



NORDRE LAND KOMMUNE
ORGANISASJONSAVDELINGEN

KONTRAKT FOR HELSEFREMMENDE AKTIVITETER

Kontrakten gjelder for i høst-/vårhalvåret

Det inngås med dette en kontrakt om å gjennomføre ulike aktiviteter i den hensikt å fremme egen helse. Kontrakten bygger på Aktivitetskortet fra Land bedriftshelsetjeneste.

I tillegg til allerede opplistede forslag til aktiviteter kan for eksempel snømåking, ridning, dans, yoga, Qigong, bowling føres opp. Hver av disse teller som 3 poeng for $\frac{1}{2}$ time. Aktivitetene kan gjennomføres i helger, fridager og ferier.

Dersom du oppnår 50 poeng eller mer i løpet av én måned, kan du veksle disse inn i 1 time "fri" fra arbeidsplassen for å gjennomføre helsefremmende aktiviteter. Dette kan gi deg muligheter for en ekstra lang ski- eller sykkeltur, jogging, gange, golf eller lignende med god samvittighet. Kanskje det kan være flere som vil være turkamerater?

Det er imidlertid ikke anledning til å samle opp disse bonustimene: husk at mosjon skal foregå på det jevne..!

Denne kontrakten er en tillitsavtale mellom deg og arbeidsgiver, der ansvaret først og fremst ligger hos deg selv.

Avdelingens kontaktperson har et samleskjema der du i slutten av hver måned kan føre over det samlede timetallet ditt, og evt. kvittere ut for avviklet bonustime.

LYKKE TIL MED MOSJONERINGEN!!

Dokka,

Arbeidstaker

Arbeidsgiver