

## Informasjon om Avantas Aktiv

[For English see below]

Avantas Aktiv sin visjon er *Hele folket i form!* Vi ønsker å legge til rette for at fysisk aktivitet skal oppleves som enkelt, inspirerende og artig. Sammen med din arbeidsgiver har vi lansert et prosjekt for å skape entusiasme, humor, samhold og felles opplevelser for alle på arbeidsplassen. I tillegg ønsker vi å skape bevissthet rundt helse og mosjon som verdi, samt å komme i litt bedre form.

### Slik kommer vi i gang:

Etter et felles kick-off, mottar du en e-post fra oss i Avantas Aktiv. Der finner du en lenke du må du klikke for å komme i gang. Du vil bli bedt om å fylle inn noen personalia og lage deg et passord, i tillegg til å svare på noen enkle spørsmål. Dette tar to-tre minutter, og er ment som hjelp for å sørge for at du havner i riktig trimklasse:

- Mosjonist – for deg som ikke er så veldig aktiv fra før
- Entusiast – for deg som trimmer med ganske jevne mellomrom
- Aktiv – for deg som trener jevnt og målbevisst

Etter at du har svart på spørsmålene, foreslår systemet en klasse for deg. Hvis du etter litt bruk finner ut at du er over- eller undervurdert, skifter du selv enkelt nivå. Årsaken til at vi deler inn trimklasser er at vi følger handicap-prinsippet fra blant annet golf: Alle skal kunne delta på like vilkår.

Alle ansatte blir delt inn i lag som konkurrerer mot hverandre. Hvert lag har en lagleder som følger opp laget. Husk at her er det ikke nødvendigvis noen fordel å ha en gjeng supertrimmere på laget ditt, for i henhold til handicapprinsippet de må jobbe mye hardere for poengene!

Konkurransen er basert på at all aktivitet regnes om til poeng. Du har over hundre forskjellige aktiviteter å velge mellom, all aktivitet teller! Du får poeng for aktiviteten du fører opp i dagboka basert på hvor lenge du har holdt på, og hva slags aktivitet du har holdt på med. Du må holde på minimum i 20 minutter for å få poeng, og det er ikke mulig å få mer enn 125 poeng på ett døgn. Det er heller ikke mulig å få mer enn 1000 poeng per måned.

Aktivitet kan registreres på flere måter, på nett, med egen Avantas-App, med eksterne treningsapper og med ulike aktivitetsmålere og pulsklokker. Detaljert informasjon om dette blir gjort tilgjengelig. Er det noe du lurer, på skal du aldri nøle med å kontakte oss!

**BEMANNING - ORGANISASJONSUTVIKLING - REKRUTTERING - TRENING**

BEMANNING - ORGANISASJONSUTVIKLING - REKRUTTERING - TRENING

Avantas AS, P.O.Box 300, 7402 Trondheim, Tlf +47 73 88 33 00  
post@avantas.no - www.avantas.no

## **About Avantas Aktiv**

Our vision is to make it easy, inspiring and fun to be physically active. In cooperation with your employer, we have launched this project to create enthusiasm, humour, unity and common experiences for all employees. We also want to increase consciousness about health and exercise as a value, and to get in a little bit better shape.

### **This is how we launch the project:**

After a kick-off is held, you will receive an e-mail from us at Avantas Aktiv. Here you will find a link you can click to set off. You will be asked to fill in a few pieces of personal information, create a password, and answer a few simple questions. This takes two-three minutes, and will help to place you in the correct training class:

- Hobby exerciser – for those who currently are not very active
- Enthusiast – for those who exercise fairly regularly
- Active – for those who train regularly and purposefully

When you have answered the questions, the system suggests a class for you. Should you after a little use feel “over”- or “underrated”, you can easily change class yourself. The reason for using training classes, is that we use the handicap system known from golf: Everybody should be able to participate on equal terms.

You will be divided into teams, which will compete against each other. Each team will have a team captain, who will follow up on the team’s progress. Remember, having a lot of super active people in your team is not necessarily an advantage, because they have to work much harder to score points!

The basis for the competition is that all activity is converted to points. You can choose between more than 100 different activities, all physical movement counts! You are awarded points for all activity you register in the training diary, based on what you have been doing, and for how long you have been doing it. You need to work out for at least 20 minutes to get points, and you cannot score more than 125 points a day. It is also impossible to score more than 1000 points per month

Activity can be registered in several ways: In the online training diary, using the Avantas App, using third party training apps, or with heart rate monitors and activity belts. Details about this will be made available for you. Should you have any questions at all, don’t hesitate to contact us!