

REGLAS DEL RETO DE SALUD THE HOME DEPOT 2024



1. ¿QUÉ ES EL RETO DE SALUD EN THE HOME DEPOT?

Nos complace dar la bienvenida de nuevo al Reto de salud de The Home Depot. El reto de este año marca el 11th aniversario de Activar, Alimentar y Equilibrar nuestro camino hacia una mejor salud. Toma unos minutos para revisar estas reglas y obtener detalles sobre cómo participar en el Reto de este año.

2. ¿QUIÉNES SON ELEGIBLES PARA PARTICIPAR EN EL RETO?

Todos los asociados de EE. UU. (incluyendo Guam, Islas Vírgenes de EE. UU. y Puerto Rico) por hora a tiempo completo, por hora a tiempo parcial, asalariados y temporalmente activos y con licencia que trabajan para The Home Depot (y son pagados a través del sistema principal de nómina de The Home Depot) y sus cónyuges son elegibles para participar en el Reto.

3. ¿CUÁLES SON LAS FECHAS CLAVE DEL RETO DE 2024?

- El sitio del Reto abre para registrarse: 8 de julio
- El Reto comienza: 15 de julio
- El Reto concluye: 25 de agosto
- Último día para ingresar puntos: 1 de septiembre (sólo puedes ingresar puntos de la semana en curso y de la anterior)

4. ¿TENGO QUE PARTICIPAR EN EL RETO?

No. La participación en el Reto es completamente voluntaria.

5. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN EL RETO?

El Reto es una manera gratuita y divertida de mejorar la salud y adquirir hábitos saludables.

6. ¿CÓMO ME INSCRIBO PARA EL RETO?

Visita hdhealthchallenge.com a partir del 8 de julio para inscribirte. Puedes unirme en cualquier momento durante el reto.

ASOCIADOS

Todo lo que necesitas para registrarte es:

- 1 TU NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE ASOCIADO
- 2 EL CÓDIGO POSTAL DE TU DOMICILIO



CÓNYUGES

Necesitarás 2 de los siguientes 3 datos para inscribirte:

- 1 NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE TU CÓNYUGE COMO ASOCIADO DE THE HOME DEPOT
- 2 EL CÓDIGO POSTAL DE TU CÓNYUGE EN LOS REGISTROS DE THE HOME DEPOT
- 3 TU NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE VIDA SALUDABLE (si estás participando en del programa Vida Saludable)**

Durante la inscripción, crearás tu nombre de usuario y contraseña personal al seleccionar **Inscribirse**. Emplearás este nombre de usuario y contraseña para ingresar y enviar tus puntos durante el Reto. Si tienes alguna dificultad al registrarte, verifica si estás ingresando la información exactamente como se solicita. Si aún tienes dificultades, llama al Centro de Opciones de Beneficios al **800-555-4954**, de lunes a viernes, entre 9 a.m. y 9 p.m. (Este), y los sábados de 11 a.m. a 3 p.m. (Este). Guam: De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 12 a.m. (Este) y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este).

1 Visita livetheorangelife.com/healthylivingid para instrucciones paso a paso con el fin de obtener tu ID Vida Saludable.

REGLAS DEL RETO DE SALUD THE HOME DEPOT 2024

GANAR
UN TOTAL DE
31 PUNTOS
POR SEMANA

7. ¿CÓMO PUEDO GANAR PUNTOS?

PUNTOS BÁSICOS — 21 PUNTOS POR SEMANA

Los asociados y sus cónyuges que participen en el Reto pueden elegir entre una variedad de actividades en las categorías de Actívate, Aliméntate y Equilibra. Gana hasta 1 punto diario en cada categoría de Actívate, Aliméntate y Equilibra para totalizar 3 puntos cada día.



ACTÍVATE

Estar físicamente activo

- Incorporé a mi jornada diaria una sesión de 30 minutos o (2) sesiones de 15 minutos de actividad física continua.



ALIMÉNTATE

Tomar decisiones de alimentación más saludables

- Bebí 64 onzas (2 litros) de agua,
- Elegí granos integrales ilugar de granos refinados,
- Comí al menos 3 raciones de frutas y vegetales y
- Evité porciones exageradas



EQUILIBRA

Reducir el estrés

- Dedicué 15 minutos o más a hacer algo relajante o divertido,
- Dormí 7 o más horas, y
- Trabajé para reducir un hábito nocivo para la salud

PUNTOS DE BONIFICACIÓN — 10 puntos por semana



MINI RETOS

Al participar en 1 o más de los mini retos (Planchas, Azúcar, Felicidad, Sal y Salud Mental), puedes ganar 1 punto extra por día.



BONO SEMANAL POR PUBLICAR EN VIVA ENGAGE

Gana 3 puntos por semana publicando cómo estás participando en el tema de esa semana (mira tu correo electrónico o mensaje SMS para los temas semanales) usando #HC2024 en Viva Engage.

TOTAL DE PUNTOS DISPONIBLES EN EL RETO: 186

MINI RETOS



EJERCICIO DE PLANCHA (LAGARTIJA)

¡Un ejercicio de plancha al día puede ayudar a mantenerte saludable! ¿Nunca has oído hablar de este ejercicio? Aprende este verano cómo hacer el ejercicio de plancha al fortalecer las partes superior, media e inferior del cuerpo. No necesitas ningún equipo para realizar el ejercicio de plancha - Todo lo que necesitas es un poco de espacio.



AZUCAR

Rétate a ti mismo este verano para saber cuánta azúcar estás ingiriendo realmente. El azúcar está escondida en toda clase de lugares inesperados. Incluso alimentos "saludables" pueden estar llenos de azúcar, así que pueden tomarte por sorpresa. El azúcar ha sido denominada como el peor ingrediente individual en la dieta moderna, que lleva a ganar peso, así como a elevar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.



FELICIDAD

Más del 40% de nuestra felicidad puede ser afectada por nuestras actividades diarias y las decisiones que tomamos. ¡Toma algo de tiempo todos los días durante el Reto para aumentar tu propia felicidad!



SAL

Demasiada sal, también conocida como sodio, puede incrementar el riesgo de enfermedades del corazón. Así que no dejes que el sodio entre sigilosamente en tu dieta diaria. Como promedio, los estadounidenses adultos comen más del doble de la cantidad diaria de sodio recomendada. Rétate a ti mismo para saber la cantidad correcta para tu dieta y las vías para reducir tu consumo.



SALUD MENTAL

Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la aparición o empeoramiento de problemas de salud mental. Comer alimentos saludables, hacer ejercicios, dormir lo suficiente y controlar el estrés permiten avanzar mucho en el camino de tener una mente más vigorosa. Aprende más sobre cada una de estas áreas y sobre cómo puedes mejorarlas para incrementar tu vigor mental.

REGLAS DEL RETO DE SALUD THE HOME DEPOT 2024



8. ¿CÓMO DOY SEGUIMIENTO A LOS PUNTOS?

Una vez que inicies sesión en el sitio web del Reto, haz clic en **Puntos**. Aquí puedes dar seguimiento a tus puntos agregando una marca de verificación por cada día de la semana en que hayas completado todos los elementos de la categoría. A continuación, haz clic en **Enviar** para guardar tus puntos. ¡No olvides presionar Submit! Ten en cuenta que sólo pueden ingresarse los puntos de la semana en curso y de la anterior. ¡Asegúrate ingresar tus puntos cada semana!

- El último día para ingresar puntos es el 1 de septiembre de 2024. Sólo serán contados los puntos ingresados y enviados por Internet antes de la fecha límite.
- The Home Depot y sus agentes no son responsables de la información tardía, incorrecta o imprecisa, por causa de error técnico o humano, que pueda aparecer en el procesamiento de las entradas al Reto.
- The Home Depot espera que los participantes cumplan con las Normas de desempeño de la compañía. Cualquier declaración o entrada falsa puede dar lugar a tu exclusión del Reto, así como a una medida disciplinaria según las Normas de Desempeño, que pudiera incluir hasta la terminación del empleo.

9. EL TIEMPO QUE EMPLEO EN ACUMULAR PUNTOS PARA EL RETO, ¿SE CUENTA COMO TIEMPO DE TRABAJO?

No. La participación en el Reto es voluntaria. El Reto se enfrenta en tu propio tiempo libre y no serás remunerado por el tiempo invertido al participar en el Reto.

10. ¿A QUIÉN DEBO CONTACTAR SI TENGO PROBLEMAS CON EL ACCESO AL SITIO DEL RETO O TENGO DIFICULTADES TÉCNICAS TRAS ACCEDER AL SITIO?

Llama al Centro de Opciones de Beneficios al 800-555-4954, de lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 9:00 p.m. (Este), y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este). Guam: De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 12 a.m. (Este) y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este).

11. ¿ESTÁ DISPONIBLE EL RETO EN ESPAÑOL?

Al registrarse, todos los participantes tendrán la opción de seleccionar ver el sitio web del Reto en español.

REGLAS DEL RETO DE SALUD THE HOME DEPOT 2024



12. ¿THE HOME DEPOT VERÁ MIS PUNTOS INGRESADOS?

Los puntos individuales que ingreses en el sitio web del Reto no se comparten con The Home Depot y los resultados individuales no tendrán efectos sobre tu empleo. The Home Depot recibirá información basada sólo en datos agregados de conjunto. The Home Depot ha designado cierto personal para asistir en la administración de los programas de bienestar, incluyendo el Reto (el Administrador del “Reto de salud”). Sólo el Administrador del Reto de salud tendrá acceso a las respuestas individuales y sólo si es necesario para cumplir con el objetivo limitado de administrar el Reto. Bajo ninguna circunstancia tus respuestas serán utilizadas o compartidas para ningún otro propósito, incluyendo pero sin limitarse a, propósitos de empleo sin tu autorización y la información no será utilizada para discriminarte de ninguna manera.

13. ¿QUÉ TIPOS DE COMUNICACIÓN RECIBIRÉ ACERCA DEL RETO?

En función de las preferencias de comunicación que hayas seleccionado, The Home Depot o su agente se comunicarán contigo sobre el Reto a través de correo electrónico y/o mensaje de texto (SMS). Recibirás actualizaciones y recordatorios semanales del Reto por correo electrónico/texto (SMS). Además, si elegiste mensajes de texto como vía de comunicación, aceptas notificar de inmediato a The Home Depot cualquier cambio en tu(s) número(s) de teléfono iniciando sesión en livesheorangelife.com o llamando al Centro de Opciones de Beneficios al 800-555-4954, de lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 9:00 pm, y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este). Guam: De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 12 a.m. (Este) y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este). Así mismo convienes en indemnizar por completo a The Home Depot y sus agentes, suministradores, proveedores de servicios y terceros que envían mensajes de texto en su nombre, por las reclamaciones, gastos y daños relacionados con o causados, total o parcialmente, por tu omisión de notificar el cambio de número de teléfono, incluyendo, pero sin limitarse a, todas las reclamaciones, gastos y daños relacionados con o derivados de la Ley de Protección al Consumidor en el Servicio Telefónico u otras aplicables.

14. ¿CÓMO FUNCIONA EL DESCUENTO DEL PROGRAMA VIDA SALUDABLE EN CONJUNTO CON EL RETO?

Si tú y/o tu cónyuge están inscritos en un plan médico de The Home Depot y son elegibles* y están recibiendo el descuento del programa Vida Saludable, ganando al menos 50 puntos con seguimiento en cualquier categoría particular del Reto, este puede ser un elemento en tu Lista de Verificación de Vida Saludable. Consulta tu Lista de Verificación de Vida Saludable para obtener detalles (disponible iniciando sesión en livesheorangelife.com; bajo Suggestions4U, buscar la casilla My Healthy Living Program, seleccionar View Details y seguidamente View Status, or visualizando la Lista de Verificación que se te envió por correo con los resultados de tu examen de riesgos ocultos de salud). Si prefieres completar el Reto como tu elemento para el listado de verificación y cumplir la fecha límite del 1 de septiembre, asegúrate de ganar y dar seguimiento a por lo menos 50 puntos en cualquier categoría al finalizar el Reto. Asegura ingresar puntos cada semana. Sólo pueden ingresarse los puntos de la semana en curso y de la anterior.

Una vez que hayas cumplido el paso del Reto para la Lista de verificación de Vida Saludable, el elemento de la Lista de verificación del Reto se marcará como completo dentro de las 48 horas siguientes al seguimiento y envío de al menos 50 puntos en el Reto. Puedes encontrar tu Lista de verificación de Vida Saludable iniciando sesión en livesheorangelife.com, bajo Suggestions4U, busca la casilla My Healthy Living Program, selecciona View Details y seguidamente View Status. Si no puedes ver tu Lista de verificación o consideras que tu participación no ha sido registrada adecuadamente, llama al Centro de Opciones de Beneficios al 800-555-4954, de lunes a viernes, entre 9:00 a.m. a 9:00 p.m. (Este), y los sábados de 11:00 am a 3:00 p.m. (Este). Guam: De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 12 a.m. (Este) y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este).

* Aquellos inscritos en un plan médico en Hawaii, Puerto Rico, Islas Vírgenes de los EE. UU. o Guam, o inscritos en un plan médico como asociados en el programa de horas que cualifican para cuidados de salud, no son elegibles para el descuento del programa Vida Saludable.

REGLAS DEL RETO DE SALUD THE HOME DEPOT 2024



15. ¿QUÉ SUCEDE SI ESTOY COMPLETANDO EL RETO COMO PARTE DE MI LISTA DE VERIFICACIÓN DE VIDA SALUDABLE Y NO PUEDO PARTICIPAR EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL RETO DE SALUD?

Si estás inscrito en un Plan Médico de The Home Depot, participando en el descuento del programa Vida Saludable* mediante el completamiento del Reto de salud como uno de tus elementos de la Lista de Verificación de la Vida Saludable y no puedes participar en ninguna de las actividades relacionadas con la salud y necesitas ajuste razonable, comunícate con el Centro de Opciones de Beneficios al 800-555-4954, de lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 9:00 p.m. (Este), y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este). Guam: De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 12 a.m. (Este) y los sábados de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (Este).

16. ¿CÓMO COMPITO EN EL RETO DE SALUD?*

Puedes competir individualmente o como parte de un equipo para merecer derechos. En el Tablero de Liderazgo puedes ver tus puntos y las calificaciones de tu equipo, junto con los equipos contra los que estás compitiendo. Los cónyuges no están incluidos en los totales de puntos del equipo.

Los equipos competirán de la siguiente manera con base en el mayor número de puntos promedio por equipo:

- Mejor tienda por distrito (incluye MET)
- Mejor establecimiento de la cadena de suministro por región
- Los 2 mejores equipos de trabajo dentro de los Centros de Contacto
- Mejor equipo de trabajo dentro de las organizaciones externas de ventas y servicios y servicios a equipos
- Los 2 mejores equipos de trabajo dentro del Centro de Apoyo a las Tiendas

El mayor número de puntos promedio por equipo se calcula como sigue:

- Cada asociado que se inscribe en el Reto y sea empleado desde el 15 de julio de 2024 se cuenta como participante.
- Cada asociado participante es asignado a un equipo en el sistema principal de nómina de The Home Depot, conforme a su ubicación y/o datos demográficos de la organización.
- Se cuenta el número total de puntos ganados por los asociados participantes en cada equipo de trabajo.
- El número total de puntos ganados por los asociados participantes en cada equipo de trabajo se divide entre el número total de asociados elegibles en el equipo para obtener el promedio de puntos por asociado elegible en cada equipo.
- Ejemplo:
 - Total de asociados
 - Total de asociados elegibles en el equipo X al finalizar el reto = 100
 - Total de puntos ganados por los asociados participantes en el equipo X = 4,500
 - Promedio de puntos por asociado elegible en el equipo X = 45

Si el equipo X tiene el mayor número promedio de puntos por asociado elegible, el equipo X será el mejor equipo

- En caso de empate después de dos puntos decimales, el Administrador del Reto de salud seleccionará al azar entre los equipos empatados para otorgarle el título de mejor equipo.

* Aquellos inscritos en un plan médico en Hawaii, Puerto Rico, Islas Vírgenes de los EE. UU. o Guam, o inscritos en un plan médico como asociados en el programa de horas que cualifican para cuidados de salud, no son elegibles para el descuento del programa Vida Saludable.