

Bli med på høstens morsomste aktivitetskonkurranse

# NORDEN RUNDT

Kampanjeperiode: 22. september - 26. oktober

Er du klar for å gå Norden rundt? I løpet av 5 uker skal vi gå fra Helsinki til Reykjavik med stopp i Stockholm, København og Oslo. I sammen skal vi motivere hverandre til en aktiv og morsom hverdag. Alt som trengs er 10 000 skritt om dagen og alle aktiviteter teller.

**Samle kollegene dine og gjør deg klar for høstens morsomste aktivetskampanje!**

## DELTA SAMMEN

Jo flere, jo morsommere! Dann lag og utfordre hverandre. Vi anbefaler lag på 2-8 personer. Er dere flere enn 8 personer? Dann flere lag! Dere vil fortsatt konkurrere sammen som en arbeidsplass.

## SLIK REGISTRERER DU AKTIVITET

Målet er å klare et aktivitetsnivå på 10 000 skritt om dagen og alle aktiviteter teller! Derfor kan du enkelt registrere alle aktiviteter direkte i appen eller via nettsiden vår.

- **Dytt Pro-appen** - Skritt og hverdagsaktivitet fanges automatisk opp ved bruk av appen. Du kan enkelt laste ned appen i App Store eller Google Play. All aktivitet som du har koblet opp til Apple Helse og Google Fit overføres automatisk til Dytt Pro-appen..
- **Aktivitetstabellen** - Utfører du andre aktiviteter kan du enkelt registrere det i aktivitetstabellen via appen eller dytt.no. For eksempel gir 30 minutter med sykling 5100 skritt.
- **Fitbit, Polar og Garmin** - Integrer aktivitetsarmbåndet ditt via web så overføres skrittene dine automatisk.

## SLIK KOMMER DU I GANG!



1. Last ned Dytt Pro-appen
2. Opprett en profil eller logg inn på en eksisterende.
3. Skriv inn startkoden:

For å registrere en profil via vår hjemmeside gå til: [www.dytt.no/reg](http://www.dytt.no/reg)

Spørsmål? Kontakt oss på [info@dytt.no](mailto:info@dytt.no)

## LAST NED APPEN!

App Store



Google Play



## FØLG FREMGANGEN

Følg din og lagets fremgang fra Helsinki til Reykjavik i vårt virtuelle kart med spennende stopp underveis. Ved å registrere all din aktivitet kommer du nærmere målet. Følg hverandre i topplister, utfordre kollegaer, lag og arbeidsplasser fra hele Norge.

## BONUSOPPDRAG

I tillegg til fysisk aktivitet kan du få ekstra skritt ved å utføre våre populære bonusoppdrag. Oppdragene motiverer til litt ekstra aktivitet i hverdagen, gjerne med en bærekraftig og sosial twist. Stå opp og jobb, eller gå en tur i lunsjen og bli belønnet med skritt. Bonusoppdragene oppfordrer til små endringer i hverdagen som kan gi store helsegevinster.