



Vejeklub

En lille hyggelig, og ikke tidskrævende ting man kan lave, er at have en vejeklub.

Det kan foregå ved at alle der ønsker at være med, bliver vejjet når de mønstrer om bord. Efterfølgende bliver deltagerne vejjet én gang om ugen. Herefter registreres om man har taget på eller tabt sig.

Man kan evt. lave en planche hvor man kan følge resultaterne, eller tegne det ind i et koordinatsystem.

Der er forskellige metoder til at registrere vægtændringerne. Det kan regnes ud i kilo/gram der bliver lagt til eller trukket fra f.eks. $80 - 0,5 = 79,5\text{Kg}$

Eller man kan regne vægtændringerne ud i procent af ens kropsvægt hvis det skal være mere præcist.

$$\frac{\text{Tabte kg } 0,5}{\text{Startvægt } 80} \times 100 = 0,625\%$$

Man kan vælge at den der har taget mest på, skal give en omgang øl/vand til de andre deltagere eller lignende.

Nogle vælger også at det er den der har den største vægtændring der "taber", lige meget om det er + eller –.

Det er en hyggelig event der motiverer besætningen til at tabe sig, samtidig med at man har noget at samles om.

Det er vigtigt at ingen bliver presset til at være med, da vægt kan være et ømtåleligt emne, og at resultaterne ikke bliver brugt til at hænge nogen ud, men tværtimod til at motivere og støtte op om hinanden.



Weight club

A cozy little, not time-consuming activity you can do on board is to have a weight club.

A way to do it, is to weigh everyone who wishes to participate when they embark the vessel. After that, all the participants are weighed once a week. At the weighing it is registered if there has been a weight loss or a weight gain.

You can make a poster where it is possible to monitor the results, or you can draw the results in a co-ordination system.

There are different ways to register the weight-changes.

It can be calculated in Kilo/Grams which are added or deducted from the body weight for example: $80 - 0,5 = 79,5\text{Kg}$.

Or you can calculate the weight changes in percentages of the body weight to be more accurate. For example:

$$\frac{\text{Lost kg } 0,5}{\text{Start weight } 80} \times 100 = 0,625\%$$

You can choose that the one who gained the most weight in either Kg or percentages must buy a round of beer, sodas or similar to the other participants.

Some also choose that the one with the largest weight change no matter if it is a gain or a loss, is the one who loses.

It is a cozy event which motivates the crew members to lose weight, while having something to gather around.

It is important that:

No one is pushed to participate as weight can be a sensitive subject.

That the results will not be used to put shame on anybody, but on the contrary, to motivate and support each other.