



# ACTIC TEAM CHALLENGE

24/5 2021 – 27/6 2021

Nu är det dags för vårens aktivitetsutmaning!

Utmaningen där Sveriges mest aktiva och engagerande Actic gym ska utses.

Denna Q & A syftar till att svara på eventuella frågor som kan dyka upp inför och under tävlingen.

# Tävlingen

## Vilken typ av aktivitet räknas till tävlingen?

- All form av fysisk aktivitet kan registreras. Det kan vara alltifrån ett träningspass på gymmet, till en promenad. Vi använder oss av definitionen: Fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Det inbegriper all typ av muskelaktivitet som hushålls- och trädgårdsarbete, transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning (fyss.se).

## Vad går tävlingen ut på?

- Tävlingen går ut på att samla stjärnor. Vi tävlar både anläggning mot anläggning och individuellt. Se under "hur räknas poängen".

## Hur räknas poängen?

- Vi räknar antalet stjärnor. Varje anläggning har en potential i antalet stjärnor, de vill säga antalet aktiva medlemmar gånger antalet veckor tävlingen pågår. Den anläggning som totalt sett uppnår störst andel stjärnor av sin potential vinner. När du som deltagare ditt individuella veckomål (dvs får en stjärna) är du per automatik med i tävlingen om priset för veckans stjärna.

## Vilka utmärkelser ges?

- Anläggning som når högst andel av sina potentiella stjärnor.
- Veckans stjärna – utlottning mellan de deltagare som innevarande vecka nått en stjärna. Du ska även skriva till [tavling@actic.se](mailto:tavling@actic.se) och berätta hur du hjälpt någon annan att röra på sig mer den senaste veckan. Lägg även till ditt namn, telenr och vilken anläggning du tävlar för.

## Hur får jag en stjärna?

- En stjärna får du när du genomför och registrerat fysisk aktivitet, vilket ungefär motsvarar vad WHO rekommenderar för fysisk aktivitet på veckobasis, dvs (75) 150-300 min fysisk aktivitet beroende på intensitet. Detta översätts i poäng, ditt veckomål är 10 000p. Högintensiv aktivitet ger mer poäng än lågintensiv om längden på aktiviteten är densamma. Både aktivitetens duration och intensitet påverkar alltså antalet poäng den aktuella aktiviteten ger dig. Observera att poängräkningen börjar om varje vecka och du kan max få en stjärna per vecka. All aktivitet, oavsett längd räknas.
- Exempel: 60 min promenad = 2400 p, 60 min löpning = ca 5500 p.

## Vi är olika många deltagare i lagen, påverkar det våra chanser att vinna?

- Tävlingen handlar om att nå störst andel av sitt potentiella antal stjärnor, så tävlingen tar hänsyn till antal potentiella deltagare. Chansen att vinna blir större ju högre andel av medlemmarna på anläggningen som deltar. Detta kan du påverka genom att motivera och inspirera så många som möjligt av medlemmarna deltar i tävlingen.

## Var kan jag läsa mer om tävlingen?

- På <https://www.actic.se/actic-team-challenge> kan du läsa mer om tävlingen.

## Hur kan jag öka mitt lag och anläggningschans att vinna?

- Först och främst, se till att anmäla dig själv och klara veckomålet varje vecka. Sedan ökar du chansen för er att vinna genom att få fler av medlemmarna på din anläggning att vara med i tävlingen. Ju fler som deltar desto större chans att vinna.

## Anmälan

### Hur anmäler jag mig?

- Du laddar ned Actic Anywhere där appar finns.
- Logga in med din E-post/Medlems ID och lösenord kopplat till ditt Actic medlemskap (samma inlogg som till Mina Sidor).
- Skriver in din lagkod under "mer". Alternativt under startprocessen om det är första gången du loggar in i appen.
- Du kan sedan se att du är ansluten till utmaningen genom att överst på sidan "jag" se Actic team challenge.

### När är sista anmälan?

- Du kan anmäla dig hela vägen fram till 14/6 och på så sätt ha möjlighet att delta i tävlingen sista veckan. På så sätt bidrar du till din anläggning och är med i utlottningen av veckans individuella pris, så länge du genomför och registrerar fysisk aktivitet motsvarande en stjärna.

### Kan jag delta i tävlingen om jag blir medlem efter den startat?

- Du kan vara med och delta från det datum du blir medlem.

## Tekniska frågor

### Fungerar Actic Anywhere på alla smarta telefoner?

- Actic Anywhere fungerar på enheter från motsvarande Iphone 6 och framåt. Fungerar även på Android.

### Var hittar jag info kring hur jag anmäler mig?

- Klicka dig in på <https://www.actic.se/actic-team-challenge> , där hittar du information hur du anmäler dig.

### Var hittar jag min lagkod?

- Du hittar din lagkod på ditt Actic gym och på <https://www.actic.se/actic-team-challenge>

### Hur kan jag som medlem följa tävlingen?

- Tävlingsens status kan du följa i appen när du väl är registrerad i tävlingen! Observera att resultaten beräknas varje natt, så du ser inte direkt förändring i topplistorna när du loggar aktiviteten.

### Måste man logga någon träning för att vara med i tävlingen?

- För att delta i tävlingen registrerar du din fysiska aktivitet.

### Hur loggar jag min träning?

- Öppna Actic Anywhere. På sidan "Jag" ser du en rund plusknapp under datumraden. Klicka på den och välj vad du vill lägga till. Du ser vad du har loggat i en lista under "Jag"-sidan. All motionstid du loggar kommer med i utmaningen.
- Du kan även importera träning. Klicka på "Mer" i appens huvudmeny och sedan valet att ansluta till externa tjänster såsom FitBit, Runkeeper, Garmin, Polar, Apple Health och Google Fit m.fl. och få automatiska data därifrån.

### Jag finns inte med i mitt lag när jag tittar på resultatsidan

- Detta beror troligen på att du inte har anslutit till ditt lag korrekt. Gör så här för att lösa det:
- Öppna appen och logga in. Klicka på "Mer" (längst till höger i huvudmenyn). Där kan du ange din kod. Ange koden för ditt lag. Du ansluts till det lag vars kod du fyllde i senast. OBS! Tänk på att siffran noll och bokstaven "o" kan se lika ut.

### **Jag har gått med i fel lag. Hur byter jag?**

- Mata in koden för det rätta laget i appen så byter du lag automatiskt. Klicka på "Mer" (längst till höger i huvudmenyn). Där kan du ange din kod. Ange koden för ditt lag. Du ansluts till det lag vars kod du fyllde i senast. OBS! Tänk på att siffran noll och bokstaven "o" kan se lika ut.

### **Jag har loggat massor av träning idag, men det syns inte på resultatsidan**

- All träning synkas varje natt. Det du lagt in under dagen syns först imorgon.

### **Hur kan jag redigera ett pass som jag skrivit in fel?**

- Gå in på "Jag" och i kalendern finns passet. Klicka upp det och tryck på de 3 punkterna som finns i övre högre hörnet. Välj redigera och uppdatera passet.

### **När jag startar ett program, står det köpt. Kostar det någonting eller varför står det så?**

- Våra program är kostnadsfria. Detta är ett standardmeddelande som finns i plattformen.

## **Övrigt**

### **Jag får problem vid registreringen av Actic Anywhere, får upp ett meddelande om fel på servern, vad gör jag?**

- Säkerställ att du har senaste versionen av appen från AppStore, då ska det fungera.
- Kvarstår problemet kontakta medlemservice.

### **Jag blir utkastad ifrån appen Actic Anywhere när jag loggat in, vad gör jag?**

- Om det är i appen. Dubbelkolla att du har senaste versionen av appen från AppStore.
- Om ja, testa att starta om appen/telefonen.
- Kvarstår problemet, kontakta medlemservice så kommer de gå ner i detalj och via våra samarbetspartners för plattformen (Twiik) kolla i loggarna vad det kan bero på.

### **Kan jag vara med i flera lag/ flera tävlingar samtidigt?**

- Du kan inte vara med i två lag i samma tävling.

### **Jag har problem att synka Actic Anywhere med Runkeeper, vad gör jag?**

- Vissa verkar ha problem att ansluta till Runkeeper om man använder automatisk inloggning från t.ex Facebook eller liknande. Det brukar fungera om man använder epost och lösenord till sitt Runkeeper-konto.