

# Regler för PRO i Rörelse 2023

Alla motionsformer som omfattar 20 minuter får räknas.  
Även biltvätt, trädgårdsarbete, städning etc.

Påbörjad 20 minutersperiod ger 1 poäng.

Du får räkna högst 10 poäng per dag.

Motionspoängen noteras på lämpligt sätt, huvudsaken är att du vet vad du skall redovisa till föreningen.

Ett tänkbart alternativ är att aktivitets-ledaren sköter noteringen för samtliga deltagare i aktiviteten. Den enskilde medlemmen kan sedan komplettera med egen aktivitet. Förening bestämmer själva hur de vill att den interna redovisningen skall ske.

Redovisningen till distriktet sker kvartalsvis och lämnas in senast den 15:e i andra månaden efter ett kvartal. (Maj-23, aug-23, november-23 och februari-24)

Redovisningen skall ske till distriktet.

Mejla totalsumman till [distriktet@orebrolan.pro.se](mailto:distriktet@orebrolan.pro.se)

alternativt skicka med post till

PRO Örebro län, Köpmangatan 54, 702 23 Örebro.

Eventuella frågor besvaras av

Sören Rudin, 070-338 09 86