

Sügissammud 2026 kasutusjuhend

1.-31. oktoobrini kestab Eesti suurim koolinoortele mõeldud sammuväljakutse. Otsi välja mõnus riietus, mugavad jalanõud, ole valmis vingeks väljakutseks ning kogu samme ausalt ja turvaliselt.

Kes saavad osaleda?

Osalema on oodatud põhikooli, gümnaasiumi ja kutsekooli õpilased ning klassijuhatajad. Osalemiseks vajad FitSphere äppi ja oma koolilt või klassijuhatajalt saadud liitumisjuhist ja -koodi. Juhul kui liitumiskoodi ei ole saadetud, siis saad oma klassi registreerida ise FitSphere äpi veebilehel.

Liitumine käib nelja lihtsa sammuga

1	Laadi alla FitSphere Leia äpp App Store'ist või Google Playst ja loo konto. Alla 13-aastane vajab vanema või eestkostja nõusolekut.
2	Ühenda nutiseade FitSphere äpiga Luba FitSphere'il saada samme telefoni terviserakendusest või nutikella rakendusest. Seda saad teha äpi avalehel! Kontrolli pärast ühendamist, kas sammud jõuavad äppi.
3	Liitu väljakutsega Leia äpist "Privaatsed väljakutsed", sisesta oma klassi liitumiskood ja vajuta "Liitu".
4	Liigu ja jälgi tulemusi Kanna telefoni või nutikella kaasas. Ava FitSphere regulaarselt vähemalt kord ööpäevas ning vajuta äpi avalehel nuppu "sünkroniseeri".

Aaretejaht



Leia FitSphere'i äpist aaretejahi kaart. See on äpi avalehel kõige vasakul üleval nurgas. Avasta põnevaid punkte, liigu kaardil märgitud punkti lähedale ning saa põnevaid teadmisi ja lahenda ülesandeid! Asukohapunkti kogumiseks peab GPS ehk asukoha tuvastamine olema lubatud. Mine loodusesse

võimalusel koos sõbra või täiskasvanuga ning järgi liikluses ja looduses liikumise reegleid.

Aus ja turvaline mäng

- Kogu ainult enda päriselt tehtud samme. Ära muuda käsitsi samme ega GPS-andmeid ning ära kasuta teise inimese seadet.
- Kui tuvastame pettuse, eemaldame osaleja väljakutsest ja auhinnaarvestusest.
- Auhinnaarvestuses osalemiseks peab väljakutsega olema liitunud vähemalt **50% klassi õpilastest**; kooli auhinna puhul vähemalt **50% kooli õpilastest**.
- Kui sammud ei ilmu, ava esmalt telefoni terviserakendus ja seejärel FitSphere. Vajadusel kontrolli ühendusi ja lubasid või küsi abi õpetajalt. Kui jääd endiselt hätta, siis leiad abi siit: <https://thefitsphere.com/abi/>
- Liigu oma võimete järgi. Valu, pearingluse, õhupuuduse või muu halva enesetunde korral lõpeta liikumine ja räägi täiskasvanuga.

Auhinnad

Iga samm on hea sinu tervisele ning aitab sinu klassi ja kooli auhinnale lähemale! Auhinnaarvestuses osalemiseks peab sinu oktoobrikuu keskmine päevane sammuhulk olema vähemalt **8000 sammu päevas**.

Auhind	Kellele	Kuidas arvestusse pääseb
Spordipoe 100-eurone kinkekaart	Kolmele tüdrukule ja kolmele poisile	Loosis osalevad õpilased, kelle keskmine on vähemalt 8000 sammu päevas.
Eesti Terviseradade nokamütsid (10 tk), talvemütsid (10 tk) ja rattakiivrid (10 tk)	Kolmekümnele õpilasele	Loosis osalevad õpilased, kes koguvad aaretejahi kaardil vähemalt 3 asukohapunkti.
100 eurot Swedbanki Rahakogu ja kontole	Ühele klassijuhatajale	Loosis osalevad klassijuhatajad, kelle keskmine sammuhulk on vähemalt 8000 sammu päevas.
Kardikeskuse pääsmed	Ühele klassile	Loosis osalevad klassid, mille õpilaste keskmine on vähemalt 8000 sammu päevas.

Nike jooksutossud	Ühele klassile	Kõige suurema keskmise sammude arvuga klassi kõik väljakutses osalenud õpilased saavad jooksutossud.
1000 euro väärtuses spordivarustust	ühele koolile	Kõige suurema keskmise sammude arvuga kool saab valida 1000 euro väärtuses spordivarustust oma koolile.
Energia Avastuskeskuse pääsmed	Kahele klassile	Loosimised toimuvad 8. ja 22. oktoobril. Loosimisel osalevad klassid, mille õpilaste keskmine päevane sammuhulk on loosimise päevaks vähemalt 8000 sammu.
Swedbanki Rahatarkuse keskuse külastus	1 klassile	Loosimine toimub 15. oktoobril. Loosimisel osalevad 7.-12. klassid, mille õpilaste keskmine päevane sammuhulk on loosimise päevaks vähemalt 8000 sammu.

Oluline. Auhinna saamiseks peavad osaleja profiiliandmed olema õiged.

FitSphere äpi kõik kasutustingimused on leitavad siit:

<https://thefitsphere.com/kasutustingimused/>

Swedbanki Rahakoguja auhinna saamise eeldusteks on:

- Auhinna võitjal on võimalik sõlmida Swedbankiga digiteenuste leping ja avada [Rahakoguja](#) konto Auhinna vastuvõtmise käigus või kasutada olemasolevat Rahakoguja kontot.
- Swedbanki esindaja võtab Auhinna võitjaga ühendust e-kirja teel, mille on võitja „Sügissammud“ kampaania raames registreerumisel sisestanud.
- Juhul, kui Auhinna võitjal on Swedbankis mitu Rahakoguja kontot, täpsustab Swedbanki esindaja võitjaga, millist kontot kasutatakse Auhinna vastuvõtmiseks.
- Auhinna võitja peab vähemalt ühe kuu jooksul pärast Auhinna võitja välja kuulutamist alustama Auhinna lunastamise protsessi (s.t. sõlmima digiteenuste lepingu ja/või avama Rahakoguja konto või

täpsustama, millist Rahakoguja kontot Auhinna kätte saamiseks kasutada). Kui võitjal ei õnnestu kuu aja jooksul Auhinna lunastamise protsessi alustada, jääb Auhind lunastamata ning uut võitjat ei loosita.

- Juhul, kui võitjaks osutunud isik ei soovi Swedbanki kliendiks asuda ning selle raames digiteenuste lepingut sõlmida ja Rahakoguja kontot avada, jääb Auhind lunastamata. Uut võitjat ei loosita.
- Auhinda ei asendata mistahes teist liiki kingitusega.

Liigume koos!