EKAF
ESKILSTUNA KOMMUN ANSTÄLLDAS FRITIDSFÖRENING

VECKA 6 22 - 28/10

EKAF
ESKILSTUNA KOMMUN ANSTÄLLDAS FRITIDSFÖRENING

UTMANINGEN 17/9 - 28/10

OBS! 1 Blankett/vecka och lag

Lagnamn:_____

Kontakt mail eller telefon:_____

Lagledare:_____

Antal deltagare (4-10 personer):_____

| DELTAGARES NAMN | FÖDELSE-DATA
6 siffror | JOBBPENDLING
gå eller cykla=2 p eller buss/tåg=1 p
max 2 p/dag | | | | | | | KOST
äta vegetariskt=1 p avstå sötsaker & läsk=1 p
max 2 p/dag | | | | | | | FYSISK AKTIVITET-pulshöjande träning
minst 30 min måttlig intensitet=1 p minst 15 min & högintensitet=1 p
max 2 p/dag | | | | | | | MILJÖVAL
minst 2 val /dag ex sopsortera, ta med kasse vid handling, ta vara på matrester=2 p
max 2 p/dag | | | | | | | VARDAGSMOTION
minst 2 val/dag= ex ta trappor, promenad, stå och arbeta, städa, trädgårdsarbete = 2p
max 2 p/dag | | | | | | | ALLA I LAGET
5 extra poäng/deltagare när alla i laget har utfört samtliga 5 aktiviteter under 1 dag
max 5 p/dag | | | | | | | SUMMA
summera alla poäng/person |
|---|---|---