**Hyller kaffepausen med unikt norgesmesterskap**

Ta vare på sommerens avslappede modus etter ferien! - Kaffepausen er viktigere enn mange kanskje tenker over, sier leder Marit Lynes i Norsk Kaffeinformasjon, som nå inviterer deltakere til årets mest avslappende mesterskap – NM i Slappa.

I slutten av august er det igjen klart for norgesmesterskapet der den beste oppladningen er en god og lang sommerferie! Under NM i Slappa er målet å oppnå lavest hvilepuls mens du ligger i en hengekøye etter å ha drukket en kopp kaffe.

Med NM i Slappa ønsker vi å oppfordre alle til å ta med seg den gode ferieflyten når hverdagen og arbeidet starter opp etter sommeren, sier Lynes.

- Mange nordmenn holder et høyt tempo med en rekke aktiviteter i hverdagen. Både i ferier og arbeid er det viktig å stoppe opp og slappe av. Derfor arrangerer vi, som en hyllest til kaffepausen, Norges uoffisielle mesterskap i avslapning, sier lederen i Norsk Kaffeinformasjon (NKI).

Deltakerrekord

Årets NM-finale foregår i Oslo 31. august, og arrangmentet starter med delfinaler i Bergen og Trondheim dagene før. NM i Slappa arrangeres for sjuende gang og har blitt stadig mer populært.

- Deltakelse i mesterskapet krever kun at man møter opp, og i fjor ble det ny rekord med over 250 deltakere i finalen der folk storkoste seg og kaffen gikk ned på høykant. Det er utrolig hyggelig å stå for et arrangement som så mange synes det er gøy å delta på, sier NKI-lederen.

Pauser øker effektiviteten

NM i Slappa er ment som en hyllest til kaffepausen. Nordmenn er i verdenstoppen i kaffekonsum, og kaffepausen representerer et viktig avbrekk i hverdagen for mange.

Hvert år importeres vel 40 000 tonn kaffe til Norge. Det utgjør rundt 160 liter ferdigbrygget kaffe per nordmann.

- En god kaffepause kan være et enkelt, men virkningsfullt botemiddel mot stress. Ved å legge bort jobben og fokusere på å nyte kaffen i fem minutter, blir du både avslappet og fokusert. Så selv om kaffe har en oppkvikkende effekt, kan en ordentlig kaffepause redusere stress, sier Lynes.

Det er også god helsemessige gevinster ved å drikke kaffe. Ifølge seniorprofessor i epidemiologi Dag S. Thelle indikerer nyere studier på at kaffe har en rekke gunstige fysiologiske effecter. Studier viser også at personer som evner å ta seg en pause innimellom er de mest friske og effektive, og holder ut lengre.

- Med tanke på den fysiske helsen kan du trygt drikke kaffe med god samvittighet, understreker Marit Lynes.

Alle kan være med

NM i Slappa er for alle, og deltakere opp til 82 år har vært med tidligere år. Det eneste du trenger å gjøre er å møte opp, nyte en valgfri kopp kaffe, legge deg noen minutter i hengekøya mens en sykepleier måler hvilepulsen din.

Fjorårets vinner var Anne Lise Byberg fra Bergen med en hvilepuls på 49.

**Følg arrangementet på facebook.com/kaffepausen - eller legg ut bilder av dine kaffepauser på Instagram #kaffepausen, så er du med i trekningen av en flott kaffe-premie! Les mer på www.kaffe.no**

**Kontaktperson:**

Norsk Kaffeinformasjon, daglig leder Marit Lynes, tlf. 23 13 18 50, mobil 480 40 862

Espresso Mobile, daglig leder Arild Johnsen, mobil 901 68 468

**Bildetekster:**

BT1: Årets mest avslappede mesterskap – NM i Slappa - arrangeres for sjuende gang og samler stadig flere deltakere. Her fra fjorårets finale på Aker Brygge i Oslo.

Foto: NKI

BT2: Under NM i Slappa er målet å oppnå lavest hvilepuls mens du ligger i en hengekøye etter å ha drukket en kopp kaffe, og mens sykepleiere måler pulsen din. Her fra fjorårets arrangement på Aker Brygge i Oslo.

Foto: NKI

BT3: Ta vare på sommerens avslappede modus etter ferien, og bli med på årets NM i Slappa. Finaler i Bergen, Trondheim og Oslo.

Foto: NKI

**Dette er NM i Slappa:**

\* Norsk Kaffeinformasjon, i samarbeid med Espresso Mobile, arrangerer NM i Slappa for sjuende år på rad.

\* Delfinaler arrangeres på Festplassen i Bergen 27. august og på Trondheim Torg 29. august.

\* Vinnere av delarrangementene i Bergen og Trondheim inviteres til NM-finalen i Sofienbergparken i Oslo lørdag 31.august.

\* Nå søker Norsk Kaffeinformasjon etter avslappede personer i alle aldre og fra alle landsdeler, som vil delta i årets NM. Oppmøte er eneste krav for deltakelse.

\* Norsk Kaffeinformasjon søker også sykepleiere/sykepleierstudenter som kan måle deltagernes hvilepuls. Ta kontakt med arild@espressomobile.no

\* Den som oppnår lavest gjennomsnittlig puls i løpet av 5 minutter vinner.

\* Vinneren av årets NM i Slappa får trofeet ”Den forgyllede kaffetrakter” og ett års gratis forbruk av kaffe.

**Kaffe:**

* Kaffe er den drikken vi drikker mest av i Norge, etter vann fra springen. Den norske kaffedrikkeren inntar i gjennomsnitt fem kopper om dagen.
* Ifølge en undersøkelse gjennomført av Manpower Work Life blir du mer effektiv på jobben hvis du tar seg en kaffepause og skravler med kolleger. Det samme viser en undersøkelse for Hewlett-Packard.
* En studie fra Universitetet i Tel Aviv i Israel viser at kaffepausen, som bidrar til godt arbeidsmiljø og givende småprat, forlenger livet til arbeidstakerne.
* Med kortere kaffepauser som kombineres med jobbsamtaler og problemløsning utvikles kaffepausenes tradisjonelle rolle som et pusterom fra arbeidsoppgavene, til å bli en del av selve arbeidet, viser en nordisk studie gjennomført for Nestlé International i 2010.
* Ifølge forsker Asbjørn Grimsmo ved Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) er kaffepauser viktig både for produktiviteten og trivselen blant det ansatte.

**Norsk Kaffeinformasjon:**

Norsk Kaffeinformasjon er et opplysningskontor for kaffe. Vårt formål er å arbeide for et høyest mulig kvalitetsnivå på kaffe i Norge i alle ledd, både på den ferdig brente råvaren vi kjøper i butikken, og på det ferdige brygget i kaffekoppen i hjem og på utesteder. Norsk Kaffeinformasjon er samtidig den norske fellesorganisasjonen for alle som arbeider med kaffe og kafferelaterte virksomheter. Kontoret fremmer kaffe som kvalitetsprodukt og er næringens nøytrale faginstans. Informasjonskontoret ble opprettet i 1962.