

SCRIIN på jobbet

- investera i era medarbetares hälsa och bidra till att Sveriges elever når WHO:s rörelsemål

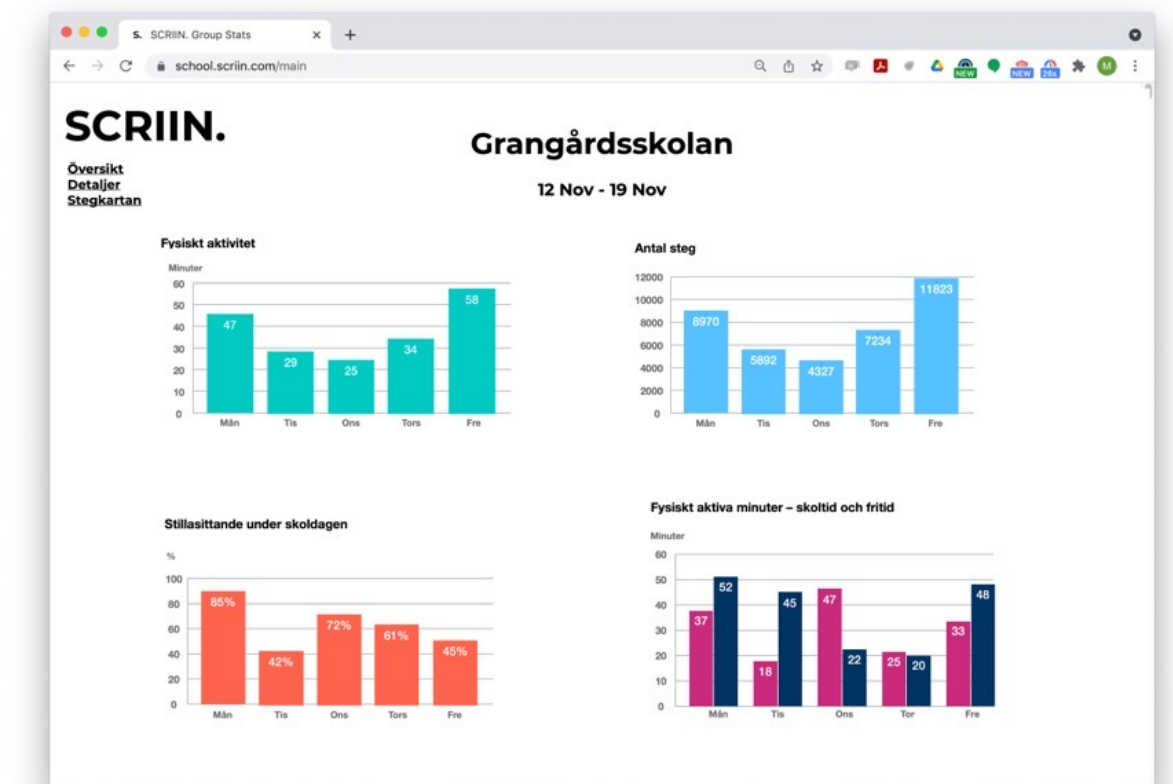


A photograph of two young women sitting on the ground under a black tent. The woman on the left has long brown hair and is wearing a red t-shirt with a white mountain graphic and the text 'ÅRE WINTER CAMP' and blue jeans. She is holding a clear glass of water. The woman on the right has long blonde hair with bangs, wears glasses, a black t-shirt with a colorful graphic, and black pants. She is holding a smartphone in her right hand and a clear glass of water in her left hand. The background shows a grassy area and a red building. The text 'Vi vill hjälpa människor att hitta balansen och må bra i vår digitala värld.' is overlaid in white on the left side of the image.

**Vi vill hjälpa människor
att hitta balansen och må
bra i vår digitala värld.**

Om SCRIN

- Utvecklar smart teknik som inspirerar skolor och familjer att hitta balansen mellan vardagsmotion och skärmtid i mobilen.
- Stor ideell verksamhet där vi samarbetar med Generation Pep, Riksidrottsförbundet och kommuner för att främja ungas hälsa.
- Partnerskap med med Bonnier Fakta genom vilket Hjärnstark junior av Anders Hansen och Hälsogåtan av Anders Wallensten erbjuds väldigt förmånligt till skolor.
- Över 400 skolor har hittills använt SCRIN.



Ett ideellt initiativ för ungas hälsa!



SCRIN.



SCRIIN på jobbet

- SCRIIN-appen är gratis och ger insikt i balansen mellan skärmtid i mobilen och vardagsmotion.
- Appen mäter den fysiska aktiviteten (steg, rörelsetid, pulshöjande tid) och hur mycket man använder sin mobiltelefon (skärmtid och antal upplåsningar).
- Mobiltelefonens inbyggda aktivitetsmätare eller SCRIIN-mätaren används för att registrera rörelse. Aktivitetsklockor med stöd för Apple Hälsa eller Google Fit funkar också.
- I appen skapar man grupper för att dela sina resultat eller utmaningar med kollegor och vänner.



SCRIIN-appen – basfunktioner



Skärmtid i mobilen och upplåsningar (pickups)

Fysisk aktivitet - steg, rörelsetid, pulshöjande tid)

Funkar både med och utan SCRIN-mätare

Personliga mål – sätt upp mål utifrån vad som är bra balans för dig

Notiser – få en peppande notis när du når är halvvägs till ditt personliga eller behöver ta en rörelsepaus.

SCRIIN-appen – grupper

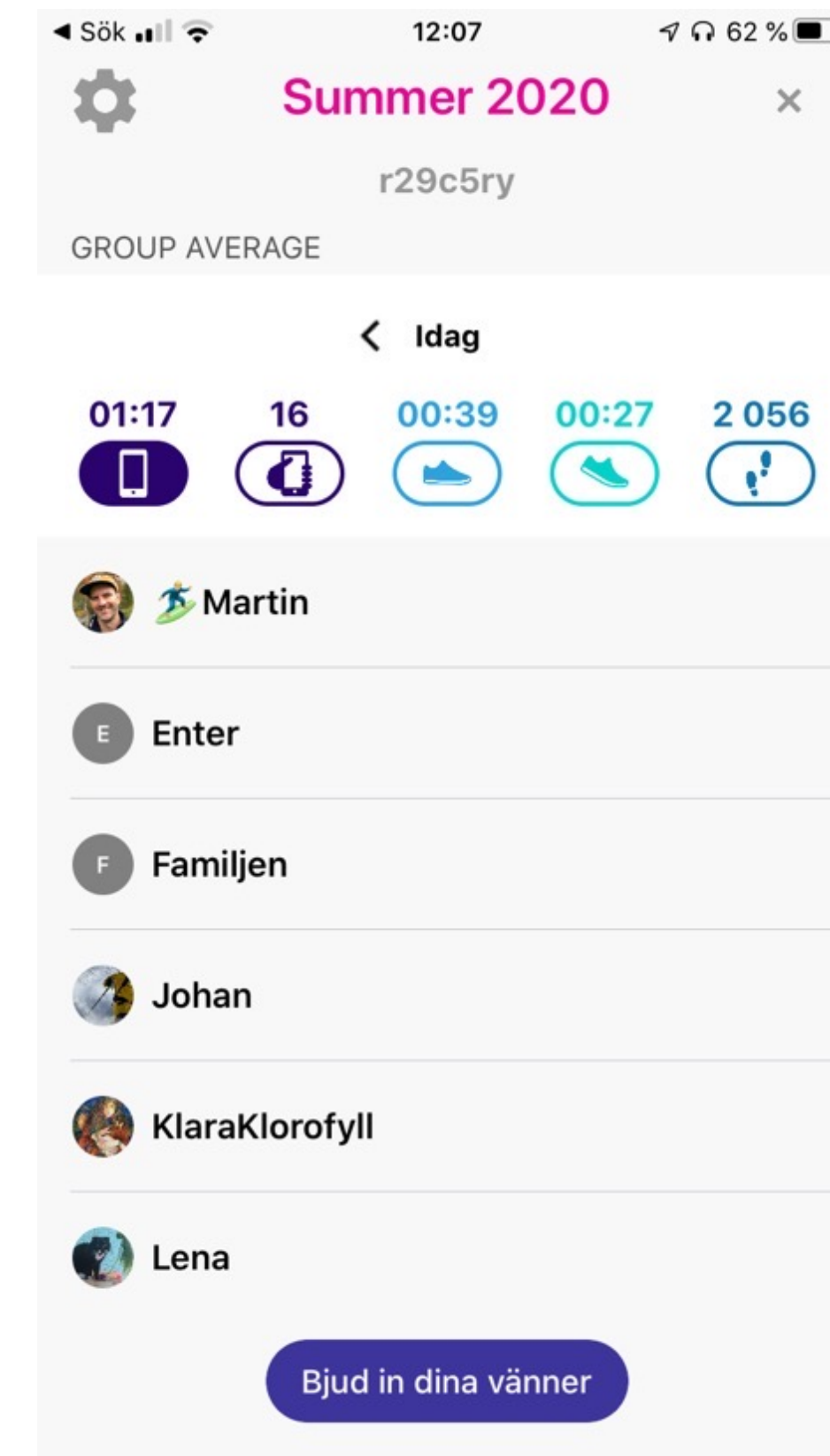
I appen kan man skapa grupper. Det finns två varianter:

“Inkognito”

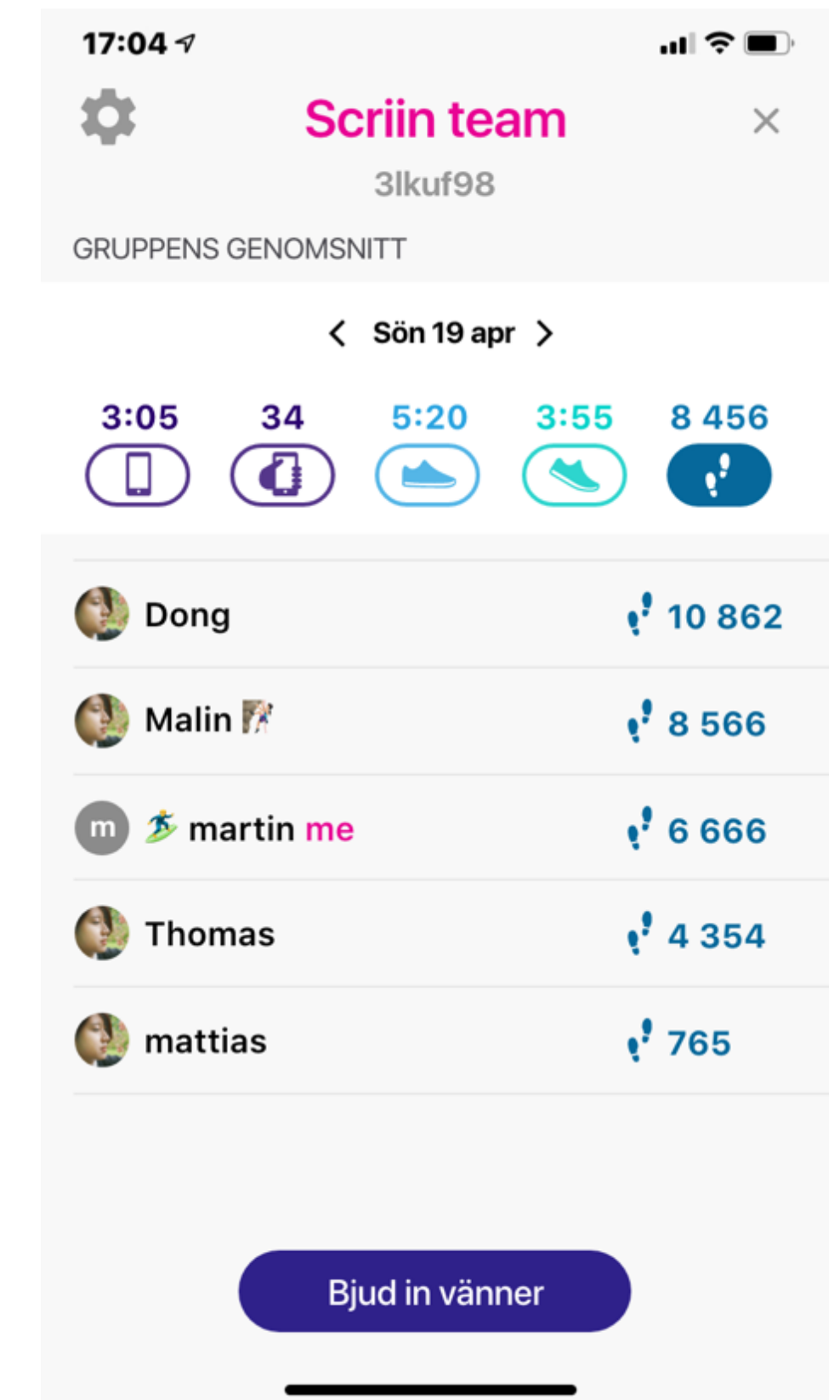
Här visas bara gruppmedlemmarnas namn och gruppens medelvärde, men ingen individuell data.

“Transparent”

Här delar man sin skärmtid och fysiska aktivitet med varandra.



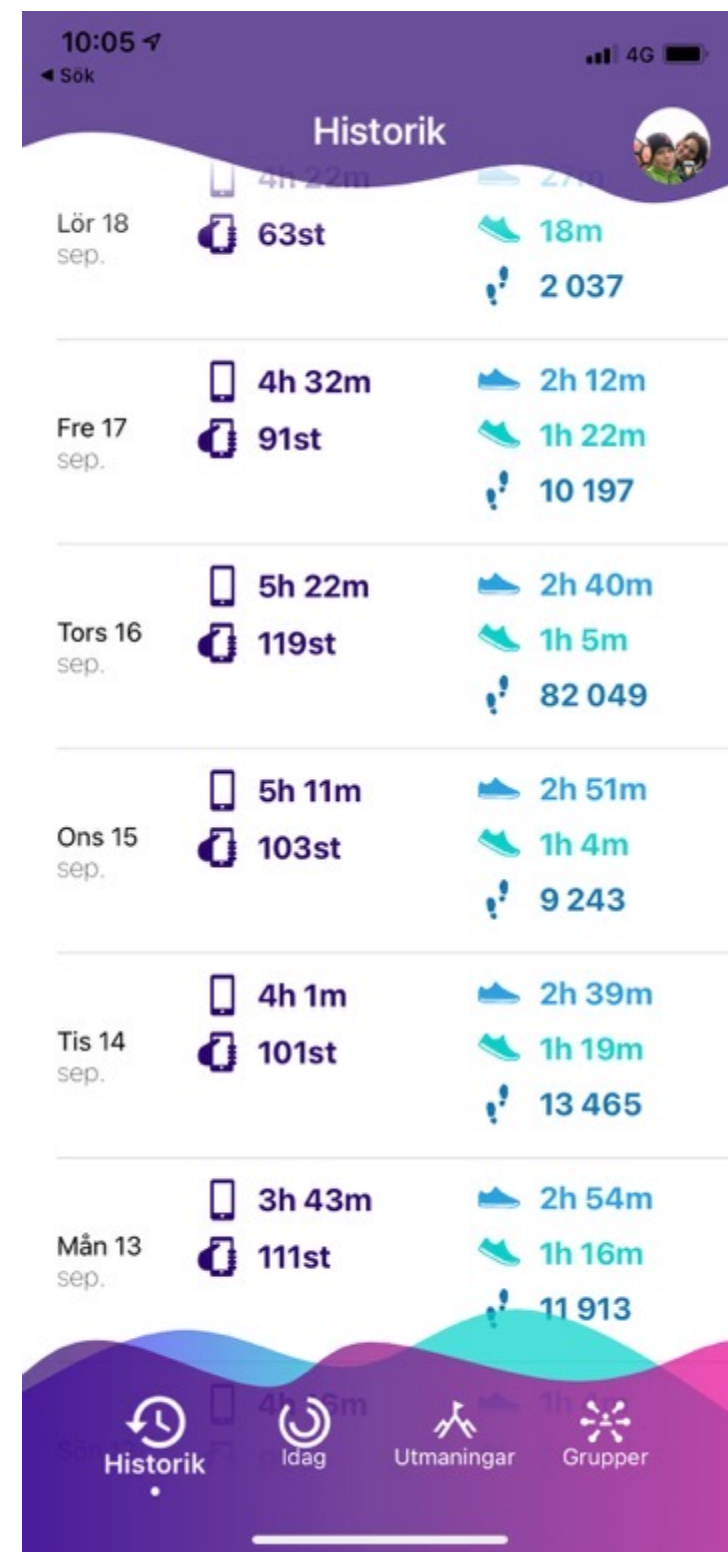
Inkognito



Transparent

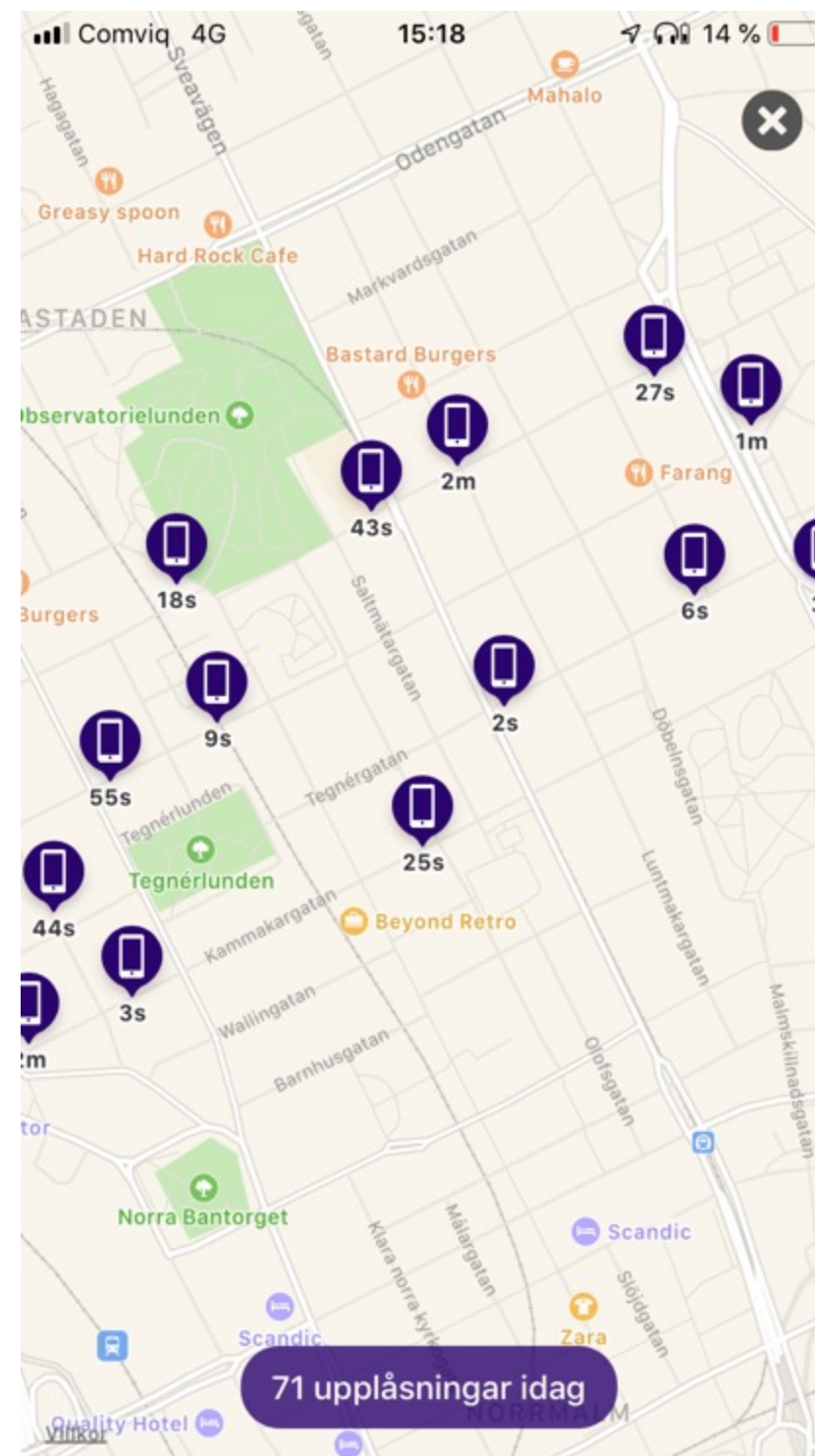
SCRIIN-appen – fler funktioner

Historik



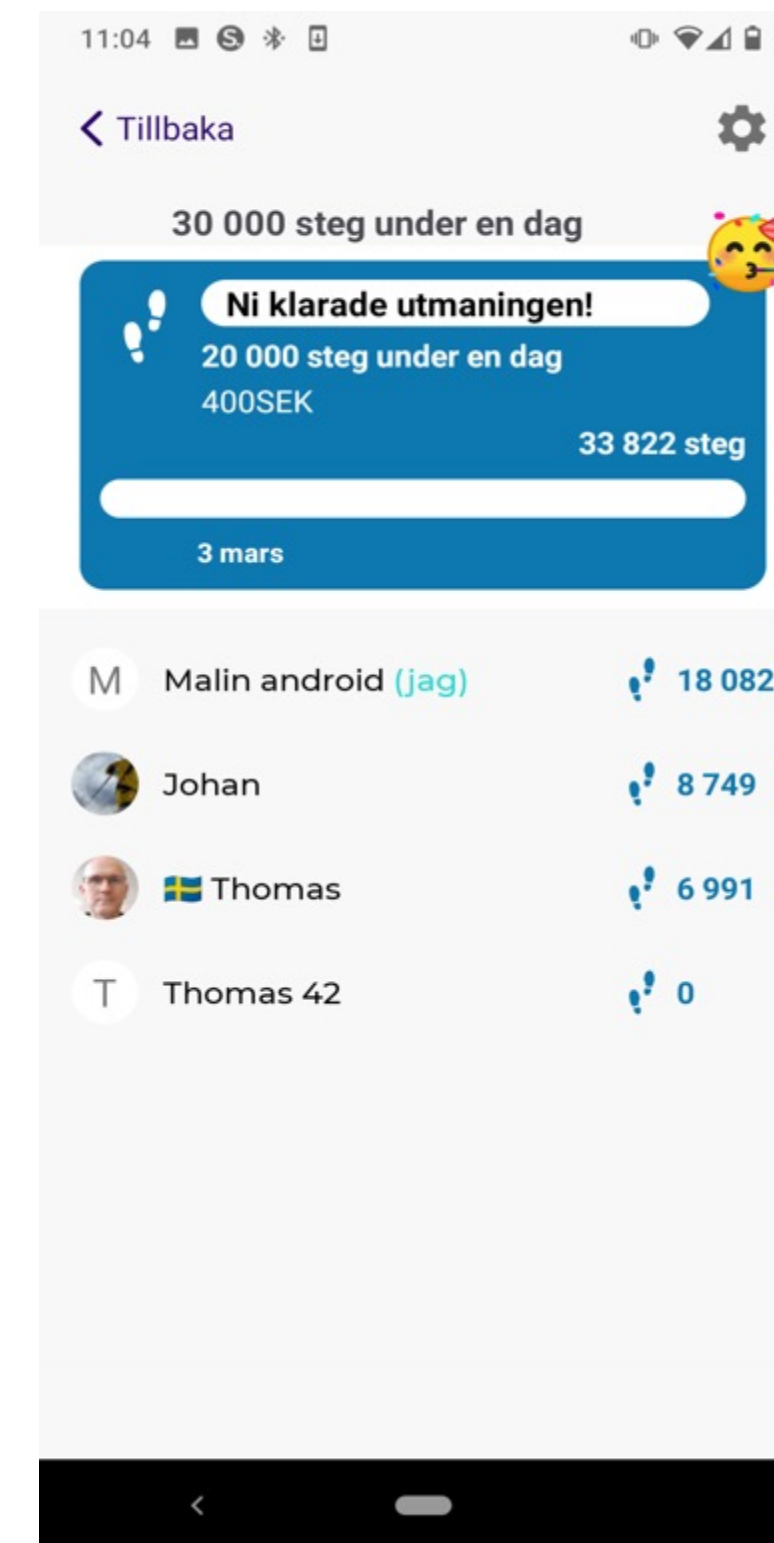
Kan jag få lite bättre balans varje dag?

Karta



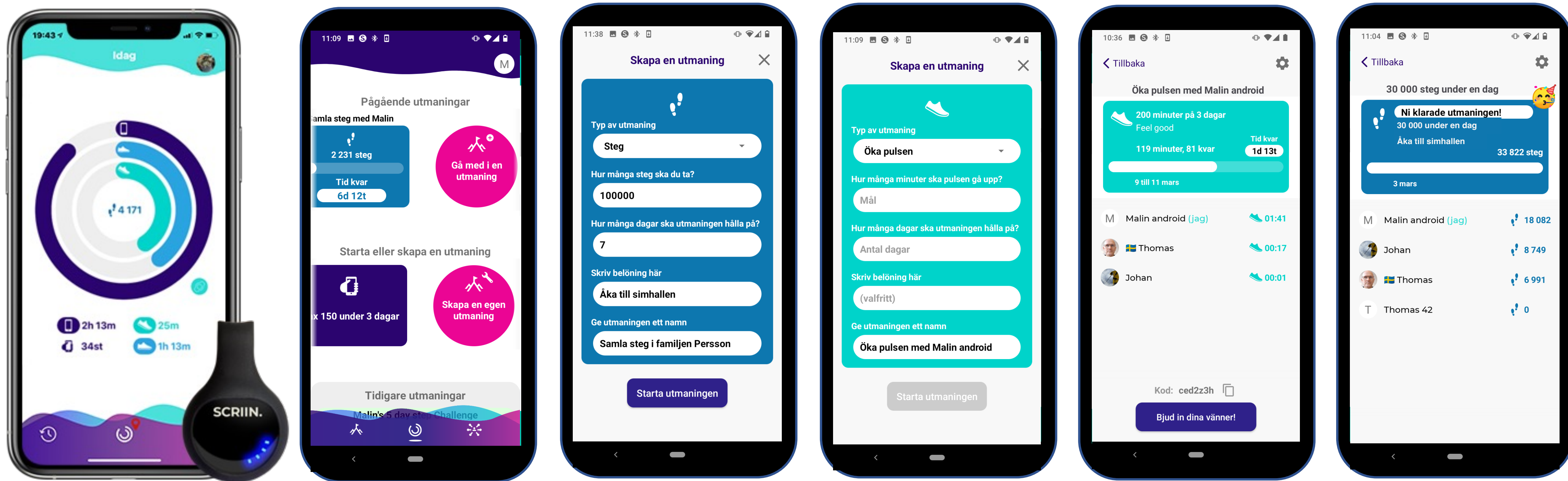
Kartlägg dina mobilvanor – hur många gånger plockar jag upp den varje dag och var?

Utmaningar



Skapa utmaningar – samarbeta och samla ihop 2 miljoner steg tillsammans

Utmaningar – så funkar det



- Ladda ner SCRIN gratisapp.
- Koppla ihop den med en SCRIN-mätare eller använd mobilen för att registrera rörelse

- Skapa en utmaning – t.ex. samla steg eller öka pulsen under en eller flera dagar.
- Bjud in kollegor, familj eller vänner
- Håll koll på hur du/ni ligger till i SCRIN-appen.
- Fira när målet är uppnått!

SCRIINs aktivitetsmätare (tillval)

- Accelerometer som registrerar steg och beräknar aktiva minuter.
- Aktiv minut = 65 steg/min eller mer.
- 4 blå lampor som visar progress mot WHO:s rörelsemål för barn (60 min pulshöjande aktivitet).
- Liten och smidig – bärs i fickan eller på höften eller i ett nyckelband runt halsen.
- Behöver inte laddas. Har ett knappcellbatteri som håller ca 3 månader.
- Pris 300 kr ex. moms.

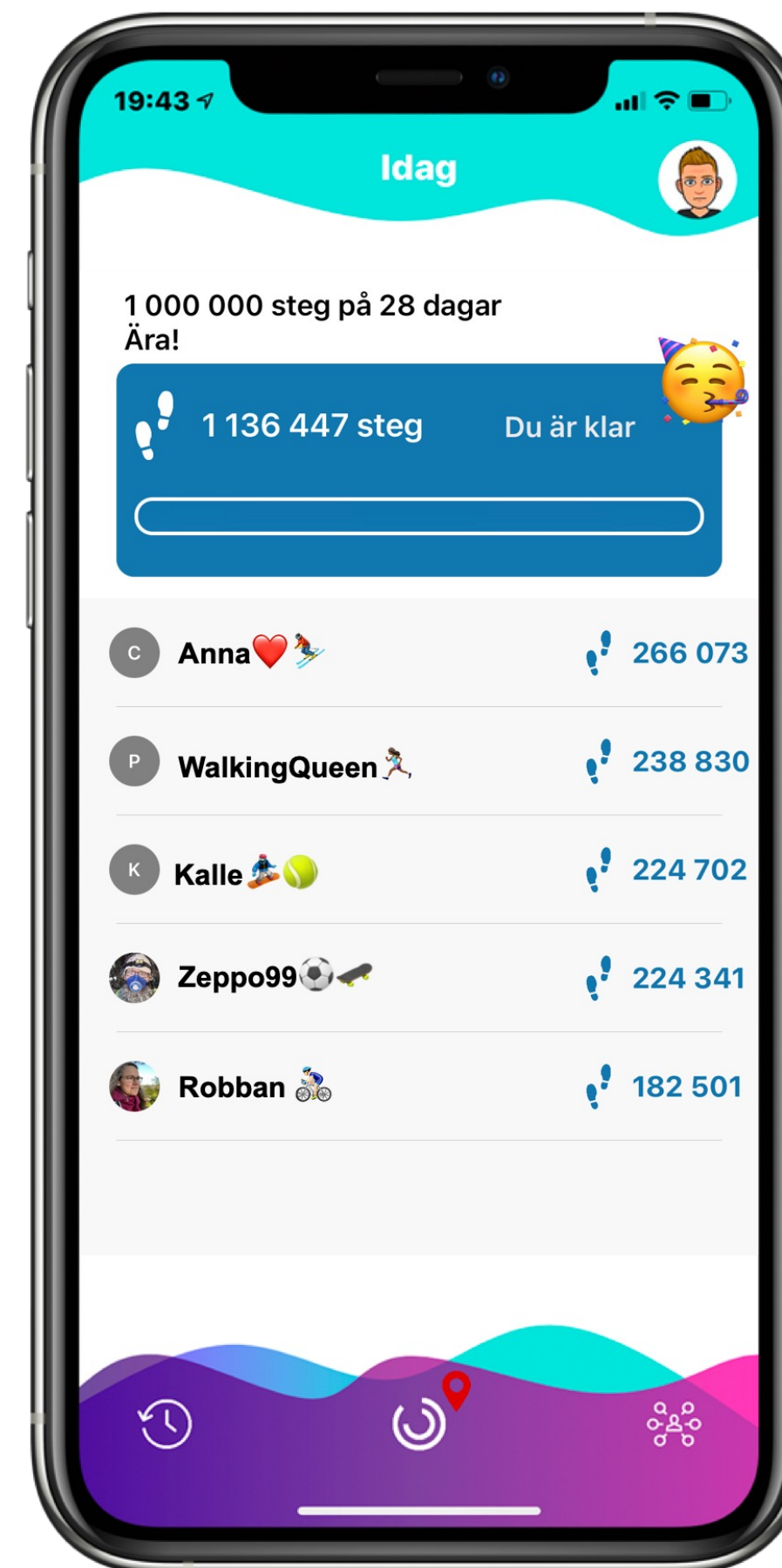


Teknikföretaget Cygni gick 19 miljoner steg med SCRIIN

Med medarbetarnas hälsa i fokus testade Cygni – part of Accenture nyligen SCRIIN på jobbet. Totalt var det 88 medarbetare från Cygnis sex kontor i Sverige som gick med i “Love Walk Challenge”.

– Hälsa är jätteviktigt. Vi erbjuder alla medarbetare högsta nivån av friskvårdsbidrag, sjukförsäkring, föreläsningar om psykisk hälsa och vi hittar på många aktiviteter vid sidan om jobbet, säger Kristina Berger som är regionchef på Cygni i Östersund.

– Det känns också roligt och meningsfullt att bidra till SCRIINs ideella verksamhet för barns och ungas hälsa



“ Vår vision är att vara den bästa arbetsplatsen för systemutvecklare. Vi vill att våra medarbetare ska må bra och stegutmaningar är ett enkelt och kul sätt för alla att öka vardagsmotionen.

– Kristina Berger, Regionchef Cygni Mitt

Bidra till SCRIINs ideella verksamhet

– gör gott både för medarbetarna och ungas hälsa

När ditt företag sponsrar **SCRIIN Skola** får ett antal skolklasser låna aktivitetsmätare kostnadsfritt i en vecka.

Ditt företag får:

- använda "SCRIIN på jobbet" utan kostnad
- publicitet i brev till skolor och elevernas vårdnadshavare
- publicitet på vår webbsida, i våra nyhetsutskick, i sociala medier och vid våra events.

Som företag kan du bidra genom att sponsra ett antal skolklasser 2000 kr/skolklass (som Länsförsäkringar och Kronprinsessparets stiftelse) eller genom att jobba med oss pro-bono i ett utvecklingsprojekt (som HiQ och Cygni).

Har ditt företag verksamhet i en viss ort kan vi hitta skolor där.



– I flera grupper har vi märkt att SCRIIN-mätarna gynnat flickornas rörelse lite extra. Det är positivt, för mellanstadieflickor är ofta lite väl stillastående på rasterna.

Johan Holmen, lärare på Moholms skola i Töreboda

