****

**HÄNG MED på HAR-Bingo!**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Gått en lunch-promenad** | **Haft en sockerfri dag** | **Ätit något ”grönt” varje dag under hela perioden** | **Berättat för någon att du tycker om dem** | **Haft en tydlig ”lämna jobbet rutin” när jag arbetat hemifrån** | **Läst ”**[**Riktlinjer för hållbara transporter och färdsätt i tjänsten**](http://cyberdocs.skekraft.se/dm_getdoc/sp_getdoc.asp?docnr=996824&user=skab%5cmamu&DTS=416f21d8aa0c35b74212d2b7c176d26876df1a380f91699768089d836bc554289c227cf9949a58928829fc4c2ab73cc51355981a14ab6e05f5998dbe91f97dabc4c42d661b7cd2517046bdd50d0fcc0e684a49ce151a0c21ba13c46a63c013d278af002ddc8b769a16b2708332fd9974ce1d86dce3d01a6dd8fefbfd843742f85635e9edcceffd724378a00c83ec93c3856263e0bc95d9bf057d6abd2adb54fa23cab5b712599f7da6c9d8eef01a1abeaffedd8e0a78dd2388dce275105803e9c8421143bd971b15f32e9a88bc96f1c1)**”\*** | **Ätit frukost minst tre dagar i veckan under perioden** |
| **Avstått från att ta bilen minst 4 gånger under perioden** | **Deltagit i minst ett distansmöte** | **Promenerat minst 30 min en gång i veckan** | **Lyssnat på/ läst en bok** | **Skickat ett gott recept till en kollega** | **Druckit minst 3 glas vatten/dag i två veckor** | **Motiverat någon annan till distans-möte** |
| **Gillat Skellefteå Kraft på Facebook eller Instagram** | **Sovit 7-8 timmar minst en gång i veckan** | **Läst ”**[**Riktlinjer för möten och resor i tjänsten**](http://cyberdocs.skekraft.se/dm_getdoc/sp_getdoc.asp?docnr=996865&user=skab%5cmamu&DTS=416f21d8aa0c35b74212d2b7c176d26876df1a380f91699768089d836bc554289c227cf9949a58928829fc4c2ab73cc51355981a14ab6e05f5998dbe91f97dabc4c42d661b7cd2517046bdd50d0fcc0e684a49ce151a0c21ba13c46a63c013d278af002ddc8b769a16b2708332fd9974ce1d86dce3d01a6dd8fefbfd843742f85635e9edcceffd724378a00c83ec93c3856263e0bc95d9bf057d6abd2adb54fa23cab5b712599f7da6c9d8eef01a1abeaffedd8e0a78dd2388dce275105803e9c8421143bd971b15f32e9a88bc96f1c1)**”\*** | **Laddat ner appen “Strava” som är en mobilapp för gång, löpning och cykling** | **Registrerat en gång-eller cykelresa i mobilappen Strava** | **Ätit vegetariskt minst en gång per vecka** | **Tagit trapporna istället för hissen under en vecka** |
| **Hälsat god morgon på kollegorna på Skype (eller motsvarande)** | **Gjort en hemma-tränings-övning i minst 15 minuter** | **Frågat en kollega något om denne som du aldrig brukar fråga** | **Lyft en arbetsmiljö-fråga till diskussion på ett möte** | **Haft en  mobilfri kväll, lagt bort mobilen från kl 18.00** | **Tagit en bensträckare en gång i timmen under en arbetsdag** | **Gett ett bra jobba-hemifrån- tips till minst en kollega** |
| **Kört en elbil** | **Tänkt en positiv tanke om mig själv** | **Kollat in cykelhjälmar hos valfritt företags hemsida** | **Fikat med en kollega på distans (ex. Skype, Teams)** | **Gjort ett aktivt val som är till fördel för min hälsa** | **Inspirerat minst en annan kollega till HAR-bingot** | **Besökt:**  [hallbararesor.nu](http://hallbararesor.nu/) |
| **Gjort 3 min pausgymnastik varje vardag under hela perioden** | **Gett positiv feedback till en kollega** | **Kollat in appen Freelway som är en samordnings-tjänst av transporter** | **Kört en gasbil och tankat den** | **Sett en dokumentär eller deltagit i ett webinar med klimattema** | **Tagit lunchpaus varje dag i minst 30 min** | **Fotat ett höstmotiv i naturen och visat för arbetsgruppen.** |
| **Har haft igång min kamera under minst ett distansmöte** | **Cyklat minst 30 min en gång i veckan** | **Gått på ett promenadmöte med en kollega** | **Tittat på något som får dig att skratta** | **Gillat Skellefteå buss sida på Facebook** | **Skickat in ett tips till HAR-projektet om framtida aktiviteter\*** | **Hört någon säga “Hör ni mig?” eller liknande under ett distansmöte** |

**INLÄMNAT AV:**

*Vid individuell tävlan anger du ditt namn och vid lagtävlan anger ni avdelningsnamn.*

NAMN:



**Så här går det till!**Projektet ”Hållbara arbets-och tjänsteresor (HAR) bjuder in dig till bingo!

Du har **12 oktober – 9 november** på dig att få ihop minst 1 rad. Då är du med i utlottning av priser. Bingo gäller vågrätt, lodrätt eller diagonal rad, 7 rutor. För varje kryssad rad ökar dina chanser i utlottningen.

**Senast 11 november** ska du skicka in bingobrickan (kontakt nedan).

För rutor markerade med \* finns förklaring nedan under ”mer information”.   
  
**Lämna in brickan genom att maila till: lena.bieblad@regionvasterbotten.se**  
  
Läs mer om HAR-bingot på intranätet.

**Mer information**

* För tips om aktiviteter inom HAR kan du maila [**lena.bieblad@regionvasterbotten.se**](mailto:lena.bieblad@regionvasterbotten.se). Det går bra att göra när som helst eller i samband med att du skickar in din bingobricka.
* Läs våra riktlinjer på intranätet, du hittar dem på intranätet under processkartorna Våra arbetssätt/ gemensamma styrdokument och regelverk/ policys och riktlinjer.

(<http://intranat.skekraft.se/verksamheten/m%C3%A5l-och-styrning/policies-och-riktlinjer/personalpolicy>)