



POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet

Kondition
Rörlighetsträning
Styrketräning
Vardagsmotion
Övrig fysisk träning

Hälsa

Erbjudit en kollega hjälp/stöd idag
Hjärnpaus under arbetsdagen
Kort rörelsepaus under arbetsdagen
Positiv feedback till en kollega
Sovit minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Miljö

Cykel till/från jobbet
Jogg/löpning till/från jobbet
Annat miljövänligt transportmedel till/från jobbet
/ Arbetat hemifrån
Promenad till/från jobbet
Inga onödiga utskrifter idag
Inget flaskvatten idag
Inte använt engångsartiklar idag
Klimatsmart möte
Matlåda till jobbet/tagit hand om matrester
Släckt lyset när jag lämnat ett rum
Sorterat det som går till återvinningen
Stängt av TV, dataskärm, dragit ur laddare
Stängt av vattnet vid tandbostning
Tagit med en påse till affären
Vegetarisk måltid idag



MEDALJER / TEMA VECKOR

Från start finns medaljerna

- **Kom igång!** - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- **Sätt ett personligt mål**
- **Klimatkontot** - Testa din klimatpåverkan på klimatkontot.se
- **Klimatsmart sparande** - Kolla om du sparar i klimatsmarta fonder, om inte, fundera på att byta
- **En minut om Sveriges klimatmål** - Titta på Naturvårdsverkets film En minut om Sveriges klimatmål

Vecka 2 - kalendervecka 13

- **30 minuter om dagen** - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt eller miljövänligt val eller fysik aktivitet
- **Minska plasten i hushållssoporna** - Notera hur mycket plast du slänger i hushållssoporna.



MEDALJER / TEMA VECKOR

Vecka 3 - kalendervecka 14

- Hälsosamma val - samla minst 20 hälsosamma val under veckan
- Aktivitet hela laget - poäng till hela laget om alla registrerar någon aktivitet
- Energitjuven Kylskåpet - hjälp ditt kylskåp att vara lite miljövänligare

Vecka 4 - kalendervecka 15

- Arbetspendling - Arbetspendla miljövänligt minst 4 gånger den här veckan
- Vegetariskt - Ät vegetariskt minst fyra gånger den här veckan
- Inomhustemperaturen - Hur varmt har du hemma?



MEDALJER / TEMA VECKOR

Vecka 5 - kalendervecka 16

- **Miljövänliga val** - samla minst 25 miljövänliga val under veckan
- **Återbruka kläder/möbler** - Lämna/sälj vidare istället för att slänga och ska behöver du något kanske kan du hitta det begagnat?

Vecka 6 - kalendervecka 17

- **Grön guide** - Framåt, får fler tips i Naturskyddsföreningens gröna guide.
- **Egen påse till affären** - Ta med en egen påse till affären minst en gång under veckan
- **Slutsprint** - var aktiv minst 250 minuter utmaningens sista 7 dagar