

## Motionskampagne 2014

SKAT Fritid & Idræts motionskampagne vender frygtløst tilbage! Denne gang med en holddyst på programmet. Flere af jer vil kunne huske, at motionskampagnen tidligere har været holdbaseret – senest i 2010. De senere år er der en tendens til, at danskernes foretrukne motionsformer er de mere individuelle motionsformer såsom fitness. De traditionelle holdsport som fodbold og håndbold trækker ikke lige så meget, som de har gjort. Vi vil gerne kombinere tidens trend med holdstemning! I motionskampagnen er det således muligt at dyrke motion individuelt og på hold, men indberetningen foretages pr. hold.

I denne motionskampagne er vi ikke snobbete mht. hvilke motionsformer, der tæller med... ALT der dufter (eller måske rettere lugter, hvis man altså giver den lidt gas og får pulsen op) af motion tæller med.

Det vil sige at løb, gang, cykling, støvsugning (ikke robot...!!), fitness, spinning, aerobic, crossfit, stavgang, golf (jo, den er god nok – det er altså en form for motion), hundeluftning mv. tæller med... det eneste krav vi stiller er, at man dyrker minimum 30 minutters motion om dagen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefaling.

For at motionskampagnen skal blive en succes, er det vigtigt, at enkelte ansatte på Skatteministeriets forskellige fysiske adresser hanker op i sine nærmeste kollegaer. Vi ved, at ildsjælene er derude, og vi håber, at I vil tage initiativ til at danne et eller flere hold.

### Facts om kampagnen

**Hvem kan deltage?** Alle ansatte i Skatteministeriets concern kan deltage.

**Hvad koster det?** Det er gratis at deltage.

**Over hvor lang tid kører kampagnen?** 3 uger! Vi starter mandag den 13. januar og slutter søndag den 2. februar

**Hvad for noget motion tæller med?** ALT der minder om motion tæller med. Det eneste lille bitte krav er, at du skal dyrke 30 minutters motion om dagen. Hvis du allerede nu går en tur ind imellem, går i fitness center et par gange om ugen e.l. så er du allerede godt i gang... det er bare at notere antallet af minutter.

**Hvor mange skal der være på et hold?** Minimum 4 personer

**Hvordan tilmelder man sig?** Som deltager tilmelder du dig hos en holdkaptajn! Du har også muligheden for selv at være holdkaptajn, og så tilmelder dine kollegaer sig hos dig.



**Holdkaptajnen** skal tilmelde deres hold til SKAT Fritid & Idræt senest onsdag den 8. januar 2013. Tilmeldingen sker ved at sende en mail med nedenstående informationer til [jbk@spillemyndigheden.dk](mailto:jbk@spillemyndigheden.dk) eller [jorn.olsen@skat.dk](mailto:jorn.olsen@skat.dk).

Tilmeldingen skal indeholde følgende oplysninger:

- Navn på holdkaptajn
- Holdnavn
- Navn på lokal idrætsforening under SKAT Fritid & Idræt
- Antal deltager på holdet



### Hvad skal man registrere og indberette?



Hver deltager registrerer antal minutter hver dag i kampagneperioden. Registreringen afleveres til holdkaptajnen når motionskampagnen er slut (skema til registrering sendes sammen med invitationen og kan desuden hentes på [www.skatfritididraet.dk](http://www.skatfritididraet.dk)).

Indberetningen til SKAT Fritid & Idræt foretages af **holdkaptajnen** efter motionskampagnens afslutning (skema til holdkaptajnens registrering og indberetning sendes sammen med invitationen og kan desuden hentes på [www.skatfritididraet.dk](http://www.skatfritididraet.dk)).

Indberetning af holdets resultat skal foretages senest fredag den 14. februar 2014.

Indberetningen sendes pr. mail til [jbk@spillemyndigheden.dk](mailto:jbk@spillemyndigheden.dk) eller [jorn.olsen@skat.dk](mailto:jorn.olsen@skat.dk)

### Hvordan vinder man?

Ved at være mange deltagere og dyrke meget motion øger man sine chancer for at vinde. Vinderen findes nemlig ved vægtet lodtrækning. Jo mere motion og flere deltagere, des flere lodder! Tildelingen af lodder sker samlet for holdene tilknyttet de enkelte lokale idrætsforeninger.

### Hvad vinder man og hvem får præmien?

Der findes ugevindere og en samlet vinder. Man kan godt være heldig og vinde både en ugepræmie- og hovedpræmien.

Ugepræmierne er på 1.000 kr./stk  
Hovedpræmien er på 3.000 kr.

Præmien går til den lokale idrætsforening, som beslutter, hvad pengene skal bruges til bl.a. om de skal gå til foreningen eller holdet. Det eneste krav er, at pengene bruges til at fremme interessen for idræt, motion og anden kulturel fritidsvirksomhed.

