

**“建功新时代 亦企创未来”
2025年北京经济技术开发区职工“云健步”活动**

小程序操作指南

■ 1. 扫码

- 微信扫描二维码进入打卡小程序



2. 授权登录

- 初次进入**小程序**，点击**更新步数**进行登录报名，报名时间：即日起-4月27日24:00
- 隐私保护点击**同意**后，**授权登录**小程序



3. 登录

- 进入登录页面，**同步**微信头像，**填写**信息，点击**保存**进入主页面。
- 阅读“运动安全承诺书”。

登录

上传头像

请输入真实姓名

请输入手机号

请输入所属单位/公司

如单位为集团公司，所属单位填写：集团公司名称+子公司名称。填写信息仅用于活动统计，不做他用。

保存

如单位为集团公司，所属人员填写：集团公司名称+子公司名称

北京·亦谷 BEIJINGTOWN

建功新时代 亦企创未来
2025年北京经济技术开发区职工
“云健步”活动
运动安全承诺书

健康重要，安全更重要，为此倡导大家，科学运动，量力而行。

我承诺：在参与活动期间，始终把安全放在第一位，做自己健康的第一责任人。

- 1、根据体检报告不隐瞒病史，不忽视安全风险。如有心血管疾病并伴随运动禁忌的患者、孕妇不参加本次活动。
- 2、肥胖（BMI≥28）并已出现相关的代谢紊乱综合征，如：高血压、高血脂、糖尿病、重度脂肪肝等，需根据医生开具的运动处方匹配运动量，如与打卡规则不符，安全第一原则，可退出活动。
- 3、需要定期复诊的，规律服药的，禁止凭自我感觉良好，通过运动改善指标而擅自停止就诊、减药、停药。
- 4、适度自律，运动强度循序渐进，不为过分追求个人目标或团队荣誉“带病坚持”、“带伤坚持”，“熬夜运动”，“过量运动”。
- 5、如遇流感等疾病，请暂停运动，及时就医，听医嘱，待身体完全康复后在继续运动。
- 6、佩戴心率表或监测脉搏，尊重运动过程中的真实感受，如果出现心肺功能不适、呼吸困难、心率异常等症状，立刻停止运动，第一时间呼救，前往医院进行检查。
- 7、遵守运动“四不”原则：饮酒后，不运动；熬夜后，不运动；身体不适，不运动；环境不宜（恶劣天气，高海拔缺氧等环境），不运动。
- 8、积极关注、学习科学运动，健康饮食等常识，传播健康理念。关注自我健康的同时，关心团队成员健康，发现运动安全隐患及时提醒。

我已知晓(3s)

4. 活动参与

➤ 参与者需**开启**微信运动计步功能，每日登录小程序点击“**更新步数**”



注意:

- 2025年4月27日00:00-5月20日24:00, 4月27日前仅报名, 不同步;
- “更新步数”需满8000步方可同步, 且仅限当日同步, 建议每日运动结束后及时更新。

5. 活动规则

- 每天运动不少于8000步，24天内，连续不间断运动21天 or 累计运动不少于21天

活动规则

攻略 活动时间 2025年4月27日-5月20日(共计24天)

统计 参与对象 经开区内机关、企事业单位职工、小微企业职工

证书 参与规模 不限参与规模

资料 线上打卡 每天需满8000步方可在小程序内自行手动更新步数进行同步，同一天内可多次同步步数，为期24天内需累计完成21天步数打卡方可视为完赛。

每天运动一小时
21天健康习惯养成

补充说明

- 1** 参与者每日8000步方可同步步数；每日24点前同步一次步数至小程序；
- 2** 24天内累计完成21天步数同步总步数进行排名；
- 3** 团体步数排行：以各企事业单位为一个团队，本单位职工个人步数的总和作为团队总步数。

资料

奖励办法

- ① 所有完赛者发放电子版完赛证书；
- ② 个人奖励：个人以24天内累计完成21天步数同步总步数进行排名；排名前1000名发放完赛奖品（由各单位统一领取，领取地点另行通知）；
- ③ 团体奖励：团体总步数前40名单位，获得“云健步”活动荣誉证书，并获得“博大杯”赛事20积分；所有参与健步走活动的单位获得“博大杯”10积分。（注：线上“云健步”和线下健步走积分不重复叠加，只记最高积分）

6. 攻略

- 告知不同版本手机如何开启、同步微信步数的方法



7. 统计

➤ 显示活动周期内，每日更新后的运动步数



8. 证书

- 在活动期间内，完成**连续**21天打卡后**获得**的证书（获得后显示）



9. 排行榜

➤ 点击**排行榜**，可以看到所有参与者完成**连续打卡的天数**、**打卡总天数**



个人奖励：个人以24天内累计完成21天步数同步总步数进行排名；排名前**1000名**发放完赛奖品



团体奖励：团体总步数前40名单位，获得“云健步”活动荣誉证书，并获得“博大杯”赛事20积分；所有参与健步走活动的单位获得“博大杯”10积分。(注：线上“云健步”和线下健步走积分不重复叠加，只记最高积分)



THANKS