



Stikk UT! Bedrift

Skaper aktivitet, samhold og gode turvaner på jobben!



God tur!



BLI MED PÅ NORGES STØRSTE TURTRIM- OGSÅ FOR BEDRIFTER!

- Stikk UT! er en turtrim i regi av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og Sunnmøre Friluftsråd i samarbeid med de 26 kommunene i Møre og Romsdal + Heim i Trøndelag.
- Hvert år velges rundt 500 turmål ut og presenteres i et kart som sendes ut til alle husstandene i regionen. Alle turmålene har en kode som man kan registrere i Stikk UT! appen eller på stikkut.no.
- 40 000- 50 0000 mennesker deltar på Stikk UT! hvert år (15-20% av befolkningen)
- Stikk UT! sommersesongen varer fra 1. mai til 31. oktober. Stikk UT! vinter med vinterfotturer og ski varer fra 15. desember til 15. april.



Stikk UT! Bedrift

I Stikk UT! Bedrift er deltakernes personlige profiler knyttet til bedriftens profil. De ansatte besøker Stikk UT! turmål, registrerer disse og slik får man tall på hvor aktiv bedriften er.

I tillegg til å samle turer til seg selv motiveres deltakerne også til et aktivt fellesskap på jobben, og mange finner gode turvenner blant sine kolleger.

Stikk UT! Bedrift skaper aktivitet og samhold på arbeidsplassen; mange bedrifter melder om lavere sykefravær, økt trivsel og hyggelig fellesskap rundt turpraten i lunsjpausene.

300 bedrifter / avdelinger var med i 2022

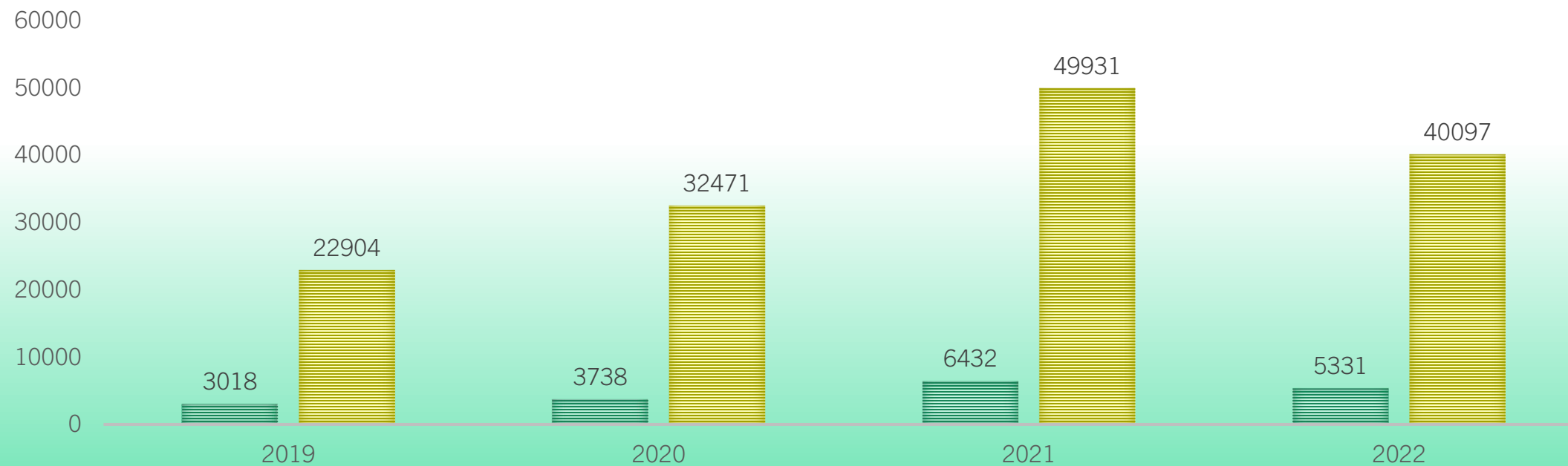


Brunvoll Volda er en ivrig Stikk UT! Bedrift

DELTAKELSE I STIKK UT! BEDRIFT

ANTALL DELTAKERE

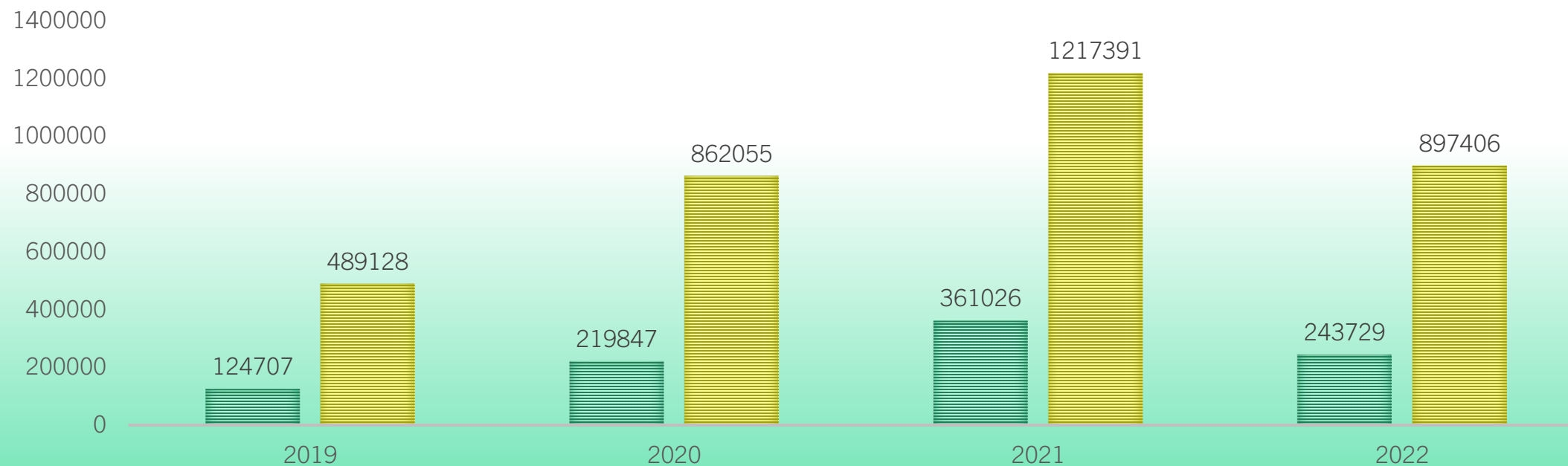
■ Deltakere bedrift ■ Totalt antall deltakere



DELTAKELSE I STIKK UT! BEDRIFT

ANTALL REGISTRERINGER

■ Antall registreringer bedrift ■ Totalt antall registreringer



DETTE SIER TALLENE OM STIKK UT! BEDRIFT:

De som deltar på Stikk UT! sammen med arbeidsplassen er dobbelt så aktive som de som ikke er tilknyttet en bedrift.

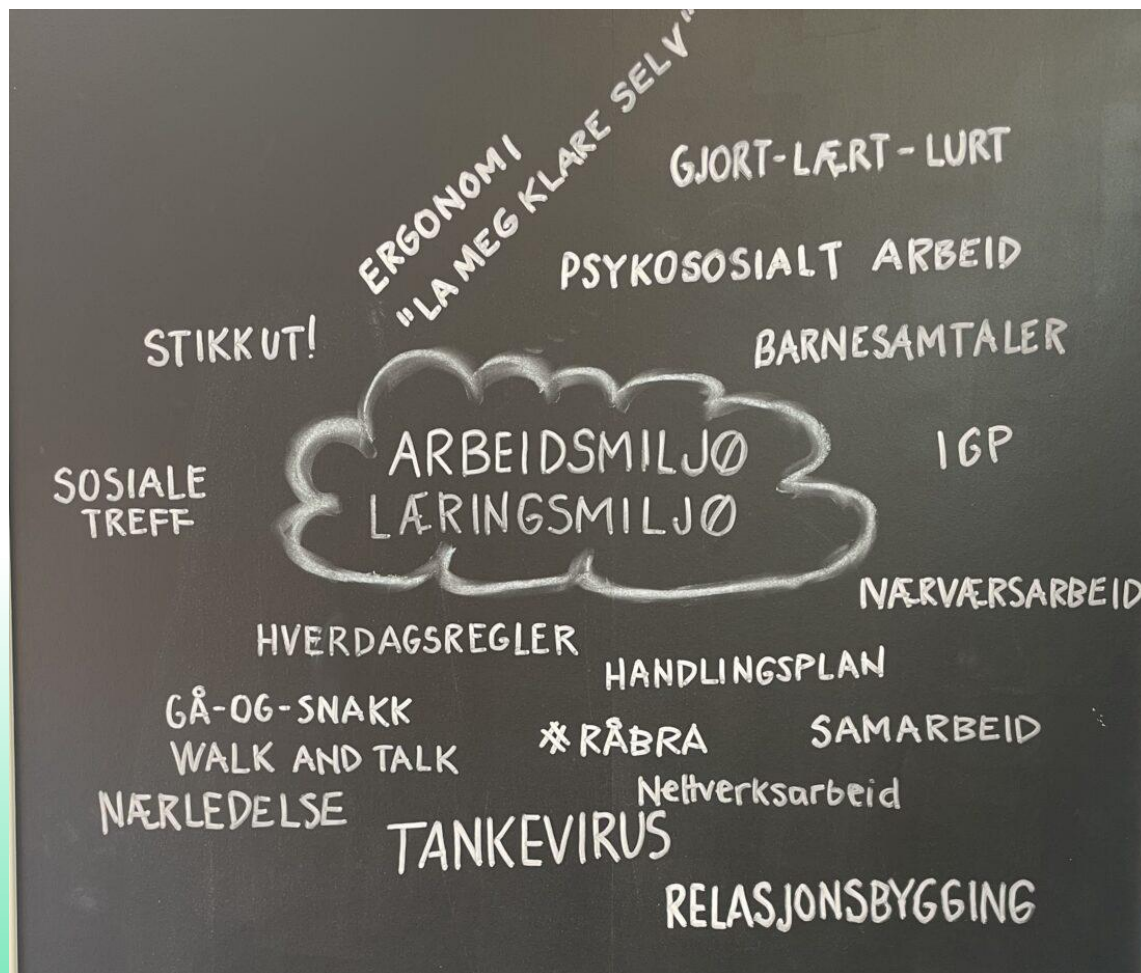
For Stikk UT!, som er det største folkehelsetiltaket i regionen vår, er Stikk UT! Bedrift det viktigste tiltaket vi har for å aktivisere flere – oftere.

FRISKERE BEDRIFT MED STIKK UT! BEDRIFT



Straumsneset Barnehage reduserte sykefraværet fra 33% til 0, bla gjennom å bruke Stikk UT! Bedrift

<https://www.stikkut.no/nyheter/friskere-arbeidsplass-med-stikk-ut-bedrift>





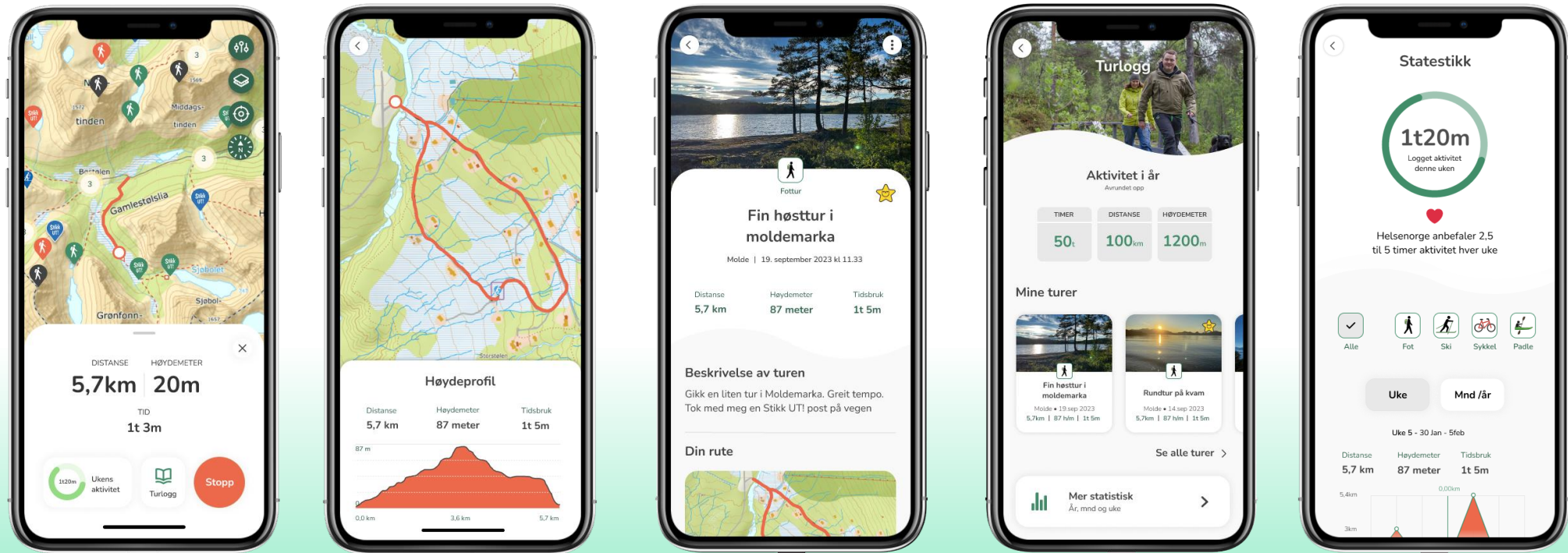
STIKK UT! FESTIVAL 1. – 10. SEPTEMBER (FRILUFTSLIVETS UKE)



Vi oppfordrer bedriftene til å skape ekstra aktivitet blant de ansatte i denne perioden

I 2022 arrangerte vi 15 fellsturer; flere av disse lunsjturer der vi inviterte bedriftene ut i lunsjpausen

TURLOGG: STIKK UT! SOM AKTIVITETSPORTAL



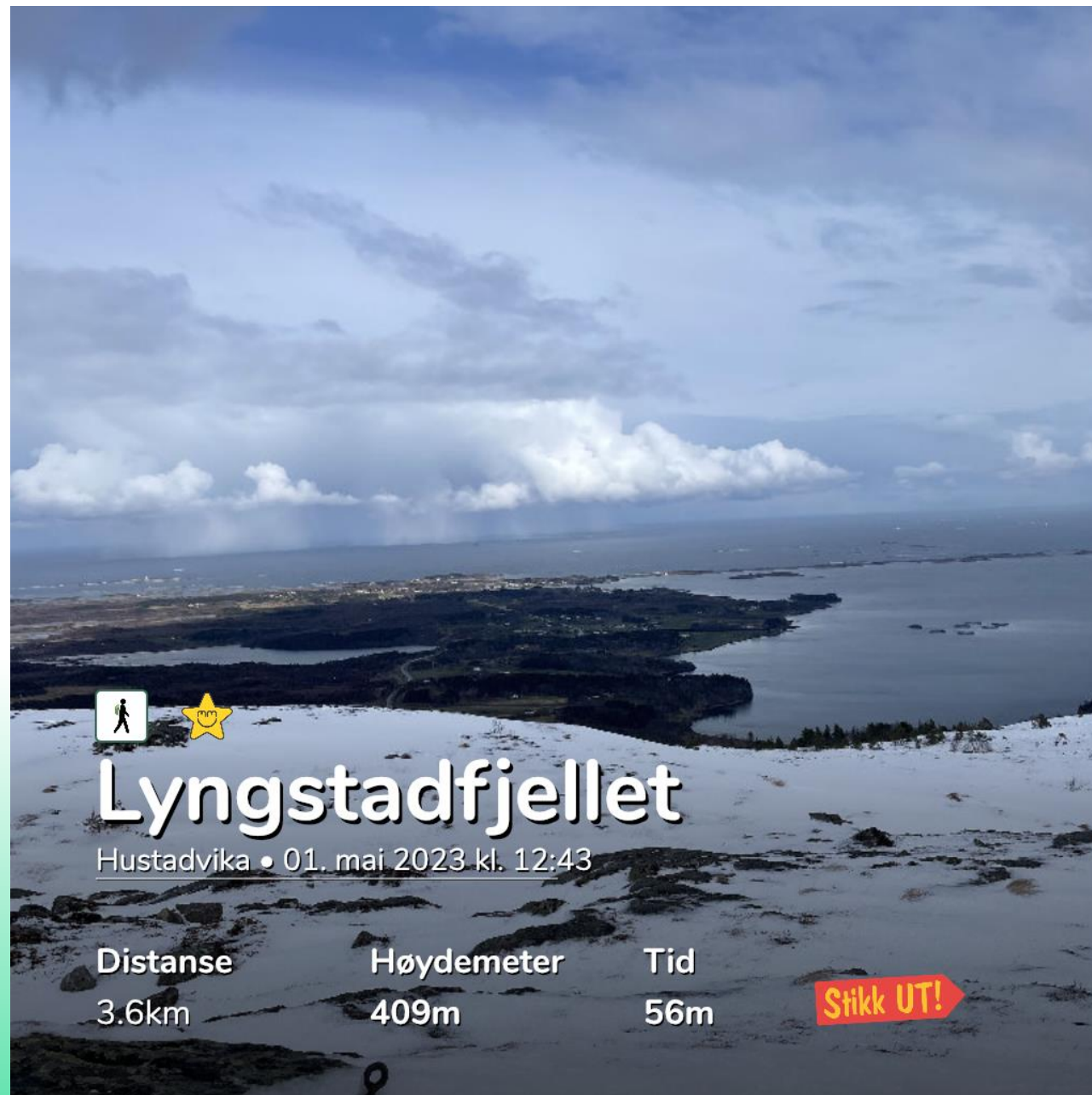
Ny funksjon i Stikk UT! – appen i 2023:

Lar deg logge ikke bare Stikk UT! turer men alle turer du går/ sykler

For bedrifter: Ansatte kan måle sin aktivitet; Stikk UT!, andre turer, gå/ sykle til jobb osv.

Turer fra turloggen kan deles som et bilde med info om distanse, høydemeter og tid.

For bedriften: Oppfordre ansatte til å dele disse med hverandre for å dele opplevelser og turtips



DELTAKELSE PÅ STIKK UT! BEDRIFT

- Man kan dele bedriften opp i avdelinger som konkurrerer mot hverandre om å ta flest turer, eller bedriften kan delta som et samlet lag.
- Topplister på stikkut.no og i Stikk UT! appen som viser antall registreringer; samlet og gjennomsnittlig pr ansatt, samt antall aktive ansatte.
- Bedriftsportalen gir tilgang til interne topplister som viser antall turmål og antall registreringer for hver ansatt.
- Mange bedrifter: arrangerer fellesturer, premierer blant de som registrerer turer hver måned, lager interne konkurranser, legger møter og arrangement til Stikk UT! – turmål.
- 15% rabatt på Stikk UT! – krus og effekter til intern premiering

- Priser 2024:

Grønn pakke - bedriften deltar som et lag	Bare sommersesongen kr 3 600	Sommer + vinter kr 4 600
Blå pakke - bedriften kan deles opp i inntil seks avdelinger	Bare sommersesongen kr 14 800	Sommer + vinter kr 22 500
Rød pakke - bedriften kan deles opp i inntil 10 avdelinger	Bare sommersesongen kr 24 600	Sommer + vinter kr 39 500

TIPS FOR Å SKAPE MOTIVASJON OG ENGASJEMENT RUNDT STIKK UT! I BEDRIFTEN

- Sett av litt tid til å bli kjent med appen i lag, ikke alle er like komfortable med tekniske ting så bruk litt tid til å vise og hjelpe de som kvier seg litt for telefon og app og slik. Det skal ikke mye til for at enda flere kan være med når de bare får litt starthjelp.
- Ha som mål at så mange som mulig i bedriften skal være med, belønne blant alle som takker ja til invitasjonen om å bli med som en del av bedriften.
- Oppnev en motivasjonsansvarlig som får i oppgave å sende ut små dryss av inspirasjon og oppmuntring til de andre ansatte med jevne mellomrom. - Gjerne med tips til turmål og invitasjon til fellesturer i løpet av sesongen.
- Legg inn i bedriftens handlingsplan at den skal være en aktiv arbeidsplass. Når man deltar i Stikk UT! Bedrift blir det plutselig målbart hvor aktive vi er som bedrift og det blir noe gøy å strekke seg etter sammen.
- Arrangere fellesturer etter arbeidstid. Det er ikke noe press om at man må være med, men vi legger opp til ulike turer som alle kan mestre. Det å dele gode opplevelser er uvurderlig for å skape et godt arbeidsmiljø.

- Bruk Stikk UT! Turmål til møter og interne arrangement, besøk gapahuker og lag- eller bare spis mat sammen ute. Bedrifter som ligger i nærheten av lett tilgjengelige turmål: Hva med å oppfordre til en fellestur i lunsjen en dag i uka?
- Bruk Stikk UT! som en arena for å oppleve sammen i jobbsammenheng. Bruk tur til Stikk UT! - turmål i møter og plandager. “Walk and talk” er et godt verktøy basert på ideen om at det er lettere å snakke sammen side om side. Når man samtidig er i bevegelse og ute i naturen så stimulerer dette til gode og kreative samtaler og problemløsning.
- Konkurransen: Stikk UT! består av topplister og man kan slik sett bruke det til å konkurrere mot andre avdelinger og/eller bedrifter. Vi oppfordrer likevel til å tenke inkludering når man lager interne konkurranser; for eksempel ved å trekke ut premier blant alle som har gått tur fremfor å bare premiere de som har gått mest.
- I Stikk UT! er de grønne (enkle) turene like mye verdt som de røde (krevende) turene og denne verdien oppfordrer vi også bedriftene til å ta med seg. La de ansatte bidra med de de kan og husk at en grønn tur flere ganger i uka er bedre enn én rød tur i måneden.
- Undersøkelse blant de som deltar på Stikk UT! viser at 70% av deltakerne svarer at de av og til savner noen å gå på tur med, vi tror derfor at bedriften kan bidra med noe verdifullt om de også legger til rette for at folk kan gå på tur i lag.