



Tokke kommune



AKTIVITETSKORT

FOR

Gjeld i tidsrommet: 31.08.20 – 13.06.21

Ein har ikkje høve til å registrere fysisk aktivitet knytt til å utføre arbeidsoppgåver privat eller på jobb.

Eksempel på registrering:

Veke	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag / sondag
40	Gåtur		Spinning			

*Alternativt: set kun eit kryss for dei dagane du har trena.

Du må i tidsrommet trene samanhengande to gonger pr. veke – berre ei trening kan registrerast på helg og minst ei trening må gjennomførast på ein virkedag (det er ikkje høve til å registrere fleire treningar pr/dag)

Ein har ikkje høve til å registrere fysisk aktivitet knytt til å utføre arbeidsoppgåver privat eller på jobb.

Kan gjennomsnittsbereknast – kravet er altså 82 treningar i løpet av vekene i perioden – ikkje nødvendigvis to pr. veke.

Ordninga gjeld for tilsette med ein fast/vikariat stillingsprosent i tidsrommet **31.08.20 – 13.06.21** (Ordninga gjeld òg for dei som er i lønna permisjon.)

Det vil bli trekning av premiar blant alle tilsette som har oppnådd kravet til å få gåvekort.

1. premie: Gåvekort frå Herkules feriesenter til verdi av kr 10 000
- 2.premie: Gåvekort kr 5000
3. premie: Gåvekort kr 3000
4. premie: Gåvekort kr 2000
5. premie: Gåvekort kr 1500
6. premie: Gåvekort kr 1000
7. premie: Gåvekort kr 1000
8. premie: Gåvekort kr 500
9. premie: Gåvekort kr 500
- 10.premie:Gåvekort kr 500

Gåvekorta skal nyttast i butikkar innanfor Tokke kommune.

Veke nr:	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag / sondag
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						

Veke nr	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag / sondag
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						

Underskrift av arbeidstakaren: _____

Kortet skal ein levere resepsjonen Tokke kommunehus innan **15.06.21**
aktivitetskort som blir levert etter fristen blir ikkje med i trekkinga av
premieane.

