

VÅRENS ROLIGASTE STEG- OCH AKTIVITETSKAMPANJ

# TAPPA TRAMPET

UTMANINGSPERIOD: 28 APRIL – 8 JUNI



Alla vägar leder till Rom och det gör även vårens roligaste utmaning. Under 6 veckor registrerar ni all er aktivitet och virtuellt "går" från Milano till Rom. 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!

**Samla ihop kollegorna och gör er redo för vårens 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.

## FÖLJ FRAMGÅNGEN

Följ din och lagets framgång från Milano till Rom 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.

## 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](http://www.tappa.se/reg)

Frågor? Kontakta oss på [info@tappa.se](mailto:info@tappa.se)

## LADDA NER APPEN!

App Store



Google Play

