

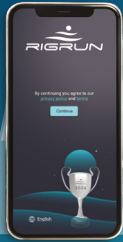


4 فبراير - 18 مارس



كيف تشارك

قم بتنزيل تطبيق
RigRun
الجديد تماما واجعل
كل دقيقة مهمة



لضمان الوظائف الكاملة وتجربة رائعة ، يرجى التنزيل إلى أحدث إصدار من التطبيق قبل التوجه إلى الخارج .

من أجل التسجيل في الحدث ، ستحتاج إلى رمز فريد لفرقتك. هذا متاح من نقطة اتصال فرقك (المسعف / السلامة / العافية) وسيتم تعميمه عبر البريد الإلكتروني وعرضه على ملصقات حول موقع عملك .

بمجرد قبولك لشروط المسابقة وسياسة البيانات الشخصية ، فأنت على استعداد للانطلاق! حظ سعيد!

فوز لا يوجد نف ديجيتال الرموز هنا

اجمع 5 معالم للجائزة لعام
2026 ومارس حقوق
المفاخرة مع طاقمك!



الدفاع عن الكوكب على طول الطريق ... يؤدي كل من معالم الجائزة ال 5 إلى زراعة الأشجار وإزالة البلاستيك من محيطات العالم ومساعدة الأشخاص من السكان الذين يعانون من البطالة المزمنة في الحصول على وظائف مدفوعة الأجر بشكل عادل

سيقوم تطبيق RigRun وحسابات بوابة الويب بإعلامك في كل مرة تفوز فيها بجائزة. يمكن استلام الجوائز مباشرة من نقطة اتصال RigRun في موقع عملك

معالم جائزة 2026

60 دقيقة

دقيقة نحن نقدم مساهمة قدرها 50 جنيهًا إسترلينيًا لكل فريق مشروع نهر دي مليون شجرة riverdee.org.uk/support . سيتم إدخالك أيضًا في جائزة أسبوعية أرسم لساعة رياضية

150 دقيقة

تي شيرت مستدام لمدة

500 دقيقة

شورت Oddballs

1000 دقيقة

من الصوف المستدام

2000 دقيقة

دقيقة قارورة مشروب زجاجة المحيط

حار قبالة الصحافة

اكتشف أحدث الأحداث البارزة للفرق واللاعب في قسم التعليقات الرياضية اليومية في التطبيق. هل أنت مسرور بالتمرين الذي تم إكماله مؤخرًا؟ تابع المزاح في أكواخ الشاي البحرية وغرف التمهيد



4 فبراير - 18 مارس

عاد حدث اللياقة البدنية لمدة 6 أسابيع
لعمامه ال 14! RigRun هي التجربة
الرياضية المثالية للعاملين في قطاع الطاقة
، وهي مناسبة لجميع الأعمار وقدرات
اللياقة البدنية



هل لديك سؤال ، بحاجة إلى بعض المساعدة ، اتصل
بفرق RigRun الودود على
eventcoordinator@rigrun.com

سجل في
rigrunportal.co.uk
أو قم بتنزيل التطبيق



اللعبة التنظيم

RigRun للجميع ، المقاولين الموظفين ، الطاقم الأساسي والزوار. انضم إلى RigRun في أي وقت ، في الداخل أو الخارج وأبدأ التسجيل لفريقك

التمرين كجزء من نشاط عملك العادي (مثل المشي في موقع العمل كجزء من واجبات عملك) لا يتم احتسابه ضمن النقاط أو الجوائز في RigRun يرجى فقط تسجيل التدريبات التي تم إجراؤها "بالإضافة إلى" العمل العادي أو النشاط اليومي

حيثما أمكن ، أدخل لقطة شاشة للتمرين في تطبيق RigRun

قاعدة الإعاقفة

تضمن خوارزمتنا الفريدة أن جميع أحجام الفرق الكبيرة والصغيرة يمكنها التنافس بشكل عادل ضد بعضها البعض

هل تريد الانتقال إلى موقع عمل خارجي جديد؟

لا مشكلة ، استخدم التطبيق للتبديل إلى فريقك الجديد. خذ كل إنجازاتك الشخصية معك وأبدأ في التسجيل لطاقمك الجديد

الاتصالات أو واي فاي أسفل؟

هل الاتصالات في الخارج؟ أو إشارة واي فاي ليست كبيرة؟ لا توجد مشكلة. يمكنك الاستمرار في تسجيل التدريبات الخاصة بك في التطبيق ، حتى في حالة عدم وجود إنترنت. ستتزامن التدريبات الخاصة بك مع السحابة بمجرد أن يكون لديك اتصال. ستكون الاتصالات معطلة لفترة من الوقت أو لا ترغب في استخدام حد بياناتك الشخصية وتسجيل وتسجيل التدريبات الخاصة بك على بوابة الويب <https://www.rigrunportal.co.uk>

متى يمكنني التسجيل؟

يمكنك التسجيل للمشاركة اعتباراً من 14 يناير 2026 فصاعداً. يمكنك أيضاً التسجيل للمشاركة في أي وقت خلال الحدث من 4 فبراير إلى 18 مارس 2026

كيف أسجل نقاطاً لفريقي؟

سجل ما يصل إلى 3 نقاط يومياً لفريقك في أي فترة 24 ساعة من 0700 إلى 0700 UTC. هناك 18 نوعاً مختلفاً من التمارين التي يتم احتسابها في RigRun والكثير من الطرق للمشاركة دون الذهاب إلى أي مكان بالقرب من صالة الألعاب الرياضية

أدخل التدريبات يدوياً. يمكن إضافة التدريبات اليدوية عن طريق تحديد نوع نشاطك وإدخال المدة والمسافة. حيثما أمكن ، يرجى إدخال لقطة شاشة للتمرين للتحقق من صحتها

ممارسة الرياضة أثناء إجازتك مهمة أيضاً

ساعد فريقك من خلال تسجيل النقاط أثناء الإجازة. المزيد من النقاط لفريقك يعني المزيد من الجوائز لك

كيف تعمل المسابقة

يبدأ RigRun 2026 بحدث فريق مدته 6 أسابيع حيث تتنافس مواقع عمل قطاع الطاقة والمصافي للفوز بكأس 2026. يتكون الحدث لمدة 6 أسابيع من مرحلة المجموعات لمدة 4 أسابيع و 2 أسابيع من النهائيات

أعلى 10 لوحات متصدرين

بالإضافة إلى تسجيل النقاط لفريقك ، يمكنك التنافس كفرد في أفضل مكان في أي المتصدرين والفوز 10st لوحات متصدرة. الانتهاء في 1 بزواج من 2026 بطل ظلال

هناك أفضل 10 أنواع لجميع أنواع التمارين ال 18. يمكنك التنافس في هذه على مستوى الفريق أو الشركة أو حتى المستوى الدولي

اتصل بنا

هل تريد التحدث إلى أحد أعضاء فريق RigRun الودود أو تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل بنا على eventcoordinator@rigrun.com

الجميع في ملعب متكافئ ويمكنهم المساهمة بالتساوي في نتيجة فريقهم. تنافس محلياً مع أفراد الطاقم من فريقك الخارجي وضد الآخرين الذين يعملون في صناعة الطاقة الدولية. تجربة كونك رياضياً دون أن تكون رياضياً في الواقع

سجل لفريقك من خلال ممارسة الرياضة في مقصورتك أو على السلام أو مروحية الهليكوبتر أو صالة الألعاب الرياضية البحرية. ادمج فريقك من خلال ممارسة الرياضة والتسجيل أثناء إجازتك

تمرّن عندما تريد وبأي طريقة تريدها واربح جوائز رائعة على طول الطريق

مع RigRun اللعبة هي كل شيء ، قف مع زملائك في الفريق واعمل معا لتسلك لوحات المتصدرين هذه ...

التدريبات

كل 30 دقيقة من التمرين تسجل 1 نقطة لفريقك وتوج بنقاط 3 في أي فترة 24 ساعة

تمارين	فترة 24 ساعة
30 دقيقة	1 - نقطة
60 دقيقة	2 - النقاط
90 دقيقة	3 - النقاط

يتم تقريب نقاط النقاط الشخصية التي تقع بين أعداد صحيحة إلى أقرب عدد صحيح في نهاية كل فترة 24 ساعة* (تبدأ فترات 24 ساعة من 0700-0700 بالتوقيت العالمي المنسق)

لا تحتاج إلى القيام بكل تمارينك في جلسة واحدة. تذكر دائماً أن تمارس الرياضة بأمان ووفقاً لمستوى حالتك / حالتك الصحية

*مثال: النتيجة التي تقع عند 1.5 نقطة ستعود إلى نقطة واحدة في نهاية فترة 24 ساعة. لكن 15 دقيقة إضافية من التمرين ستزيد النقاط إلى 2 ، وسيتم تسجيل 2 نقطة لفريقك

