

Presseinformasjon:

Ta skrittet i Aktiv med Jobben!

(Oslo, 16. september 2009) Snart skal flere tusen arbeidstakere ut og gå i Aktiv med Jobben, med skrittelleren som ledesnor. Deltakerne går ikke ned for telling, men teller så langt de kan for helse, trivsel og samhold på jobben!

1.–31. oktober har Bedriftsidretten skrittet i fokus, i kampanjen Aktiv med Jobben. Det er ikke for sent å melde seg på!

Friskus og tallknuser

Ny næring har gitt tæring på muskulaturen i Norges befolkning. Mange av oss har satt oss godt ned, og skaper verdier, papirer og høy BNP gjennom skjerm og tastatur. Myndighetene varsler aktive tiltak mot livsstilssykdommene som stadig rammer flere og flere av oss. Høye verdier på papiret kan ende i lavkonjunktur for helse og livskvaliteten.

Bedriftsidretten tar grep, og vil ha folket opp av kontorstolen i aktivetskampanjen Aktiv med Jobben.

– 1.–31. oktober utfordrer vi arbeidslivet til å ta skrittet ut, og legge til rette for helsefremmende arbeidsplasser som tar de ansattes helse og trivsel på alvor, sier Atle Hunstad, generalsekretær i Bedriftsidretten.

Gir varig motivasjon

Hunstad har tro på at aktivetskampanjer som Aktiv med Jobben setter folket i aktivitet, og skaper en god anledning for sofasliterne til å komme i gang med aktive vaner. Vårens Sykle til Jobben-aksjon opplevde en økning på 40 prosent flere deltakere. 80 prosent av lagene var aktive i minst 30 minutter om dagen, noe som er langt over snittet for befolkningen for øvrig. Og det er ikke bare superatletene som bidrar til det høye snittet.

– Aktivetskampanjer gjør alle mer aktive, både de inaktive og de som er aktive fra før. Vi ser at Bedriftsidretten bidrar svært positivt på arbeidsplassen, både som en sosial møteplass og som kilde til varig motivasjon for å være fysisk aktiv, sier Hunstad.

Loven forplikter

Aktiv med Jobben er trygt forankret i Norges lover. Arbeidsmiljøloven ble revidert i 2006, og fikk med det en bestemmelse som pålegger arbeidsgiver å vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant de ansatte. Men § 3–4 i Arbeidsmiljøloven er for mange en godt bevart hemmelighet.

– Vi ønsker å gjøre bedriftene bevisst på sitt ansvar, og få øynene opp for at god helse er god business. I Aktiv med Jobben tilbyr vi et fiks, ferdig HMS-verktøy som setter helse og trivsel på dagsorden, og bidrar til at de ansatte har mer å gi tilbake til arbeidsplassen, 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 21. 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 konkurransenummer 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>.

Bakgrunnsmateriale i rapport om Fysisk inaktive voksne i Norge , Helsedirektoratet 2009: <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 4.600 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.