

WALKTOBER

Treoir an Chomhordaitheora



Cad is Walktober ann?

Tá Walktober ar cheann de dhá Dhúshlán Céime gach bliain atá mar chuid de Chlár Taistil Chliste TFI, a rithfear le linn mhí Dheireadh Fómhair.

Le Walktober, atá oscailte do bhaill foirne agus scoláirí ónár gcuid eagraíochtaí comhpháirtíochta, spreagann Walktober rannpháirtithe chun níos mó siúil a chuimsiú ina saol laethúil, go háirithe le linn taistil chun na hoibre nó na scoile agus é mar sprioc gníomhaíocht fhisiceach fhadtéarmach agus feasacht faoin gcomhshaol a chur chun cinn.

Cibé acu go bhfuil siad ag obair ó chian nó ar an láthair, tugtar cuireadh do rannpháirtithe úsáid a bhaint as an siúl mar bhealach le sosanna fiúntacha a thógáil, ceangal lena gcomhghleacaithe, agus cur lena bhfolláine ar an iomlán.

San Eolaí seo do Chomhordaitheoirí cuirtear na hacmhainní go léir ar fáil a bheidh ag teastáil uait chun an feachtas a chur chun cinn i d'eagraíocht nó do champas féin.

Dátaí tábhachtacha Walktober 2026

Osclaíonn clárú: Déardaoin 27 Lúnasa

Seimineár gréasáin: Dé Máirt 8 Meán Fómhair go dé hAoine 25 Meán Fómhair

Tosóidh an Dúshlán ar: Dé Luain 5 Deireadh Fómhair

Críochnóidh an Dúshlán: Dé Sathairn 31 Deireadh Fómhair

Spriocdháta Deireanach chun Céimeanna a Chur Isteach: 2:00pm, Dé Máirt 3 Samhain

Torthaí Fógartha: Dé hAoine 6 Samhain

Spriocdháta Seachtainiúil chun Céimeanna a Chur Isteach: Dé Luain roimh 2pm

Eisceacht Seachtain Saoire Bainc: Dé Máirt 27 Deireadh Fómhair

Cén chaoi a nglacann baill foirne agus scoláirí páirt ann?

Moltar do rannpháirtithe agus do chomhordaitheoirí féachaint ar an **Eolaí do Rannpháirtithe i Walktober** thíos chun sonraí iomlána a fháil faoi conas clárú agus bheith páirteach sa dúshlán.

Molaimid do chomhordaitheoirí an t-Eolaí do Rannpháirtithe a roinnt le gach rannpháirtí ag tús a bhfeachtais fhógraíochta.

Tabhair faoi deara le do thoil: Tá córas Walktober bunaithe ar mhacántacht, cé go ndéantar spotseiceálacha anois agus arís chun cruinneas na n-iontrálacha céime a dheimhniú. Má chuirtear ríomhphost chuig foireann agus deimhniú céimeanna á lorg, iarrtar orthu freagairt gan mhoill chun nach mbeidh moill maidir le Clár na gCinnirí a fhoilsiú. Moltar do chomhordaitheoirí aird rannpháirtithe a tharraingt ar an bpróiseas sin le linn an dúshláin.

Cad atá sa Logálaí Taistil Ghníomhaigh?

Is é an láithreán gréasáin Logálaí Taistil Ghníomhaigh an t-ardán a úsáidtear chun ár gcuid Dúshlán Céime a rith. **Ní mór go mbeadh cuntas cláraithe agus deimhnithe ag gach rannpháirtí chun bheith páirteach.**

Is féidir le comhordaitheoirí an Logálaí Taistil Ghníomhaigh a úsáid chun:

- Breathnú ar fhoirne eagraíochta
- Ainmneacha foirne a chur in eagar
- Foirne a scríosadh
- Cuireadh a thabhairt do bhaill foirne
- Cumarsáid a dhéanamh le rannpháirtithe Walktober

Iarrtar ort féachaint ar an rannán **Ceisteanna Coitianta ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh** chun níos mó eolais a fháil.

Tá na **hacmhainní** seo a leanas ar fáil chun tacú le comhordaitheoirí agus chun fógraíocht a dhéanamh chomh luath agus is féidir:

- 1. Grafaicí Fógraíochta Walktober:** Úsáid iad seo thar ríomhphoist, inlíon, cur i láthair, nuachtlitreacha, meáin shóisialta, agus go leor eile.
- 2. Treoir an Rannpháirtí:** Treoir shimplí, céim ar chéim do rannpháirtithe, a chinntíonn próiseas clárúcháin éasca agus treoracha soiléire le leanúint.
- 3. Ríomhphoist Shamplacha:** Teimpléid ríomhphoist atá réidh le húsáid (nó ar féidir a athrú) chun tacú le do chuid fógraí agus cumarsáide maidir le Walktober
- 4. Físeáin Teagaisc ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh:** Ranganna teagaisc atá éasca le leanúint agus atá ceaptha le haghaidh rannpháirtithe agus comhordaitheoirí araon.
- 5. Grafaicí Walktober ar Féidir a Athrú:** Grafaicí inoiriúnaithe chun nuashonruithe a fhógairt, éachtaí a cheiliúradh, agus rannpháirtithe a spreagadh le linn an dúshláin.
- 6. Teimpléad um Chlár Cinnirí Inmheánach Walktober:** Roinn agus déan ceiliúradh an 5 fhoireann is fearr d'eagraíochta le linn an dúshláin.
- 7. Seimineár Gréasáin Eolais Walktober:** Deis chun níos mó a fhoghlaim faoin bhfeachtas agus faoi na hacmhainní atá ar fáil. Tabharfaidh Foireann Taistil Chliste TFI cuireadh chun freastal.

Cé na hacmhainní atá ar fáil?



WALKTOBER

Treoir an Chomhordaitheora



Walktober a Fhógairt – Conas Tosú!

Tá sé ríthábhachtach Walktober a chur chun cinn i d'eagraíocht chun comhghleacaithe agus comhscoláirí a spreagadh le páirt ghníomhach a ghlacadh ann.

• Faigh Ceadú ó Ardbhhainistíocht

Tarraing aird ar na tairbhí a bhaineann le Walktober don eagraíocht agus faigh tacaíocht ó na bainisteoirí. Is céim ríthábhachtach é sin chun rath a chinntiú.

• Cuir Tús le Fógraíocht go Luath

Chomh luath is atá d'eagraíocht cláraithe, roinn na grafaicí fógraíochta atá ar fáil ar d'inlín, na meáin shóisialta, i ríomhphoist, agus i nuachtlitreacha agus an teachtaireacht seo a leanas ag gabháil leo: “Ag Teach go Luath! Bí réidh le céimeanna a ghlacadh agus dul san iomaíocht in aghaidh foirne ar fud na tíre.”

• Cruthaigh Foireann Fógraíochta le haghaidh Walktober

Trí fhoireann a bheith agat cabhraítear leis an ualach oibre a scaipeadh, méadaítear fógraíocht agus rannpháirtíocht, feabhsaítear an t-eispéireas iomlán.

• Freastail ar an Seimineár Gréasáin Eolais ar Walktober

Foghlaim dea-chleachtais, éist le scéalta ratha ó dhúshlán roimhe seo, agus faigh tacaíocht dhíreach ó Fhoireann Taistil Chliste TFI le haghaidh d'fheachtais.

• Faigh Cleachtadh ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh

Breathnaigh ar an Deais Eagraíochta agus ar na Ceisteanna Coitianta le cinntiú go bhfuil tú muiníneach agus tú ag plé leis an ardán.

• Úsáid do chuid Acmhainní Comhordaitheora

Faigh rochtain ar na hacmhainní Walktober atá curtha ar fáil agus pleanáil straitéis fógraíochta. Smaoinigh ar na meáin shóisialta, nuashonruithe inlín, nuachtlitreacha, póstaí ceaintín, agus cláir fhógraí a úsáid.

• Pleanáil Comórtais agus Imeachtaí Inmheánacha

Cothaigh spreagadh breise trí chomórtais nó imeachtaí a chruthú ar fud na heagraíochta chun an fuinneamh a choinneáil le linn an dúshláin.

Nuair a Thosaíonn an Dúshlán

• Mol do dhaoine clárú ag an nóiméad deiridh.

• Cabhraigh le baill foirne agus scoláirí foireann a aimsiú le páirt a ghlacadh inti.

• Lean ort ag fógairt Walktober ar fud do chuid meán sóisialta, ar d'inlín, i nuachtlitreacha agus ar chainéil eile.

• Seol an chéad lá de Walktober le himeacht. D'fhéadfai é sin a dhéanamh le seisiún tosaithe ar líne, siúlóid fhíorúil ghrúpa, nó maidin chaife nó tae a rith mar ócáid neamhfhoirmiúil.

I rith an Dúshláin

• Coinnigh rannpháirtithe spreagtha le gníomhaíochtaí, le himeachtaí agus le cumarsáid rialta.

• Roinn leideanna faoi conas níos mó siúil a chur le turais chun na hoibre agus le gnáthaimh laethúla.

• Eagair siúlóidí fíorúla grúpa.

• Óstáil seimineáir ghréasáin ar fheasacht sláinte.

• Seol comórtas “Mo Scéal” áit a roinneann rannpháirtithe a gcuid eispéireas siúil.

• Cuir bealaí siúil áitiúla Slí na Sláinte chun cinn.

• Mol sosanna rialta ón scáileán.

• Cuir chun cinn cruinnithe siúil áit is féidir.

• Cuir comórtais inmheánacha spraiúla ar fáil, ar nós Foireann in aghaidh na Scoláirí nó Roinn in aghaidh na Roinne.

• Socraigh spriocanna siúil seachtainiúla ar fud na heagraíochta.

• Ceiliúir dul chun cinn agus éachtaí ag gach garsprioc.

• Meabhraigh do rannpháirtithe a gcuid céimeanna a logáil roimh an spriocdháta.

• Taispeáin bhur gClár Cinnirí inmheánach agus an Clár Cinnirí Náisiúnta araon i d'eagraíocht.

Le haghaidh liosta iomlán de chomórtais spreagúla a bheidh ar siúl i rith Walktober, agus le haghaidh níos mó eolais, téigh chuig: **stepchallenge.ie**.

Naisc úsáideacha

Glac páirt sa dúshlán: **[ActiveTravelLogger.ie](https://activetravellogger.ie)**.

Ríomhphost: **stepchallenge@nationaltransport.ie**.

