

HÖSTENS ROLIGASTE STEG- OCH AKTIVITETSKAMPANJ

# TAPPA TRAMPET

UTMANINGSPERIOD: 21 SEPTEMBER – 25 OKTOBER



## Häng med på höstens roligaste aktivitetsutmaning - TappaTrampet!

Tillsammans ska lag och arbetsplatser från hela landet gå från Los Angeles till New York. I den virtuella kartan följer ni er framgång med varje steg som registreras och får upp kul info om städerna vi går förbi.

Lite mer aktivitet i vardagen kan ge stora hälsovinster för både den mentala och fysiska hälsan. Med Tappa-uppdrag, en app för att registrera steg och aktivitet, samt full support genom hela kampanjen motiverar vi varandra till en aktiv höst.

### NÅ MÅLET

Målet är att hålla ett dagligt stegsnitt på 10 000 steg över hela tävlingsperioden. Alla steg ni tar och all aktivitet ni registrerar räknas till ert stegsnitt. Era steg överförs automatiskt med vår app och ni kan enkelt registrera annan aktivitet i aktivitetstabellen. Du kan integrera din aktivitetsklocka direkt via [tappa.se](http://tappa.se) eller Apple Hälsa och Google Fitness.

### DELTA TILLSAMMANS

Nyckeln till framgång är att nå målet tillsammans. Dela upp er i lag och hjälp, peppa och motivera varandra hela vägen in i mål. I Tappas app delar ni enkelt in er i lag och kan följa alla lagen i en topplista. Vi rekommenderar lag på 2–8 personer för att få en lagom stor grupp. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans jobbar ni för att nå målet i tid.

### FÖLJ FRAMGÅNGEN

Följ din och lagets framgång i den virtuella kartan med spännande stopp längs vägen. Vid varje stopp får ni ta del av kul information om staden. Genom att registrera all er aktivitet kommer ni närmare målet. Ni kommer även kunna följa er framgång i topplistor.

### TAPPA-UTMANINGAR

Anta våra Tappa-utmaningar och bli belönad med extra steg. Utmaningarna är utvecklade för att motivera er till en aktiv och hållbar vardag. Ge en kollega positiv feedback eller gå en lunchpromenad, alla utmaningar tar er ett steg närmre målet.

## 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



## VINSTER

Det kommer veckovis att dras vinster bland alla som klarar att hålla ett stegsnitt på 10 000 eller mer under tävlingens gång. Vi administrerar allt kring tävlingen med motiverande uppdateringar, vinster och support. Allt ni behöver är att anmäla er så ordnar vi resten.