

BLI MED PÅ NORD UNIVERSITETS AKTIVITETSKAMPANJE!

Kampanjeperiode: 30.mars- 11.mai

Akkurat nå ser hverdagen vår veldig annerledes ut. Med hjemmekontor, stengte treningstilbud og oppfordring til mindre sosial kontakt kan det være vanskelig å holde seg aktiv.

Derfor inviterer Nord universitet bedriftsidrettslag alle ansatte med på en aktivetskampanje hvor vi har fokus på hverdagsaktivitet, hjemmetrening, lek med barn og digitale sosiale treffpunkter.

Kan du bestige 6 virtuelle fjelltopper på 6 uker hvor 10 000 skritt om dagen får dere i mål i tide.

SLIK REGISTRERER DERE AKTIVITET

Målet er å holde et snitt på 10 000 skritt per dag. Dette registreres direkte i appen eller på deres personlige profil på dytt.no.

Dytt-appen - Skritt og hverdagsaktivitet fanges opp av appen og registreres automatisk inn på din profil via Google Fit eller Apple Helse.



Aktivitetstabellen - Gjør du andre aktiviteter registreres dette i vår aktivitetstabell og omregnes til skritt. f.eks. gir 30 min rolig sykling 3 900 skritt. Alt fra husarbeid og lek til online treningstimer teller! Om noen av familiemedlemmene ikke har tilgang til en telefon eller skritteller kan også gåturer registreres manuelt og omregnes til skritt.

Fitbit, Polar eller Garmin - Integrer din aktivitetsklokke på din personlige profil så overføres skrittene automatisk.

- Gå inn på www.dytt.no/reg og skriv inn startkoden: **nord2top**
- Opprett en bruker
- Start å gå!

Alle som holder et snitt på 10 000 skritt eller mer er med i trekningen av premier.

TJEN BONUSKRITT!

I tillegg til fysisk aktivitet kan man få bonusskritt for en rekke oppgaver. Teams videotreff med familien, venner eller kollegaer, lag snømann med barna, eller spill et bordspill. Sosial kontakt og fellesaktiviteter belønnes med 100 skritt per øvelse!



Vil du ta med familien?
Bestill en ekstra
familiepakke på
www.dytt.no/nord for opp
til 5 personer til 150 kr!