



# Hälsoutmaning

## – "Håll dig frisk utan risk" – Härnösands motionsklassiker

Utmaningen består av 14 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](mailto:hkff@harnosand.se) eller via internpost till HKFF c/o Linnea Byström ordförande HKFF

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.*

<b>Aktivitet</b>	<i>Beskrivning</i>	<b>Antal</b>	<b>Total längd</b>	<b>Total tid</b>
<b>Löpning</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 3 mil		<i>3 mil</i>	
<b>Cykling</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 3 mil		<i>3 mil</i>	
<b>Gång</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 2 mil		<i>2 mil</i>	
<b>Rullskidor/Skidor</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 3 mil		<i>3 mil</i>	
<b>Ridning</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 5 timmar			<i>5 timmar</i>
<b>Golf</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 27 hål/4 timmar i simulator		<i>27 hål</i>	<i>4 timmar</i>
<b>Trappsteg</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 500 trappsteg		<i>500 st</i>	
<b>Burpees</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 300 stycken		<i>300 st</i>	
<b>Armträning typ armhävningar</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 300 stycken		<i>300 st</i>	
<b>Magövning typ SitUps</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 300 stycken		<i>300 st</i>	
<b>Knäböjsövning</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 300 stycken		<i>300 st</i>	
<b>Plankan</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 20 minuter			<i>20 minuter</i>
<b>Hitta-Härnösand</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 30 kontroller		<i>30 st</i>	

<b>Tipspromenad</b>	Summerat av alla tillfällen ska aktiviteten genererat minst 12 kilometer		<i>12 km</i>	
<b>Övrig hälsofrämjande aktivitet</b>	Ange nedan i de tomma rutorna själv vilka/vilken hälsofrämjande aktivitet du genomfört		<i>Minst 1 mil</i>	<i>Minst 30 minuter</i>

Lycka till 😊