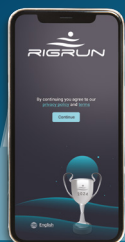




4. FEBRUAR - 18. MARS



SLIK DELTAR DU



**LAST NED
RIGRUN-APPEN
OG GJØR HVER
MINUTT TELLER!**



For å sikre full funksjonalitet og en god opplevelse, vennligst Last ned til den nyeste versjonen av appen før du drar offshore.

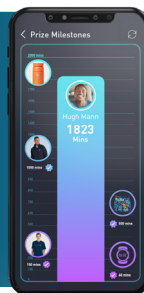
For å registrere deg for arrangementet trenger du lagene dine unik kode. Dette er tilgjengelig fra teamets fokuspunkt (Medic/Safety/Wellbeing) og vil bli sirkulert via e-post og vises på plakater rundt om på arbeidsplassen din.

Når du har akseptert konkurransevilkårene og Personvernpolicy Du er klar til å gå! **Lykke til!**

VINNE

**INGEN NAFF DIGITAL
TOKENS HER.**

Samle de 5 premiemilepælene for 2026 og treningsskryt rettigheter med mannskapet ditt!



FORSVAR planeten underveis ... Hver av de 5 premiemilepælene fører til tre Planting, rydding av plast fra verdenshavene og hjelpe mennesker fra kronisk undersysselsatte befolkninger til rettferdig betalt arbeid.

RigRun-appen og nettportalkontoene vil varsle deg hver gang du vinner en premie. Premiene kan være innhentet direkte fra RigRun Focal Point på arbeidsplassen din.

MILEPÆLER FOR PREMIE I 2026

60 minutter Vi gir et bidrag på £50 per lag til Dee Million Trees-prosjektet.... [riverdee.org.uk/ støtte/](https://riverdee.org.uk/stotte/). Du vil også bli med i en ukentlig premie trekning for en sportsklokke.

150 minutter bærekraftig T-skjorte

500 minutter Oddballs Shorts

1000 minutter bærekraftig fleece

2000 minutter Ocean Bottle Brew Flask

VARM AV PRESSEN

Oppdag alle de nyeste lagene og spillerne høydepunkter i nyhetsdelen av appen. Fornøyd som punch med en nylig fullført treningsøkt?

Få med deg småpratene i offshore tehytter og bagasjerom.



4. FEBRUAR - 18. MARS

Det 6-ukers treningsarrangementet er tilbake for sitt 14. RigRun er den **ULTIMATE** sporten erfaring for energisektoren arbeidere, egnet for alle alder og kondisjonsevner.



OddBalls

Ocean
bottle

Har du et spørsmål, trenger litt hjelp, kontakt det vennlige Rigrun-teamet på: eventcoordinator@rigrun.com

Registrer deg på rigrunportal.co.uk eller last ned appen



Alle er på **LIKE VILKÅR** og kan bidra likt til lagets poengsum. Konkurrer lokalt med besetningsmedlemmer fra offshore-teamet ditt og mot andre som jobbe i den internasjonale energibransjen. Opplev å være idrettsutøver uten å faktisk å være en idrettsutøver.

SCORE for laget ditt ved å trene i din lugar, i trapperom, helikopterdekk eller offshore gymsal. **STØTT** teamet ditt ved å trene og poengsum i løpet av permisjonen.

Tren når du vil og på hvilken som helst måte du vil og vinne flotte premier underveis.

Med Rigrun er **SPILLET** alt, **STÅ** sammen med lagkameratene dine og arbeidet sammen for å klatre på topplistene...

TRENINGSSØKTER

Hvert 30 minutt med trening gir 1 poeng for din lag og er begrenset til 3 poeng i en 24-timers periode.

Tren	24-timers periode
30 minutter	1 - poeng
60 minutter	2 - poeng
90 minutter	3 - poeng

Personlige poengsummer faller mellom hele tall avrundet ned til nærmeste hele tall på slutten av hver 24-timersperiode* (24-timersperioder løper fra 0700-0700 UTC)

Du trenger ikke å gjøre all treningen din i en økt. Husk å alltid trene trygt og i henhold til din kondisjonsnivå/helsestatus.

*Eksempel: En poengsum på 1,5 poengene vil gå tilbake til 1 poeng ved slutten av en 24-timers periode. Men en ytterligere 15 minutter med trening vil øke poengene til 2; og Poeng vil bli scoret for laget ditt.



RETTFERDIG SPILL

Rigrun er for alle: ansatte, entreprenører, kjernemannskap og Besøkende. Bli med i Rigrun når som helst, på eller offshore, og start scoring for laget ditt.

Trening som en del av din normale arbeidsaktivitet (f.eks. å gå om arbeidsstedet som en del av arbeidsoppgavene dine) ikke telle mot poeng eller premier i Rigrun. Vennligst bare log treningsøker som er gjort "i tillegg" til normalt arbeid eller daglig aktivitet.

Der det er mulig, skriv inn et skjermbilde av treningsøkten din i Rigrun-appen.

HANDIKAP-REGELEN

Vår unike algoritme sikrer at alle teamstørrelser, store og små kan konkurrere rettfærdig mot hverandre.

OVERFØRE TIL EN NY OFFSHORE-ARBEIDSPASS

Ikke noe problem, send en e-post til eventcoordinator@rigrun.com og vi vil få deg byttet over til ditt nye team. Ta med deg alle dine personlige prestasjoner og start poeng for ditt nye mannskap!

COMMS ELLER WIFI NEDE?

Er kommunikasjon nede offshore? Eller Wifi-signalet ikke bra?

Ingen fare. Du kan fortsette å logge på treningsøktene dine appen, selv når det ikke er internett. Treningsøktene dine synkroniseres med skyen når du har en tilkobling. Kommunikasjon kommer til å være nede en stund eller vil ikke bruke dine personlige data begrenset, registrer og logg treningsøktene dine På nettportalen <https://www.rigrunportal.co.uk>

NÅR KAN JEG REGISTRERE MEG?

Du kan registrere deg for å delta fra 14th januar 2026 fremover. Du kan også registrere deg for å delta når som helst under arrangementet 4 februar til 18 mars 2026.



HVORDAN SCORER JEG POENG FOR LAGET MITT?

Få opptil 3 poeng om dagen for laget ditt i en hvilken som helst 24-timersperiode 0700 til 0700 UTC. Det er 18 forskjellige treningstyper som teller mot Rigrun og massevis av Måter å delta på uten å gå i nærheten av et treningsstudio!

Legg inn treningsøker manuelt. Manuelle treningsøker kan være lagt til ved å velge aktivitetstype og skrive inn varighet og distanse. Der det er mulig, vennligst skriv inn et skjermbilde av treningsøkten din for å bekrefte ektheten.

TREN OGSÅ UNDER PERMISJONEN DIN

Hjelp teamet ditt ved å score poeng mens du er på permisjon. Mer Poeng for laget ditt betyr flere premier for deg!

SLIK FUNGERER KONKURRANSEN

Rigrun 2026 starter med et 6 ukers lagarrangement hvor Energisektoren Arbeidsplasser og raffinier konkurrerer om å vinne mesterskapet i 2026. Det 6-ukers arrangementet består av et 4-ukers gruppespill og 2 uker med finaler.

TOPP-10 LEDERTAVLER

I tillegg til å score poeng for laget ditt, kan du konkurrere som individ på topp 10-ledertavlene. Det er topp 10 for alle 18 treningstyper. Du kan konkurrere i disse på laget, selskapet eller til og med Internasjonalt nivå!

KONTAKT OSS

Vil du snakke med et medlem av det vennlige Rigrun-teamet Eller trenger hjelp?

Kontakt oss på: eventcoordinator@rigrun.com.

