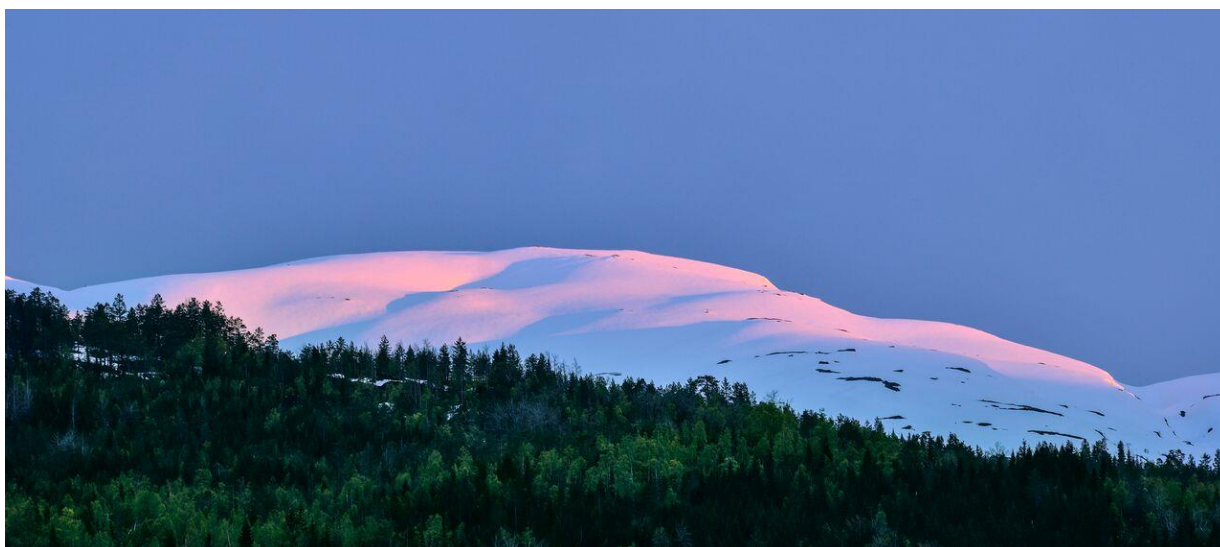


Retningslinjer for trimtiltak i Ulvik herad



Arbeidsmiljøutvalet (AMU) vil motivere og gjerne medverka til at den einskilde arbeidstakar ved å nytta ulike trimtiltak får ein betre livskvalitet både på jobb og i fritida.

Trim: For å motivere til ulike trimaktivitetar vert det fylgjande **premiering: 10 gåvekort à kr 500,- på ein sportsbutikk.** For å delta i loddrekkinga må du berre

- Trimma ein halv time 3 dagar i veka, eller
- Trimma 45 minutt 2 dagar i veka

Trimmen må gjennomførast i løpet av eit kalenderår, og vera til saman minst 80 timar. Noter trimøktene på trimskjema som du får på arbeidsplassen eller på tenestetorget. Det kan vera ulike aktivitetar som;

- Turgåing
- Sykling
- Symjing
- Springing m.m.

både i nærmiljøet, i skog, fjell og i inn- og utland. Trim i lag med andre eller åleine. Å sykla eller gå til jobben er aktivitet god som noko anna trim.

AMU oppmodar arbeidstakarar til å ta del i ulike trimaktivitetar i heradet slik som:

- delta på Turlaget sine turar
- delta på trim i drettslaget sin regi
- nytta symjebassenget på skulen
- andre aktuelle trimaktivitetar som t.d. stølstrimmen.

For å stimulere til at den einskilde tek del i ulike trimaktivitetar, kan det årleg nyttast inntil Kr. 5000,- av HMT-midlane i budsjettet.

Trimrom:

Ulvik herad sponsar kontingenten på det lokale treningssenteret med kr. 500,- pr. pers. Ein tek sikte på å nytta inntil kr. 15 000,- av HMT-midlane årleg til dette.

Tidsperiode: Alle trimtiltak gjeld for åra 2019 og 2020, men ein skal revidera tiltaka i januar 2020.