

Risk- och friskvårdsbingo



Gör en egen säkerhetskontroll av din arbetsplats	Ta en paus	Kontrollera att utrymningsvägar är fria	Rapportera ett förbättringsförslag	Gå minst 6000 steg på en dag	Gör en fysisk aktivitet, träna på gymmet, yoga, jogga, all rörelse är bra!
Ta en paus och gör en mindfulnessövning	Hjälp en kollega med en arbetsuppgift	Drick ordentligt med vatten under arbetsdagen	Dela med dig av ett hälsotips till en kollega	Stå upp och jobba, minst en timme	Ta en paus och rör på dig!
Ta del av info om BBS (Beteendebaserad säkerhet) (Finns på Teams, intranätet mm.)	Beröm en kollega som jobbat säkert	Uppmuntra till bra ergonomi, sitt rätt vid datorn, lyft rätt osv.	Stanna upp, tänk till är det säkert att börja jobba?	Rapportera positiv observation	Påminn om vikten att använda bälte i fordon och maskiner
Gör BDX Quiz om BBS (Beteendebaserad säkerhet)	Beröm eller visa uppskattning för en kollega	Planera dagen för att undvika stress	Använd trappor i stället för hiss	Se över och byt ut trasig eller sliten skyddsutrustning	Gå minst 10 000 steg på en dag
Ta en paus och rör på dig!	Ta en cykeltur	Ta en rast tillsammans med en kollega	Gör en fysisk aktivitet, träna på gymmet, yoga, jogga, all rörelse är bra!	Genomför pausgympa (Finns på intranätet)	Kontrollera arbetsplatsens första hjälpen utrustning, saknas något eller är den komplett?
Gå minst 6000 steg på en dag	Ta en promenad	Påminn en kollega om att jobba säkert	Kontrollera brandutrustningens placering	Gå minst 8000 steg på en dag	Egen säkerhetsaktivitet* Fyll i:

*Här fyller du i en egen aktivitet du utfört antingen kopplat till friskvård, BBS (Beteendebaserad säkerhet) eller allmän risk- och säkerhetsarbete.

Så här går det till:

Utmaningen pågår mellan 1/6 – 30/6 och du väljer fritt vilka aktiviteter ovan du utför.

Får du en lodrätt och en vågrätt rad kan du delta i utlottningen av priser.

För att delta i utlottningen mailar du in en bild på din bricka senast 2/7 till halsosam@bdx.se.

Lycka till!

Fyll i namn: _____