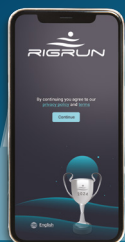




4 FEVEREIRO - 18 MARÇO 2026



COMO PARTICIPAR



FAÇA O DOWNLOAD DO
APLICAÇÃO RIGRUN
E FAZER COM QUE
TODOS OS CONTEGEM
DE MINUTOS!



Para garantir a funcionalidade completa e uma ótima experiência, por favor transferir para a versão mais recente da aplicação antes de se dirigir offshore.

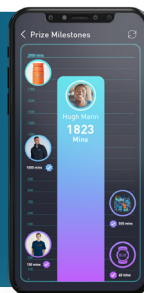
Para se inscrever no evento vai precisar das suas equipas código único. Isso está disponível no ponto focal de suas equipas (Médico/Segurança/Bem-estar) e será divulgado por e-mail e exibidos em cartazes espalhados pelo seu local de trabalho.

Depois de aceitar os termos do concurso e Política de Dados Pessoais Você está pronto para ir! **Boa sorte!**

VITÓRIA

SEM NAFF DIGITAL
TOKENS AQUI.

Recolha os 5 marcos do prémio para 2026 e exercício de gabarito diretos com a sua tripulação!



DEFENDA o planeta ao longo do caminho... Cada um dos 5 marcos do prémio leva à árvore plantar, limpar plásticos dos oceanos do mundo e ajudar pessoas de subempregados crônicos populações em empregos remunerados de forma justa.

As contas do aplicativo RigRun e do portal da Web notificará-lo sempre que ganhar um prémio. Os prémios podem ser recolhidos diretamente do Ponto Focal RigRun em o seu local de trabalho.

MARCOS DO PRÊMIO 2026

60 minutos Fazemos uma contribuição de £50 por equipa para o Projeto River Dee Million Trees.... riverdee.org.uk/support/. Você também será inscrito em um prémio seminal desenhar para um relógio desportivo.

150 minutos T-shirt sustentável

500 minutos Oddballs Calções

1000 minutos de Velo Sustentável

2000 minutos Ocean Bottle Brew Frasco

QUENTE FORA DA IMPRENSA

Descubra todas as últimas equipas e jogadores destaques na secção Notícias do o aplicativo.

Satisfeito como soco com um treino recentemente concluído? Acompanhe a brincadeira no barracos de chá offshore e salas de botas.



4 FEVEREIRO - 18 MARÇO

O evento de fitness de 6 semanas é de volta para o seu 14º ano! RigRun é o desporto ULTIMATE experiência no Sector da Energia trabalhadores, adequados a todas as idades e habilidades físicas.



OddBalls
ocean
bottle

Tem uma pergunta, precisa de ajuda, entre em contato com a simpática equipe Rigrun em: eventcoordinator@rigrun.com

Registe-se no rigrunportal.co.uk ou descarregue a aplicação



Todos estão em **IGUALDADE DE CONDIÇÕES** e podem contribuir igualmente para a pontuação das suas equipas. Compita localmente com membros da tripulação de a sua equipa offshore e contra outros que trabalhar na indústria energética internacional. Experiência sendo um atleta sem realmente ser atleta.

SCORE para a sua equipa, exercitando-se na sua cabine, nas escadas, helideck ou offshore sala de ginástica. **APOIE** a sua equipa exercitando e marcar durante a sua licença.

Exercite-se quando quiser e de qualquer forma quer e ganhe grandes prémios ao longo do caminho.

Com RigRun o **JOGO** é tudo, **STAND** em conjunto com os seus colegas de equipa e trabalho juntos para subir nessas tabelas de classificação...

TREINOS

Cada 30 minutos de exercício marca 1 ponto para o seu e é limitado a 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

Pontuações pessoais entre números inteiros são arredondados por defeito para o número inteiro mais próximo na seringa final de cada período de 24 horas* (períodos de 24 horas a partir de 0700-0700 UTC)

Você não precisa fazer todo o seu exercício em uma sessão. Lembre-se de sempre se exercitar de forma segura e de acordo com o seu nível de aptidão/estado de saúde.

*Exemplo: Uma pontuação de 1,5 os pontos serão revertidos para 1 ponto no fim de um período de 24 horas. Mas um 15 minutos adicionais de exercício aumentará os pontos para 2; e 2 Serão marcados pontos para a sua equipa.



JOGO LIMPO

RigRun é para todos: funcionários, contratados, tripulação principal e visitantes. Junte-se ao RigRun a qualquer momento, em terra ou no mar, e comece marcando para a sua equipa.

Exercício como parte da sua atividade normal de trabalho (por exemplo, andar sobre o local de trabalho como parte de suas funções de trabalho) não conte para pontos ou prémios no RigRun. Por favor, apenas log treinos que foram feitos "em adição" ao trabalho normal ou atividade diária.

Sempre que possível, insira uma captura de tela do seu treino em o aplicativo RigRun.

REGRA DAS DEFICIÊNCIAS

Nosso algoritmo exclusivo garante que todos os tamanhos de equipa sejam grandes e os pequenos podem competir de forma justa uns contra os outros.

TRANSFERÊNCIA PARA A NOVO CANTEIRO DE OBRAS OFFSHORE?

Não tem problema, envie um e-mail para eventcoordinator@rigrun.com e nós vamos fazer com que você mude para sua nova equipa. Leve todas as suas conquistas pessoais consigo e comece marcando para a sua nova tripulação!

COMMS OU WIFI DOWN?

As comunicações são offshore? Ou o sinal Wifi não é ótimo?

Não há problema. Pode continuar a registar os seus treinos o aplicativo, mesmo quando não há internet. Os seus treinos será sincronizado com a nuvem assim que tiver uma ligação. Comms vai ficar fora do ar por um tempo ou não quer usar o seu limite de dados pessoais, registre-se e registre os seus treinos no portal Web <https://www.rigrunportal.co.uk>

QUANDO POSSO REGISTRAR-ME?

Pode inscrever-se para participar a partir de 14 de janeiro de 2026 em diante. Você também pode se inscrever para participar a qualquer momento durante o evento de 4 de fevereiro a 18 de março de 2026.



COMO FAÇO PARA MARCAR PONTOS PARA MINHA EQUIPE?

Marque até 3 pontos por dia para a sua equipa em qualquer 24- período de horas 0700 a 0700 UTC. Existem 18 tipos de exercícios que contam para RigRun e cargas de maneiras de participar sem ir a qualquer lugar perto de uma academia!

Insira os treinos manualmente. Os treinos manuais podem ser adicionado selecionando seu tipo de atividade e inserindo duração e distância. Sempre que possível, introduza um Captura de ecrã do seu treino para verificar a sua autenticidade.

EXERCITE-SE DURANTE A SUA LICENÇA CONTA TAMBÉM

Ajude a sua equipa marcando pontos durante a licença. Saber mais Pontos para a sua equipa significam mais prémios para si!

COMO FUNCIONA O CONCURSO

O RigRun 2026 começa com um evento de equipa de 6 semanas onde Setor de Energia Canteiros de obras e refinarias competem para vencer o Campeonato de 2026. O Evento de 6 Semanas compreende uma Fase de Grupos de 4 semanas e 2 semanas de Finais.

TOP-10 TABELAS DE LÍDERES

Além de marcar pontos para sua equipa, você pode competir individualmente nas 10 melhores tabelas de líderes.

Existem Top 10 para todos os 18 tipos de exercícios. É possível competir nestes na Equipa, Empresa ou mesmo Nível Internacional!

CONTATE-NOS

Quer falar com um membro da simpática equipa RigRun ou precisa de ajuda?

Contacte-nos em: eventcoordinator@rigrun.com.

