

LÄS MER OCH ANMÄL ER INNAN 10 APRIL PÅ:
www.tappa.se/trampet

Foto: Anette Andersson

Lyckad utmaning för Östenssons

"Tappa stärker samarbetet i organisationen och får många i rörelse på ett väldigt enkelt och roligt sätt. Utmaningen är lätt att förstå och enkel att hantera för den enskilde anställda. Vi har fått bra support och den hjälp vi behövt. Hela utmaningen är busenkel och inte betungande."

ANDERS LINDBLOM
VD



TAPPATRAMPET Vårens roligaste aktivitetskampanj!

En digital tävling som motiverar
alla till en aktiv vardag

Roligt

Engagerande

Socialt

Passar alla

Tävlingsperiod:

11 april - 23 maj

Foto: Gösta Fries



facebook.com/tappa.se



@tappa.se



Tappa AB

Läs mer och anmäl er innan 10 april på **www.tappa.se/trampet**

KOM I FORM TILL SOMMAREN!

Tappa tillsammans med STF bjuder in din arbetsplats till vårens stora aktivitetskampanj. I sex veckor går vi virtuellt i vackra Österlen. Låt er motiveras till en aktiv vardag med spännande uppdateringar i kartan och intressanta artiklar. **Kom i form och ha det kul tillsammans med dina kollegor.**

Målet med kampanjen

Målet med kampanjen är att sätta fokus på vardagsaktivitet på ett roligt och motiverande sätt. Små ändringar i vardagen kan ge stora hälsofördelar. Allt från att ta trappan istället för hissen, till ett träningspass på kvällen.

Alla aktiviteter räknas!

Allt ni behöver göra är att gå eller utföra aktiviteter motsvarande 10 000 steg om dagen. Alla aktiviteter räknas. Ökar ni pulsen lite extra är effekten ännu större. Era steg överförs automatiskt med vår app och ni kan enkelt registrera annan aktivitet i aktivitetstabellen. 30 minuters cykling ger tex 3 900 steg.

Visste du att...

... det årligen spenderas över 54 miljarder dollar till följd av inaktivitet och att 14 miljarder är direkta kostnader i minskning av produktivitet. Med en aktivitetskampanj sätter du medarbetarnas och företagets välmående i fokus. Fysisk aktivitet bidrar till friskare och mer effektiva medarbetare som får en ökad förmåga att hantera stress och bättre förutsättningar att klara sina arbetsuppgifter.

Så fungerar det

Skapa lag på 2–8 personer. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans ska ni hålla ett stegsnitt på 10 000 om dagen för att nå målet i tid. Allt eftersom ni registrerar aktivitet i Tappa-appen eller på tappa.se kommer ni enkelt kunna följa varandras framgång i kartan och topplistorna.

Varje vecka drar vi flera delmålsvinnare och vid målgång dras en vinnare av **presentkort till STF boende runt om i landet. Kanske blir det en tripp till Österlen i sommar?**

9 AV 10
DELTAĞARE

tycker det är viktigt med
hälsofrämjande aktiviteter på
arbetsplatsen.

TAPPAMETODEN

Tappa har under många år jobbat fram en metod för hur man som arbetsgivare kan hjälpa sina kollegor till att få in mer aktivitet i sin vardag och därmed uppnå en god hälsovinster.

- 1. Kul:** Med Tappa är det kul att komma i form. Därför fokuserar vi på ett motiverande och roligt mål som alla kan uppnå.
- 2. Socialt:** Tillsammans jobbar ni mot ett gemensamt mål, att vara aktiva under hela perioden. Att vara en del av ett lag ökar motivationen och har dessutom en fin effekt på arbetsmiljön.
- 3. Ingen administration:** Vi administrerar allt kring kampanjen med uppdateringar, dragning av vinnare och support. Allt ni behöver göra är att anmäla er så ordnar vi resten!

Har ni friskvårdsbidrag?

Tappa är avdragsgillt
och godkänt som friskvård.



Starta en egen aktivitetskampanj

Passar inte datamet eller vill ni ha en egen utmaning? Vi har olika lösningar som passar just er! Möjligheterna är många, tveka inte att ta kontakt med oss!



ANMÄL ER INNAN:
10 april



ANMÄL ER PÅ:
www.tappa.se/trampet



TÄVLINGSPERIOD:
11 april – 23 maj

ENDAST
199:-
per deltagare
exkl.moms*

*Önskar ni att beställa stegräknare?
Beställ för 100:- st. exkl. moms

LADDA HEM TAPPAS APP!

