



# DRIK VAND-EVENT

## Beskrivelse

En event der sætter fokus på at drikke vand i løbet af arbejdsdagen.

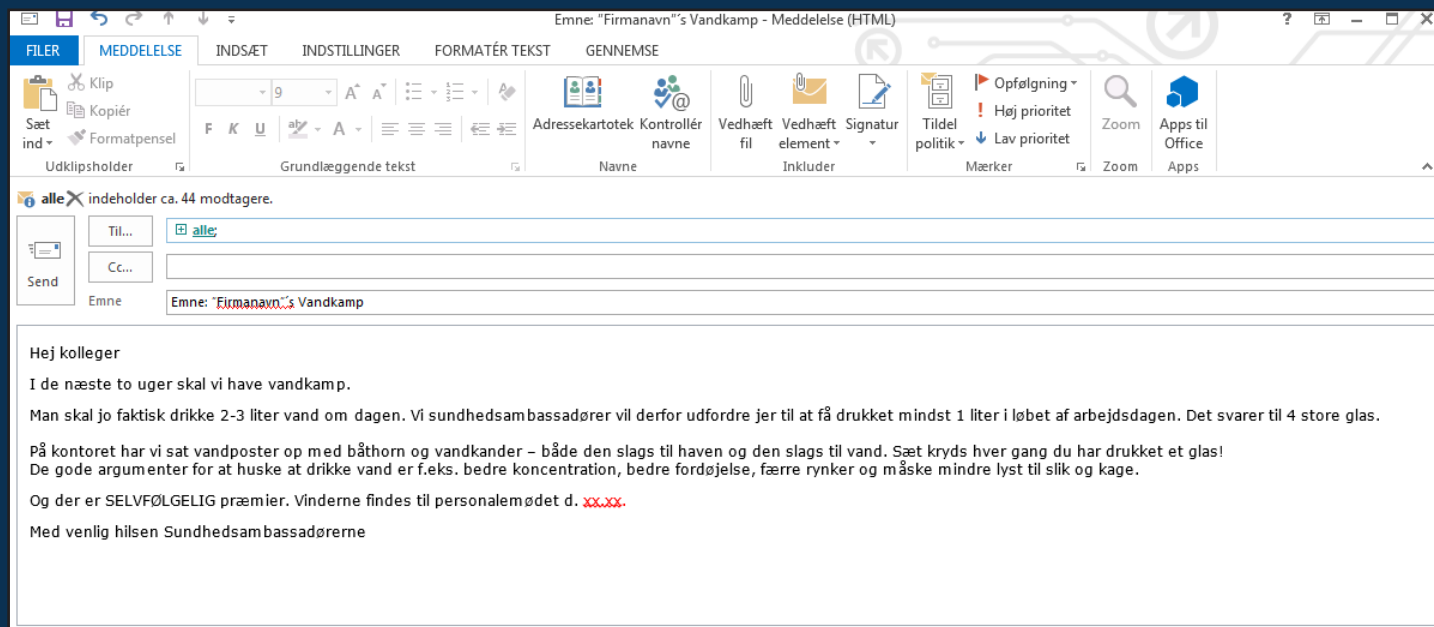
## Det skal du bruge

- Kander med vand
- Vandglas
- Print af seddel
- Kuglepen
- Evt. bæthorn, vandpistol, vandkande og en præmie

## Sådan gør du

Indret vandstationer centrale steder på arbejdspladsen. Har I kollegaer, der ikke er på kontoret til hverdag, kan du oprette en "Doodle", hvor de kan indtaste fire glas dagligt. ([www.doodle.com](http://www.doodle.com)).

Send en mail til dine kolleger, hvor du beskriver "Vandkampen". Hent evt. inspiration i nedenstående



The screenshot shows an Outlook email window with the subject "Firmanavn's Vandkamp - Meddelelse (HTML)". The email content is as follows:

Hej kolleger

I de næste to uger skal vi have vandkamp.

Man skal jo faktisk drikke 2-3 liter vand om dagen. Vi sundhedsambassadører vil derfor udfordre jer til at få drukket mindst 1 liter i løbet af arbejdsdagen. Det svarer til 4 store glas.

På kontoret har vi sat vandposter op med bæthorn og vandkander - både den slags til haven og den slags til vand. Sæt kryds hver gang du har drukket et glas! De gode argumenter for at huske at drikke vand er f.eks. bedre koncentration, bedre fordøjelse, færre rynker og måske mindre lyst til slik og kage.

Og der er SELVFLØGELIG præmier. Vinderne findes til personalemødet d. xx.xx.

Med venlig hilsen Sundhedsambassadørerne

## Tips til at friske vandet op

- Anskaf en god kande og tap vandet i god tid, og stil vandet i køleskabet i et par timer
- Kom isterninger eller frossen frugt i vandet, eksempelvis jordbær, solbær eller hindbær
- Kom skiver af økologiske citrusfrugter i vandet
- Skær frisk frugt og kom det i vandet, eksempelvis vandmelon, ferskner eller jordbær
- Skyl friske krydderurter og kom det i vandet, eksempelvis mynte, basilikum, citronmelisse
- Opstil en vandautomat, der køler vandet fra hanen, så der kan tappes direkte derfra

Doodle: Lille (håndholdt 😊) videoguide til indtastningen, som kan videresendes til kolleger på farten:

<http://youtu.be/sus2Ys-SCss>



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND