

Presseinformasjon:

Aktivitetskampanjer virker

(Oslo, 26. august 2009) 8 av 10 i vårens Sykle til Jobben-aksjon var aktive i minst 30 minutter om dagen. På landsbasis er tallet kun 17 prosent. Aktivitetskampanjer har god effekt. 1. oktober er det klart for Aktiv med Jobben.

Inaktive etterlyser tilrettelegging på arbeidsplassen. Gjennom vennskapelige konkurranser på arbeidsplassen vil Bedriftsidretten senke terskelen og sette fokus på hverdagsaktiviteten.

Bevist effekt

Aktivitet på arbeidsplassen er for mange et velplassert dytt bak. I vårens Sykle til Jobben-aksjon var 80 prosent av lagene aktive i minst 30 minutter om dagen. Dette er et langt høyere tall enn for resten av befolkningen. En fersk rapport fra Helsedirektoratet avdekker nemlig at kun 17 prosent av oss følger anbefalingen om 30 minutter fysisk aktivitet hver dag.

– Vi ser at aktivitetskampanjer har svært positiv effekt på aktivitetsnivået, både blant de som er aktive fra før og blant de inaktive, sier Atle Hunstad, generalsekretær i Bedriftsidretten.

I Aktiv med Jobben teller hvert et skritt. Ta trappa, hopp av bussen før du må og ta internmøtene på jobben utendørs. Skrittelleren tikker i bukselinningen, og gir beskjed om hvor mange skritt du skal registrere på aksjonens nettside.

Ikke viljen det står på

Vi vil så gjerne, men for mange blir det med tanken. Hele 76 prosent blant de inaktive voksne ønsker å bli aktive, men sliter med å komme i gang. Her kan arbeidsplassen spille en viktig rolle.

– Mange trenger et godt system rundt seg for å komme i gang med en aktiv livsstil. Aktivitet sammen med gode kolleger skaper en positiv ramme rundt aktiviteten, og er et felles holdepunkt på arbeidsplassen, sier Hunstad.

Bryter barrierene

Rapporten fra Helsedirektoratet viser at mangel på bedriftsidrettslag er en reell barriere for at de ansatte ikke er mer fysisk aktive. Rapporten fra Helsedirektoratet anbefaler bedriftene å inkludere fysisk aktivitet i HMS-satsningen på arbeidsplassen.

– Aktiv med Jobben bidrar til å sette fokus på fysisk aktivitet blant de ansatte. Vi har god erfaring med å forankre helsefremmende tiltak i ledelsen. Bedriftene selv opplever å få mye igjen for det de investerer, både i form av trivsel og økt produktivitet, sier Hunstad.

Kontaktpersoner:

Atle Hunstad, Generalsekretær i NBF, tlf. 906 54 102

Ingunn Finstad, Informasjonskonsulent i NBF, tlf. 922 01 843

Fakta om Aktiv med Jobben

- Aktiv med Jobben arrangeres 1.–31. oktober 2009. Påmeldingsfrist er 19. september
- Konkurransen går ut på å gå så mange skritt som mulig, både i jobben og på fritiden, i løpet av aksjonsperioden. Det konkurreres både som lag og individuelt i laget
- Aktiviteten registreres på www.aktivmedjobben.no, hvor du logger deg inn med ditt eget brukernavn og passord. Her kan du og laget ditt legge inn deres personlige målsetting, og se hvordan dere ligger an i konkurransen
- Hvert lag må ha minimum fem deltakere, og man kan melde på så mange lag man vil
- Virksomheten velger en kontaktperson som tar seg av påmeldingen og deler ut en startpakke til alle deltakerne ved virksomheten. Startpakken inneholder skritteller, personlig konkurranse nummer og en konkurranseguide
- Om man er fysisk aktiv på andre måter enn ved å gå, kan aktiviteten regnes om til x antall skritt
- Hver uke trekker vi fine premier blant alle deltakere med et snitt på minimum 7000 skritt
- Se www.aktivmedjobben.no for priser og mer informasjon

Til redaksjonen

Logo og illustrasjonsbilde til Aktiv med Jobben kan lastes ned fra <http://www.bedriftsidrett.no/t2.asp?p=65440&x=1&a=234267>.

Omtalte rapport kan lastes ned fra <http://www.bedriftsidrett.no/t1.asp?p=65069&x=1&a=252497>.

Om Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF)

Norges bedriftsidrettsforbund er et av de største særforbundene i norsk idrett, med 300.000 medlemmer fordelt på rundt 4.200 bedriftsidrettslag. Forbundet fremmer en aktiv livsstil og trivsel gjennom holdningsskapende arbeid samt tilbud om aktiviteter, tjenester og produkter. I tillegg til den tradisjonsrike bedriftsidretten står NBF bak aksjoner og aktiviteter som Sykle til Jobben, Aktiv med Jobben og Aktiv Bedrift. For mer informasjon, se www.bedriftsidrett.no, www.aktivbedrift.no, www.sykletiljobben.no, www.aktivmedjobben.no og www.aktivlivsstil.no. 1.–31. oktober arrangeres aktivetskampanjen Aktiv med Jobben – en av Norges største kampanjer for fysisk aktivitet i arbeidslivet.