

# RIKSMÄSTERSKAPEN I TIPSPROMENAD

11 april - 8 maj 2022

ACTIVE  
QUIZ



Förra året vann HÖG-TRYCKET i Höganäs (poängpris) och Personalklubben Vänersborg (distanpris). Vilken personalförening tar sig längst på vår jorden-runt-resa?

Forskning kring vardagsrörelse och fysisk aktivitet visar att den är viktigare än någonsin. Dessutom är socialt umgänge en betydande faktor för att vi ska må bra. Vi slår ihop två viktiga ämnen och erbjuder dig en unik möjlighet att tävla för din kommun och personalförening i RM i tipspromenad våren 2022!

## Så här gör du för att delta:

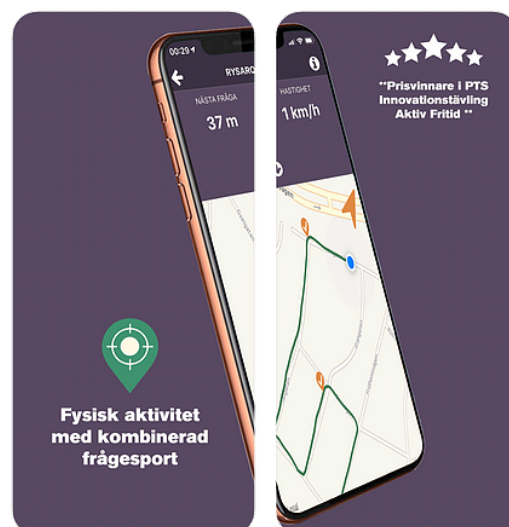
Tävlingen går ut på att genomföra *minst två quiz-promenader i veckan under 4 veckor i sträck* genom appen Active Quiz. Din kommun har **ett unikt QUIZ-ID** som används på appens startsida när du tävlar. Detta ID hittar du på nästa sida.

Vi räknar **snittpoäng** för alla lag och vi premierar **kontinuitet** och **genomförda promenader** framför rätt antal svar. Det är alltså viktigare att du genomför dina två promenader i veckan under tävlingen utan avbrott än att du har höga poäng på enstaka quiz-promenader.

Du som deltagare i respektive kommun startar sina quiz-promenader **när de vill och vart de vill**. Varje fråga **dyker upp i din telefon efter 100-200 meters promenad!** Delta på lunchrasten, på promenaden med hunden eller varför inte utforska ett nytt område i din kommun på helgen? Active Quiz kan alltså genomföras under individens egna förutsättningar. Varje quiz är 1-2 km meter långa och innehåller 10 frågor.



Pia och HÖG-TRYCKET i Höganäs tog hem poängpriset 2021



# Kommuner & Personalföreningar som tävlar:



Lag / Kommun	QUIZ-ID	
Härnösand	HKFF	→
Härreda	HKIF	→
Hässleholm	HUMOR	→
Höganäs	HOGTRYCKET	→
Lidköping	FRITIDSKLUBBEN	→
Nynäshamn	SOLO	→
Rättvik	KOMFRI	→
Sigtuna	SIGTUNA	→
Smedjebacken	SMEDEN	→
Sundsvall	SK65	→
Tjörn	TJORNPERSONAL	→
Torsby	TEMPO	→
Umeå	SPORREN	→
Vara	VARA	→
Vänersborg	PERSONALVBG	→
Vännäs	KOMLOSS	→

## A. Så här smidigt loggar du in

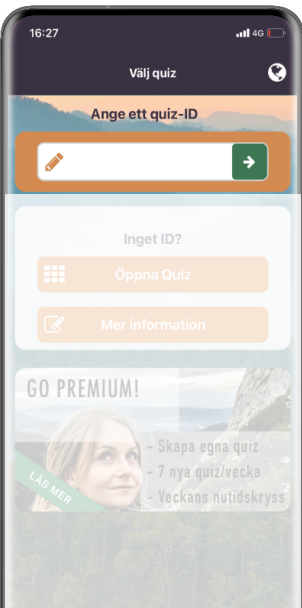
I steg 3 väljer du ett gästnamn som du känner dig bekväm med att ha i topplistor.  
(OBS! Första gången behöver du godkänna GPS och Notiser)

### 1. Hämta appen

Gratis i din appbutik

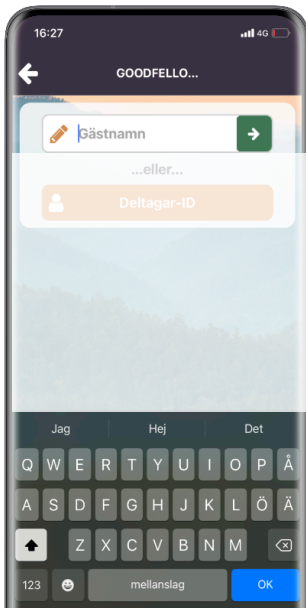


### 2. Quiz-ID



### 3. Logga in

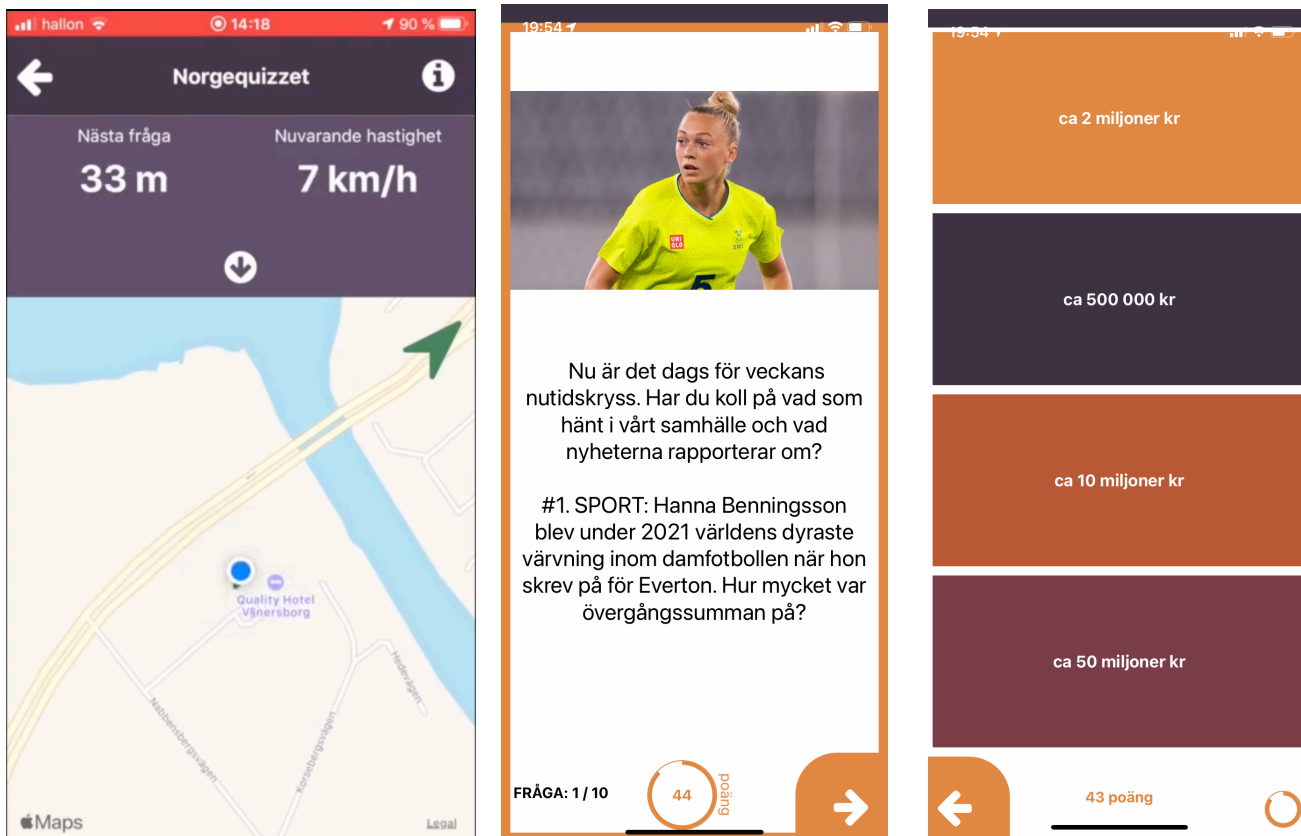
Ange gästnamn



## B. När du startat ett quiz:

Olika quiz kommer att synas olika veckor du loggar in. Se därför till att planera in minst två promenader i veckan så att du inte missar att plocka värdefull distans och poäng!

Du kan promenera och röra dig precis vart du vill. En stor fördel för dig är om du genomför det utomhus. Efter X antal meter är det dags för en ny fråga! Du kan under promenaden se hur många frågor du besvarat genom att klicka på den runda cirkeln med pil i ovanför kartan.



## C. När du är klar - Skicka in ditt resultat!

Ange ditt telefonnummer eller mailadress och klicka sedan på "SKICKA". Om du inte vill dela med dig av dina uppgifter kan du ange telefon 000000 och lämna fältet för mailadress tomt.

Tävlingsresultat för lag presenteras i "halvtid" efter 2 avklarade veckor samt vid "slutsignalen" efter 4 veckor. Kontakta Active Quiz support om du är tävlingsledare och önskar ha möjlighet att ta fram topplistor för respektive quizrundor på individnivå.

### Support?

**Tekniska frågor:** [www.activequiz.se/kontakt](http://www.activequiz.se/kontakt)

**Tävlingsfrågor:** Anna Adolfsson, KAF [anna.adolfsson@umea.se](mailto:anna.adolfsson@umea.se)  
Linus Lundberg, Active Quiz [linus@triloappar.se](mailto:linus@triloappar.se)