

Svenska Kriminalvårdens Idrottsförbund, SKIF

erbjuder en bred verksamhet som bidrar till att förebygga ohälsa och ge personalen förutsättningar till ett aktivt liv. SKIF's ambition är att öka intresset för friskvård, motion och ett aktivt liv.

SKIF grundades 1978 och består idag av ca 70 aktiva lokala medlemsföreningar. SKIF är anslutet till Sveriges Motionsidrottsförbund – Korpen.

Sista registreringsdag för att delta i kampanjen är
söndagen den 6 juni 2021

Varje år arrangerar SKIF Svenskt mästerskap i följande idrotter:

Skidor (alpint & längd), bowling, fotboll, golf, racket (tennis & badminton), innebandy, cykel, five á side och terräng

SKIF-Kansliet
Tobbe Hallberg – 011-49-638-20
skif@kriminalvarden.se



Kriminalvården



SVENSKA KRIMINALVÅRDENS
IDROTTSFÖRBUND

Friskvård

1 – 31 maj 2021



Kriminalvårdens friskvårdskampanj

Vid uppnådd nivå (40 poäng) erhåller du en liten gåva.

Sedan lottas det ut 178 presentkort efter avslutad kampanj där alla som registrerat sig deltar.

- 1 presentkort á 2000:-
- 2 presentkort á 1500:-
- 5 presentkort á 1000;-
- 10 presentkort á 750:-
- 30 presentkort á 500:-
- 130 presentkort á 250:-



Registrering av resultat.

När du uppnått 40 poäng registrerar du det genom att maila in att du uppnått nivå 40 poäng till kansliet på skif@kriminalvarden.se

Viktigt att du skickar med namn, adress, postnr samt postadress dit du vill ha din gåva skickad.

Nu är det dags för SKIF´s friskvårdskampanj 2021

Alla medarbetare och uppdragstagare inom Kriminalvården samt (pensionärer som är medlemmar i en lokal förening) är välkomna att delta.

Daglig och regelbunden motion ger poäng i friskvårdskampanjen men framförallt:

- ökad fettförbränning, syreupptagning och muskelstyrka.
- mindre stress, oro och ångest.
- bättre sömn.

All motion som pågår i en sammanhängande tid av **20 minuter ger 1 poäng, 40 minuter 2 poäng och 60 minuter ger 3 poäng**. Det går även bra att dela upp motionen vid ett, två eller tre tillfällen per dag.

Det kan vara löpning, lagidrott, promenad själv eller tillsammans med vänner och arbetskamrater.

Max 3 poäng per dag

Kampanjen pågår under maj månad (1 – 31 maj)

Nytt för i år.

Vid uppnådd nivå (40 poäng) erhålls en liten gåva.

Bli vän med "SKIF-Tobbe"

<https://www.facebook.com/skiftobbe.hallberg.5>

och du ser dragningen live samt alla livesändningar från våra arrangemang under året.