SUSi Games

2026



- Det dreier seg om samhold, glede og lagbygging!

Bedriftsidretten

Klar for alt

Bedriftsidrettslaget ønsker alle velkommen til SUSi Games!

Årets store aktivitetsdag innledes med felles oppvarming før lagene møtes til innledende utfordringer. Til slutt møtes de beste lagene til en finale.

I finalen kårer vi ***SUS Champions*** – årets råeste team! For å bli kvalifisert til finalen må ditt lag være blant de som samler mest poeng i innledende utfordringer. Øvelsene er inspirert fra idrettens verden, Olympiske Leker og Mesternes Mester.

HMS er viktig på idrettsbanen også. Ta hensyn til deg selv og andre – også om du kjemper for seier.

Vi gleder oss til å møtes til vennskapelig kamp!

Hilsen Bedriftsidrettslaget

Tips for trivsel

1. Ta med ekstra egen drikke – og godt humør!
2. I pausen serveres varm lunsj.
3. Alkohol er ikke tillatt på idrettsanlegg.
4. En liten personlig energireserve kan være greit å ha. Vi anbefaler banan, energibar e.l.
5. Sett bilen på p-plass ved hallen.



Program

09.10	**Hallen åpner og innsjekk i sekretariat** Lagleder sjekker inn før 09.40 for å bekrefte at laget er klar. Her fås også scoreboard og lagvester.
10.00	**Åpning** Velkommen og nødvendig informasjon. ALLE på laget er til stede.
10.30	**Start SUSi Games 2026** Innledende runder
12.30	**Vi tar en hyggelig pause** Bedriftsidrettslaget ønsker velkommen til lunsj
13.00	**Finale og premieutdeling** Her blir det premier til flere enn dagens vinnere. Ikke gå hjem før etter premieutdelingen!

Fotografering
Det vil bli tatt bilder under arrangementet. I etterkant vil vi publisere et fotoalbum som deles med alle deltakere.

Innsjekk og lagdrakter

1. Lagleder er ansvarlig for å sjekke inn i sekretariat før 09.40
2. Kl 10.00 må alle lag og deltakere må være klare i hallen.
3. Vi har lagvester til utlån, men laget kan også velge sin egen lagdrakt.

Bedriftsidretten

SUSi Games 2026

Vi skal kåre *SUS Champions* – årets råeste team! For å bli kvalifisert til finalen må ditt lag være blant de som samler mest poeng i innledende utfordringer. Øvelsene er inspirert fra idrettens verden, Olympiske Leker og Mesternes Mester.

I hver øvelse kan ditt lag samle ett grunnpoeng og ett bonuspoeng. Hvert lag får et score-board for å registrere egne poeng.

- Øvelsen må gjennomføres iht. beskrivelse som deles ut ved start og instruksjoner som gis av dommeren.
- Maksimal tid per øvelse er 8 minutter.
- I hver øvelse er det mulig å oppnå 1 grunnpoeng og 1 bonuspoeng.
- Lagene med best totalpoeng (grunnpoeng + bonuspoeng) går til finale.
- Dersom lag har samme totalpoeng vinner laget med flest bonuspoeng.

VIKTIG: Lagleder må etterpå levere utfylt scoreboard til sekretariat.

Avdeling	Lagnavn	Lagleder
VVS avdelingen	Våt i tuten	Rolf Kristian Lie
Hørselsentralen	ØreSUSI	Ingrid Emilie Secic
C6 lunge	Kolserene	Synne Pedersen
KK	Full åpning	Harmohan
Blodbanken	Blodsøl	Anka Dirdal
Seksjon klinisk støtte	Rehab-Rangerne	Vilde Sagård
Egersund Poliklinikk	Gladgjengen	Silje K Herveland
A1	Sikkerhet	Hilde Feria
Kvinneklinikken	Løpende Lønnskostnader	Tilde Broch Østborg
Lungepoliklinikken	Pust og pes	Ann Helen
EPJ-fagsenter	EPJ	Therese Bjørk Sørgjerd
Forskningsavdelingen	Team Underpowered	Ingvild Dalen
Sterilsentralen	Steriljegerne	Annette Håland Gjeseth
Sola DPS post B	Psykt klar!	Anne Farquhar
Habu	Habulous	Vibeke Vestly
BUP Hinna	BUPsters	Janne Selle
Sykehusapoteket i Stv.	Optimal dosering	Lise Katri Andersen
HABU	Habulous	Vibeke Vestly

Regler for innledende utfordringer:

1. Velg en øvelse å starte på. To lag konkurrerer på samme øvelse samtidig.
2. Vi gjennomfører øvelse 1-10
3. Etter fullført øvelse, går lagene videre i hver sin retning. Det ene laget følger øvelsene i stigende rekkefølge og det andre laget følger øvelsene i synkende rekkefølge.
4. Det er ikke tillatt å «plukke» øvelser i fri rekkefølge.
5. Vi bytter øvelse ca. hvert 8 minutt (inkl. eventuelt prøveslag osv.)
6. Dersom flere lag har samme antall totalpoeng vinner laget med flest bonuspoeng.

Bedriftsidretten













Bedriftsidretten

Hall og parkering



Grønn = Hetlandshallen hovedinngang | **Rød** = Hovedparkering | **Blå** = Steinerskolens parkering

Bedriftsidretten