



**TÆL  
SKRIDT**

# HVAD ER TÆL SKRIDT?




Tæl Skridt er en landsdækkende kampagne, der handler om at få mere bevægelse, socialt samvær, sundere vaner og venlig konkurrence ind i arbejdsdagen.

Alle dine skridt tæller! For hver 10.000 skridt du går, optjener du 1 lod til dit hold. Alle hold, der har optjent min. 1 lod deltager i lodtrækningen om pengepræmierne.

Hver deltager vil maksimalt kunne indsamle 14 lodder til holdet svarende til, at man går i gennemsnit 10.000 skridt om dagen i kampagnens 14 dage.

Du kan tælle med ur, mobil eller skridttæller – skridttællere kan købes i Tæl Skridts webshop.

## Tre nemme skridt

-  Saml et hold på min. 3 personer, og udnævn en holdkaptajn
-  Holdkaptajnen tilmelder jeres hold på [www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)
-  Log ind på din profil på hjemmesiden og indtast skridt

# VI HAR GJORT DET NEMT FOR DIG OG DIN ARBEJDSPLADS

I kan gratis oprette en betalingskode, som samler jeres deltagelse og gør det nemt for jeres arbejdsplads at tælle skridt.

## Med en betalingskode får I

- et administrator-login med overbliksbillede og statistikker
- mulighed for at se stillingen blandt alle hold på arbejdspladsen
- én samlet faktura

I har også mulighed for at få tilsendt Tæl Skridt-plakat med jeres logo på samt få jeres logo på vores hjemmeside.

Kontakt os via mail [kontakt@taelskridt.dk](mailto:kontakt@taelskridt.dk)

[www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)

# DIN ARBEJDSPLADS SKAL VÆRE MED, FORDI



Det skaber sammenhold – holdånden får et løft, når man dyrker motion med kollegerne!



Alle kan være med! Det kræver hverken høje kondital, stor planlægning eller omklædning. Og så giver det øget aktivitet også efter kampagnen.

**GAVECHECK**



Der er kontante præmier!  
I hver kampagne trækker vi lod om i alt 40.000 skattefrie kroner i præmiepenge.



Det er nemt at tilmelde sig, og vi sidder klar til at hjælpe over både mail og telefon.

# HVAD GIVER DET AT VÆRE MED I TÆL SKRIDT?

## Leder

"Det har været **sjovt** og har skabt et **fællesskab** hos os som virksomhed. Alle går virkelig op i det, og vi har **konkurreret på tværs af afdelinger.**"

## Holdkaptajn

"Det giver **fokus på bevægelse** i ens arbejdsdag og så er det **sjovt** at dyste mod hinanden på arbejdspladsen - vi får gået mange flere skridt og så giver det gode **kollegagrin.**"

## Deltager

"Det er rigtig **sjovt** og giver et **fantastisk sammenhold** blandt kollegaerne. Uanset om vi når de 10.000 skridt pr. dag eller ej, så giver det noget at **tale med kollegerne** om året rundt."

# SÆT GANG I DIN ARBEJDSPLADS

Vi er klar til at hjælpe på



65 31 65 66



kontakt@taelskridt.dk

Følg os på



Mere info og tilmelding på  
[www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)



DANSK  
FIRMAIDRÆT