



Klarar du att bestiga
MOUNT EVEREST
PÅ 60 DAGAR?

Start: 27/4 – Målgång: 25/6 2012



**TAPPA.SE ÄR
SVERIGES STÖRSTA
ARRANGÖR AV
AKTIVITETS-
TÄVLINGAR!**

TAPPATRAMPET – VÅRENS STORA AKTIVITETSTÄVLING!

TAPPATRAMPET 2012

VÅRENS STORA AKTIVITETSTÄVLING

Den 27 april startar vårens stora aktivitetstävling - Tappatrampet.

Arbetsplatser över hela landet utmanar varandra på en engagerande och rolig aktivitetstävling. Tillsammans ska man ta sig från Pokhara i Nepal till toppen av Mount Everest på 60 dagar!

För att nå målet i tid behöver du gå eller göra aktiviteter motsvarande 10 000 steg per dag. All aktivitet registreras på tappa.se, och du förflyttar dig mot målet efterhand som aktiviteterna registreras.

Tävlingen pågår mellan 27 april och 25 juni.



BÄTTRE HÄLSA OCH KUL PÅ JOBBET!

ALL FYSISK AKTIVITET RÄKNAS!

– även aktiviteter där det inte är möjligt att bära stegräknaren. På tappa.se finns omräkningstabeller som omvandlar andra aktiviteter till steg. Att simma 30 minuter motsvarar 3 000 steg och att cykla i motionstempo samma tid ger 3 900 steg.

HUR FUNGERAR DET?

Bilda ett lag bestående av 2–8 personer. Är ni fler än 8 personer i verksamheten? Bilda flera lag! Målet är att varje lag virtuellt ska bestiga Mount Everest innan 25 juni. Detta klarar ni om laget håller ett snitt på 10 000 steg per dag.

VINN PRISER

Alla lag och incivider som når målet i tid har chans att vinna resecheckar. Ta chansen att vinna ett bidrag till din drömresa!

EN PERSONLIG SIDA

Alla deltagare får en personlig sida på tappa.se med många motiverande funktioner.

AKTIVITETSTABELL: Registrera dina aktiviteter.

AKTUELLA TOPPLISTOR: Bli sporrerad av att jämföra ditt stegsnitt med andra deltagare.

KARTA: En virtuell karta visar din framfart mot målet - Mount Everest.

CO₂-KOLLEN: Se hur mycket koldioxid du sparar genom att t.ex. gå istället för att ta bilen.

FORUM: Där du kan peppa och muntra upp dina lagkamrater.

DIAGRAM OCH STATISTIK: Se dina framsteg i bilder och grafer.

KALORIKOLLEN: Ett viktminskningsprogram för dig som vill gå dig smalare.



Full garanti på stegräknaren under hela tävlingsperioden!

ANTAR NI UTMANINGEN?

UTMANA DINA JOBBARKOMPISAR PÅ EN ROLIG
OCH ENGAGERANDE AKTIVITETSTÄVLING. TÄVLA
MOT ANDRA ARBETSPLATSER ÖVER HELA LANDET!



SPÄNNANDE NYHETER!

- **MOBILVÄNLIG SIDA**
LÄGG ENKELT TILL AKTIVITETER NÄR DU ÄR I FARTEN
- **STARTGUIDE**
GER DIG EN TYDLIG INTRODUKTION AV TÄVLINGSSIDANS FUNKTIONER
- **SKRÄDDARSYDDA TOPPLISTOR**
FOKUSERA PÅ DIN PLACERING, SORTERA PÅ BRANSCH ETC.
- **SOCIALA MEDIER**
DELA DINA AKTIVITETER MED VÄNNER PÅ T.EX. FACEBOOK OCH TWITTER



HELA DENNA BILAGA ÄR EN ANNONS FRÅN TAPPA.SE

TÄVLINGSPERIOD

27 april – 25 juni

ANMÄL ER PÅ:

www.tappa.se/tappatrampet



280kr

exkl. moms

(Pris inkl. moms 350 kr)

Stegräknare &
personlig sida
på tappa.se ingår!

Senast 23 april behöver vi få in er anmälan!

Kontakta oss gärna om du har några frågor. Du når oss på: Telefon: 0340 - 676 676, e-post: info@tappa.se.

GÖR SÅ HÄR FÖR ATT VARA MED:

1 ANMÄL DIN ARBETSPLATS

Fyll i anmälningsformuläret på www.tappa.se/tappatrampet senast den 23 april. Vi behöver endast veta hur många deltagare ni är, vart fakturan ska skickas och till vilken adress vi skall skicka startpaketen.

2 VI SKICKAR STARTPAKETEN

Startpaketen med stegräknare, startkoder och information om hur ni registrerar er skickas ut samma dag som vi tar emot anmälningen. OBS. Gäller om anmälan tas emot före kl. 12.00 på en vardag.

3 REGISTRERA ER OCH BILDA LAG

Deltagarna registrerar sig individuellt på www.tappa.se. Här väljer du användarnamn och lösenord. Allt beskrivs utförligt i informationen som är med i startpaketet.

VINN ETT BIDRAG TILL DRÖMSEMESTERN!

RESECHECKAR

Alla deltagare i lagen som når fram till målet i tid har chans att vinna resecheckar!

Tappa.se delade under föregående Tappatramp ut resecheckar för över 100 000 kronor!



ETAPPMÅLSPRISER

Alla lag och individer som håller stegsnittet 10 000 steg per dag och kommer fram i tid till etappmålen har chans att vinna fler fina priser.



FÖLJ OSS PÅ...



WWW.FACEBOOK.COM/TAPPA.SE



WWW.TWITTER.COM/TAPPA_SE

VARFÖR EN AKTIVITETSTÄVLING?

1 LÅG TRÖSKEL – ALLA KAN DELTA

Tappatrampet passar alla. Det är det perfekta verktyget för de som inte rör sig så mycket i vardagen men passar även de som redan är aktiva. All fysisk aktivitet kan tillgodoräknas vilket ger fantastiska resultat.

2 SKAPA TEAMKÄNSLA

En aktivitetstävling medför en mängd positiva effekter, både fysiska och psykiska. Folk jämför sig själva med de andra deltagarna och pratar om det. Det leder till både bättre hälsa och bättre sammanhållning på din arbetsplats.

3 ROLIGT OCH INSPIRERANDE

Att skapa nya hälsovanor sker inte över en natt. Det måste vara roligt och lustfyllt för att man ska bli motiverad. En aktivitets-tävling motiverar och inspirerar till rörelse. Ett lätt och effektivt sätt att komma i form helt enkelt.

HÖGT DELTAGARANTAL OCH STORT ENGAGEMANG

Stora Enso Skoghalls Bruk är måna om att vara en sund arbetsplats. Som en del av sitt strategiska hälsoarbete har de vid två tillfällen valt stegtävling med Tappa, något de idag är mycket nöjda över.

– Vi har lyckats med vår viktigaste målsättning; att få ett högt deltagarantal. I tidigare motionskampanjer har vi fått med cirka 25 % av medarbetarna. Med Tappa är vi uppe i nästan 60 %, säger **Lena Fredriksson**, Leg.sjukgymnast/ergonom och samordnare av Hälsa och Friskvårdsarbetet på Stora Enso Skoghalls Bruk.

Stegtävlingen det stora samtalsämnet

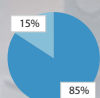
– Under tävlingen kom den att bli det allmänna samtalsämnet på avdelningarna och den skapade samhörighet mellan människor som kanske inte normalt pratar så mycket med varandra. Många har uttryckt att det blev roligare på jobbet och medverkade till ett bättre arbetsklimat, säger **Per Fjellström**, produktionschef.

Många tycker att stegtävlingen är den roligaste motionskampanj som anordnats på företaget. Efter målgång har flertalet lagt till även andra aktiviteter än promenader. Ett viktigt syfte med tävlingen uppnåddes: att göra folk medvetna om hur lite, eller mycket, de rör sig på en dag.



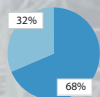
SÅ HÄR TYCKER VÅRA DELTAGARE:

Vi på Tappa.se har genomfört en undersökning bland 30 000 deltagare från fjorlåretns två första stegtävlingar. 9500 svarade så här:



ÖKAD MOTIONSNIVÅ.

Har tävlingen lett till att du blev mer fysisk aktiv? Ja 85%, Nej 15%.



BÄTTRE ARBETSKLIMAT.

Har tävlingen bidragit till ett bättre arbetsklimat? Ja 68%, Nej 32%.



ANDRA AKTIVITETER. Har du utfört andra aktiviteter än promenader under tävlingsperioden? Ja 72%, Nej 28%.



FORTSATT MOTIONERA. Har tävlingen inspirerat dig till att fortsätta motionera? Ja 80%, Nej 20%.



B



Skapa sammanhållning och en aktivare arbetsplats!

ANMÄL ER SENAST DEN 23 APRIL PÅ
WWW.TAPPA.SE/TAPPATRAMPET

