

Skapa en rolig cykelaktivitet för personalen!

Var med i Växla Upp!



Genom att ladda ner appen Växla upp! kan ni anta utmaningen **Jaga milen:**

- Cykla så många km som möjligt under en viss tid
- Låt personalen cykla i lag, eller individuellt mot varandra.
- Ni bestämmer upplägg och tidsram!

LADDA NER APPEN



Studier visar att människor som cyklar regelbundet i genomsnitt lever två år längre och har 15 procent mindre sjukdagar.

Fler fördelar med att vara med



- Regelbunden cykling ger ökad kondition och bättre hälsa – **friska medarbetare!**



- Fysisk aktivitet gör att man sover bättre – **pigga och fokuserade medarbetare!**



- Medarbetare som cyklar slipper bilköer till och från jobbet – **mindre stress!**



- Att välja cykeln framför bilen minskar avgaser – **bättre miljö kring och på arbetsplatsen!**



- Personalen samlas runt en rolig utmaning – **team building!**

- Alla som cyklar med appen tillåter insamling av positionsdata, vilket blir underlag till regionens **utveckling av fler och bättre cykelvägar**



Genom att delta i **VÄXLA UPP!** bidrar ni som företag inte bara till ert miljö- och friskvårdsarbete, utan även till den **hållbara utvecklingen i Blekinge!**

Läs mer om hur ni skapar en tävling på nästa sida.

Så här skapar ni en tävling

1. Kontakta Annika eller André på Energikontor Syd
2. Ladda ner appen Växla Upp 2 från Apple Store eller Google Play
3. Alla deltagare registrerar konto i appen
4. Ni får en unik kod för just er tävling
5. Aktivera tävlingskoden i appen och börja cykla!
Registrera cykelturerna i appen.
6. Efter avslutad tävling tilldelas ni ett diplom för er gemensamma insats,
från oss på Energikontor Syd, samt uppmärksammas i våra sociala
mediekanaler.



Motivera med priser!

Du som arbetsgivare kan motivera personalen ytterligare genom att locka med priser som företaget står för – **låt personalen känna att ni uppmuntrar cykling!**

Vill ni vara med? Kontakta oss!

Annika Öberg
annika.oberg@energikontorsyd.se
0709-21 60 59

André Benaim
andre.benaim@energikontorsyd.se
073- 521 14 94