



Support Sheet

für die Eltern

Inhaltsverzeichnis

1.	Projektbeschreibung	3
1.1	Warum gibt es step ?	3
1.2	Was ist das Ziel von step ?	3
1.3	Wie läuft das Projekt ab?	3
1.4	Wann startet und endet das Projekt?	5
2.	App Download	5
3.	Ausleseprozess für Schüler*innen (Zuhause)	6
4.	Informationen zum Fitnessarmband und der App	12
4.1	Bedienung	12
4.2	Funktionalität Fitnessarmband	12
4.3	Nutzung des Fitnessarmbandes	16
4.4	Technische Informationen und Materialeigenschaften	16
5.	FAQs	17
6.	Kontakt	17

1. Projektbeschreibung

1.1 Warum gibt es step?

step greift den Trend digitaler Medien auf, um die Kinder auf attraktive und zeitgemäße Art und Weise zu mehr körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährungsweise zu motivieren. Denn wie aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, führen eine erhöhte körperliche Aktivität und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zu einem gesteigerten Wohlbefinden und wirken sich positiv auf physische, psychische, motorische und soziale Gesundheitsressourcen aus.

1.2 Was ist das Ziel von step?

Insbesondere in der dreimonatigen Projektphase ist das Ziel, die körperliche Aktivität von Schüler*innen durch das spielerische Wettbewerbsformat zu steigern und sie zu einer gesunden und aktiven Lebensweise zu motivieren. Außerdem stellen wir uns die Frage, wie die teilnehmenden Schüler*innen über das Projekt hinaus nachhaltig in Bewegung gebracht werden können bzw. eine gesunde und aktive Lebensweise fester Bestandteil ihres Alltags wird.

1.3 Wie läuft das Projekt ab?

Zu Beginn des Projekts durchlaufen die Schüler*innen eine zweiwöchige Countdown-Phase (13. November bis 24. November 2023). Diese umfasst vier verschiedene Moduleinheiten, bei denen die Kinder sensibilisierend und motivierend auf das Projekt vorbereitet werden.

In einer Testwoche (zweite Woche der Countdown-Phase – 20. November - 00:00 Uhr bis 24. November 2023 - 13:00 Uhr) haben die Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Fitnessarmband sowie der App vertraut zu machen (Lade- und Ausleseprozess, Funktionen Fitnessarmband, Funktionen der App). Pünktlich zum Start der aktiven Projektphase (27. November 2023 - 00:00 Uhr) wird das virtuelle Klassenschrittkonto auf null zurückgesetzt und der Wettbewerb beginnt.

Die Fitnessarmbänder messen die körperliche Aktivität der Kinder in Form zurückgelegter Schritte. Die **step**-App ermöglicht den Kindern das Hochladen und Abrufen der gesammelten Schritte. In regelmäßigen zeitlichen Abständen – das Fitnessarmband speichert die Schritte maximal für 30 Tage – verbinden die Schüler*innen ihre Fitnessarmbänder mit der **step**-App, sodass ihre individuell erfassten Schritte über diese ausgelesen und dem gemeinsamen virtuellen Klassenschrittkonto gutgeschrieben werden.

Im Rahmen des Schritte-Wettbewerbs treten alle teilnehmenden Klassen des bundesweiten **step**-Projekts gegeneinander an. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren

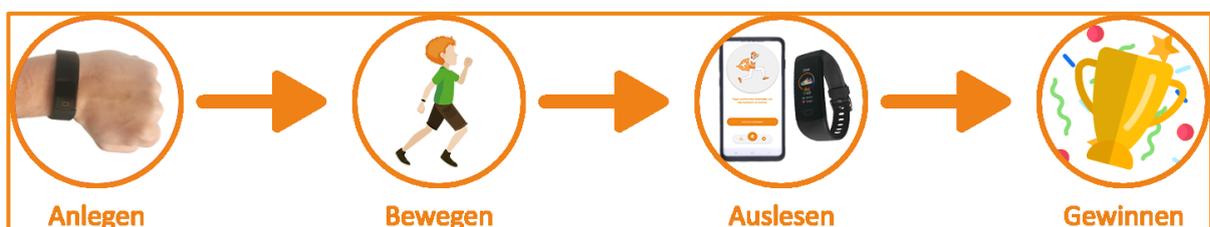
Klassen dieselbe Siegeschance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schüler*innen mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Diese werden in der Rangliste aufgeführt und bestimmen die Platzierung der Klasse. Der niederschwellige Wettbewerbscharakter stärkt den Teamgedanken in der Klasse.

Da in der App und auf der Website nur die Gesamtschrittzahl der Klasse in Scoring-Punkten angezeigt wird, können keine Rückschlüsse auf einzelne Schüler*innen gezogen werden. Im Rahmen des Projekts werden die schulrechtlichen Gesetze und die EU-Datenschutzgrundverordnung berücksichtigt. Da es sich bei den Fitnessarmbändern um 3D-Pedometer (Schrittzähler mit einem Bewegungssensor) handelt, ist eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder nicht möglich.

Um den Spannungsbogen über die Projektdauer hochzuhalten und das Aktivitätslevel der Kinder zu steigern, wird zu drei Bewegungs-Challenges über die Projektdauer verteilt aufgerufen. Eine Bewegungs-Challenge besteht aus einem Aufruf einer/mehrerer Person/en an die Klassen, beispielsweise in einer Woche mehr Schritte zu laufen, als die aufrufende/n Person/en in einer Woche. Die Bewegungs-Challenges werden an einem Montag an die Lehrkraft kommuniziert und starten an einem Dienstag. Jede Klasse hat dann eine Woche Zeit die Bewegungs-Challenge zu bewältigen. Die Auswertung der Bewegungs-Challenge erfolgt nach Scoring-Punkten und wird durch das **step**-Team und wird an die Lehrkräfte versendet.

Neben aktiver Bewegungsförderung ist die Vermittlung gesunder Ernährungsformen der zweite wichtige Baustein von **step**. Ein Ernährungsquiz mit insgesamt drei Folgen ist für die teilnehmenden Klassen geplant.

Am Ende des Projekts wird die Gewinnerklasse als **step**-Champion 2023/24 für ihre Leistung mit einem Pokal und Urkunden belohnt!



1.4 Wann startet und endet das Projekt?

Das Projekt startet mit der Countdown-Phase, die vom 13. November bis 24. November 2023 andauert. Die aktive Projektphase startet am 27. November 2023 - 00:00 Uhr und endet für alle Schulen am 31. Januar 2024 - 13:00 Uhr.

2. App Download

- ❖ Die gesammelten Schritte der Schüler*innen können mit Hilfe der **step**-App auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden.
- ❖ Die **step**-App muss aus dem Google Play Store oder dem Apple-Store auf ein Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden.



- ❖ Die App ist den Stores unter dem Namen **step** oder über untenstehende QR-Codes zu finden.



iOS

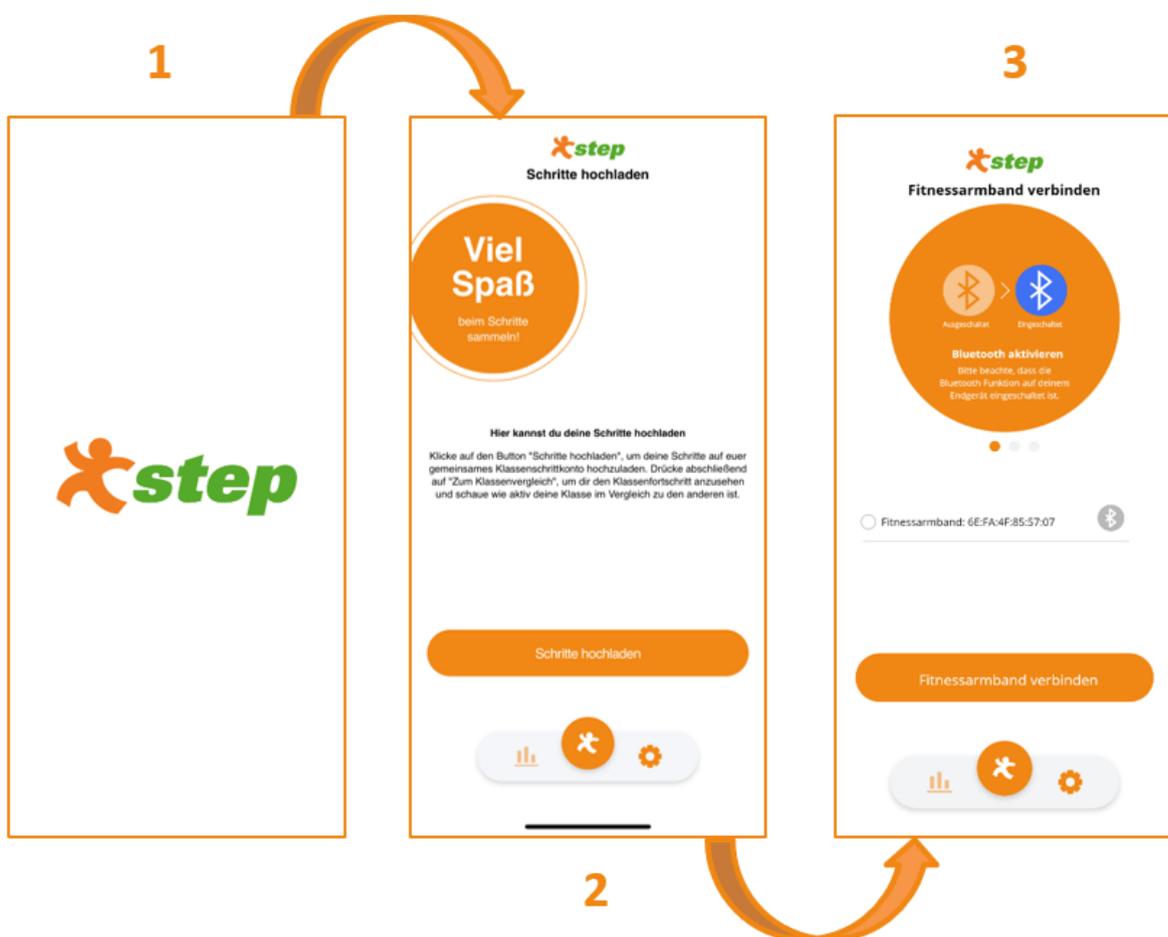


Android

- ❖ Der Download sowie die Nutzung der App ist kostenfrei.

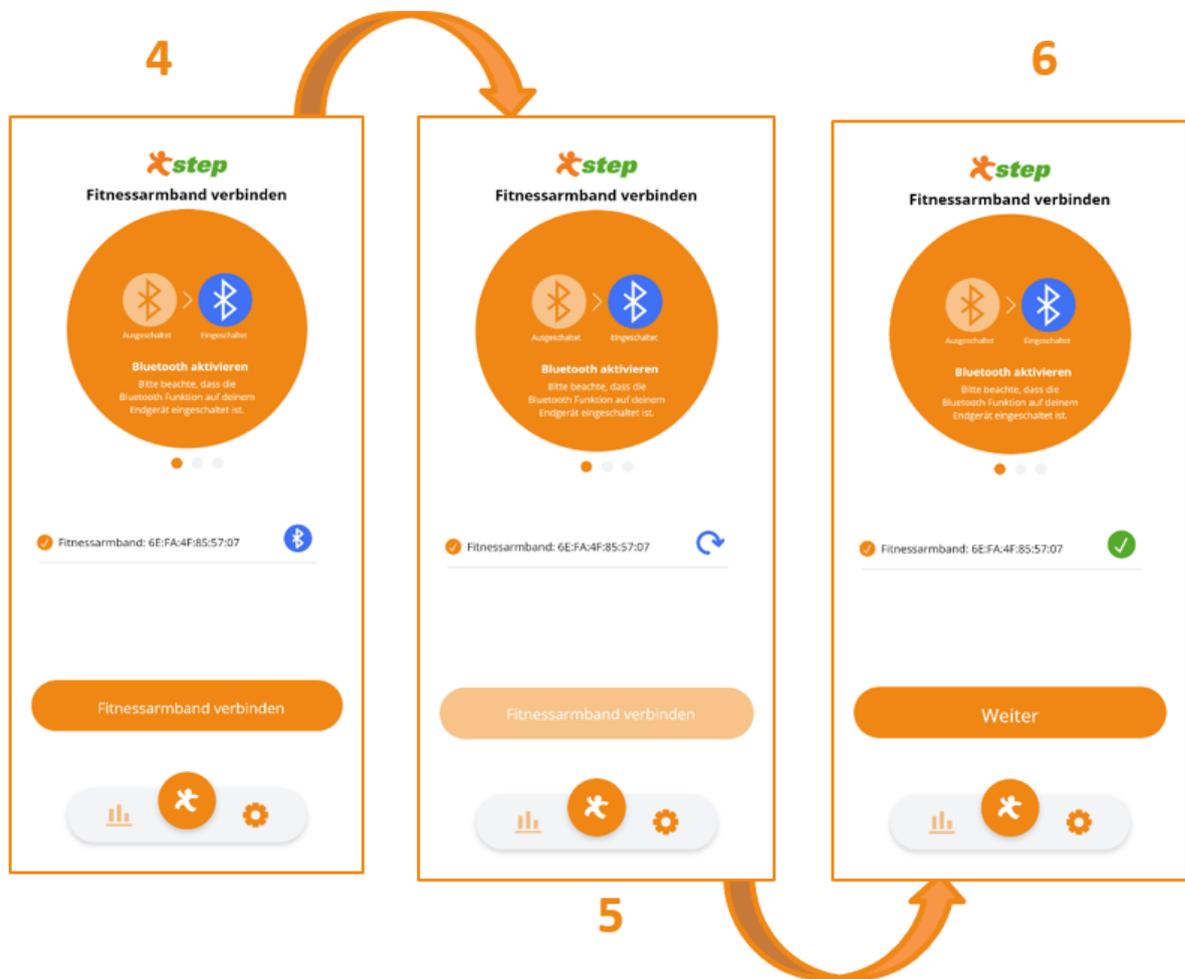
3. Ausleseprozess für Schüler*innen (Zuhause)

- ❖ **Wichtig** – Die Bluetooth-Funktion des Smartphones oder Tablets muss aktiviert sein.
- ❖ Auf Android-Geräten muss zusätzlich zur Bluetooth-Funktion die Standorterkennung aktiviert werden. Dies ist für die normale Bluetooth-Funktion auf Android-Geräten notwendig. Der Standort wird weder innerhalb der App noch auf dem Fitnessarmband gespeichert. Diese Vorgabe kann nicht umgangen werden. Das Android-Gerät weist den Nutzenden auf die Standorterkennung über eine Meldung mit folgendem oder ähnlichem Inhalt hin: „**step** ermöglichen, auf den Standort Ihres Gerätes zuzugreifen? Verweigern/Zulassen.“

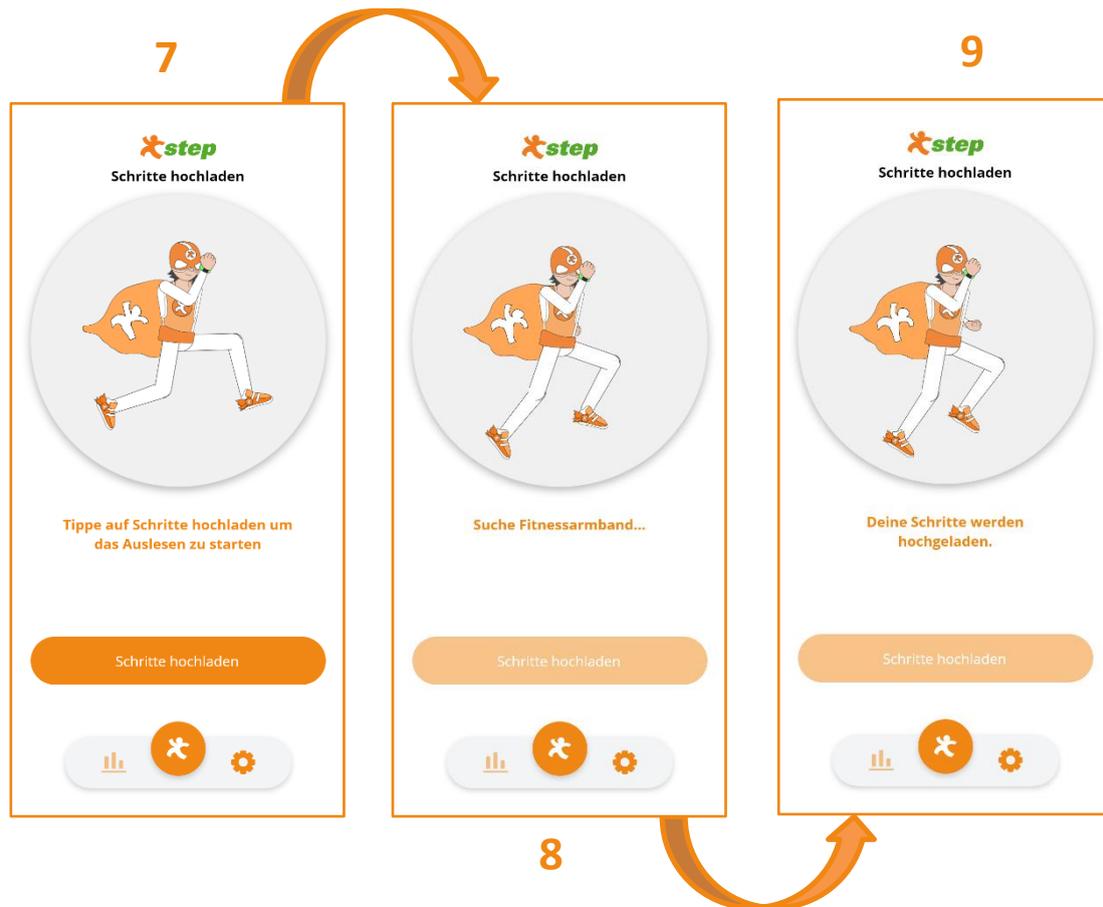


- ❖ Nachdem die App heruntergeladen ist und geöffnet wurde, muss beim erstmaligen Starten das Fitnessarmband mit der App verbunden werden. (Abbildung 1).
- ❖ Nachdem die App geöffnet worden ist, erscheint automatisch Abbildung 2. Zum Verbinden des Fitnessarmbandes mit der App, muss auf den Button „Schritte hochladen“ gedrückt werden.

- ❖ Es erscheint der Auswahlbildschirm für Bluetooth-Geräte (Abbildung 3), in dem das Fitnessarmband mit der ID angezeigt und ausgewählt werden kann.



- ❖ Nachdem das Fitnessarmband ausgewählt wurde (Abbildung 4), kann dieses über den Button „Fitnessarmband verbinden“ mit der App verbunden werden.
- ❖ Eine erfolgreiche Verbindung mit dem Fitnessarmband wird durch ein grünes Häkchen-Symbol (Abbildung 6) gekennzeichnet.



- ❖ Nach erfolgreicher Verbindung kann im nächsten Schritt der Button „Weiter“ (Abbildung 6) gedrückt werden und man gelangt automatisch zu Abbildung 7.
- ❖ Über den Button „Schritte hochladen“ können nun die gesammelten Schritte automatisch auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden (Abbildung 7,8,9,10). Dieser Vorgang kann ein paar Minuten dauern. Während der Übertragung der Schritte läuft eine Animation.



- ❖ Nach der erfolgreichen Übertragung der Schritte gelangt man über den Button „Zur Rangliste“ (Abbildung 11) zur Ergebnistabelle, in der die aktuelle Platzierung der Klassen angezeigt wird (Abbildung 12).
- ❖ Wir empfehlen die Schritte mindestens 1-mal pro Woche auszulesen. Das Auslesen der Schritte kann eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen.
- ❖ Auf der **step**-Webseite (www.step-fit.de) im Infobereich findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ausleseprozess der Schritte visuell veranschaulicht.

Wertungskategorien in der Rangliste

Parallel zu **step**, findet der regionale **step BraWo** Schritte-Wettbewerb in der Region Braunschweig-Wolfsburg statt. Die **step BraWo**-Schulen stehen untereinander im Wettbewerb und haben ihre eigenen Wertungskategorien. Zusätzlich nehmen die Schulen der BraWo- Region ebenfalls am **step** Wettbewerb teil.

- ❖ Die Rangliste in der App besteht aus drei verschiedenen Ergebnistabellen. Über die Buttons „Event **step** & **step BraWo**“, „Bundesland **step** & **step BraWo**“ sowie „Direktion **step BraWo**“ können die Ranglisten ausgewählt werden (siehe Abbildung 13).



Abb. 13

- ❖ Unter „Event **step** & **step BraWo** “ befindet sich die allgemeine Rangliste des Schritte Wettbewerbs aller Klassen, die an **step** & **step BraWo** teilnehmen. Ebenfalls kann hier zwischen der Rangliste von **step** sowie der Rangliste von **step BraWo** gefiltert werden.
- ❖ „Bundesland **step** & **step BraWo**“ zeigt die verschiedenen am Projekt teilnehmenden Bundesländer an. Hier kann das entsprechende Bundesland ausgewählt werden (Abbildung 14) und die aktuelle Platzierung der Klasse, im Vergleich zu den anderen Klassen des gleichen Bundeslands eingesehen werden.
- ❖ Unter dem Button „Direktion **step BraWo**“ befinden sich die Klassen, die parallel zu **step**, an **step BraWo** teilnehmen. Die Klassen der BraWo-Region können die eigene Platzierung mit anderen Klassen ihrer Direktion vergleichen.

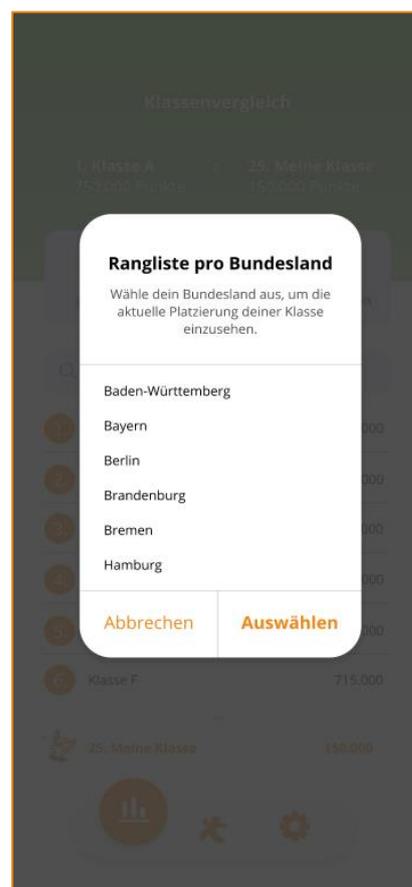


Abb. 14

- ❖ Im Einstellungsbereich (Zahnradsymbol) kann das Fitnessarmband zu jeder Zeit von der App getrennt werden. Es kann immer nur ein Fitnessarmband mit der App verbunden sein.
- ❖ Im Einstellungsbereich haben die Kinder ebenfalls die Möglichkeit, ihre individuell gesammelten Schritte (unter dem Reiter „Meine Schritte“, Abbildung 15) pro Tag einsehen zu können. Diese werden ebenfalls für den gesamten Zeitraum (= Schritte insgesamt) sowie im Durchschnitt pro Tag (= Ø Schritte pro Tag) angezeigt. Ebenfalls werden die gesammelten Schritte der gesamten Klasse angezeigt (= Meine Klasse). (Abbildung 16)

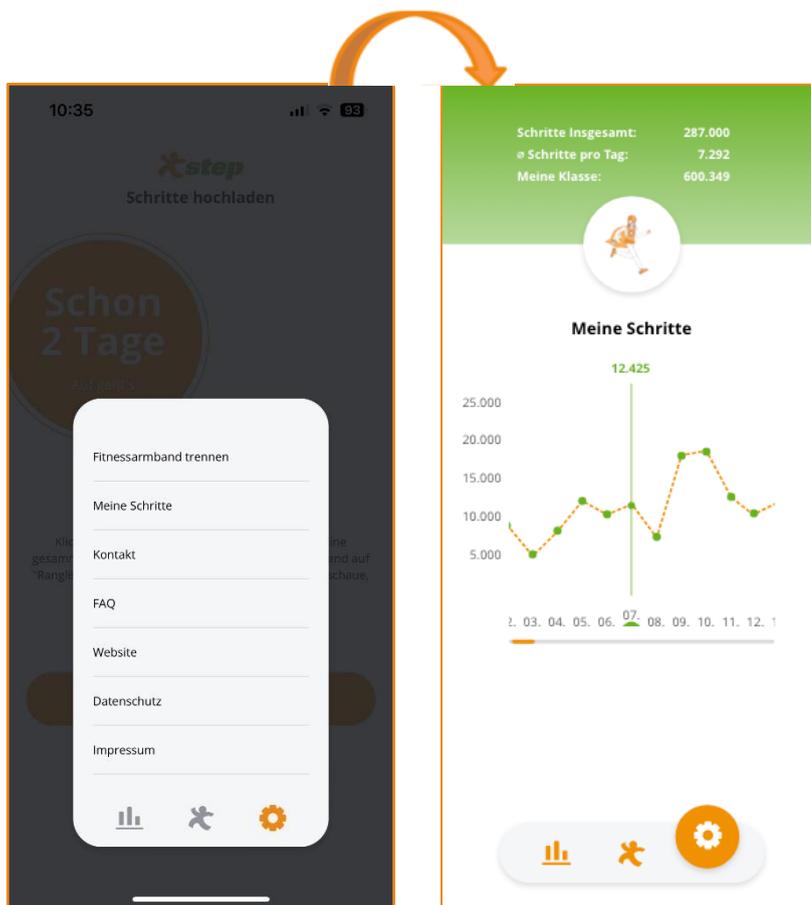


Abb. 15

Abb. 16

4. Informationen zum Fitnessarmband und der App

4.1 Bedienung

Die Bedienung und das Abrufen der einzelnen Funktionen erfolgt über den Bedienknopf (Touch-Funktion). Weitere Informationen befinden sich in der, dem Fitnessarmband beiliegenden, Bedienungsanleitung.



4.2 Funktionalität Fitnessarmband

❖ 3D Pedometer

Der Sensor misst Bewegungen mit einer hohen Genauigkeit (ohne GPS-Ortung).

❖ Uhrzeit, Datum

Die aktuelle Uhrzeit sowie das Datum werden angezeigt. Die Daten können nicht manuell eingestellt werden. Damit Datum und Uhrzeit auf dem Fitnessarmband richtig angezeigt werden, muss das Fitnessarmband mit der **step**-App verbunden und ausgelesen werden. Nach erfolgreichem Ausleseprozess sind Uhrzeit und Datum automatisch aktualisiert.



❖ Schritte

Die gesammelten Schritte des Tages werden auf dem Fitnessarmband angezeigt. Die gesammelten Schritte werden jeden Tag um 00:00 Uhr auf den internen Datenspeicher übertragen. Sollten also plötzlich weniger Schritte auf dem Band angezeigt werden als zuvor, bedeutet das nicht, dass diese gelöscht wurden oder verloren gegangen sind.



❖ Pulsmesser

Der Pulsmesser misst die aktuelle Herzfrequenz. Um diese Funktion verwenden zu können, muss der Bedienknopf dreimal gedrückt werden. Im Anschluss wird die Herzfrequenz gemessen und angezeigt.



❖ Kalorien

Die verbrauchten Kalorien werden auf dem Fitnessarmband angezeigt.



❖ **Distanz**

Die zurückgelegte Distanz wird erkannt und in Metern auf dem Fitnessarmband angezeigt.



❖ **Aus-/Einschalten**

Den Bedienknopf gedrückt halten, um das Fitnessarmband abzuschalten. Um das Fitnessarmband einzuschalten, den Bedienknopf mindestens 5 Sekunden gedrückt halten.



❖ **Fitnessarmband ID**

Die Fitnessarmband ID wird angezeigt. Hinter dieser Funktion versteckt sich ebenfalls der automatische Reset des Fitnessarmbands. Wenn man den Bedienknopf in der Funktion „Fitnessarmband ID“ länger als 15 Sekunden gedrückt hält, fängt das Fitnessarmband zu vibrieren an und setzt sich auf die Werkseinstellung zurück. Bitte achten Sie darauf, dass der automatische Reset nicht ohne Gründe durchgeführt wird, da sonst alle gesammelten Schritte gelöscht werden. Uhrzeit und Datum werden ebenfalls verstellt.



❖ **Bluetooth**

Die Verbindung vom Smartphone oder Tablet mit dem Fitnessarmband erfolgt über Bluetooth 4.0.

❖ **Datenspeicher**

Die Speicherkapazität des Fitnessarmbands beträgt 30 Tage. Die Anzeige zeigt jedoch nur die gesammelten Schritte des aktuellen Tages an.

❖ **Akkulaufzeit**

Das Fitnessarmband muss nach ca. 5 Tagen geladen werden. Ein Batteriesymbol auf der ersten Seite (einmal den Bedienknopf drücken), zeigt die aktuelle Akkuladung des Fitnessarmbands an.

❖ **Ladevorgang**

Das Fitnessarmband kann direkt an einem USB-Port des Computers oder in der Steckdose (sofern ein Adapter vorhanden ist) aufgeladen werden. Es dauert ca. 2 Stunden, bis das Fitnessarmband vollständig geladen ist (Ladezeit bei vollständig entladenem Fitnessarmband). Wichtig ist, dass ein 5V/1A Ladegerät/USB-Port verwendet wird. **Schnellladegeräte sind nicht kompatibel** und beschädigen das Fitnessarmband.



Die Fitnessarmbänder werden teilweise einige Tage vor dem Versand aufgeladen. Daher kann es passieren, dass diese entladen ankommen. Die Fitnessarmbänder sollten vor dem ersten Gebrauch der Schüler*innen nochmal geladen werden. Durch das Entladen kann es passieren, dass die Uhrzeit sowie das Datum nicht mehr stimmen. Uhrzeit und Datum können durch das Verbinden und das Auslesen des Fitnessarmbands mit der **step**-App aktualisiert werden.

Auf der **step**-Webseite im Infobereich findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ladeprozess des Fitnessarmbands visuell veranschaulicht.

4.3 Nutzung des Fitnessarmbandes

Die Fitnessarmbänder sind spritzwasserresistent jedoch nicht wasserdicht. Zum Schwimmen, Duschen und Händewaschen müssen sie entsprechend abgelegt werden.



4.4 Technische Informationen und Materialeigenschaften

Die Fitnessarmbänder sind auf Schadstoffe getestet und als unbedenklich eingestuft. Alle Zertifikate können auf Wunsch eingesehen werden.

Abmessung	245x20x12.8mm
Material Modul	ABS, PC
Material Armband	TPU
Display	0.96 Zoll TFT
Anschlüsse	USB
Datenspeicher	Speicherkapazität 30 Tage
Maximale Schritte	Keine Beschränkung
Akku	Wiederaufladbare Lithium-Ionen Batterie
Stromspannung	5V 1A
Bluetooth Version	Bluetooth 4.0

Sicherheitshinweis

Gehäuse nicht öffnen, auseinandernehmen, durchbohren, schneiden, verbiegen, zerkleinern oder erhitzen. Gerät nicht ins Feuer werfen oder kurzschließen. Eine Nichteinhaltung dieser Sicherheitshinweise kann zu einem Brand, einem Stromschlag oder anderen Verletzungen oder Schäden führen.

Systemanforderungen für step-App

- ❖ iPhone oder iPad mit iOS11 oder höher
- ❖ Android Smartphone oder Tablet mit Android 6 oder neuer

Wichtige Hinweise

Bei einem Support-Fall sollte immer die Fitnessarmband ID mitgeschickt werden. Diese erscheint, wenn man 7-mal den Menüknopf des Fitnessarmbands drückt. Dazu muss angegeben werden, welches Smartphone oder Tablet und welche Betriebssystem-Software genutzt werden. Es sollte zudem angegeben werden, ob allen essenziellen Berechtigungen auf dem Smartphone bzw. Tablet zugestimmt wurde (Bluetooth, ggf. Standort). Bei den gelieferten Fitnessarmbändern muss immer die **step**-App verwendet werden. Wenn eine weitere Software aus dem Internet oder App Stores heruntergeladen wird, kann es passieren, dass das Fitnessarmband die Verbindung mit den **step**-Portalen verliert und deshalb nicht mehr an dem Wettbewerb teilnehmen kann.

5. FAQs

Eine Zusammenstellung der häufig gestellten Fragen und deren Antworten, finden Sie in den FAQs auf der *step*-Webseite www.step-fit.de/faq sowie in der App unter den Einstellungen.

6. Kontakt

Bei weiteren Fragen zu **step** wenden Sie sich gerne an:

Teresa Gleißner

Junior Projektmanagerin

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-67

Julia Grundbacher

Junior Projektmanagerin

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-88

