

Trakindo 

MOVE 2022

30 minutes/ day Consistency challenge

NKAL DIVISION



Balikpapan, 12 October 2022
Nanang Kurniawan Soeyanto
SHE Department, NKAL Division
Confidentiality Status **Green**

ADVANCING YOU FORWARD >>>®

Copyright © 2022 PT Trakindo Utama. All Rights Reserved.

PROTOKOL KESELAMATAN & KESEHATAN



Pastikan Anda mengetahui nomor telepon darurat, jalur evakuasi, dan First Aider/ Floor Warden di lokasi Anda.



Perhatikan ergonomi posisi kerja dan bahaya sekitar tempat kerja Anda.



Jangan melakukan virtual meeting sambil menyetir kendaraan.



Laksanakan 5M: Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan, dan Membatasi mobilitas dan interaksi.

TATA LAKSANA VIRTUAL MEETING



Matikan mikrofon Anda saat tidak dalam giliran berbicara.



Gunakan raise hand bila ingin bertanya atau menginterupsi.



Jaga kerahasiaan informasi Perusahaan.



Tidak diperkenankan untuk mengambil gambar (foto, screen capture, screen recording).

MOVE 2022

(October – December 2022)

Background

- Bagian dari upaya positif perusahaan untuk meningkatkan kualitas Kesehatan karyawan,
- Mendukung program SHE dan EE Area NKAL
- Temuan terbanyak MCU:
 - Overweight & Obesitas
 - Hiperkolesterolemia dan Hipertrigliserida
 - Peningkatan kadar gula dalam darah
 - Hiperurisemia (asam urat tinggi)
- Fakta gangguan medis di NKAL:
 - 3 kasus Karyawan yang mengalami stroke,
 - 3 kasus Batu Empedu,
 - 3 kasus Diabetes melitus,
 - 4 kasus Jantung (Pemasangan Ring Jantung)
 - 2 kasus kematian yang diduga di sebabkan serangan jantung



Trakindo CAT

30 DAYS CHALLENGE MOVE

3 KATEGORI PESERTA
- KATEGORI SILVER PUTRA
- KATEGORI SILVER PUTRI
- KATEGORI GOLDEN

30" DAY
WALKING RUNNING CYCLING

**KONSISTENSI OLAHRAGA 30 MENIT/ HARI
(SEPEDA, JALAN, LARI)**

RULES:

1. Peserta Karyawan/ti Trakindo Utama NKAL Division, dalam keadaan sehat dan tidak sedang menjalani terapi pengobatan.
2. Karyawan hanya boleh mendaftarkan 1 kategori lomba melalui Link berikut <https://bit.ly/RegistrasiMOVE> atau menggunakan QR Code dibawah poster ini
3. Periode Lomba November – Desember 2022
4. Submit via Google Form (Leaderboard/ minggu)

KRITERIA PENJURIAN:

1. Jarak tempuh (Bobot 30%)
2. Konsistensi = 30 menit/hari (minimal) dan selama 3 hari/ minggu (Bobot 70%)
3. Bukti SC aplikasi olahraga (strava, nike, Samsung health, dll)
4. Sharing route maksimal 3x/bulan
5. Juara per bulan di tingkat Cabang
6. Juara akhir periode lomba di tingkat Area NKAL

REGIST NOW > 

DAPATKAN HADIAH MENARIK
SETIAP BULANNYA !!!

NORTHERN KALIMANTAN DIVISION

General info

- Konsistensi olahraga 30 menit/ hari (Sepeda, Jalan, Lari)

Rules :

- a. Peserta Karyawan/ ti Trakindo Utama NKAL Division, dalam keadaan sehat dan tidak sedang menjalani therapi pengobatan.
- b. Karyawan hanya boleh mendaftarkan 1 kategori lomba
- c. Periode Lomba November – December 2022
- d. Submit via Google From (Leaderboard/ minggu)
- e. Peserta mendaftarkan diri di link yang telah disediakan panitia
- f. Kategori peserta terbagi 3 yaitu :
 - *Kategori Silver Putra (Pria usia dibawah 45 tahun)*
 - *Kategori Golden (Pria dan Wanita usia diatas 45 tahun)*
 - *Kategori Silver Putri (Wanita usia dibawah 45 tahun)*
- g. Kriteria penjurian =
 - a. Jarak tempuh (Bobot 30%)
 - b. Konsistensi = 30 menit/ hari (minimal) dan selama 3 hari/ minggu (Bobot 70%)
 - c. Bukti SC aplikasi olahraga (strava, nike, Samsung health, dll)
 - d. Sharing route maksimal 3x/bulan
 - e. Juara per bulan di tingkat Cabang
 - f. Juara akhir periode lomba di tingkat Area NKAL

Trakindo CAT

30 DAYS CHALLENGE MOVE

3 KATEGORI PESERTA
- KATEGORI SILVER PUTRA
- KATEGORI SILVER PUTRI
- KATEGORI GOLDEN

KONSISTENSI OLAHRAGA 30 MENIT/ HARI (SEPEDA, JALAN, LARI)

RULES:

1. Peserta Karyawan/ti Trakindo Utama NKAL Division, dalam keadaan sehat dan tidak sedang menjalani therapi pengobatan.
2. Karyawan hanya boleh mendaftarkan 1 kategori lomba melalui Link berikut <https://bit.ly/RegistrasiMOVE> atau menggunakan QR Code dibawah poster ini
3. Periode Lomba November – December 2022
4. Submit via Google From (Leaderboard/ minggu)

KRITERIA PENJURIAN:

1. Jarak tempuh (Bobot 30%)
2. Konsistensi = 30 menit/ hari (minimal) dan selama 3 hari/ minggu (Bobot 70%)
3. Bukti SC aplikasi olahraga (strava, nike, Samsung health, dll)
4. Sharing route maksimal 3x/bulan
5. Juara per bulan di tingkat Cabang
6. Juara akhir periode lomba di tingkat Area NKAL

REGISTER NOW >

DAPATKAN HADIAH MENARIK SETIAP BULANNYA !!!

NORTHERN KALIMANTAN DIVISION

Google form submission

REGISTER MOVE NKAL 2022

Formulir ini digunakan sebagai lembar pendaftaran peserta MOVE 2022
Setiap satu orang **HANYA** boleh mendaftarkan diri untuk satu kategori

Batas Waktu Registrasi : Minggu, 30 Oktober 2022

 nanangkurniawan40@gmail.com (tidak dibagikan) [Ganti akun](#) 

* Wajib

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

SN Peserta *


Jawaban Anda

Kategori MOVE / MOVE Category *

- Walk
- Run
- Bicycle

Tanggal Lahir / Date of Birth *

Tanggal

mm/dd/yyyy 

Cabang / Branch *

Pilih 

Email Peserta *

Jawaban Anda

Nomor Whatsapp *

Jawaban Anda



<https://bit.ly/RegistrasiMOVE>

Prize

- Monthly Winner (Branch Level) senilai :
 - Silver Putra winner = IDR. 400.000 (x 3 kategori)
 - Golden (45up) winner = IDR. 400.000 (x 3 kategori)
 - Silver Putri winner = IDR. 400.000 (x 3 kategori)
- MOVE Winner (Area Level) – akhir periode (Dec 22)
 - Silver Putra winner = IDR. 500.000 (x 3 kategori)
 - Golden (45up) winner = IDR. 500.000 (x 3 kategori)
 - Silver Putri winner = IDR. 500.000 (x 3 kategori)



Trakindo



NANANG KURNIAWAN (SOEYANTO)

[SHE Department/ NKAL Division]

nanang.Soeyanto@trakindo.co.id

The content of this presentation may not be used, duplicated or transmitted in any form without the written consent from PT Trakindo Utama.