



Hälsoutmaning

– "Håll dig frisk utan risk" –

Härnösands motionsklassiker

Hälsoutmaningen pågår 2023 under våren: 1 mars till 31 maj
och under hösten: 1 september till 31 oktober

Utmaningen består av 11 olika aktiviteter som du kan göra på egen hand och för att delta i utlottning av vinster så måste du klara av minst fem (5) av aktiviteterna.

Alla aktiviteter genomförs utifrån dina egna förutsättningar och de summerade antalen eller tiden behöver inte genomföras på en och samma gång utan kan med fördel delas upp under flertal tillfällen som du sedan sammanfattar i redovisningen nedan.

När du genomfört minst fem (5) av aktiviteterna skickar du in underlaget via e-post till hkff@harnosand.se.

Aktiviteten genomförs under året.

*medlemskap i HKFF är en förutsättning för att vara med i vinstdragningen
Medlemsavgiften är 50 kr/år och avser en medlemsavgift per medlem dvs: 50 kr/anställd och 50 kr/familjemedlem. Medlemsavgiften betalas via Swish: 1231704675 eller Bankgiro: 645-3492 ange namn och förvaltning vid betalning.

Medlemskap kan endast erhållas av anställda, familjemedlemmar till anställda eller förtroendevalda i kommunen, majoritetsägda bolag, samt entreprenörer med kommunal anknytning och långtidsavtal, även pensionärer med uppräknad bakgrund.

Aktivitet	Beskrivning	Antal	Total längd	Total tid
Löpning	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Cykling	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Gång	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Rullskidor/Skidor	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Ridning	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 5 timmar			5 timmar
Golf	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 36 hål/5 timmar i simulator		27 hål	5 timmar
Pulshöjande aktivitet	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Innebandy	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genomförts i minst 5 timmar			5 timmar
Gymnastik/Vatten gymnastik	Ange den fysiska aktiviteten, tävlingen och datum för genomförande			5 timmar
Deltagande i tävlingsaktivitet	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 300 stycken			
Övrigt hälsofrämjande aktivitet	Ange nedan i de tomma rutorna själv vilka/vilken hälsofrämjande aktivitet du/ni genomfört			

Lycka till 😊

