



2021

UPPSALA
UNIVERSITET

Hälsobingo med cykelfokus för studenter

Vintern är snart här och vi vill uppmuntra er till att möta den på cykeln!

Du kan fortsätta cykla trots snö och slask. Genom att utrusta dig (och cykeln) med dubbdäck, [cykellysen](#), [reflexer och hjälm](#) är du väl förberedd.

Vi hoppas att detta hälsobingo kan uppmuntra dig till rörelse, återhämtning och hållbara och säkra transportsätt, även vintertid.

Kryssa för en ruta när du genomfört aktiviteten i rutan, när du fyllt i femrutor i rad har du bingo. Fota bingolappen, eller skicka den digitalt till malin.gustafsson.nyqvist@uu.se för att vinna en termosmugg (1-2:a pris) eller en vattenflaska (3-4:e pris), senast den **1 december 2021**.

Lycka till hälsar arbetsgruppen för CykelVänlig Arbetsplats vid Uppsala universitet

Cyklat en sväng på morgonen	Lärt mig något nytt	Valfri rörelse i minst 30 minuter	Cyklat till en utomhusaktivitet, ex minigolfbanan eller paddelbanan	Motiverat någon annan till fysisk aktivitet
Gjort en avslappningsövning	Valfri rörelse minst 15 minuter utomhus	Vandrat i skogen	Cyklat 5 km på en dag	Valfri rörelse i minst 30 minuter
Varit på helgutflykt med cykel	Cyklat 5 km på en dag	Läst Regler för cyklister	Varit ute i solen och tankat D-vitamin	Tagit en lunchpromenad
Lärt mig något nytt	Gjort en inköpsresa med cykel	Låt mobilen vara avstängd en hel kväll	Valfri rörelse i minst 30 minuter utomhus	Cyklat till en utomhusaktivitet, ex minigolfbanan eller paddelbanan
Motiverat någon annan till fysisk aktivitet	Gjort en avslappningsövning	Valfri rörelse i minst 15 minuter	Tagit en cykeltur på lunchen	Cyklat 10km på en dag