, organisatoren van sponsoracties en belangstellenden, zoals bezoekers van de website en de app Ommetje, worden met de grootst mogelijke zorgvuldigheid behandeld en beveiligd. De Hersenstichting houdt zich in alle gevallen aan de eisen die de Algemene Verordening Gegevensbescherming (EU 2016/679) stelt. In overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming is de verwerking aangemeld bij de Toezichthouder, de Autoriteit Persoonsgegevens gevestigd te Den Haag. De Hersenstichting staat geregistreerd onder nr. 1439723.

Ook houdt de Hersenstichting zich aan de gedragscodes van Goede Doelen Nederland, de branchevereniging van goededoelenorganisaties. En de Hersenstichting is gerechtigd het [DDMA Privacy Waarborg](#) te voeren.