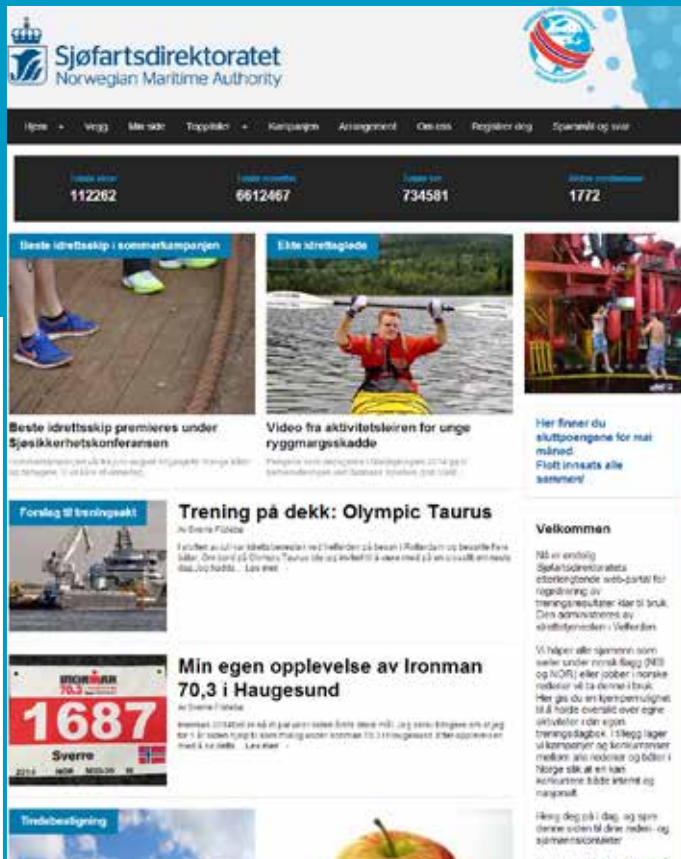




Portalen idrett.sdir.no

1. Registrering av aktiviteter i egen treningsdagbok for å holde oversikt og vedlikeholde motivasjonen.
2. Utformet slik at både nybegynnere og erfarne skal ha god nytte og effekt av bruken. I portalen kan man også:
 - delta i kampanjer og konkurranser
 - bli orientert om aktiviteter innen sjømannsidretten
 - holde kontakt med og kommentere andre treningsvenner
 - lese og finne inspirasjon til å komme i gang og videreutvikle egen trening gjennom artikler, blogger og resultater

Helsa er det viktigste vi har!

Sjøfartsdirektoratet
 Velferden
 Postboks 2222, 5509 Haugesund
 Telefon: 52 74 50 00
 Telefaks: 52 74 50 01
 E-post: idrett@sdir.no
 Web: idrett.sdir.no



**Ta kontakt på idrett@sdir.no
 for mer informasjon og for å diskutere gode
 løsninger til aktivitet i ditt rederi eller fartøy.**



Sjømannsidretten



idrett.sdir.no

Sammen for økt sjøsikkerhet i rent miljø



Hva er Sjømannsidretten?

- en av grunnpillarene i Sjøfartsdirektoratets velferdstilbud
- en katalysator for igangsetting av aktivitet gjennom kampanjer, konkurranser og turneringer
- en koordinator på tvers av rederier og fartøy
- en inspirator for allsidig trening, både sammen og alene.
- en arena for nettverksbygging for sjøfolk
- en arena for omdømmebygging for rederier



Hvorfor bruke treningsportalen?

For den enkelte

- brukervennlig tilgang
- oversikt over egen aktivitet og sin egen elektroniske treningsdagbok
- poeng for hver treningsøkt gir ekstra motivasjon
- mulighet til å konkurrere med seg selv og andre
- konkurransemomentet gir mulighet til å påvirke andre og bygge en fellesskapsfølelse kombinert med interaktive funksjoner



For bedriften

- sikre kontinuerlig og lystbetont oppmerksomhet på fysisk aktivitet og helsegevinster
- markere at rederiet er opptatt av helse og trivsel for sine sjøfolk ved å tilrettelegge forholdene og oppmuntre til mosjon og trening
- økt samhandling både i arbeid og fritid om bord styrker samspill og kommunikasjon også i krevende arbeidsoperasjoner

Hva kan idrettstjenesten tilby?

1. idrettsfaglig kompetanse
2. brukervennlig treningsportal og oppfølging gjennom
 - webside med registreringsapp'er for android og apple
 - nyhetsbrev med informasjon og gode eksempler
 - resultatservice: lag- og individuelle plasseringer
 - konkurranser og premiering
 - tips om arrangementer sjøfolk kan delta på
 - jevnlig publisering av informative artikler og innlegg om trening, helse og kosthold
3. rådgivning og tilrettelegging knyttet til sjøfolks særegne arbeids- og fritidssituasjon
4. bidra i utforming av kampanjer som f.eks. gå, sykle, løpe, trappetrinn, styrke med mer
5. årlige arrangement og turneringer i fotball og golf
6. skape oppmerksomhet om helsefremmende tiltak og bidra i Sjøfartsdirektoratets arbeid med forebygging av personskade og udyktighet

