

DYTT.NO  
ER NORGES  
STØRSTE ARRANGØR  
AV AKTIVITETS-  
KONKURRANSER!

DEN STORE

# NYTTÅRSMARSJEN!

Klarer du å krysse Svalbard på 60 dager?  
Start: 13. februar — Målgang 13. april



 dytt.no

Friskere og Gladere medarbeidere

# Bedre helse og gøy på jobben!

## ALL AKTIVITET TELLER!

I aktivitetstabellen på dytt.no kan du regne om alle aktiviteter til skritt. Enten du har syklet, jogget eller utført andre aktiviteter legger du enkelt inn tiden du har brukt. Systemet regner så automatisk om dette til skritt. 30 minutter med sykling i moderat tempo gir for eksempel 5 100 skritt.



## DEN STORE NYTTÅRSMARSJEN.

13. februar starter Den Store Nyttårsmarsjen. Arbeidsplasser fra hele landet inviteres med på en frisk og engasjerende aktivitetskonkurranse. Målet er å ta seg fra Sørkapp til Nordkapp på Svalbard innen 13. april. For å nå målet i tide må du gå eller gjennomføre aktiviteter tilsvarende 10 000 skritt per dag. All aktivitet registreres på dytt.no, og du forflytter deg mot målet etter hvert som aktivitetene registreres. Konkurransen pågår mellom 13. februar og 13. april.

## HVORDAN FUNGERER DET?

Lag bestående av 2–8 personer dannes på arbeidsplassen. Flere enn 8 personer i virksomheten? Dann flere lag! Det gjelder for hvert lag å krysse Svalbard innen 13. april. Dette vil dere klare dersom laget holder et snitt på 10 000 skritt per dag. (Helsedirektoratets anbefaling for fysisk aktivitet.)

## VINN PREMIER.

Alle deltakere på et lag som når frem til målet i tide er med i trekningen av reisegavekort! Per 100 påmeldte deltakere stiller Dytt med kr 1 000 i reisegavekort. Høstens konkurranse fikk med seg over 14 700 deltakere, dette resulterte i over 147 000 kr i reisegavekort! Det blir også trekning av flotte delmålspremier underveis fra Stormberg og Dytt.

\*Reisegavekortene kommer fra Bennett Ferie og er gyldig i to år.

## En personlig nettside

Som deltaker får du tilgang til en personlig nettside med mange motiverende funksjoner.

**AKTIVITETSTABELL:** Registrer dine aktiviteter.

**OPPDATERTE TOPPLISTER:** Sammenlign deg med andre.

**KART:** Et virtuelt kart viser din fremgang.

**CO2-KALKULATOR:** Se hvor mye du sparer miljøet.

**COACHEN:** Et program for deg som ønsker en ekstra fysisk utfordring.

**FORUM:** Der du kan motivere dine lagmedlemmer.

**DIAGRAMMER OG STATISTIKKER**

**TIPS OG RÅD OM LIVSSTIL**

**DYTTVEKT:** Tilgang til Dytt's populære livsstilsprogram hvor man også kan fokusere på kosthold.



Full garanti på skrittelleren gjennom hele konkurranseperioden!

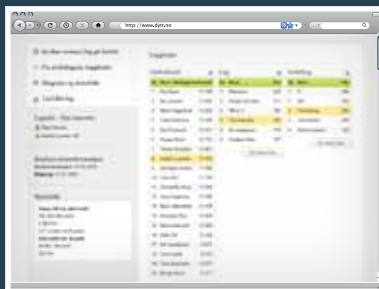


## Tar du utfordringen?

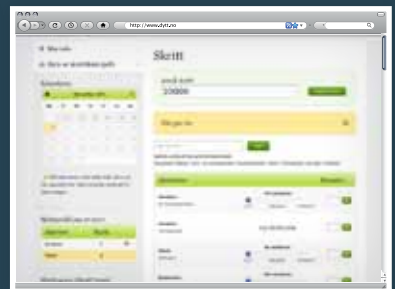
Få med deg dine ansatte på en engasjerende og morsom aktivitetskonkurranse. Kryss Svalbard og konkurrer mot organisasjoner fra hele landet!



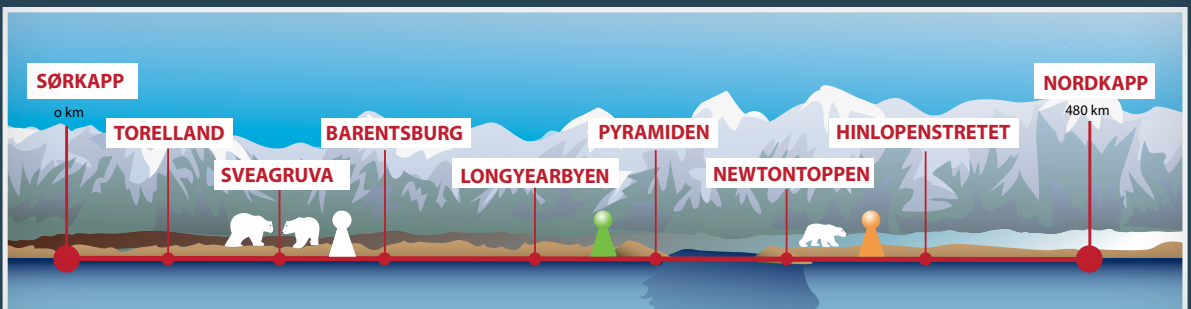
**PÅ STARTSIDEN SER DU KARTET**



**FØLG DITT LAG I TOPPLISTENE**



**REGISTRER DIN DAGLIGE AKTIVITET**



### START

på Sørkapp den 13. februar. Konkurransen varer i 60 dager og det gjelder å holde følge fra start!

### HERR. GJENNOMSNIITT

holder et jevnt tempo på 10 000 skritt om dagen, og hjelper deg å holde tempoet hele veien til mål.

### FØLG DIN VANDRING

hele veien fra Sørkapp til Nordkapp. På kartet kan du sammenligne deg selv med dine kolleger og andre lag fra organisasjoner i hele Norge.

### DELMÅL

Ved hvert delmål kan du lese spennende informasjon om stedet du passerer. Det blir også trekning av premier ved noen av delmålene.

### MÅLGANG

den 13. april på Nordkapp. Her blir det trekning av reisegavekort blant de som har kommet tidsnok i mål.

Så enkelt blir dere med i konkurransen:

### 1. MELD PÅ DIN VIRKSOMHET

Meld på din bedrift ved å gå inn på [www.dytt.no/nyttar](http://www.dytt.no/nyttar) og fyll ut skjemaet før 7. februar. Vi trenger kun informasjon om antall deltakere, og hvilke adresser vi skal sende utstyret til.

### 2. VI SENDER STARTPAKKER

Startpakker med skritteller, startkoder og informasjon om hvordan man registrerer seg som bruker sendes ut samme dag som vi mottar påmeldingen. NB! Gjelder kun hvis påmeldingen sendes før klokken 15:00 på en virkedag!

### 3. REGISTRER DERE OG DANN LAG

Deltakerne registrerer seg selv på [dytt.no](http://dytt.no). Her oppretter man brukernavn og passord etter instruksene som følger med i startpakken.

Vi ordner resten!

Vinn et bidrag til drømmeferien!

### REISEGAVEKORT

Alle deltakere på et lag som når frem til målet i tide er med i trekningen av reisegavekort!

I forrige konkurranse ble det delt ut reisegavekort for over 147 000 kr!

### DELMÅLSPREMIER

Det trekkes også ut flotte delmålspremier underveis i konkurransen. Her kan du vinne sportsartikler fra Stormberg og Dytt.

### KONKURRANSEPERIODE:

13. FEBRUAR – 13. APRIL

### PÅMELDING:

[WWW.DYTT.NO/NYTTAR](http://WWW.DYTT.NO/NYTTAR)

Meld dere på før 7. februar slik at dere får utstyret i tide!

Kontakt oss på [info@dytt.no](mailto:info@dytt.no) eller tlf. 22 33 59 00 for mer informasjon. Dere kan også lese mer om konkurransen på [www.dytt.no](http://www.dytt.no).

**299 kr**  
Inkludert skritteller!

eks. mva. per deltaker. NB: merk at det tilkommer mva!



# Hvorfor velge en aktivitetskonkurranse med Dytt?

## 1. HELSE OG TEAMBUILDING

En aktivitetskonkurranse har mange positive effekter. Utover rene fysiske gevinster vil dere på arbeidsplassen ha noe felles å snakke om under konkurranseperioden. Dere vil som team kjempe sammen mot et felles mål!

## 2. ALLE KAN DELTA!

Mens tradisjonelle aktivitetstiltak stort sett retter seg mot de som allerede er fysisk aktive, ønsker vi i Dytt å tilby et konsept som passer for alle! Aktivitetskonkurransen skal derfor være så **enkel** at alle har muligheten til å delta, så **morsom** at alle har lyst til å delta, så **engasjerende** at alle fullfører konkurransen og samtidig **utfordrende** nok til at det gir en helsegevinst.

## 3. GØY OG INSPIRERENDE

All trening må være lystbetont og gøy for at man skal klare å utføre det over tid. I vår konkurranse kjemper alle mot et felles mål, man vil daglig følge sin egen og lagets fremgang på dytt.no. Du velger selv hvilke aktiviteter du vil gjøre, og tidspunktet du ønsker å utføre dem.

# Hvorfor 10 000 skritt?

En gjennomsnittlig norsk kontoransatt har et aktivitetsnivå som tilsvarer 5 000 skritt daglig!

Ved å drive 30 minutter ekstra fysisk aktivitet daglig vil man komme opp i 10 000 skritt. Dette er hva Helsedirektoratet anbefaler for å oppnå helsegevinster. Gå trappene i stedet for å ta heisen. Eller hva med å benytte seg av kaffeautomaten litt lengre borte?

## ENKELT OG ENGASJERENDE

Bedriftshelsetjenesten i A/S Norske Shell ønsket å øke de ansattes bevissthet rundt fysisk aktivitet og satte derfor i gang en aktivitetskonkurranse med Dytt.

Programmet engasjerte over 600 individer over en to måneders periode. Dette bidro til økt fysisk aktivitet og styrket tilknytningen mellom kollegaer. Det fikk også i gang en sunn konkurranseånd som motiverte de ansatte.



Christian Gorgas, Regional Business health lead, Europe, Russia and CIS, Shell og Amanda Moller, Medical Administrator, A/S Norske Shell.

 FØLG OSS PÅ FACEBOOK

## Dette mener våre deltakere

I en undersøkelse utført i etterkant av fjorårets to første felleskonkurranser svarte deltakerne slik:

## Aktivitet og entusiasme

Over 50 000 norske arbeidstakere har hittil i år deltatt i en aktivitetskonkurranse i regi av Dytt. Alt fra store organisasjoner med mange tusen ansatte, til mindre skoler og barnehager. Felles for alle er økt aktivitetsnivå og stor entusiasme rundt konkurransen.



### ANDRE AKTIVITETER:

Har dere utført andre aktiviteter enn ren gange i konkurranseperioden?

Ja 93%, Nei 7%.



### POSITIV OPPLEVELSE:

Var deltagelsen i konkurransen en positiv opplevelse?

Ja 96%, Nei 4%.



### ØKT AKTIVITETSNIVÅ:

Har konkurransen ført til at du ble mer fysisk aktiv?

Ja 80%, Nei/Usikker 20%.

DETTE BILAGET ER EN ANNONSE FRA DYT.T.NO



B

PORTO BETALT  
PORT PAYÉ  
NORGE

SKAP SAMHOLD OG AKTIVITET PÅ ARBEIDSPLASSEN!

---

Påmelding innen 7. februar  
[www.dytt.no/nyttar](http://www.dytt.no/nyttar)

---



Friskere og Gladere medarbeidere

Dytt AS • Rådhusgata 9 • 0151 Oslo • Tlf: 22 33 59 00 • E-post: [info@dytt.no](mailto:info@dytt.no).