



London



Berlin



Wien



Amsterdam



Rom



Paris

VÅRENS ROLIGASTE STEG- OCH AKTIVITETSKAMPANJ

TAPPA TRAMPET

6 STORSTÄDER

TÄVLINGSPERIOD: 29 APRIL – 10 JUNI

Den 29 april startar vårens roligaste aktivitetskampanj. Under 6 veckor registrerar vi all vår aktivitet och "går" virtuellt genom 6 storstäder. I varje stad stannar vi till på några av dess berömda platser, allt från Eiffeltornet i Paris till Covent Garden i London. Tillsammans ska vi sätta fokus på en aktiv vardag på ett roligt, enkelt och motiverande sätt. Målet är att hålla ett stegsnitt på 10 000 steg över hela tävlingsperioden Ni står för stegen och vi för peppen!

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.

FÖLJ FRAMGÅNGEN

Följ din och lagets framgång genom dom 6 storstäderna 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.

SOCIALA 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. Ta en lunchpromenad med en kollega eller bjud in till en digital fika och belönas med steg. Ni ökar er aktivitetsnivå samtidigt som ni håller kontakten.

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

