

# Det Store Pulsslaget®

## I HALLINGDAL

15. september – 1. desember



vikanogvil.no



HALLINGDAL



# Det Store Pulsslaget i Hallingdal



- **Aktivitetskonkurranse mellom bedriftslag** om å samle flest mulige aktive poeng.
- Konkurrenten er nabobedriften.
- **All aktivitet gjelder!** Gå tur, sykle, danse, hogge ved, måke snø, svømme, ...
- **Alle kan delta på sitt nivå.** Alle bidrar til laget.  
30 minutter aktivitet = 30 poeng, 35 min = 35 poeng, osv
- **Resultatliste med lagnavnet (bedriften).**  
Fortløpende oppdatering av resultatlista. Gjennomsnittspoeng.
- Webløsning, (pc, nettbrett og mobil)
- Bonusaktiviteter, fagartikler, informasjonskanal, etc.. Lokalt innhold.

Samarbeid  
mellan:

HALLING  
EXPO

vikanogvil.no

HALLINGDAL  
puls®  
slaget

# Det Store Pulsslaget i Hallingdal

## FORMÅL:

- ☺ Aktive ansatte.
- ☺ Redusert sykefravær.
- ☺ Profilering og markedsføring av bedriften
- ☺ Gjøre noe sosialt sammen på arbeidsplassen.  
Ha det moro!



Vinnerlaget fra vårens konkurranse i Nord-Gudbrandsdal;  
Skjåk Kyrkjelege Felleråd.

Samarbeid  
mellan:

HALLING  
EXPO

vikanogvil.no

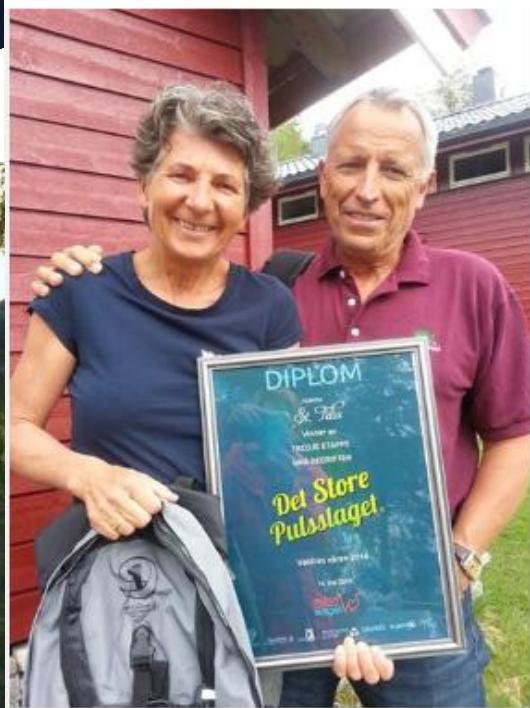
HALLINGDAL

puls®  
slaget

# Heder og ære og PR underveis



**Valdrespuls hjå Leirhol**  
Pulsslaget har motivert til ekstra trening og det påverkar arbeidsmoralen  
Valdres motor og bilskade i Ryfoss har fått feber av det helsebringende slaget. Dei seks tilsette trenar kvar dag for å vinne valdrespuls og motiverer kvarandre til innsats.



BENYTTER "LOKALE HELTER" I ALT MARKEDSMATERIALE.  
FOLKELIG PROFIL.

*Eksempler fra Valdres:*

Det Store  
Pulsslaget

HVA SKAL DU BRUKE  
**DINE 30  
MINUTTER TIL?**



**Det Store  
Pulsslaget**

kl 18:22 kl 18:53

**MIN  
30  
MIN**  
puls  
slaget



# Det Store Pulsslaget i Hallingdal

*Vi kan, vi vil - og får det til.*



- Ett fokus: TRENINGSGLEDE
- Målgruppe; de som ikke trener, trener litt og de som har trent tidligere
- Fysisk og mental trening
- Lokale trenere
- Individuelle kurs i gruppe og bedrifter

Samarbeid  
mellan:

HALLING  
EXPO

vikanogvil.no

HALLINGDAL

puls®  
slaget

*Det Store  
Pulsslaget*

i Hallingdal

# Friske ansatte er lønnsomt!

10 lag inntil 30 deltagere pr lag:  
Kr 10.000 pr kommune

En egenmeldingsdag koster kr 4.000.

\*Jfr. SSB

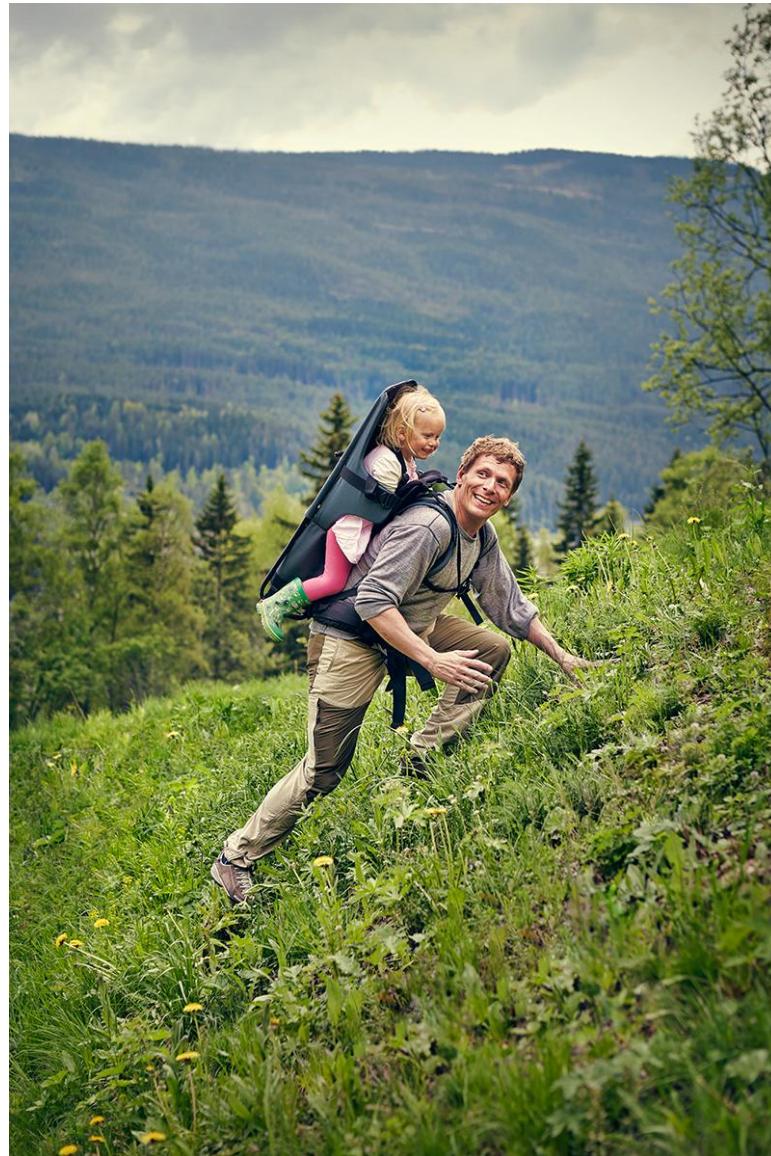
Samarbeid  
mellan:

HALLING  
EXPO

vikanogvil.no

HALLINGDAL

puls®  
slaget





## Bli med på Det Store Pulsslaget i Hallingdal!

START 15. september – MÅL 1. desember

**Konkurrer mot lokale bedrifter!  
Få aktive medarbeidere,  
mye moro og positiv markedsføring  
av bedriften!**

### Hva er Det Store Pulsslaget?

- Det er en aktivitetskonkurranse mellom nabobedrifter på Hallingdal.
- Bedriften melder på et lag med x antall deltagere.
- Hver og en registrerer all aktivitet over 30 minutter. Lagets gjennomsnittsresultat vises i resultatlisten.
- All type aktivitet gjelder! Alle bidrar like mye til laget. Gå tur, sykle, hogge ved, danse, osv..
- Registreringen skjer i spesialutviklet webløsning.
- En folkehelseaktivitet i regi av HallingExpo, "Vi kan og vil" og Pulsslaget.
- Våren -14 deltok nær 50 bedrifter og over 400 stk i konkurranser i Valdres og Nord-Gudbrandsdal.



De glade vinnere fra vårens konkurranse i Nord-Gudbrandsdal; Skjåk Kyrkelege Fellesråd!

### Formålet er:

- Aktive ansatte.
- Redusert sykefraværet.
- Profilere / markedsføre bedriften. Bli kjent med det lokale næringslivet.
- Gjøre noe sosialt sammen med kollegaer og ha det moro på jobben!

*Det Store  
Pulsslaget*

# ENKELT Å KOMME I GANG!

Du gjør bare følgende:

1. Etablerer lag.
2. Bestemmer lagnavn.
3. Melder på laget via påmeldingsskjema på [www.pulsslaget.no](http://www.pulsslaget.no) eller [post@pulsslaget.no](mailto:post@pulsslaget.no) eller tlf til Anne Kristin på 913 49226.
4. Pulsslaget registererer laget og sender lagleder en oppstartsmail og link til registreringsportalen.
5. Lagleder videresender oppstartsmailen til de andre på laget.
6. Hver deltager oppretter sin egen bruker.
7. ... OG DU ER I GANG!

Ingen administrasjon

## HVA KAN REGISTRERES?



Minst 30 minutter sammenhengende aktivitet.

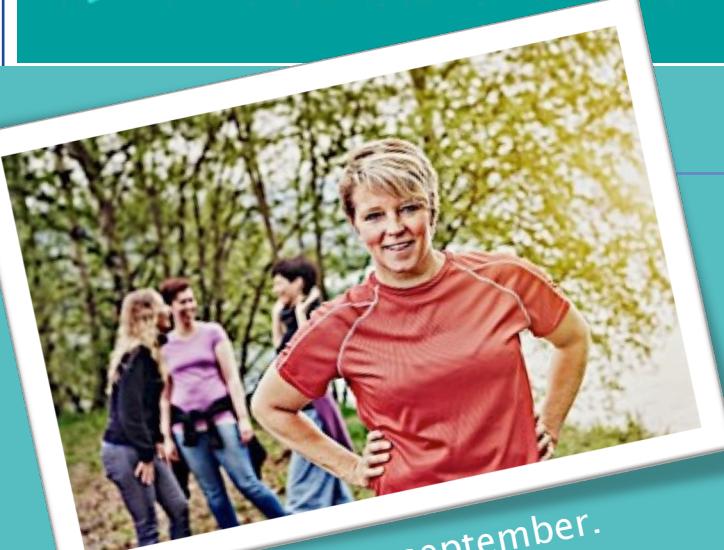
30 min = 30 poeng, 35 min = 35 poeng, osv...



Kun aktivitet utenom ordinær arbeidstid.



Må bli litt svett og litt anpusten!



Bli med fra 15. september.  
Dette er for alle!

**SYKEFRAVÆR KOSTER OGSÅ...**

En egenmeldingsdag koster kr 4.000.  
\*Ref. SSB.

Sats på **AKTIVE** og **BLIDE** og **FRISKE** kollegaer!

### Deltakeravgift:

Kr 350 pr deltager +  
Kr 500 pr lag i etableringsavgift.

Eks: Et 10-mannslag vil koste kr 350 x 10 stk + kr 500 = totalt kr 4.000.

For lag over 30 stk kan spesialpris tilbys. Ta kontakt.

Priser eks mva.

### Påmelding og informasjon

Se [www.pulsslaget.no](http://www.pulsslaget.no) eller ta kontakt med Anne Kristin på [post@pulsslaget.no](mailto:post@pulsslaget.no) / tlf 913 49 226.

Følg med på:

[Facebook.com/Pulsslaget](https://www.facebook.com/Pulsslaget)

[Instagram #pulsslaget](https://www.instagram.com/pulsslaget/)



vikanogvil.no

HALLING  
EXPO

puls®  
slaget