

HÄNG MED PÅ KFX STEGTÄVLING

TÄVLINGSPERIOD: 5 APRIL – 2 MAJ

Den 5 april startar KFX stegtävling där vi tillsammans ska sätta fokus på en aktiv och social vardag. Under 30 dagar registrerar vi all vår aktivitet och "går" virtuellt mellan några av Sveriges populära turistmål. Varför inte hitta inspiration till "hemester" samtidigt som ni sätter fokus på en aktiv vardag. Målet är att hålla ett stegnitt på 10 000 steg.



GÖR ER REDO FÖR VÅRENS ROLIGASTE UTMANING!



LAGUTMANING MED KOLLEGORNA

Varje deltagare skapar en egen profil. När ni har skapat en profil kan ni gå ihop i lag, vi rekommenderar 2-8 medlemmar. Är ni mer än 8 personer? Skapa fler lag! Tillsammans arbetar 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 på webben. Exempel: 30 min cykling ger 3 900 steg.

Fitbit, Polar eller Garmin - Integrera ditt aktivitetsarmband inne på din personliga profil så överförs stegen automatiskt.



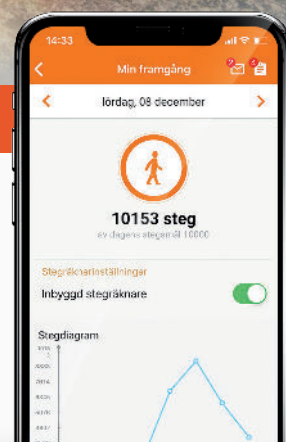
FÖLJ FRAMGÅNGEN

Följ din och kollegornas framgång mot toppen i vår virtuella karta med spännande stopp längs vägen. Genom att registrera all aktivitet kommer man närmare målet. Alla som deltar kommer att kunna följa varandra i topplistor och i den virtuella kartan.



KFX-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 morgonpromenad eller bjud in till en digital fika och belönas med steg.



ANMÄLAN

1. Ladda ner Tappas app
2. Skapa ett konto eller logga in med ett existerande.
3. Skriv in startkoden:
KFX21

För att logga in via vår hemsida gå till: **www.tappa.se/reg**



LADDA NER APPEN!

App Store



Google Play

