

# EAT MOVE SLEEP KONKURRANSER GJENNOM HELE SESONGEN!

For at det skal være enda morsommere å være Eat Move Sleep ambassadørklubb, har vi laget konkurranser - både på lags- og klubbnivå. Vi håper det vil være med på å gi ytterlige inspirasjon og engasjement hos både klubb og medlemmer, og bidra til enda større læring og fokus på nettopp kosthold, aktivitet og søvn.

## Lagkonkurranse (konkurranse for alle lagene i klubben):

Her blir det en konkurranse innen hvert av hovedområdene Eat (juni), Move (august) og Sleep (september). Dette vil være en Instagram-konkurranse, og målet er at så mange av lagets trenere, spillere og foreldre aktivt deler sine historier, aktiviteter og engasjement. Og gjerne så mange ganger som mulig i konkurranseperioden som er på 10 dager.

- **Eat: 6.-16. juni:**  
Her ønsker vi at alle skal ha fokus på mat og drikke før/etter trening og kamp. Spillere kan sammen med trenere og/eller foreldre dele bilder av hva de spiser, og drikker før og etter trening.  
**Viktig at laget bruker #eatmovesleep #klubbnavn #lagsnavn**  
(Eks. #eatmovesleep #Elverum #J8-2) Dette for å kåre et vinnerlag.
- **Move: 21.-31. august:**  
Her ønsker vi at alle skal ha fokus på bevegelse og oppfordre alle til fysisk å bevege seg til/fra steder ved å gå eller sykle fremfor bil eller kollektiv transport. Her deles bilder på vei til/fra trening, kamp, butikk, skole, annen fritidsaktivitet.  
**Viktig at laget bruker #eatmovesleep #klubbnavn #lagsnavn**
- **Sleep: 18.-28 september:**  
Her ønsker vi å ha fokus på søvn og hvile, og oppfordrer alle til å ha en uke med skjermfritt soverom. Vi ønsker at det tas et bilde av stedet man legger ifra seg mobil eller andre skjermer før man legger seg for natten.  
**Viktig at laget bruker #eatmovesleep #klubbnavn #lagsnavn**

**Premier: Vi trekker ut to heldige lag som vinner 10-15 premier per konkurranse. (Totalt 6 lag)**

## Klubbkonkurransen:

Disse konkurransene er for hele klubben gjennom store deler av sesongen; **juni-september** (vi vurderer selvfølgelig det engasjementet som har vært i forkant av dette også). Her ønsker vi at klubben skal vise engasjement og aktivitet gjennom helse sesongen, og vil selvfølgelig premieres for det. Her er det ikke en trekning, men en kåring av de beste klubbene i følgende kategorier:

- **Beste kiosk**  
Her vil en vurdering av kiosk på cup og andre arrangement vurderes. Her må klubben selv ta bilde av kiosk med det utvalget dere har, og en beskrivelse av eventuelle endringer som er gjort i kiosken.
- **Beste medieoppslag**  
Her oppfordrer vi dere til å sende inn de medieoppslagene eller medieomtalen dere har hatt som er relatert Eat Move Sleep. Her vil det være "ekstra poeng" for alt som ikke er knyttet til "super-onsdag" og cup.
- **Beste Facebook-sak (tips, påfunn, artikkel)**  
Tips eller informasjon til andre klubber, gode påfunn, nyttige artikler osv. Her vil vi vurdere lukket Facebook-gruppe, men har dere noe på klubbens Facebook-side oppfordres dere til å dele dette med oss.

**HVORDAN:** Vi ber dere vennligst sende oss deres bidrag med bilde og beskrivelse til: [konkurransen@bama.no](mailto:konkurransen@bama.no) Dette kan sendes fortløpende eller innen **30. september.**

- **Beste klubb 2017**  
Vi kårer årets beste klubb og vil vurdere klubbens engasjement og aktivitet gjennom hele sesongen.

Det vil gjøres en kåring av årets beste klubb etter endt sesong, før nyttår.