

# SKÅNE TRAMPAR 2013

Klimat- och  
hälsotävling för  
arbetsplatser

[www.trampar.se](http://www.trampar.se)

22 april - 2 juni  
2 september - 13 oktober



# SKÅNETRAMPAR 2013

## **Den perfekta klimat- och friskvårdsaktiviteten**

Skånetrampar är den perfekta klimat- och friskvårdsaktiviteten för företag, kommuner och landsting som vill inspirera sina medarbetare till fysisk aktivitet och ett klimatsmart tänkande. Det handlar om att låta bilen stå och ersätta så många "onödiga" bilresor som möjligt med cykel. Det kan vara resor till och från jobbet, i tjänsten och på fritiden.

Skånetrampar är en lagtävling där deltagarna registrerar sin cykling på hemsidan. Tävlingen pågår under sex på våren och sex veckor på hösten. Under dessa perioder ska deltagarna cykla så mycket som möjligt, till och från jobbet, i tjänsten men även på fritiden. Medarbetarna förbättrar sin kondition och hälsa samtidigt som koldioxidutsläppen minskar.



## Tre bra skäl att vara med i Skånetrampar

1

Fysiskt aktiva medarbetare är mer välmående och har mindre frånvaro, presterar mer och trivs bättre på jobbet.

2

Att cykla istället för att ta bilen när så är möjligt gör att miljöbelastningen minskar. Genom att delta visar ni tar aktiv ställning för miljöns framtid och medarbetarnas hälsa.

3

Här får ni en bra personalaktivitet som ökar sammanhållningen på arbetsplatsen. För visst tycker ni också att detta är viktigt.

## Så funkar det

Ett lag består av 4-15 personer som tävlar såväl mot andra lag på den egna arbetsplatsen som mot lag från andra arbetsplatser.

Respektive medarbetare anmäler sig själva, bildar lag och registrerar sina cyklade kilometer enkelt via hemsidan.

På hemsidan, där alla deltagare har en egen inloggning, finns motiverande topplistor, resultat och statistik över cyklade kilometer, sparad koldioxid, förbrukade kalorier och sparade kronor.

Kostnadsfritt informationsmaterial finns för intern marknadsföring på arbetsplatsen.

