



经常问的问题

它是如何工作的？

每天您都会参观一个新景点，在记录身体活动以及冥想和睡眠的同时获得积分和大头针。您将回答一个有趣的琐事问题，了解每个景点，并收集徽章。

要了解更多信息，请将鼠标悬停在右上角的名称上，依次单击“设置”和“工作原理”教程。

目标是什么？

在这个为期6周的健康历险中，您的健康旅行目标是通过记录身体活动，冥想和睡眠来达到30点（5+点/周）的目标。

哪些健康实践可计入目标？

谁可以参加？

加州大学伯克利分校的教职员工和家庭成员。

琐事问题是什么？

每天您至少要记录一种健康的习惯，您将有机会测试对必看站的了解。这是一个有趣的查询（没有分数，没有压力），可以了解您在地理和历史课程中的记忆。

活动跟踪器/应用程序如何同步到我的“出差旅行”帐户？

将设备或应用注册并连接到“出差旅行”帐户后，操作非常简单。只需在早上将设备放在电源上，然后每次将其与计算机或应用程序同步并登录到 Traveled Traveled帐户，就可以看到您的步骤总和。

如果使用跟踪设备，可以手动登录吗？

即使您在“旅行愉快”中连接了设备，仍然可以手动记录步骤：

- 1.转到日志抽屉。
- 2.在“日志”下，单击“编辑（按步骤）”，然后输入步骤数，然后单击“保存”。
- 3.要恢复为设备跟踪，请单击同步。

如果使用跟踪器无法准确地测量我的活动（例如骑自行车），我该如何计算步数？

只需在日志抽屉中使用步进转换器即可。输入活动和分钟，然后“出差旅行”将为您进行转换。

如果我不使用跟踪设备，该如何为我的日常运动获得功劳？

您已经记录了专用的运动时间，但是全天的运动情况如何？您可以根据每天的运动量手动添加2000-4000步来进行偶然的移动：

2000个步骤：除偶尔休息外，我大部分时间都呆在我的工作站上。

3000个步骤：我移动了适量的物体，几次离开我的工作站几步之遥。

4000个步骤：我搬了很多东西，经常散步很短的时间来完成工作。

团队参与如何工作？

您必须在5月7日（星期五）之前组成一个由2至6名成员组成的小组。小组赛将于6月13日（星期日）结束，因此请务必在6月14日（星期一）之前完成日志记录，以使您的活动计入小组的得分。

尽管您可以自己参与，但团队参与可能是《出差旅行》中最有趣的部分。得分基于团队的平均得分，再加上Thr壮的星期四挑战（每周每团队成员1个奖励积分）。每个人的个人贡献都会影响团队得分，因此请聚集一个在整个过程中互相鼓励和支持的团队。

我为什么要加入团队？

好有趣！此外，与其他追求相似目标的人一起追究责任，使成功的机会翻倍。因此，与附近，整个大厅或全世界的成员一起开始或加入一个团队-最重要的是招募那些积极主动，健康的人。

什么是Thrive Thursday挑战？

如果您是正式团队成员，则可以在周四上午的电子邮件中和“团队”页面上找到其他活动-这是一项在太平洋标准时间晚上10点之前完成的日常任务，可以使您的团队得分获得加分。

如果我有残障，我还可以参加“出游者”吗？

是的; Well Traveled的自定进度，灵活的设计适合所有能力的人。 如果无法步行，请以自己喜欢的任何方式尽可能地活跃。 如果不确定哪种活动最好，请与您的医疗保健提供者联系。 国家健康，体育活动和残疾中心提供了具体的想法。

在“周游世界”中，您可以使用“日志”抽屉中的“步骤转换器”来记下那些无法跟踪步骤的活动。 如果您的活动未列出，请根据最接近的强度（轻，中，剧烈）估算您的脚步。 里程表可以测量轮椅上的距离；5英里的推力通常等于10,000步（2000步/英里）。

这是比赛吗？

答：尽管此计划中包含友好竞争的要素，但不会有基于最高分数/步骤的“获胜者”，并且凡是积极参与该计划的人都将平等地进入每周和大奖的抽奖中。 如果您找不到激励自己的排行榜，则可以将其隐藏起来。

我怎么有资格获得大奖？

在整个挑战中至少赢得__ [目标的80%]分，并在计划结束后完成评估。

如何翻译课程资料？

要以您喜欢的语言查看计划资料，我们建议您使用Internet浏览器（Chrome，Safari等），而不要使用手机上的移动应用程序。 [在此处了解如何翻译网页。](#)