

TÄVLING!

Vinn tillsammans med din arbetsgrupp!

Nu är det dags för en friskvårdstävling i Gullspångs kommun. Som medarbetare bjuds du in att delta tillsammans med din arbetsgrupp.

Ju fler som deltar desto bättre blir priset!

Deltagandet är frivilligt men vi hoppas ändå att så många som möjligt ska vilja vara med.



Regler

Deltagandet kostar 10 kronor per person. Lägg anmälningsavgiften, en lista på deltagarna samt gruppens namn i ett internpostkuvert och skicka till Sara Hultman, personalkontoret senast den 26 mars 2013.

För varje anmäld person går kommunen in med 10kronor till vinstpotten.

Tävlingen **startar tisdagen 2 april** och **avslutas fredagen den 30 juni**.

En grupp ska innehålla mellan 4-10 personer.

Arbetsgrupperna tävlar tillsammans. Ingen medarbetare får tävla ensam. Om en arbetsgrupp är väldigt stor går det bra att dela upp gruppen i två eller fler grupper.

Gruppen kommer gemensamt fram till hur rapporteringen ska gå till för varje enskild person. Det går bra att använda den framtagna mallen till detta som finns att hämta i personalhandboken.

En rapport där den samlade poängen för varje deltagare i gruppen finns skall varje månad skickas in till Sara Hultman: Alltså:

Resultatet för april skickas in senast 5 maj

Resultatet för maj skickas in senast 5 juni

Resultatet för juni skickas in senast 5 juli

Använd den speciellt framtagna blanketten som finns att hämta i personalhandboken eller längre ner i detta dokument.

Man får utföra så många aktiviteter om dagen som man vill och orkar.

Om man utför en aktivitet som inte finns med på listan får man själv avgöra vilken poängskala den är likvärdig med.

Om man vill samla poäng genom stegräkning får varje deltagare själv införskaffa sig en stegräknare.

INGET FUSK MED POÄNGRAPPORTERINGEN!!! ☺

Hur vinner man?

Varje månad utses en enskild vinnare. Det gäller att då ha den högsta poängen av ALLA medarbetare som är med och deltar. Varje månad lottas det även ut två priser till slumpmässigt utvalda deltagare.

Vinnande lag utses genom medelvärdet av alla tre månader. Den grupp som har det högsta medelvärdet vinner.

Exempel:

Grupp 1 har samlat ihop 200 poäng under hela tävlingsperioden och de har 5 deltagare. Då delas deras poängsumma med antal deltagare: $200/5 = 40$, deras medelvärde är alltså 40.

Grupp 2 har också samlat ihop 200 poäng och är 6 deltagare $200/6 = 33,33$, deras medelvärde blir alltså 33.33.

Eftersom grupp 1 har det högsta medelvärdet vinner dem.

Pris

Varje månad vinner den person som samlat mest poäng under månaden ett hemligt pris. Om samma deltagare samlat mest poäng två månader i rad går priset istället till den person som samlat näst mest poäng. Två hemliga priser kommer även att slumpmässigt lottas ut, alla som är med och deltar har då chans att vinna.

När tävlingen är avslutad får den grupp som vinner (har det högsta medelvärdet) alla pengarna från anmälningsavgiften och de pengarna som kommunen bidrar med. Alltså:

Om 400 personer har anmält sig är anmälningsavgiftssumman 4000kr. För varje deltagare går kommunen in med 10kr, vilket gör att prispotten ligger på 8000kr.

Pengarna får den vinnande gruppen spendera på vad vis de finner bäst, så länge det är relaterat till friskvård.

Exempel på sätt att utnyttja pengarna:

- Åka på spa
- Massage
- Frukt/frukost till fikarummet en dag i veckan tills pengarna tar slut

Poänglista.

Listan visar hur många poäng du får för respektive aktivitet.

Kategori 1

- Promenad normaltempo. Med eller utan stavar
- Cykla i normaltempo

15 min=5 poäng, 30 min=10 poäng, 45 min=15 poäng, 60 min=20 poäng

Kategori 2

- Promenad snabb (powerwalk) med eller utan stavar
- Jogging/Löpning
- Långfärdsskridskor
- Skidor- längdskidor, utförsåkning
- Styrketräning
- Cykling snabb
- Vattengympa
- Rollerbaltes
- Simning
- Dans (zumba, arobix, bugg och liknande)
- Bollsporter (fotboll, tennis, hockey, basket, innerbandy, bandy och liknande)
- Boxning (boxercise, aerobox, thaibox, boxing med flera)
- Pilates, Qi-Gong, yoga, tai chi med flera
- Spinning
- Step, step up, body pump och liknande
- Kampsport
- Intervaller löpning

15min =10 poäng, 30 min=15 poäng, 45 min=20 poäng, 60 min=25 poäng

Extrapoäng: Vid 8000 gångna steg under en dag får du 10 poäng

Vid 10000 gångna steg under en dag får du 15 poäng

Vid 12000 gångna steg under en dag får du 20 poäng

Vid 14000 gångna steg under en dag får du 25 poäng.

Vid 15000 gångna steg under en dag får du 40 poäng

Vid 17000 gångna steg under en dag får du 50 poäng

Vid 19000 gångna steg under en dag får du 60 poäng

