



EFCS digitālais e-skrējiens daudzveidībai 2020. gada 17. - 24. septembrī

Kas ir digitālais skrējiens daudzveidībai?

Tas ir tiešsaistēs sporta pasākums, kas notiks no 2020. gada 17. septembra plkst. 14 (Parīzes laiks) līdz 24. septembrim plkst. 14 (Parīzes laiks). Šīs sacīkstes palīdzēs akcentēt daudzveidības tēmu darba kolektīva: dzimumu vienlīdzību, personas ar īpašām vajadzībām, integrācija. Francijā šo pasākumu atbalsta Sporta Ministrija, Nodarbinā Ministrija.

Tiek piedāvāti divi sporta pasākumi.

1. Sacīkstes uz laiku (vienai vai divām personām):

- 3 km kājām (staigāšana vai skriešana);
- 3 km ar riteņiem (velosipēds vai rati);
- 6 km kājām (staigāšana vai skriešana);
- 6 km ar riteņiem (velosipēds vai rati);

Šīs sacīkstes pieejamas sadaļā “Missions” (“Misisijas”) un tos var veikt vienu reizi dienā. Ir iespējams uzlabot veikumu, atkārtojot sacīksti, ja ir vēlēšanās. Tiek pierēģistrēts ātrākais laiks. Kopvērtējums tiks publicēts 24. septembrī pēc plkst. 14:00 (Parīzes laiks).

2. Multi-aktivitāšu izaicinājums pāriem un kompānijai:

No 17. līdz 24. septembrim visāda veida fiziskās aktivitātes (aktīva pārvietošanās, kāpelēšana, soļošana, skriešana utt.) sniegs iespēju krāt punktus. Ikdienas viktorīna palīdzies iegūt papildus punktus.

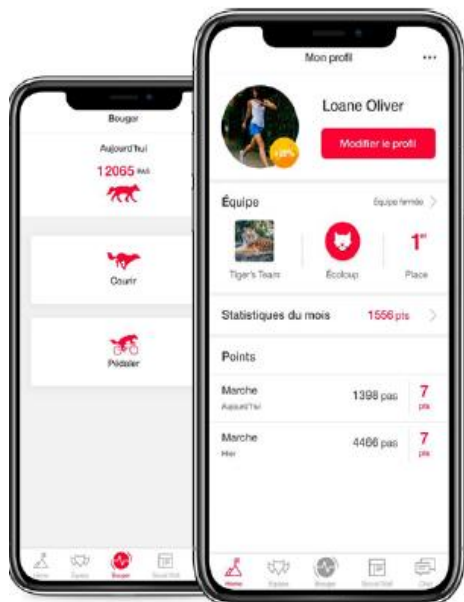
Vai esi gatavs? Ielādē Squadeasy lietotni un reģistrējies (log in).



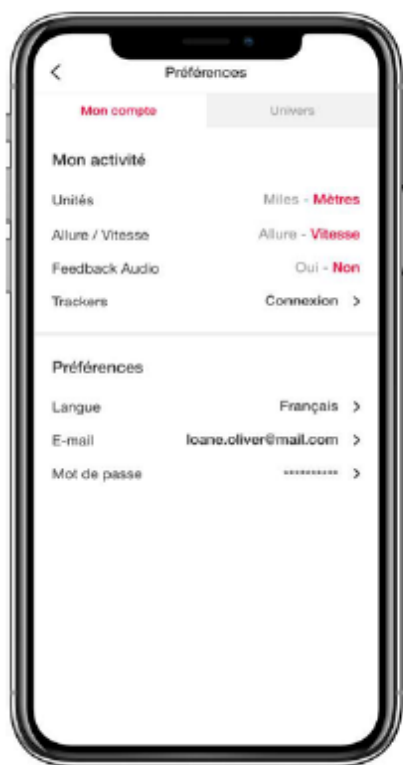
- Lejupielādē “Squadeasy” lietotni PlayStore (priekš Android, no versijas 4.2. un jaunāki) vai IOS Apple Store. Diemžēl lieteotne nav pieejama Windows phone lietotājiem. Android lietotājiem ieteicam sinhronizēt Google Fit ar Squadeasy labākajam rezultātam.
- Noklikšķināt uz “pieslēgties ar manu e-pastu” (“connect with my e-mail”)
- Uzgaidi, lai saņemtu “pasākuma kodu”, tiks atsūtīts 24 stundas pirms pasākuma starta 17. septembrī.



IESTATĪJUMI



- Ievadīt kodu sadaļā “join private challenge” (pievienoties privātajam izaicinājumam)
- Ievadi kompānijas nosaukumu un savienojies ar savu partneri.
- Gaidi startu 17. septembrī plkst. 14:00 (plkst. 13:00 pēc Latvijas laika) un ... **AIZIET!**



- Personālā informācija var tikt mainīta sadaļā “preferences”.
- Var modificēt mērvienības (metri, kilometri).
- Var savienoties ar jūsu mīļākajām lietotnēm, kuras parasti lietojāt sportam (Strava, Runkeeper utt.).

SINHRONIZĀCIJA

Squadeasy lietotnē:

- Izvēlēties “preferences”;
- Izvēlēties “applications” (“lietotnes”);
- Izvēlēties lietotni, ko parasti izmantojat.
- Ievadiet savus pieejas datus (lietotāja vārdu, paroli).

Internetā:

- Apmeklējiet www.squadeasy.fr;
- Pie profila bildes labajā augšējā stūrī nospiediet bultiņu.
- Izvēlieties “tracker”(trekeri).
- Izvēlieties lietotni un pieslēgties ar savām detaļām.



Kad esi pieslēgts:

Mājas ekrānā tiks rādīta visa nepieciešama informācija par sacīksti, informācija par personīgo rezultātu un dueta rezultātu. Ar izvēlni lejā var sākt čatu vai izvēlēties fizisko aktivitāti.

Punkti par staigāšanu:

Kopējais rezultāts tiek skaitīts šādi: par katrām 100 soļiem tiek piešķirti 0,6 punkti, tātad, 60 punkti par 10 000 soļiem.

Punkti par skriešanu:

Punkti par skriešanu tiek skaitīti pēc formulas tiek ņemti vērā ātrums, distance un pacēlums). Tikai skrējieni ar ātrumu virs 5 km/stundā un ar distanci vairāk par 1 km tiks ņemti vērā.

Distances punkti (5 punkti par 1 km);

+ ātruma punkti (3% x distances punkti x ātrums);

+ augstuma izmaiņas (10 punkti par katrām 100 m);

+ boost (10% bonus par “veicinātāju”)

= **Summa par skrējieni**

Katru dienu tiks piedāvāts “veicinātājs” (boost). Kad aktivēts komandas dalībniekam, tas palielina sacīkstes punktus par 10%. Iespējams to izmantot 3 reizes dienā. “Vaicinātājs” (booster) ir derīgs 24 stundas.

Viktorīna

Viktorīna pieejama mājas ekrānā. Jautājumi ir saistīti daudzveidībai iekš kompānijas un korporatīvajā sportā.

Kompānijas kopvērtējums

Kompānijas rezultāts pieejams sadaļā “team” (“komanda”). Var skatīt savu un partnera reitingu.

Katra dalībnieka veikums tiks summēts. Katra dalībnieka punkti saskaitās un pārvēršās laikā un tiks atspoguļoti reitingā.

Čats

Var sarunāties ar savu komandas biedru, apsveikt, mudināt jaunajiem panākumiem.

Statistika

Personāla statistika veicina pārskatamību. Sadaļā “aktivitātes (activities) var atrasts visas aktivitātes kopš reģistrācijas brīža. Sadaļā “performance” (“veikums”) piedāvā statistiku balstoties uz izvēlēto periodu un parametriem.



Ja ir jautājumi:

Papildus jautājumu gadījumā par lietotni lūgums sazināties ar boogie@squadeasy.com

Jautājumu gadījumā par pasākumu lūgums sazināties ar territories@ffse.fr