

E-Run for  
Diversity



# 5. E-skrējiens dažādībai

2024. gada 23. - 30. septembrī



<https://run4diversity.eu/events/e-run-for-diversity/>



Co-funded by  
the European Union





# Misija

- Visas nedēļas laikā, E-skrējiens dažādībai piedāvās piedalīties **izaicinājumā**. To var paveikt **individuāli vai pāros, kopā ar kolēģiem jūsu kompānijā**.
- Tas ietver skrējienu ar **punktu sistēmu, punkti tiks ieskaitīti kopvērtējumā**. Punkti būs atkarīgi no snieguma un rezultātiem viktorīnās un misijās.
- Mērķis ir **visiem kopā piedalīties** pasākumā, gan tiem, kas strādā birojā, gan tiem, kas to strādā attālināti.

## MŪSU MĒRĶIS

Organizēt dinamisku un izklaidējošo izaicinājumu, kurā varētu piedalīties ikviens, gan sporta fani, gan tie, kas nesporto

E-Run for  
Diversity

## Challenge

La E-Course de la Diversité



## Bonus

Aucun bonus pour le moment

Challenge Classement Activité Wall Chat

# Izaicinājums

E-Run for  
Diversity

## **IZAICINĀJUMS AR PUNKTU SISTĒMU**

**Kopējais soļu skaits, kas nosolīts nedēļas laikā** (no 23. līdz 30. septembrim) tiks pārveidots punktos, palielinot gan individuālu, gan pāru punktu skaitu.

Dalībnieki var iet vai skriet, kad un kur viņi grib.

## **SKRĒJIENS AR LAIKA KONTROLI**

Eiropā izaicinājumi būs pieejami Francijā, Latvijā, Maltā, Slovenijā un citviet Eiropā būs skrējieni ar laika kontroli 3 vai 6 km distancēs.

Tāpat kā citos nedēļas izaicinājumos, jums tiks piešķirts **ierobežots laiks, lai veiktu skrējienus. Šī ir lieliska iespēja, lai parādītu mums un jūsu kolēģiem sevi!**

*E-skrējiena dažādībai lietotne būs pieejama Android un IOS ierīcēm septembra sākumā. Būs pieejamas 3 valodas: franču, angļu un spāņu.*

*Pateicoties čata opcijai, kas iekļauta lietotnē, būs iespēja sarakstīties ar savas komandas dalībniekiem.*

*Precīzas vadlīnijas kā darboties lietotnē tiks nosūtītas dažas dienas pirms izaicinājuma sākuma.*

# Izaicinājums

*Nedēļas laikā būs pieejami arī citi izaicinājumi:*

## MISIJAS

**Katru dienu jauna misija** būs pieejama, lai padarītu nedēļu spilgtāku Kad pabeigtas, šīs misijas piešķirs bonusa punktus kopvērtējumam (individuālajiem dalībniekiem vai pāriem).

**Misijas ilgums var būt dažāds**, dažas misijas var norisināties vienlaicīgi.

*Piemēram: nostaigā tik daudz soļu cik tu vari laika posmā no 12 līdz 14.*

***Mērķis: radīt emulācijas sajūtu, kopā piedzīvot šo izaicinājumu un pārkāpt savas robežas!***

## VIKTORĪNAS

IJautrā veidā dalībniekiem katru dienu tiek uzdoti jauni **jautājumi par fiziskām aktivitātēm un dažādību, un pat iekļaušanu.**

## REITINGI

Valstis- Uzņēmumi- Filiāles- Individuāli/Pāros

# Reģistrācija

## UZŅEMUMA REĢISTRĀCIJA E-SKRĒJIENAM

Lai pievienotos E-skrējienam, kompānijai jāreģistrējas un jāizvēlas kontaktpersona.

1. Kontaktpersona ieiet **FFSE's mājas lapā**
2. **Lejupielādē reģistrācijas failu**, aizpilda un nosūta **atpakaļ FFSE uz e-pastu ffse@ffse.fr**
3. Kad FFSE apstiprina reģistrāciju, kontaktpersona saņem **unikālo kompānijas kodu**. Kodu nedrīkst atklāt, kamēr nav sākusies pieteikšanās darbiniekiem.
4. **Katrs darbinieks reģistrējas lietotnē** ar kompānijas kodu.

*Lietotne būs pieejama kontaktpersonām septembra sākumā, darbiniekiem - septembra vidū.*

*Ja kontaktpersona vēlēšies notestēt lietotni pirms šiem datumiem, lūgums sazināties ar FFSE, rakstot uz e-pastu [ffse@ffse.fr](mailto:ffse@ffse.fr)*

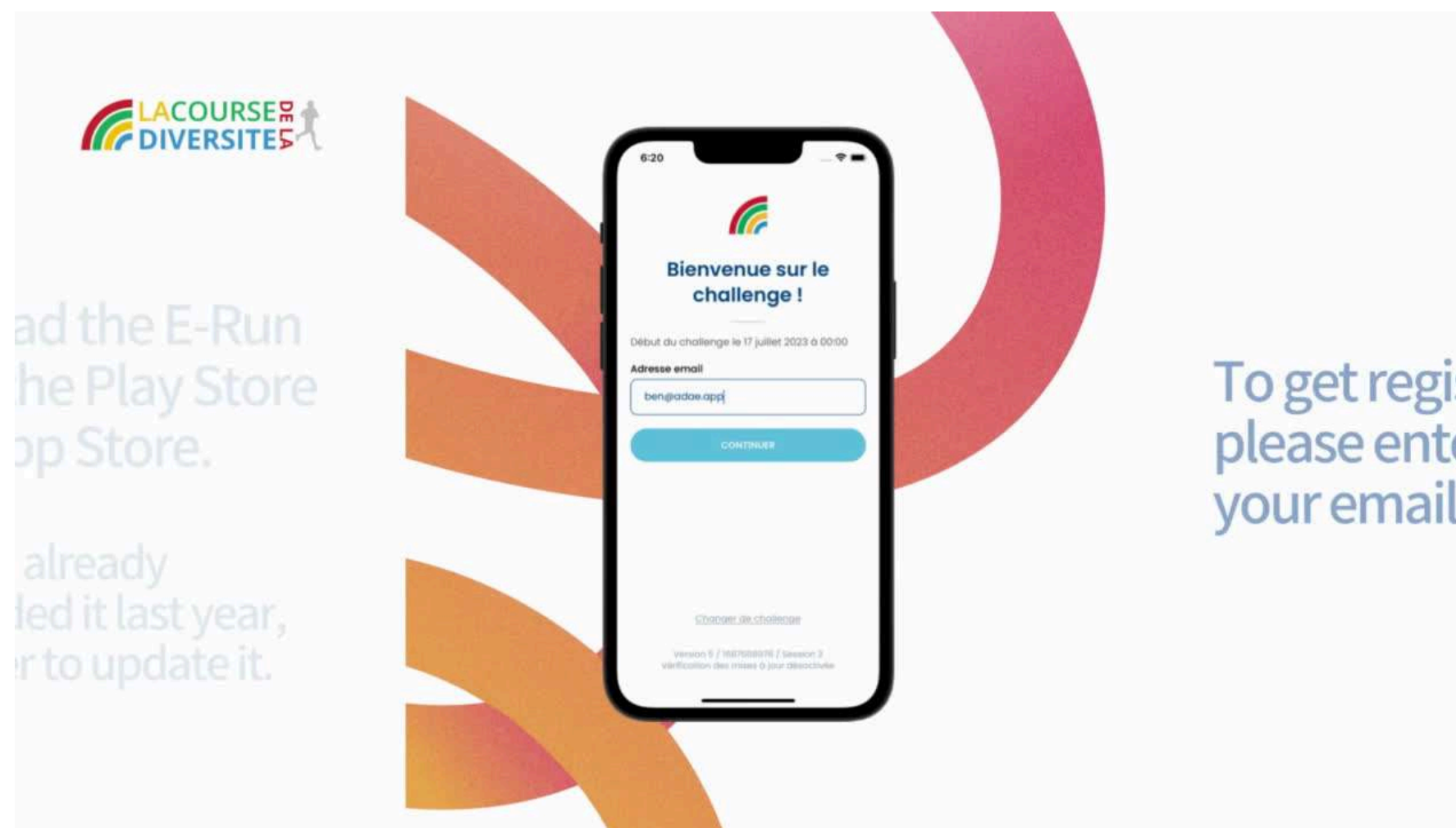
**15€ per  
person**

# Reģistrācija

E-Run for  
Diversity

## UZŅĒMUMA DARBINIEKU REĢISTRĀCIJA

*Katrs darbinieks reģistrējas, izmantojot kompānijas kodu.*



**15 € vienai  
personai**



# Run for Diversity projekts



## Erasmus+ programma

**Projektu līdzfinansē Eiropas Komisija**, projektu veido konsorcijs, kas sastāv no dažādiem kompāniju sporta dalībniekiem, ieskaitot nacionālas kompāniju sporta federācijas un Eiropas un nacionālas organizācijas ar pieredzi dažādībā un sociālajā iekļaušanās.

### Mūsu mērķis:

Uzraudzīt koncepcijas īstenošanu nacionālajā un starptautiskajā līmenī, **popularizējot iekļaušanu un dažādību** Eiropas uzņēmumos.



<https://run4diversity.eu/>





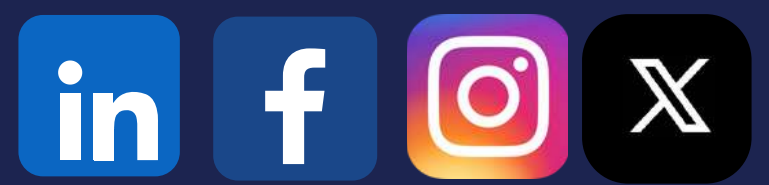


# *Sazinies ar mums*

E-Run for Diversity

FFSE@FFSE.FR

+33 (0)1 56 64 02 10



<https://ffse.fr/nos-actions/manifestations/e-run/>