

Aktivitetssjakten 2022 - Arbetsplatser

Ta chansen att delta i Aktivitetssjakten och minska er klimatpåverkan samtidigt som ni ökar välbefinnandet med fysisk aktivitet!

Aktivitetssjakten arrangeras för arbetsplatser och skolklasser i låg- och mellanstadiet under *Mobilitetsveckan* 16-22 september med syftet att på ett lekfullt och roligt sätt främja hållbara transporter och resor i vardagen samt att uppmuntra till ökad rörelse och vardagsmotion.

I Östergötland, precis som i övriga riket, står transportsektorn för en tredjedel av växthusgasutsläppen och i Sverige är målet att minska utsläppen från transportsektorn med 70 procent jämfört med 2030. Att fler väljer kollektivtrafik, cykel och gång i sina vardagsresor är en viktig del i att nå det målet.

Arrangör av Aktivitetssjakten är projektet *Fossilfritt 2030 – Rena Resan*, i samarbete med Energikontoret Region Östergötland, Energi- och Klimatrådgivarna och länets kommuner.

Hur det går till, steg för steg:

1. Skapa ett lag på arbetsplatsen och registrera er med lagnamn och antal deltagare via [Energikontorets hemsida](#)
 - a. Laget ska innehålla mellan 6-10 medlemmar
2. Skriv ut Aktivitetssjakten-brickan med de 24 aktiviteterna, se nästa sida för Aktivitetsbrickan.
3. Genomför aktiviteterna under tidsperioden 16-22 september
 - a. Om mer än hälften av gruppens medlemmar genomför aktiviteten så kan ni kryssa av den
4. Rapportera in aktivitetsbrickan och era svar senast 30:e september via [Energikontorets hemsida](#).
 - a. En registrering per lag
 - b. I formuläret finns utslagsfrågor som ni redan nu kan börja fundera på:
 - i. Motivera varför ni tycker det är viktigt med hållbart resande och mer fysisk aktivitet i vardagen.
 - ii. Vad är era 3 bästa tips/trix för att röra sig mer?
 - iii. Vad skulle behövas för att ni skulle minska ert bilkörande i vardagen?
5. Efter den 30 september går vi på Energikontoret tillsammans med en oberoende jury igenom alla svar och utser en vinnare, vinnaren utses under vecka 39
 - a. Både antal genomförda aktiviteter samt reflektioner kommer vägas in vid beslutet

Tips: Gå gärna igenom brickan tillsammans i laget för att se vilka/vem som kan genomföra vilka aktiviteter. Jaktens aktiviteter bör fungera både hemma och på arbetsplatsen, om det ex står "gå till och från jobbet" och ni arbetar hemifrån, gå ett varv runt kvarteret innan arbetet börjar och sen gå "hem" igen. Förslagsvis kan man skriva ut aktivitetsbrickan och sätta upp den på en anslagstavla eller i fikarummet så alla ser den.

Gå på minst 2 lunchpromener (minst 15 min) under veckan	Delta i Car-free Day den 22 september, låt bilen stå hela dagen!	Ta trapporna där jag normalt tar hissen	Åk kollektivt till och från jobbet	Ta cykeln till mataffären
Skjutsa barnen till förskolan/skolan med cykel	Utöva en aktivitet som höjer pulsen så jag blir andfådd minst 30 min/dag under mobilitetsveckan	Cykla på en upptäcktsfärd i ditt närområde	Sök på tips om hållbart resande på nätet som skulle fungera för dig	Stå upp vid skrivbordet/på jobbet totalt minst 60 min per dag under mobilitetsveckan
Testa hyr- eller bilpoolstjänst istället för egen bil	Starta en stegräknartävling på jobbet	Rena Resan Fossilfritt 2030	Hoppa av bussen några hållplatser för tidigt och gå en promenad	Gå eller cykla till och från ett arbetsmöte
Dela min hållbara arbetspendling på sociala medier, taggat #RenaResan #Aktivitetsjakten2022	Samåk med en kollega	Arrangera ett resfritt (digitalt) möte	Testa en ny motionsform	Lägg in pausrörelser varje timme under en arbetsdag
Gå eller cykla till och från jobbet	Ha ett möte stående	Serva cykeln (pumpa däck, olja kedja mm)	Ha ett promenad möte	Gå så många trappsteg du orkar eller hittar under en dag.

