



18 mars – 12 maj

Nu kör vi!

Låt oss kicka igång våren med en rolig och team-buildande hälsoutmaning som alla kan delta i! Vi kan alla behöva lite extra pepp för att komma in i goda rutiner och inspireras till att ta en lunchpromenad, en yoga på kontoret eller varför inte ett styrkepass ute i naturen!

Välkommen till **Dafo Challenge** med **Challengize**.

Challengize är en app- och webbaserad hälsoutmaning där *all* aktivitet räknas och *alla* kan vara med. Oavsett om du brinner för cykling, yoga eller långa promenader med hunden så kommer du att bidra till laget. Du får även poäng för social interaktion och aktiviteter som främjar den mentala hälsan. Registrera enkelt all din aktivitet och samla poäng till ditt lag. Genom en personlig poängnyckel får du poäng baserat på vem du är och vad du gjort, enkelt förklarat som ett golfhandikapp vilket gör att alla kan delta utifrån sina förutsättningar.

På plattformen följer du hur det går för dig, ditt lag, dina kollegor. Peppa dina vänner genom att skicka likes och dela bilder som bidrar till glädje. Ju mer du gillar och kommenterar, desto roligare blir det!

Plattformen består även av en inspirerande hälsoportal för samtliga att ta del av inspelade träningspass och forskarskrivna hälsotips.

Vi gör detta Tillsammans!

Ingen anmälan krävs utan välkomstmail skickas ut från Challengize med personlig inlogg på fredag den 15/3. Samma dag bjuder vi in till ett Peptalk med Yassin Eriksson hälsostrateg från Challengize som presenterar kommande hälsoutmaning närmare.

Låt dig inspireras, ta del av vår film [Challengize på 3 minuter!](#)



Dafo Challenge

Lätt att tycka om

Sharing & caring

Socialt pepp med foton, kommentarer och likes står i centrum precis som på Facebook och Instagram.

Träning som blir av

Slutna grupper leder till positiv uppmuntran, stöd och pepp så att träningspassen blir av vecka efter vecka, månad efter månad.

Alla ska med

Det viktiga är att förändra ett beteende utifrån individens egna förutsättningar. I Challengeze premieras den dagliga rörelsen snarare än extrema beteenden. Oavsett fysiska, psykiska eller kombinationen av förutsättningar, har alla lika stor möjlighet att samla poäng till sitt lag genom en personlig poäng nyckel.

Enkelt

Challengeze är en lättanvänd webbportal som fungerar med full funktionalitet på alla datorer, mobiler och läsplattor. Det är även en App för den som föredrar det på mobilen. Challengeze kan enkelt kopplas till andra träningsappar såsom Runkeeper och Strava för att sedan importeras till Challengeze och delas med din grupp.

Valfrihet

Powerwalks, yoga, löpning, golf, skidor, gym, cykling, badminton, klättring eller karate. Challengeze välkomnar alla typer av motion. En powerwalk:are har samma förutsättningar som en elitlöpare att hjälpa sitt team i tävlingen.

Så fungerar Challengeze

Att komma igång

Några dagar innan start skickar Challengeze ett välkomstmail med mer information och personligt inlogg.

Motionspass, foton och pepp

På plattform och/eller i vår app poster användarna sina motionspass tillsammans med foton, kommentarer och pepp.

Challenge Points

Challenge Points bygger på vem du är och vad du har gjort. En unik nyckel skapas kring varje användare som sedan används som en del av poängberäkningen. Lägg sedan till vald aktivitet, tid och distans så ger detta en algoritm som ger individuellt baserade Challenge Points.

Social Points – få extra poäng genom att gilla kollegornas aktiviteter och genom att dela bilder.

Bonus Activities – aktiviteter som är fokuserade på den mentala hälsan och återhämtning ger också extra poäng.

Support

Om du har några frågor kontakta info@challengeze.com

Bra att veta

Korta etapper kallade Stages

En Challenge är delad i Stages

Stage 1: 18/03 – 31/03

Stage 2: 01/04 – 14/04

Stage 3: 15/04 – 28/04

Stage 4: 29/04 – 12/05

Stage Points

Antal lag avgör max Stage Points. (med tex 10 lag blir maxpoängen 10)
Lagets placering avgör antal Stage Points. Dvs 1a plats ger 10p, 2a plats 9p)

Stages ökar i värde, poängen x värdet per Stage ger lagets total.

Stage 1 = värde 1 X Stage Point

Stage 2 = värde 2 X Stage Point

Stage 3 = värde 3 X Stage Point

Stage 4 = värde 4 X Stage Point

Laget med flest Stage Points i slutet vinner och i Challenge Total tabellen kan du se ställningen i realtid.

Efterregistrering

Kan göras upp till 48 timmar efter genomfört pass. Dock ej vid etappbyte, eller vid utmaningens slut, då gäller samma dygn senast kl 00.00.

Vad räknas som pass?

Alla aktiviteter och poäng räknas. Till laget kan max 750 poäng/dag och person, detta för att hålla spänningen uppe och undvika att lag rycker iväg. Ni kan även samla poäng för sociala aktiviteter med ett maxtak på 150 poäng/dag. Allt för att främja social interaktion.