



Vintergrenar

Vinterns roligaste hälsoaktivitetsutmaning!!!

Spelregler:

- Aktiviteten pågår mellan **27 december 2021 och 31 januari 2022**. Kort men intensivt, så det borde inte vara några problem att fortsätta hålla i och hålla ut ☺
- 4 grenar (*det är ju ändå snart jul...*) och man kan delta i en eller flera av dem.
- En och samma aktivitet kan registreras i flera grenar.
- De två första kan attrahera de som redan rör sig regelbundet och gärna.
- De två sista kan engagera de som inte regelbundet rör sig så mycket.
- En excelfil skickas med i mailutskicket om aktiviteten.
- Varje medlem som vill delta antecknar löpande själv sitt resultat i sin fil.
- Skicka in resultatet **senast 6 februari 2022** till fritidsforeningeniorebro@trafikverket.se.
- En segrare i varje deltävling och dessutom lottas ett "deltagarpris" ut i varje gren = 8 vinnare, och:
 - om en person vinner flera grenar så får tvåan priset
 - varje deltagare kan bara erhålla ett pris – vinnare eller deltagarpris
- Vinsterna består av presentkort på 200 kr vardera.
- De lyckliga presenteras på årsmötet den 10/2-2022!

4 olika vintergrenar

- 1. Ackumulerad rörelsetid**
 - Räkna ihop de minuter som du utövar fysisk aktivitet.
- 2. Metermätning**
 - Summera antalet meter som du utövat fysisk aktivitet.
- 3. Stegräkning**
 - Använd valfri stegräknare och notera stegen.
- 4. Antalet fysisk aktivitet på minst 10 min**
 - Inbegriper alla fysiska rörelseformer inklusive t.ex. städning, snöskottning och trädgårdsarbete.

Alla dagars rörelsemängd under perioden ackumuleras i blanketten!

Lycka till nu!!

Hälsningar TRVFF Örebro Län