



**FYSAK-TRIM
2011
SKRITT**



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

Som et ledd i dette arbeidet prøver vi fra og med 2007 et nytt tilbud, nemlig registrere antall skritt. Dette betyr at du må velge enten registrere antall turer (som før) eller registrere antall skritt. Alle er med i trekningene på lik linje. Fyll ut registreringskjemaet og levér 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.

Kravet er at du må ha minst 50000 skritt hver uke i 16 uker.

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**



Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lörd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

50000 skritt

Du klarte målet!
50000 skritt
hver uke i 16
uker!

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

Uke nr		Antall skritt
	Man	
	Tirs	
	Onsd	
	Tors	
	Fred	
	Lørd	
	Sønd	
	Sum	

