

## Retningslinjer for trimtiltak i Ulvik herad



Arbeidsmiljøutvalet (AMU) vil motivera 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 motivera til ulike trimaktivitetar vert det fylgjande **premiering: 10** gåvekort à kr 500,- på ein sportsbutikk. For å delta i loddtrekkinga 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 stimulera til at den einskilde tek del i ulike trimaktivitetar, kan det årleg nyttast inntil Kr. 5000,- av HMT-midlane i budsjettet.

### Trening/aktivitet

Tidlig 2020 vedtok AMU å utvida støtteordninga på kr. 500 til å gjelda andre aktivitetar enn årskort ved treningssenteret i Ulvik. Om ein ynskjer å kjøpa årskort på treningssenter i anna kommune, kjøpa kort til symjebasseng, stølstrim, dytt.no, o.l. kan ein få refundert kr. 500 av utgiftene. Hugs å leggja ved kvittering når du leverer inn refusjonskjema.

**Tidsperiode:** Alle trimtiltak gjeld for åra 2019/2020