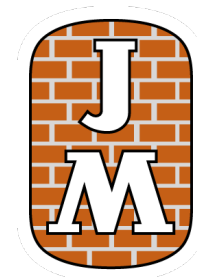




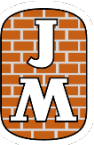
Aktiv Bedrift

Nye kampanjer i 2015!



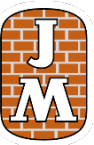
Hva er Aktiv Bedrift?

- Et av JMs tiltak for å motivere til fysisk aktivitet
- Lavterskel tilbud for ALLE
- Arrangeres som 4 kampanjer i året
- Lag inndelt i byggeplasser og avdelinger konkurrerer mot hverandre
- Registrerte aktiviteter/treningsøkter gir poeng til deltakere og lag
- Premiering



Hvorfor Aktiv Bedrift?

- Fysisk aktivitet styrker kroppen og gir bedre helse
- Trening og aktivitet på fritiden minsker slitasjeskader i jobben



Eksempel på aktiviteter

Aktivitet	Tid	Poeng
Aktivitet til og fra jobb	30/60 Minutter	2/3 poeng
Gåtur	30/60/90 Minutter	1/2/3 poeng
Gåtur rask	30/60 Minutter	2/3 poeng
Aktivitet med en kollega	30 Minutter	3 poeng
Ballspill	30 Minutter	2 poeng
Ballspill	60 Minutter	3 poeng
Bowling	60 Minutter	2 poeng
Bowling	90 Minutter	3 poeng
Hockey/bandy	30/60 Minutter	2/3 poeng
Kampsport	30/60 Minutter	2/3 poeng



Eksempel på aktiviteter

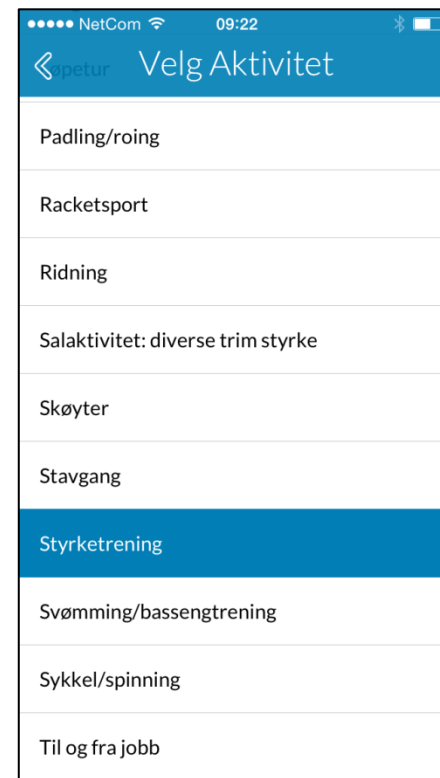
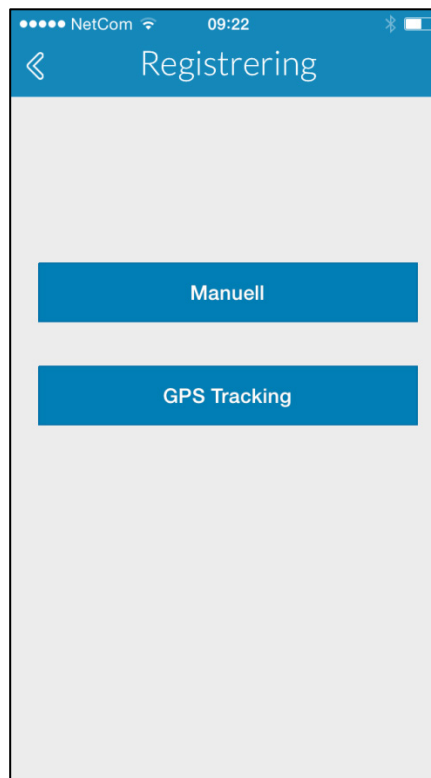
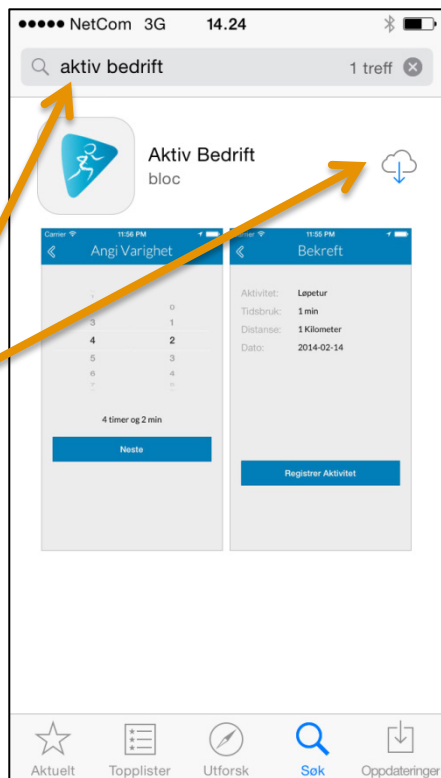
Aktivitet	Tid	Poeng
Langrenn	30/60 Minutter	2/3 poeng
Løping	30/60 Minutter	2/3 poeng
Tennis/Squash	30/60 Minutter	2/3 poeng
Styrketrening	30/60 Minutter	2/3 poeng
Svømming	30/60 Minutter	2/3 poeng
Spinning/Sykkel	30/60 Minutter	2/3 poeng



Hvordan registrere?

- Via mobil-app – finnes på alle operativsystem

Søk opp
aktiv
bedrift på
app-store
og last
så ned



Hvordan registrere?

- Via mobil-app

The image displays three sequential screenshots of a mobile application interface, likely for a fitness or activity tracking app. Each screenshot shows a different step in the registration process.

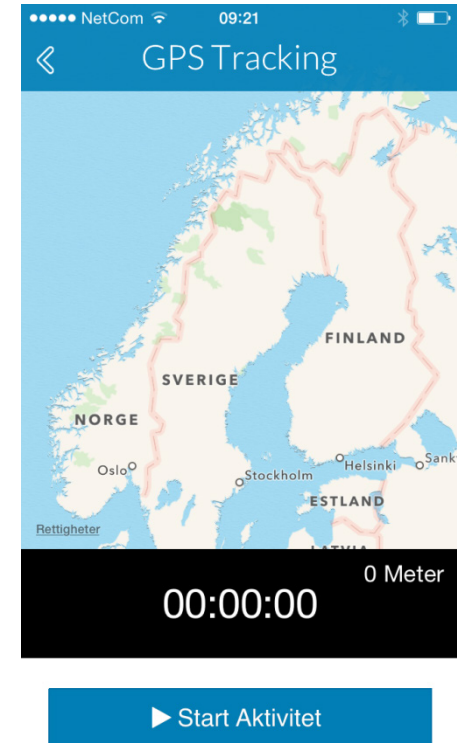
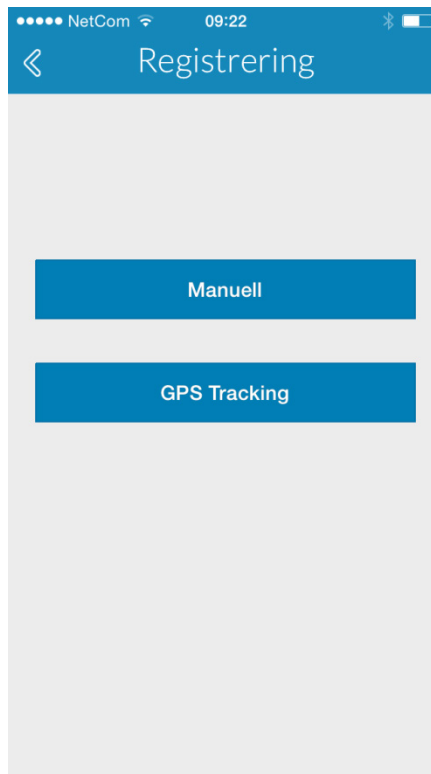
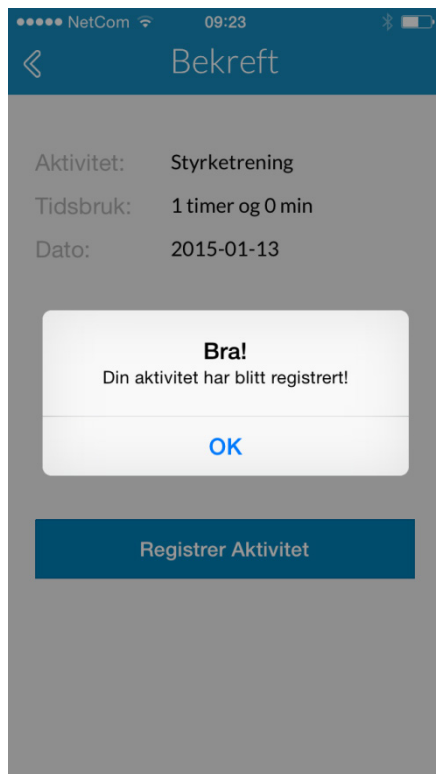
Screenshot 1: Angi Varighet (Set Duration)
The screen shows a numeric keypad for entering a duration. The current value is 0. Below the keypad, it displays "1 timer og 0 min". A blue button labeled "Neste" (Next) is at the bottom.

Screenshot 2: Dato (Date)
The screen shows a date selection interface. The date "13 januari 2015" is selected. A blue button labeled "Neste" (Next) is at the bottom.

Screenshot 3: Bekreft (Confirm)
The screen shows the final confirmation step. It displays the activity "Aktivitet: Styrketrening", the duration "Tidsbruk: 1 timer og 0 min", and the date "Dato: 2015-01-13". A blue button labeled "Registrer Aktivitet" (Register Activity) is at the bottom.

Hvordan registrere?

- Via mobil-app



Hvordan registrere?

- Via nettside - <http://jm.aktivbedrift.no/>

Hus du trives iBEDRIFTSIDRETTEN
AKTIV BEDRIFT

HjemMin SideVeggTopplisterKampanjenVår bedriftNyheterSupportAktivitetsgrupper

Kampanje 2014-4 (4. nov. - 14. des)

Poengreglene er som før. Aktiviteter til og fra jobb gir ekstra poeng. Lagpremie til laget med flest poeng + individuelle premier til alle med mer enn totalt 30 poeng. Ukestrekning blant de med 5 poeng pr. uke. Les mer om aktivitetsregistrering [her](#), og mer om poengreglene [her](#). Lykke til med konkurransen!

[Registrer aktivitet her!](#)

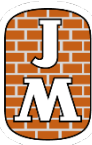


 Totale økter
2060

 Total tid
2149 t 18 min.

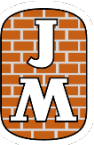
 Totale km
20986

 Aktive medlemmer
116



Når kan man registrere?

- Registrer gjerne rett etter hver aktivitet
- Siste frist for registrering/innlevering av ukas aktiviteter er tirsdag påfølgende uke.



Hvordan følge med på status?

 Hus du trives i



Hjem | Min Side | Vegg | Topplister | Kampanjen | Vår bedrift | Nyheter | Support | Aktivitetsgrupper

Filtrer Resultater

Kampanje

Aktiv Bedrift – kampanje 2014-4

Type:

Toppliste mellom lag

Måleenhet

Poeng

Fylke

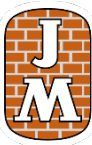
Velg fylke

Kommune

Velg kommune

Filtrer

#	Navn	Poeng
1	O Salg/Innredning	60,64 poeng
2	HA Adm. / Forr.støtte / Marked	33,60 poeng
3	O Prosjektering	32,29 poeng
4	SV Vestfold	26,10 poeng
5	SV Bergen	24,31 poeng
6	HA Økonomi / Personal	23,35 poeng
7	SV Telemark	16,37 poeng
8	EN Kvartal 24	15,22 poeng
9	EN G2	12,50 poeng
10	O Adm. / Forr.utvikling / Kalkulasjon	10,12 poeng



Hvordan følge med på status?



[Oppsummeringer](#) | [Kampanjen](#) | [Vår bedrift](#) | [Nyheter](#) | [Support](#) | [Aktivitetsgrupper](#)

EN Kvartal 24

JM » EN Kvartal 24

Lag

Lagets Plasseringer

I kampanjen:	8
I fylket:	7

Deltakere i laget

Navn	Poeng	Rolle
Haakon Ingvaldsen	58	Lagleder
Morten Støtterud	56	Deltaker
Arild Engebråten	54	Deltaker
Rikard Olofsson	45	Deltaker
Thomas Smedheim	39	Deltaker
Robin Munoz	38	Deltaker
Thomas Nordberg Pettersen	35	Deltaker
Magnus Haakensen	26	Deltaker
Kristian Torget	26	Deltaker
Bjørn Fjellheim	22	Deltaker
Tom Andre Alaxson	2	Deltaker

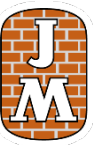
Sammendrag

Poeng:	15,22
Totalt økter:	160
Total tid:	184t 45 m
Total distanse:	179 km.

Det er også mulig
å se hvem i laget
som har mest
poeng.

Hva kan man vinne?

- Lagpremie til laget med flest poeng ved kampanjeslutt
- Individuelle premier til alle med mer enn totalt 30 poeng i kampanjen.
- Ukestrekning blant de med minimum 5 poeng pr. uke



Hva kan man vinne?



Ut og spise eller annen aktivitet
med laget



Lykke til!



Kontaktinfo

- Liss Heidi Randem Heiberg: 932 99 700
lissheidi.heiberg@jm.no
- Elisabeth Bratberg Langrusten: 97786287
elisabeth.langrusten@jm.no

