

RIGRUN 2023

9 DE FEVEREIRO – 23 DE MARÇO

A Experiência Esportiva e de Saúde para Trabalhadores Offshore

O Jogo, a Glória e os Grandes Prêmios

O evento de inverno de 6 semanas de condicionamento físico está de volta para o seu 11º ano! Rigrun é a melhor experiência esportiva para trabalhadores offshore, adequada para todas as idades e habilidades físicas.

Todos estão em IGUALDADE DE CONDIÇÕES e podem contribuir igualmente para a pontuação de suas equipes. Compita localmente com os membros da tripulação de sua equipe offshore e contra outros que trabalham na indústria offshore internacional. Experimente ser um atleta sem realmente ser um.

PONTUE para sua equipe exercitando-se em sua cabine, nas escadas, heliponto ou na academia offshore. APOIE sua equipe exercitando-se e pontuando durante sua licença onshore. Exercite-se quando quiser, e da maneira que quiser, e ganhe grandes prêmios ao longo do caminho. Com Rigrun o JOGO é tudo, PERMANEÇA unido com seus companheiros de equipe e trabalhe em conjunto para subir nas tabelas de classificação....

NOTÍCIA DE ÚLTIMA HORA

Descubra todos os destaques mais recentes da equipe e do participante na seção diária de comentários esportivos do aplicativo. Satisfeito com um treino recém-concluído? Acompanhe as brincadeiras nas áreas de recesso e áreas de troca para os EPPs ("Equipamento de Proteção Pessoal") offshore. Publique suas fotos e screenshots com os exercícios efetuados nas nossas páginas das redes sociais.

 @RigRunOffshore

 @rigrun8942



GANHE SEM O PROBLEMA DE TOKENS DIGITAIS AQUI

Colete prêmios nas 5 etapas de 2023 e exerça o direito de se vangloriar com sua tripulação!

AJUDE o planeta ao longo do caminho....Cada prêmio coletado ao longo das 5 etapas resultam no plantio de árvores, na limpeza de plásticos dos oceanos do mundo e ainda ajudam as populações cronicamente subempregadas a ter um emprego razoavelmente remunerado.

O aplicativo Rigrun e suas contas registradas no portal da Web irão notificá-lo cada vez que você ganhar um prêmio. Os prêmios podem ser coletados diretamente no Ponto Focal Rigrun em seu local de trabalho.



ETAPAS DO PRÊMIO 2023

60 Minutos Fazemos uma contribuição de £ 1 para o Projeto "River Dee Million Trees" riverdee.org.uk/support/ para cada participante que atingir a etapa de 60 minutos. O participante também será inscrito em um sorteio semanal para ganhar um relógio Garmin Sports

150 Minutos Camisetas de Origem Sustentável

500 Minutos Cuecas Oddball ou um vale-presente para as mulheres


1000 Minutos Casaco fleece reciclado


2000 Minutos Garrafa de Plástico e Aço Reciclados da Ocean Bottle www.oceanbottle.co



Para mais informações, confira o website:


www.rigrun.co.uk

 @RigRunOffshore

 @rigrun8942

Email: eventcoordinator@rigrun.co.uk

BAIXE O APLICATIVO

Download on the  App Store  Google play


OddBalls
FOUNDATION
in support of
the Oddballs Foundation

JOGO LIMPO

Rigrun é para todos, funcionários, contratados, tripulação principal e visitantes. Junte-se à Rigrun a qualquer momento, onshore ou offshore, e comece a pontuar para sua equipe.

O exercício que faz parte de sua atividade normal de trabalho (por exemplo, caminhar pelo local de trabalho como parte de suas tarefas) não conta para pontos ou prêmios no Rigrun. Por favor, registre somente os exercícios que foram feitos "além" do trabalho normal ou a atividade diária.

Sempre que possível, insira uma foto da sua tela com o seu treino no aplicativo Rigrun.

REGRA DAS DESVANTAGENS

Nosso algoritmo exclusivo garante que todos os tamanhos de equipe, grandes e pequenos, possam competir de forma justa entre si.

TRANSFERINDO PARA UM NOVO LOCAL DE TRABALHO OFFSHORE?

Sem problemas, use o aplicativo para mudar para sua nova equipe. Leve todas as suas conquistas pessoais com você e comece a pontuar para sua nova tripulação!

COMUNICAÇÕES OU WIFI NÃO ESTÃO FUNCIONANDO?

As comunicações estão fora do ar na plataforma? Ou o sinal de Wifi não é bom? Não há problema. Você pode continuar registrando seus treinos no aplicativo, mesmo quando não houver internet. Seus treinos serão sincronizados com a cloud assim que você tiver uma conexão. As comunicações ficarão fora do ar por um tempo ou você não quer usar seu limite de dados, cadastre-se e registre seus treinos no portal da web <https://www.rigrunportal.co.uk>

COMO POSSO MARCAR PONTOS PARA A MINHA EQUIPE?

Marque até 3 pontos por dia para sua equipe em qualquer período de 24 horas 0700 a 0700 UTC. Existem 18 tipos de exercícios diferentes que contam para o Rigrun e várias maneiras de participar sem chegar perto de uma academia! Insira os treinos manualmente ou através do seu rastreador de condicionamento físico ("Fitness Tracker").

Exercícios manuais podem ser adicionados selecionando seu tipo de atividade e inserindo duração e distância. Sempre que possível, introduza uma foto da sua tela com seu treino para verificar a sua autenticidade.

Você também pode adicionar treinos de seus rastreadores de fitness ("fitness trackers") via Google Fit (Android) e Apple Health Kit (iOS). Por favor, lembre-se que você precisará escolher a opção 'Link Now' no aplicativo Rigrun e conceder as permissões de acesso solicitadas.

OS EXERCÍCIOS FEITOS ONSHORE TAMBÉM CONTAM

Ajude sua equipe marcando pontos também enquanto estiver em terra (onshore). Mais pontos para sua equipe significam mais prêmios para você!

QUANDO POSSO ME CADASTRAR?

Baixe o aplicativo a partir de 20 de janeiro de 2023. Você também pode se inscrever para participar a qualquer momento durante o evento, de 9 de fevereiro a 23 de março.

COMO FUNCIONA A COMPETIÇÃO

O Rigrun 2023 começa com um evento de 6 semanas da Equipe de Inverno, onde as plataformas e refinarias competem para vencer a Copa de Inverno de 2023. O evento de 6 semanas compreende uma fase de grupos de 4 semanas e depois 2 semanas de finais.

Durante a fase de grupos, sua equipe competirá contra outras três equipes. No final da fase de grupos de 4 semanas, as duas melhores equipes de cada grupo se qualificam para a fase final da Copa. As equipes de 3º e 4º lugar avançam para as finais do "Challenge Shield".

Durante as finais de 2 Semanas, cada equipe joga 3 partidas de 72 horas diretamente contra outras equipes. A equipe que vencer mais partidas será coroada campeã de 2023 ou vencedora do Challenge Shield!

Confira as equipes contra as quais você estará concorrendo na seção de resultados de partidas ao vivo no aplicativo Rigrun.

QUADRO DE CLASSIFICAÇÃO DOS TOP-10 E O TREINAMENTO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Além de marcar pontos para sua equipe, você também pode competir individualmente para atingir o Top 10 no quadro de classificação. Existe a classificação de Top 10 para todos os tipos de exercícios, tanto a nível de equipe quanto a nível internacional. Os participantes que atingirem o nível de Top 10 internacional terão o suporte de treinadores esportivos especializados. Termine em 1º, 2º ou 3º lugar e conquiste as Medalhas de Ouro, Prata e Bronze para o ano de 2023.

FITNESS CLASSES

We have a fantastic team of fitness experts running PE classes so you can exercise in the privacy of your cabin or at home. Each class scores 1 point for your team. The classes can be accessed on our Facebook Page.



COMO PARTICIPAR



BAIXE O APLICATIVO RIGRUN E FAÇA CADA PASSO QUE VOCÊ DER CONTAR



Você precisará do código exclusivo da sua equipe para se inscrever no evento. Essa informação está disponível através do seu ponto focal offshore (médico/coordenador de segurança) e será enviado por e-mail e exibido em cartazes em seu local de trabalho.

Assim que você aceitar os termos da competição e a política de dados pessoais, você estará pronto para começar! **Boa sorte!**

EXERCÍCIOS

Cada 30 minutos de exercício marca 1 ponto para sua equipe mas existe um limite de 3 pontos em qualquer período de 24 horas.

Exercício	Período de 24 Horas
30 Minutos	1 - Ponto
60 Minutos	2 - Pontos
90 Minutos	3 - Pontos

Os pontos pessoais que caem entre números inteiros são arredondados para baixo para o número inteiro mais próximo no final de cada período de 24 horas*.

Não é necessário fazer todo o seu exercício numa só sessão. Lembre-se de sempre se exercitar com segurança e de acordo com seu nível de condicionamento físico / estado de saúde.

*Exemplo: Uma pontuação de 1,5 pontos será revertida para 1 ponto no final de um período de 24 horas. Porém, 15 minutos adicionais de exercício aumentarão os pontos para 2 ; e 2 pontos serão marcados para sua equipe..

