

Meld dere på før 6. februar
WWW.DYTT.NO/NYTTAR19

Vellykket kampanje med Norsk Akkreditering!

I september var Norsk Akkreditering med i Høstens Store Aktivetskampanje 2018. I 43 dager ble de motivert til mer aktivitet.



«Vi ser at ikke alle har lyst til å TRENE. Det er her denne kampanjen kom inn som et flott tillegg – Nå ble det lett å oppfordre til fysisk aktivitet uten at man nødvendigvis skulle svette i en treningssal.»

INGER CECILIE LAAKE
DIREKTØR

«Det bidro i tillegg til at vi ble bedre kjent og at det ble enda mer sosialt moro på arbeidsplassen.»

BENTE SKJETNE
AVDELINGSDIRECTØR

 facebook.com/dytt.no

 @dyttno

 DyttAS



St. Olavs Gate 21B, 0165 Oslo

Telefon: 22 33 59 00

E-post: info@dytt.no



Bli med å krysse Sydpolen

NYTTÅRS- MARSJEN

Kampanjeperiode: 7. februar – 21. mars

Kom i form og ha det gøy sammen.
Friskere og Gladere medarbeidere!





KOM I GANG IGJEN MED DE GODE VANENE!

Vi inviterer din arbeidsplass til vinterens store aktivitetskampanje. I løpet av 6 uker skal vi krysse Sydpolen og konkurrere mot arbeidsplasser fra hele Norge. Kom i form og ha det gøy sammen med dine kollegaer.

Målet med kampanjen

Målet med kampanjen er å sette fokus på hverdagsaktivitet på en morsom og motiverende måte. Selv små endringer i hverdagen kan gi store helsegevinster. Alt fra å ta trappen istedenfor heisen, til en treningsøkt på kvelden.

Alle aktiviteter teller!

Alt du behøver å gjøre er å gå eller utføre aktiviteter tilsvarende 10 000 skritt om dagen. Øker du pulsen litt ekstra er effekten enda større. Dine skritt overføres automatisk til kampanjen med Dytt-appen. Gjør du annen aktivitet kan dere enkelt registrere det i aktivitetstabellen. 30 minutter med skigåing gir f.eks. 6000 skritt.

Slik fungerer det

Dann lag med 2-8 personer. Er dere flere enn 8 personer? Dann flere lag! Sammen skal laget holde et snitt på 10 000 skritt om dagen for å nå målet i tide. Etter hvert som dere registrerer aktiviteten i Dytt-appen eller på dytt.no vil dere enkelt kunne følge hverandres fremgang i kartet og i topplistene.



Hver uke trekker vi delmålsvinnere og ved målgang har dere muligheten til å **vinne reisegavekort!**

DYTT METODEN

1. Gøy

Med Dytt er det gøy å komme i form. Derfor fokuserer vi på et motiverende og morsomt mål som alle kan oppnå.

2. Sosialt

Som et lag bidrar alle for å nå målet i tide. Dette motiverer ekstra til å være aktiv under hele perioden. Samarbeidet gir i tillegg en positiv effekt på arbeidsmiljøet.

3. Uten administrasjon

Vi administrerer alt rundt kampanjen med oppdateringer underveis, premieringer og support. Alt dere behøver å gjøre er å melde dere på, så ordner vi resten.

68%

Nordmenn oppfyller **ikke** minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2015).



PÅMELDINGSFRIST:
6. februar



MELD DERE PÅ HER:
www.dytt.no/nyttar19



KAMPANJEPERIODE:
7. februar – 21. mars

**KUN
199 KR**
eks.mva
per deltaker*

*Ønsker dere skrittellere, bestill for 100 kr stk eks. mva.



Last ned Dytt-appen!

