

# AKTIV MED JOB BEN

[www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no)

## Bli med i Bedriftsidrettens skrittkonkurranse!

1.-31. oktober 2009

Konkurrer med dine arbeidskolleger mot andre bedrifter i høstens landsdekkende mosjonskonkurranse!

Konkurransen går ut på å gå så mange skritt som mulig både i jobben og fritiden i løpet av konkurranseperioden, med hjelp av en skritteller. Det konkurreres både som lag og individuelt i laget.



### Silva skritteller

Inkludert i deltakeravgiften får du en Silva skritteller (Silva Professional). Denne måler dine steg, aktive minutter, kalorier, distanse og hastighet (min/km).

Meld dere på før 18. september!



NORGES  
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND



## Slik fungerer Aktiv med jobben:

Alle deltakere kan følge skrittkonkurransen på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no). Om du sykler, svømmer eller gjør andre ting uten skritteller, registrerer du 2700 skritt for 30 minutter aktivitet. På nettsiden kan du bl.a. se: Lagets resultat, individuell graf, lagets plassering, informasjon om kosthold og mosjon.

Vinnerlaget trekkes blant de som har minst 7000 skritt per dag per deltaker på laget. Individuell vinner er den som har gått flest antall skritt totalt.



I god tid før konkurransstart får alle deltakere en startpakke med den testvinnende Silva Multi Professional, personlig konkurranseidentifikasjon samt en konkurranseguide.

### Aktiv med jobben fører til:

- Bedre teamfølelse på arbeidsplassen
- Enkel hverdagsmosjon som ikke er slitsom
- Positive medarbeidere og økt kreativitet
- Sunnere vaner
- Mer velvære
- Økt produktivitet

## Hva koster det å bli med?

Høstkonkurransen 1.-31. oktober koster **kr 365,- per deltaker**.

Har dere deltatt tidligere, betaler dere **kr 165,- per deltaker** uten skritteller.

Ekspedisjonsgebyr **kr 50,-** og frakt er momsbelagt og kommer i tillegg.

## Bedriftsidretten i Norge:

- Tilbyr aktiviteter for alle, fra pausegymnastikk til konkurranseidrett på høyt nivå.
- Mosjon gjennom bedriftsidrettslaget skaper trivsel, velvære og samhold på arbeidsplassen. Dette i tillegg til felles opplevelser på tvers av arbeidslinjer og avdelinger.
- Er en viktig del av mange bedrifters helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid.
- Arrangerer hvert år Sykle til Jobben-aksjonen.
- Er bidragsyter for bedrifter tilknyttet IA (inkluderende arbeidsliv).
- Tilbyr aktiviteter i 18 kretser.



Meld deg på Aktiv med jobben på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no)

## Påmeldingsfrist 18. september

## Så enkelt er det:

1. Velg en kontaktperson som melder på laget på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no). Siste påmeldingsdag er **18. september**. Konkurransen varer i en måned, **1. - 31. oktober**.
2. Dere kan melde på hvor mange deltakere og lag dere vil, men med minst 5 deltakere per lag.
3. Vi sender alle startpakker til kontaktpersonen som er oppgitt på bestillingen.
4. I god tid før konkurransstart deler kontaktpersonen ut en startpakke til hver deltaker. Hver startpakke inneholder en skritteller, personlig konkurranseidentifikasjon samt en konkurranseguide.
5. Alle deltakere registrerer seg på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no) når de har fått sin startpakke.
6. Minst en gang i uken bør deltakerne innrapportere sine skritt på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no). Der kan alle deltakere følge sin individuelle og sitt lags fremgang, ukevinnere og annen konkurranseinformasjon.
7. Alle er vinnere i skrittkonkurransen. Vi trekker ukentlig fine premier blant alle lag med et snitt på minimum 7000 skritt per dag per deltaker.
8. Spørsmål? Kontakt sekretariatet på [aktiv@bedriftsidrett.no](mailto:aktiv@bedriftsidrett.no) eller telefon 35 03 15 11