

Sykle til jobben

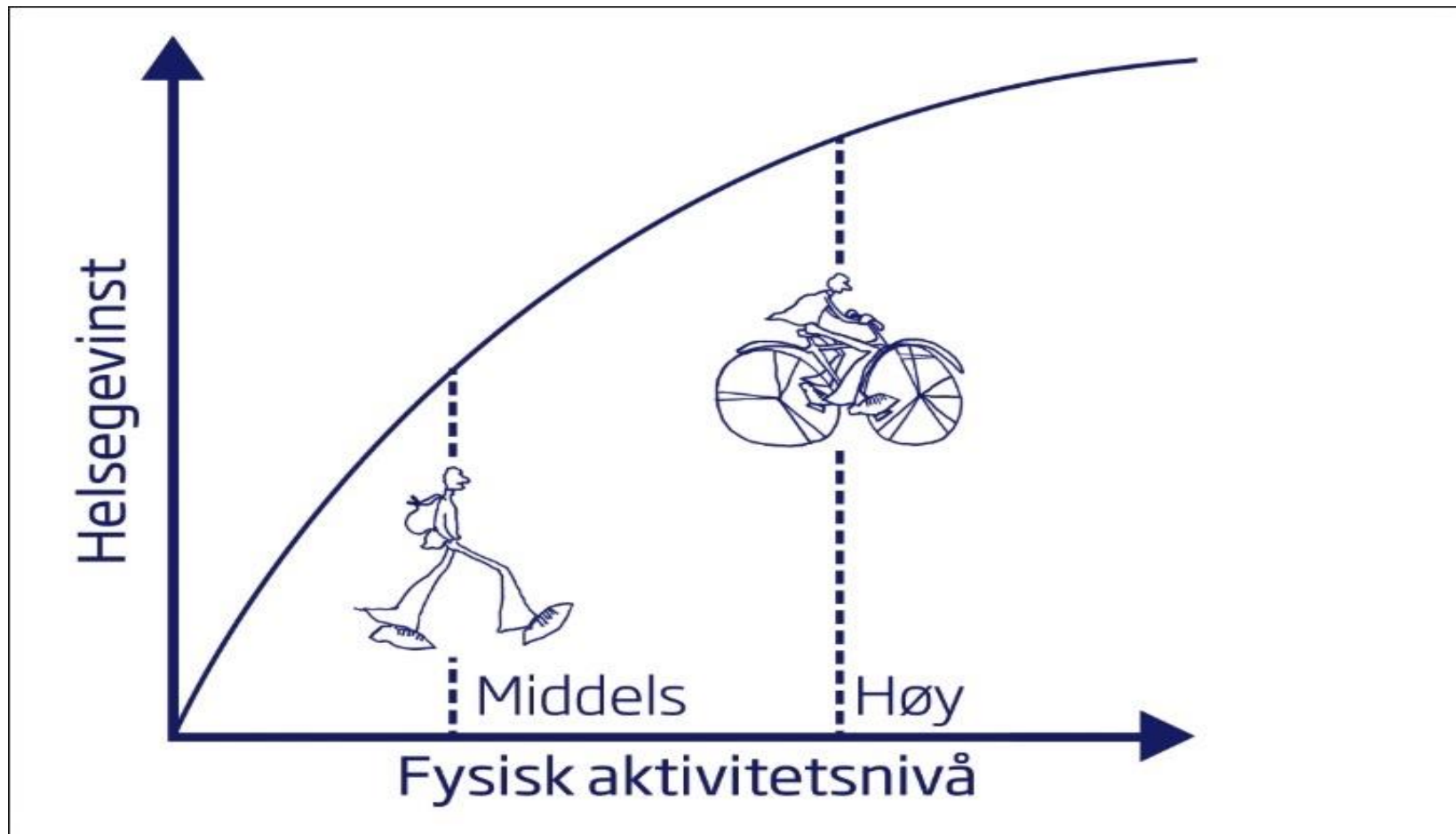
- Aktivitetskampanje hvor all aktivitet teller.
- Registrer aktiviteten, og være med i konkurransen om fine premier.
- Delta på lag med kollegaer og venner, eller delta individuelt.
- 42.000 deltakere i 2018.
- Gratis deltakelse for alle som bor eller jobber i Bærum.



Sykle til jobben

- Digitalt kampanjeverktøy, spekket med flotte premier fra Bedriftsidrettens mange samarbeidspartnere.
- Aktiviteten kan registreres i egen app, på Min Side, Strava, Endomondo eller Polar.
- Bedriftsidretten har over 40 års erfaring med utvikling av aktivetskampanjer.
- Spesielt utviklet for å treffe dem som trenger det mest.





Hvordan nå dem som trenger det mest?

- **Hovedregel = 30 minutter aktivitet = POENG**
 - Minst 30 minutter med fysisk aktivitet pr. dag = 1 poeng
 - Minst 60 minutter med fysisk aktivitet pr. dag = 2 poeng
 - Minst 90 minutter med fysisk aktivitet pr. dag = 3 poeng
- **Stjerneaktivitet = EKSTRA POENG**
 - All stjerneaktivitet gir 1 poeng, uansett varighet.
 - Sykle til jobben
 - Løpe til jobben
 - Gå til jobben
 - Aktiv transport
 - EL-sykkel.



Hvordan nå dem som trenger det mest?

- Oppnåelig for alle å oppnå 3 daglige poeng.
- Svært motiverende for dem som er minst aktivt å se at de, med litt ekstra innsats, kan konkurrere med «de spreke».
- Vær bevisst når en kommuniserer, ha fokus på lavterskel aktivitet.
- Tilrettelegge for lavterskelaktivitet for dem som trenger «en ekstra dytt».



Hvordan inspirere til deltakelse i din bedrift?

- Forankring i hele bedriften, la ledelsen gå foran med et godt eksempel.
- **Hvis at dette er viktig for bedriften!**
 - Egen trekning av premier blant dem som registrere et hvis antall minutter i uken med fysisk aktivitet.
 - Legg best mulig til rette for dem som ønsker å være aktive til og fra jobb.
 - Hedre «aktivitetsambassadørene», dem som bidrar litt ekstra gjennom å engasjere og motivere sine kollegaer.
 - Løfte frem dem som er »hverdagsaktiv«.
 - Aktivitet i regi av bedriften?

