



**FYSAK-TRIM
2011**



Sel kommune er FYSAK-kommune. Vi ønsker å oppnå bedre trivsel og helse gjennom fysisk aktivitet!

Som et ledd i dette arbeidet oppfordrer vi alle ansatte til å være med på FYSAK sin trimkampanje! Fyll ut registreringskjemaet og lever i FYSAK-postkassa på kommunehuset eller arbeidsplassen din. Da kan du bli med i trekning av **et gavekort på sportsutstyr** til verdi av **3000 kr** hvis du har gjennomført minst 40 treningsøkter i perioden.

Alle trim- og treningsaktiviteter gjennom yrke/fritid med minimum **30 minutter** varighet kan registreres.

Fyll ut skjemaet nøyaktig: Som IA-bedrift ønsker vi å se om det er noen sammenheng mellom trim og sykefravær.

Navn: _____
Føds.år: _____ Stilling: _____
Arbeidssted: _____

**FRIST FOR INNLEVERING: 15. JULI
15. JANUAR**

dato		aktivitet	minutter
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		
	16.		
	17.		
	18.		
	19.		
	20.		
	21.		
	22.		
	23.		
	24.		
	25.		
	26.		
	27.		
	28.		
	29.		
	30.		

dato		aktivitet	minutter
	31.		
	32.		
	33.		
	34.		
	35.		
	36.		
	37.		
	38.		
	39.		
	40.		
	41.		
	42.		
	43.		
	44.		
	45.		
	46.		
	47.		
	48.		
	49.		
	50.		
	51.		
	52.		
	53.		
	54.		
	55.		
	56.		
	57.		
	58.		
	59.		
	60.		

Du klarte målet: 40 trim-økter!

