

PRESSMEDDELANDE

23 januari 2024

Scandic lanserar första svenska mästerskapet i sömn

Scandic lanserar Sveriges första rikstäckande sömnmästerskap och söker nu efter landets sömnelit, från Norrbotten till Skåne. Nu erbjuds möjligheten att boka tävlingsrum på hotell över hela landet, där deltagarnas sömn utvärderas av en sömnforskare. Vinnaren kröns till Sveriges bästa sjusovare.

Enligt en undersökning från Verian på uppdrag av Scandic svarar 12 procent av svenskarna att de sover mycket bra på nätterna. Det är troligen bland dessa självutnämnda sömnproffs som Sveriges nästa sömnmästare kommer att utses. För att finkamma landets sömnelit och utse 21 länsmästare upplåter nu Scandic tävlingsrum på utvalda hotell runt om i landet – ett i varje län. De tävlande med bäst sömn gör sedan upp under en finalnatt i Stockholm.

Den prisbelönta sömnforskaren Christian Benedict är domare - från kval till final:

- En hälsosam livsstil börjar med god sömn och vi kan lära oss av personer som uppnår optimal sömnkvalitet. Ofta uppmärksammar vi de som har sömnproblem, men det är viktigt att också hylla alla som sover riktigt bra. Det kan vara du själv, din granne eller en kollega, säger Christian Benedict, sömnforskare vid Uppsala universitet.

Djupsömn kronjuvelen

Tävlingsrummen finns tillgängliga under ett tre veckor långt kval där alla över 18 år kan boka in sig. Deltagarna tilldelas 10 timmar för att sova och bedöms utifrån djupsömn, drömsömn och lättsömn med hjälp av ett mätverktyg. Sömnstadierna värderas olika högt och genererar sömnpoäng, där all vaken tid resulterar i poängavdrag.

- Alla sömnstadier är viktiga komponenter för att känna sig utvilad, däremot är djupsömnen kronjuvelen inom sömnforskningen och värderas därför högst. I tävlingen eftersöks kvalitet snarare än kvantitet bland deltagarnas sömnmönster, så jag hoppas få ta del av statistik som verkligen sticker ut, säger Christian.

Scandic har de senaste åren implementerat flera initiativ för att belysa betydelsen av god sömn, och det svenska sömnmästerskapet utgör en av de största satsningarna hittills. Målet är att inspirera fler svenskar att ta kontroll över sin sömnkvalitet och hylla alla sjusovare.

- Med ett nationellt sömnmästerskap vill vi öka kunskapen om hur man skapa god sömn. Många av oss är stressade över att hinna med livspusslet, samtidigt vet vi att sömnen är kärnan av vårt välbefinnande. För att inspirera fler att ta kontroll över sin sömn vill vi på Scandic dela med oss vad vi vet om sömn och vad vi gör för att våra gäster ska ha de bästa förutsättningarna för en bättre sömnkvalitet när de bor på våra hotell, säger Mikaela Björkander, Marknadschef på Scandic Hotels.

Datum och anmälan

Kvalet startar 2 februari och pågår fram till 25 februari på 21 Scandic-hotell i hela landet. Finalen äger rum den 17 mars på Scandic Continental i Stockholm. Kostnaden för att delta i kvalet är 250 kronor (inklusive frukost). Vinnaren av "Sveriges bästa sjusovare" tilldelas en veckas vistelse i sviten på valfritt Scandic hotell.

Mer information och anmälan finns [här](#).

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com

Christian Benedicts 4 tävlingstips för att maximera sömnkrafterna:

1. **Begränsa mat och vätskeintaget under kvällen.** För att undvika en natt av upprepade toabesök överväg att hålla vattenintaget i schack och skapa en behaglig natt utan avbrott och uppblåsthet.
2. **Träning kan ge en extra dos djupsömn.** Det kan vara strategiskt att unna dig en ordentlig träningsdos samma dag som du tävlar, så länge det inte är alltför nära inpå din sömn. Utöver det fysiska kan även det mentala frammana ökad djupsömn, genom att fördjupa dig i korsord eller pussel.
3. **Låt värmen omfamna dig innan läggdags.** En timme innan du går till sängs, överväg att ta en varm avslappnande dusch eller bastu. Det underlättar nedkylningen av kroppen under natten och skapar en viktig förutsättning för en god natts sömn.
4. **Lekfull andning kan väcka din inre sömn-superhjälte.** Ta fyra sekunder in genom näsan, pausa i fem sekunder och andas sedan ut under sex sekunder. Upprepa detta under några minuter. Håll ögonen stängda för att öka chanserna att falla ner i drömmarnas värld.

Om sönmästerskapet:

Deltagare kan boka tävlingsrum på 21 hotell över hela landet, ett i varje län, för att tävla om titeln som länsmästare. Under det tre veckor långa kvalet får varje deltagare 10 timmar sömn, och bedöms av sömnforskaren Christian Benedict på djupsömn, drömsömn och lättsömn. De med bäst resultat tävlar under en finalnatt på Scandic Continental i Stockholm den 17 mars. Kvalet pågår från 2 februari till 25 februari, och deltagandet kostar 250 kronor (inklusive frukost). Vinnaren av "Sveriges bästa sjuovare" tilldelas en veckas vistelse i svit på valfritt Scandic hotell.

Om Christian Benedict:

Christian Benedict är docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet och forskar om sömnens betydelse för hälsan och prestationen. Christian har fått flera vetenskapliga priser för sin sömnforskning. Dessutom föreläser han om sin forskning på många internationella konferenser och är känd för att förmedla fakta och kunskap om sömn på ett pedagogiskt och underhållande sätt. Han är senast aktuell med den nya boken "Sov dig till ett bättre liv".

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes av Verian på uppdrag av Scandic 20 november - 4 december 2023. Totalt svarade 4 200 personer i åldern 18–84 år i den slumpmässigt rekryterade panelen.

Hotell med tävlingsrum

1. Norrbotten – Scandic Luleå
2. Västerbottens län – Scandic Plaza Umeå
3. Jämtlands län - Scandic Östersund Syd
4. Västernorrlands län - Scandic Örnsköldsvik
5. Gävleborgs län - Scandic CH, Gävle
6. Dalarnas län - Scandic Lugnet, Falun
7. Värmlands län - Scandic Winn, Karlstad
8. Uppsala län - Scandic Uplandia, Uppsala
9. Västmanlands län - Scandic Västerås
10. Örebro län - Scandic Örebro Central
11. Stockholms län - Scandic Continental, Stockholm
12. Södermanlands län - Scandic Stora Hotellet, Nyköping
13. Västra Götaland - Scandic Göteborg Central
14. Östergötlands län - Scandic Linköping City
15. Jönköpings län - Scandic Elmia, Jönköping
16. Kalmar län - Scandic Kalmar Väst
17. Gotlands län - Scandic Visby
18. Hallands län - Scandic Hallandia, Halmstad
19. Kronobergs län - Scandic Växjö
20. Skåne län - Scandic Triangeln, Malmö
21. Bleking län - Scandic Karlskrona

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com

För mer information, vänligen kontakta:

Johanna Enghage, Communication Specialist Scandic Hotels Sverige

Email: johanna.enghage@scandichotels.com

Telefon: +46 701 60 11 00

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com