

Häng med på höstens roligaste aktivitetsutmaning

NORDEN RUNT

Utmaningsperiod: 22 september - 26 oktober

Är ni redo att gå Norden runt? Under 5 veckor går vi från Helsingfors till Reykjavik med stopp i Stockholm, Köpenhamn och Oslo. Tillsammans bygger ni gemenskap samtidigt som ni sätter fokus på en aktiv vardag. Utmana, peppa och hjälp varandra att komma hela vägen i mål. Allt som behövs är 10 000 steg om dagen och alla aktiviteter räknas.

Samla ihop kollegorna och gör er redo för höstens roligaste aktivitetskampanj!

LAGUTMANING MED KOLLEGORNA

Ju fler desto roligare! Skapa lag och utmana varandra. Vi rekommenderar lag på 2–8 personer. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans jobbar ni för att nå målet i tid.

SÅ HÄR REGISTRERAR NI AKTIVITET

Målet är att nå en aktivitetsnivå på 10 000 steg om dagen och alla aktiviteter räknas! Ni kan på ett enkelt sätt registrera all er aktivitet direkt i appen och på webben.

- **Tappas app** - Steg och vardagsaktivitet fångas automatiskt upp av appen. Ni kan ladda ner tappas app i App Store och Google Play. All aktivitet som man har kopplat till Apple Hälsa och Google Fitness förs automatiskt över till Tappas app.
- **Aktivitetstabellen** - Utför man andra aktiviteter kan dessa enkelt registreras i aktivitetstabellen via appen eller tappa.se. Exempel: 30 min cykling ger 3 900 steg.
- **Fitbit, Polar eller Garmin** - Integrera ditt aktivitetsarmband inne på din personliga profil så överförs stegen automatiskt.

SÅ HÄR KOMMER NI IGÅNG!



1. Ladda ner Tappas app
2. Skapa ett konto eller logga in med ett existerande.
3. Skriv in startkoden:

För att logga in via vår hemsida gå till:

www.tappa.se/reg

Frågor? Kontakta oss på info@tappa.se

LADDA NER APPEN!

App Store



Google Play



FÖLJ FRAMGÅNGEN

Följ din och lagets framgång från Helsingfors till Reykjavik i vår virtuella karta med spännande stopp längs vägen. Genom att registrera all er aktivitet kommer ni närmare målet. Följ varandra i topplistor, utmana personer, lag och arbetsplatser från hela Sverige.

TAPPA-UPPDRAG

I tillägg till fysisk aktivitet kan man få extra steg genom att anta olika uppdrag. Uppdragen motiverar till en hållbar vardag med fokus på rörelse och det sociala. Stå upp och jobba eller ta en lunchpromenad och belönas med steg. Uppdragen fokuserar på dom små ändringarna i vardagen som kan ge stora hälsofördelar.