

# 2011

Konkurransen  
Arrangeres  
Av  
Sunn Helse  
AS

## Sunn Helse kårer - Nordmøres sprekeste bedrift

### Om Sunn Helse

Sunn Helse AS ble stiftet og etablert i 2007. Sunn Helse er en tverrfaglig, forebyggende og rehabiliterende helsepartner både for private og bedrifter. Virksomheten kjennetegnes av tverrfaglig samarbeid mellom fysioterapeuter med ulike kjerneområder, sykepleier testlaboratorium og treningsavdeling med fokus på aktivitetsmedisin. Sunn Helse utførte i fjor over 4500 konsultasjoner og 600 treningstimer

### Kondisjonstest

Testingen begynner i uke 18, tidspunkt avtales individuelt mellom den enkelte bedrift og Sunn Helse. Testingen gjennomføres fortrinnsvis mellom kl 08:00 og 16:00. Testing av 5 personer tar ca 2,5 klokke timer.

### Informasjon

Sunn Helse AS  
Dalaveien 16  
6511 Kristiansund

### Påmelding

Tlf: 716 716 50  
post@sunnhelse.no  
www.sunnhelse.no

### Vinnere 2010

Nordmøres sprekeste bedrift: - C-Spa  
Sprekeste ansatt Svanhild Berntsen  
Lerøy Hydrotech



## Konkurransen

Reduser sykefravær

Få fokus på helse

Vinn premier

Bli Nordmøres sprekeste bedrift

Meld på din bedrift i kåringen - Nordmøres sprekeste bedrift 2011  
Bivirkninger er økt trivsel, økt overskudd og bedre arbeidsmiljø.

### Gjennomføringen

Din bedrift kan nå melde seg på til å være med å konkurrere om hvem som har "Nordmøres sprekeste bedrift". Bedriften plukker ut 5 frivillige som skal være med i konkurransen. Disse 5 skal måle sitt maksimale oksygenopptak gjennom en test ved Sunn Helse. Hver bedrift kan stille med flere lag i konkurransen, her kan man da også ha intern konkurranse med egne premier

Konkurransen går i fra medio mai til månedsskiftet oktober/november. Her skal deltagerne igjen gjennomføre kondisjonstesten og helseframgang måles og man veileder og konkluderer.

### Premiering

Premieringen deles inn i to kategorier:

1. Nordmøres sprekeste bedrift, er den bedriften som har prosentvis størst økningen i form.
2. I tillegg premieres den personen som har prosentvis størst økning i sitt maksimale oksygenopptak.

### Helsegevinst

Formålet for bedriften ved å være med på konkurransen "Nordmøres sprekeste bedrift", må være å sette fokus på forebyggende helsetiltak. Helsegevinsten vil ikke bare gjelde deltagerne, men smitte over på resten av arbeidsflokken gjennom økt trivsel, overskudd og arbeidsmiljø

### Pris

Bedriften betaler 6000,- for deltagelsen i konkurransen pr. lag, dette dekker testingen. Økt fokus på helse med bedre trivsel, overskudd og arbeidsmiljø er gratis.

### Forebyggende helsetiltak

Bedriften kan videre velge om man ønsker å sette i gang ekstra helsetiltak som;

**Kick off trening;** 3 fellestreninger utendørs med ideer tips og råd – kr 2550,-

**Boksing;** En morsom og utfordrende fellestrening for inntil 18 personer – kr 850 pr time.

**Trening m/ bruk av håndduk;** Lær hvordan man kan trene med partner – kr 850 pr time.

**Foredrag** innen kosthold og ernæring eller ergonomi Foredragene varer i 1,5 time og kan holdes rundt lunsj eller etter arbeidstid. Pris kr 4950,- pr foredrag.



**Ingen trimmet bedre**

Spa-jenter i Kristiansund fikk pokal som Nordmøre sprekeste