

Aktivitetskampanjer i skuddet

(Oslo, 2. november 2009) 17.500 arbeidstakere har deltatt i Bedriftsidrettens aktivitetskampanjer i 2009. Det er en økning på 40 prosent fra 2008. Stadig flere arbeidsgivere tar med dette et aktivt grep mot sykefravær, og ruster seg med Bedriftsidrettens verktøy.

Sykle til Jobben og Aktiv med Jobben er strategiske HMS-verktøy som setter fysisk aktivitet på dagsorden. Bedriftsidretten mener fysisk aktivitet må bli et sentralt tema, når IA-avtalen nå skal reforhandles.

Treffer de inaktive

– Arbeidsgiver har alt å tjene på å skape helsefremmende arbeidsplasser, med friske, sunne ansatte som har overskudd og trives på jobb, sier Atle Hunstad, generalsekretær i Bedriftsidretten. Han viser til de stadig økte utgiftene til folketrygden, og mener vi må tak i problemet på en aktiv måte.

– Kartlegginger blant deltakerne viser at kampanjene har effekt og fungerer etter hensikten. Aktiviteten øker blant alle deltakerne, både blant de som er aktive fra før og blant de inaktive, sier Hunstad. Han viser til anslag fra Lars Bo Andersen, professor ved Norges Idrettshøgskole, som mener så mye som 20 til 25 prosent av alle dødsfall skyldes inaktivitet.

Fellesskapet er viktig

– Vi jobber med å få folk opp av sofaen, og tilbyr mange ulike aktiviteter, sier Tone Holm Heikki, leder i bedriftsidrettslaget i Nittedal kommune. Her kan de ansatte være med på kveldsturer, trening i trimrom og svømmehall, vinteraktiviteter på Dagali og rafting i Sjøa.

I Aktiv med Jobben har både kontoransatte, brannmenn, lærere og aktivitører i Nittedal festet skrittelleren. Dette har skapt samhold og fellesskap på tvers av avdelingene. Nå tar de det et skritt videre, og har mål om å slå sine egne rekorder fra oktober.

– I tillegg til aktiviteten er også den sosiale biten veldig viktig. Her burde arbeidsgivere gjøre mye mer, sier Heikki.

– Vi vet nok!

Bedriftsidretten har et stort nettverk i både idretten og arbeidslivet, og kan tilby et bredt spekter av aktiviteter. Målet er at alle yrkesaktive skal få et aktivitetstilbud som er tilpasset sine forutsetninger, ønsker og behov.

– Myndighetene må gjøre det enda mer attraktivt for arbeidsgiver å legge til rette for fysisk aktivitet, blant annet som en del av IA-avtalen. Det trengs ikke flere utredninger om inaktivitet og sykefravær. Vi vet nok, og vi vet hva som skal til. Vi tilbyr myndighetene et landsdekkende apparat i arbeidet mot stadig økte utgifter til sykepenges, 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.
- 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 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 aktivitetsskampanjen Aktiv med Jobben en av Norges største kampanjer for fysisk aktivitet i arbeidslivet.