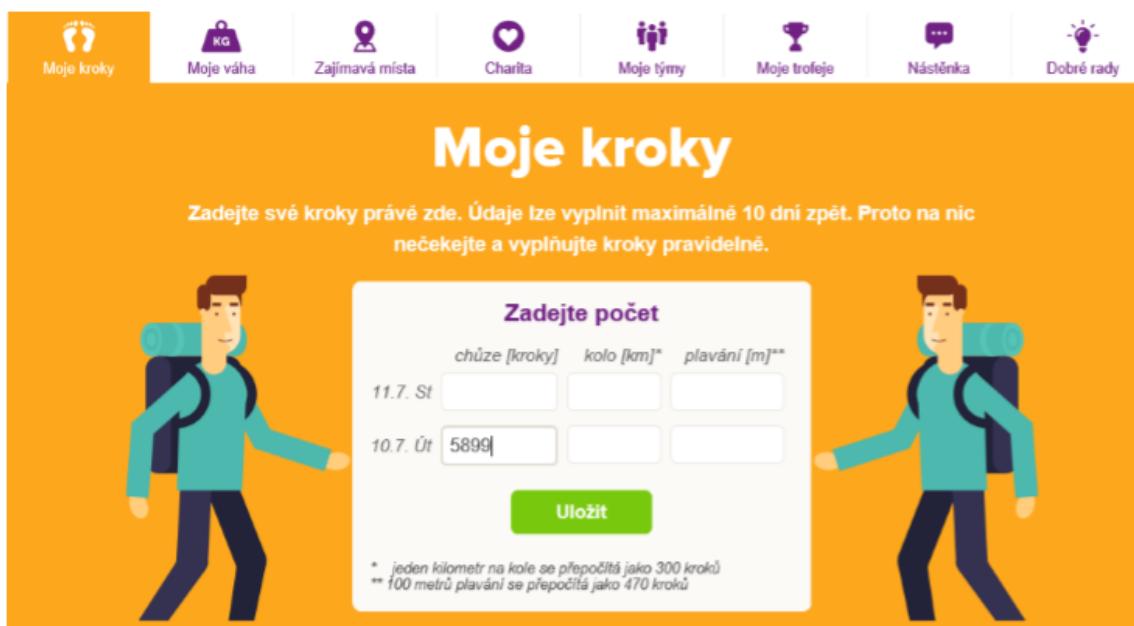


Registrace do výzvy „Každý krok pomáhá“

1. Zaregistrujte se na stránce www.ozp.cz/kazdykrokpomaha.
2. Napište na silvie.savrnakova@ranapece.cz, že se chcete účastnit výzvy v týmu **Střediska rané péče, pobočka Olomouc, do mailu přiřipíte přihlašovací jméno nebo email, kterým jste se registrovali**, následně Vám pošleme pozvánku do týmu.
3. Přidejte se do týmu a začněte zapisovat kroky nebo ujeté kilometry (záložka **Moje kroky**). Zapisovat můžete údaje 10 dnů zpět, proto je třeba alespoň jednou za týden kroky zaznačit. **Pozor!** Po zadání kroků/km do tabulky je nutné kliknout na Uložit, a toto potvrdit na další stránce ještě jedním kliknutím na Uložit. Viz níže.



Moje kroky

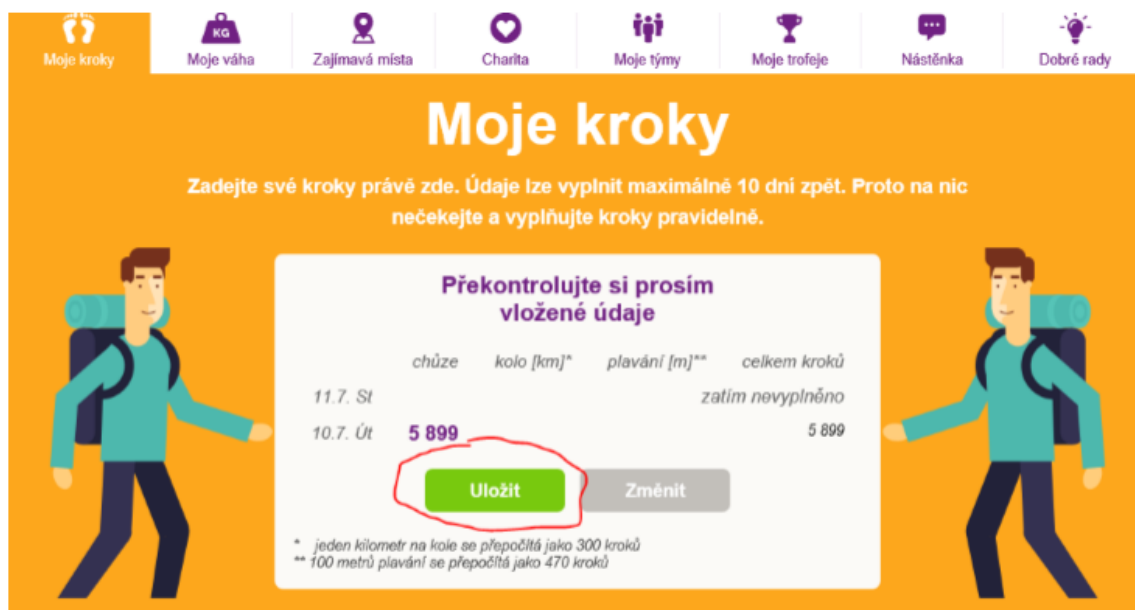
Zadejte své kroky právě zde. Údaje lze vyplnit maximálně 10 dní zpět. Proto na nic nečekejte a vyplňujte kroky pravidelně.

Zadejte počet

	chůze [kroky]	kolo [km]*	plavání [m]**
11.7. St			
10.7. Út	5899		

Uložit

* jeden kilometr na kole se přepočítá jako 300 kroků
** 100 metrů plavání se přepočítá jako 470 kroků



Moje kroky

Zadejte své kroky právě zde. Údaje lze vyplnit maximálně 10 dní zpět. Proto na nic nečekejte a vyplňujte kroky pravidelně.

Překontrolujte si prosím vložené údaje

	chůze	kolo [km]*	plavání [m]**	celkem kroků
11.7. St				zatím nevyplněno
10.7. Út	5 899			5 899

Uložit **Změnit**

* jeden kilometr na kole se přepočítá jako 300 kroků
** 100 metrů plavání se přepočítá jako 470 kroků