

WALKTOBER

Treoir an rannpháirtí



1

Cláraigh ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh

- Déan foireann le triúr suas go seisear agus ceap captaen foirne.

Ní mór do gach ball foirne clárú le haghaidh cuntais ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh. Má ghlac tú páirt i ndúshlán roimhe seo, is féidir leat do chuntas reatha a úsáid.

2

Logáil isteach ar an Logálaí Taistil Ghníomhaigh

Nuair atá tú logáilte isteach:

- Cliceáil ar **‘Glac Páirt i nDúshlán’** chun tosú.
- Roghnaigh **‘Dúshlán Céimeanna Walktober 2026’** chun páirt a ghlacadh sa dúshlán.
- Má tá tú chun bheith i do Chaptaen Foirne, ansin is féidir leat cliceáil ar **‘Cruthaigh foireann nua’**.
- Má tá tú chun bheith i do Bhall Foirne, is féidir leat cliceáil ar **‘Glac páirt i bhfoireann’**.
- Chun ainm d’fhoirne a athrú, imeacht ó d’fhoireann, nó í a scriosadh go hiomlán, déan teagmháil le comhordaitheoir d’eagraíochta.
- Breathnaigh ar na físeáin teagaisc céim ar chéim ar **www.stepchallenge.ie** chun níos mó cúnamh a fháil.

3

Rianaigh do Chéimeanna

Úsáid fearas cliste nó aip chun monatóireacht a dhéanamh ar do chuid céimeanna laethúla.

- Tóg roinnt ama le cleachtadh a fháil ar d’fhearas agus an aip ionas gur féidir leat sonraí céime a chur ar fáil má iarrtar ort.
- D’fhéadfadh go n-iarrfaí ort do chuid céimeanna a fhíorú mar chuid de nósanna imeachta an dúshláin um sheiceáil cáilíochta.

4

Logáil do Chéimeanna

Is féidir do chuid céimeanna a thaifead go laethúil nó go seachtainiúil.

Bí cinnte go bhfuil sé déanta roimh an spriocdháta **2pm. gach Luan.**

Chun do chuid céimeanna a logáil:

- Síniú isteach i do chuntas Logálaí Taistil Ghníomhaigh.
- Téigh chuig **‘Mo Dheais’**, ansin cliceáil ar **‘Logáil mo Ghníomhaíocht’**
- Scrolláil síos chuig an bhféilire agus roghnaigh an dáta ábhartha.
- Cinntigh go bpioctar an rogha **‘Céimeanna’**.
- Cuir isteach líon iomlán do chéimeanna le haghaidh an dáta sin.

Tabhair faoi deara: Ní féidir leat do chuid céimeanna a iar-logáil ach ar feadh 8 lá ar a mhéid. Ní chuirtear gníomhaíochtaí mar rothaíocht nó snámh san áireamh i líon iomlán do chéimeanna.

5

An Bua a Bheith Agat!

Tá praghsanna iontacha le baint ag deireadh an Dúshláin, lena n-áirítear:

- Na 3 Fhoireann is Fearr ar Chláir Chinnirí na n-Ionad Oibre agus na gCampas.
- Ionad Oibre is Fearr agus Campas is Fearr.
- Tá crannchur duaiseanna ann d’fhoirne atá sna céad 50, 100, agus 200 áit ar an gclár ceann riain iomlán.

Tá go leor duaiseanna iontacha le buachaint le linn dhúshlán Walktober. Níl le déanamh agat ach páirt a ghlacadh inár gcomórtais seachtainiúla agus leanúint ort ag siúl. Chun tuilleadh eolais a fháil, téigh go Leathanach Chomórtais Walktober

Chun Níos Mó Eolais a Fháil:

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi Walktober, lena n-áirítear acmhainní, físeáin teagaisc, buaiteoirí na gcomórtais seachtainiúil agus ceisteanna coitianta, téigh chuig **www.stepchallenge.ie** Is féidir dul i dteagmháil le do chomhordaitheoir eagraíochta nó seo ríomhphost chuig **stepchallenge@nationaltransport.ie**

