

Idèhefte

AKTIV
KvarDag

HORDALAND
FYLKESKOMMUNE



HORDALAND
FYLKESKOMMUNE

Innleiing

Vi veit at mangel på fysisk aktivitet gjev dårleg helse. Vi veit og at god helse er ein føresetnad for trivnad og god yteevne. Fylkesplan for Hordaland 2005 - 2008 held fram førebygging og fysisk aktivitet som gode verkemiddel for å ta vare på folkehelsa. Der heiter det mellom anna: «*Hordaland skal vera eit leiande fylke når det gjeld å leggja til rette for fysisk aktivitet, med fokus på lågterskeltilbod som innbyr til fysisk aktivitet utan særlege krav til den einskilde.*» Også i Hordaland fylkeskommune sin IA-strategi 2006-2009 er førebygging og helsefremjande tiltak framheva som eit av dei viktigaste satsingsområda, og det er sett av ressursar for gjere det mogleg for dei tilsette sjølve å setje i gang slike tiltak.

Dette heftet er eit av mange verkemiddel i arbeidet med å leggje til rette for at tilsette i fylkeskommunen kan få ein god, helsefremjande og fysisk AktivKvarDag – både på og utanfor arbeidsplassen. Les – bli inspirert – og set i gong!

I dette heftet finn du:

- Gjeldande treningsavtalar i HFK
- Forslag til og eksempel på aktivitetar som kan organiserast på arbeidsplassen
- Informasjon om finansiering
- Kort beskriving av dei vanlegaste trenings- og aktivitetsformene

Utgevar: Hordaland fylkeskommune
Tekst: Rikke Richardsen
Bilete: Rikke Richardsen, Jens Harald Garden
og Ulf Skjoldhammer
Utforming: Kristin Myren
2009

Hordaland fylkeskommune
Postboks 7900
5020 BERGEN

Agnes Mowinckelsgate 5
tlf: 55 23 90 00
www.hordaland.no

Informasjon om gjeldande treningsavtalar

Dersom tilsette i Hordaland fylkeskommune ynskjer å trene ved eit treningscenter for å halde formen vedlike, er det følgjande avtalar som gjeld:

Treningscenter	Avtaleinnhald
SATS	Fri innmelding og -15% på årsavtale
SVETT OG BLID-kjeden (Studio Nor i Knarvik, Åsane treningscenter, Xanadu, Chazet på Os, Treningscenteret på Sotra, Sissels i Fyllingsdalen, Paradis Sportscenter, Sport-Treff på Stord og Askøy Treningscenter)	Fri innmelding og -50,- kr mnd
MOSJONSGUTANE Voss	Innmelding kr 100,- Avtalegiro: kr 305,- mnd Eingongsbet. Årskort: kr 3350,- år

Legitimer med lønsslipp at du arbeider i Hordaland fylkeskommune. Meir informasjon om treningscentera og tilboda deira finn ein på www.sats.no, www.svettogblid.no og www.mosjonsgutane.no.

Nye tiltak

AktivKvarDag

Frå 2006 har det vore sett av pengar til helsefremjande aktivitetstiltak for dei tilsette. Pengane er tenkt brukt til motivasjons- og gruppetiltak. Vi ønskjer å nå så mange som mogleg, difor vert tiltak med låg deltakerterskel og plass til mange deltakarar prioritert. Dersom det er slike tiltak i gang på din arbeidsplass, eller du gjerne vil setje i gang med noko som kan betre helsa og auke den fysiske aktiviteten til kollegaer, kan du søkje om støtte. **Følg med på Intranett under fellestenester - HMT-tenester, eller på www.hordaland.no/hmt. Der finn du søknadsskjema, søknadsfristar og anna aktuell informasjon.**

På dei neste sidene finn du forslag til aktivitetar som kan organiserast frå arbeidsplassen. Kanskje får du her idèar til nye «AktivKvarDag»-prosjekt for deg og kollegane dine. Lykke til!

Gruppetrening

til dømes Aerobics, Gymnastikk i Tiden, Friskis og Svettis, Yoga, Pilates, vassgymnastikk

Fellestrening er gøy – og sosialt. Mange synest det er lettare å motivere seg til å gjere noko saman med andre enn åleine. Difor finst det også mange tilbod om gruppetrening der helseklubbar, treningscenter, faggrupper, idrettslag, ja jamvel burettslag og grendalag står som arrangørar. Her kan ein kjøpe seg privat treningstid. Likevel er det ikkje alle som finn sitt tilbod. Å arrangere trening saman med kollegaer som har same behov, same arbeidstid og same belastningar som ein sjølv kan då vere eit godt alternativ.

Kva trengs?

For å arrangere gruppetrening treng ein lokaler, instruktør og ein gjeng som har lyst til å trene saman. I nokre tilfelle kan det vere kjekt å ha tilgong på utstyr som matter (Yoga), ballar, strikk, hoppetau osb., men dette er ikkje naudsynt for å starte trening i gruppe.

Unngå

INNKJØP AV UTSTYR FØR DU VEIT AT DU TRENG DET: Start med å finne lokaler og instruktør. Vent med å kjøpe inn utstyr til treninga har vore i gang ei stund, og ein veit meir om kor mange som verkeleg møter opp og kva for behov og kapasitet deltakarane faktisk har.

«GRATIS» TRENING: Erfaringar viser at trening som går føre seg på fritida og som vert dekkja fullt ut av arbeidsgjevar, har stor oppslutnad – og diverre også stort fråfall i løpet av treningsperioden. Vi rår difor til at deltakarane alltid må vere med og del-finansiere trening.

Eksempel

BASSENGTRENING I ÅSANE



Ved Åsane videregående skole tok nokre av lærarane initiativ til kollegial vassgymnastikk. Dei leigde plass i eit basseng i nærleiken til skulen og kjøpte ein time i veka hos ein instruktør dei kjende til frå før. Det første halvåret fekk dei litt støtte frå AktivKvarDag. Den vart brukt til innkjøp av utstyr og delvis til betaling av instruktøren. Resten av utgiftene vart dekkja av deltakarane. Oppslutninga var god, mellom 10 og 15 deltakarar på dei fleste treningane, og alle deltakarane treivst. Då treninga var over for hausten meinte arrangørane til og med å kunne sjå effekt av treninga på sjukefråvær-statistikken. Fråværet, både frå arbeidsplassen og treninga, var tilnærma null hos dei som var med i vassgymnastikk-gruppa..

PILATES PÅ KATTEN

På Bergen Katedralskole hadde fleire av dei tilsette positiv erfaring med gruppetrening etter Pilatesmetoden og ville gjerne ha med seg kollegaer på dette. Derfor søkte dei om, og fekk støtte til å dekkje instruktørlønn til intern Pilates trening på «Katten». Hausten 2006 var alt på plass og treninga starta i gymnastiksalen på skulen. Omlag 40 av dei tilsette var med og gruppa måtte delast i to parti. Evalueringa etter det første halve året var positiv, og dei fleste deltakarane ville gjerne halde fram med denne aktiviteten.

Teneleg treningsutstyr

til dømes ribbevegg, ergometersykkel, TerapiMaster, stegteljarar....

Treningsapparat eller teknisk treningsutstyr kan vere så mangt. Frå enkle ting som hoppetau og strikk til avanserte tredemøller. Mange arbeidsplassar har ein felles treningsal eller ein gymnastikksal som dei tilsette kan bruke fritt, når som helst eller til bestemte tider. Dersom dette er tilfelle på din arbeidsplass og du gjerne vil ha med deg kollegaer til felles trening er det viktig at:

- alle kjenner apparata og veit korleis dei skal brukast og takast vare på
- alle kjenner kroppen sin og veit kva den tøler
- alle kan, eller får hjelp til å leggje opp eit sunt og målretta treningsprogram

Kva trengs?

Dersom utstyret skal brukast i korte periodar i arbeidstida er det naudsynt med eit lett tilgjengeleg, men noko avskjerma (frå kundane) rom å plassere det. Er det mest utanom arbeidstid det skal brukast står ein friare med plasseringa. Det er og naudsynt å leggje til rette for at alle som skal bruke utstyret får tilstrekkeleg kunnskap om korleis det skal brukast og haldast ved like og korleis ein kan tinge brukstid. Og til sist, kven skal ha ansvar for vedlikehald og korleis og kor ofte skal det gjerast.

Unngå

IMPULSKJØP: Bruk tid på å kartleggje behov og interesse og planleggje plassering, opplæring og bruk før utstyr blir kjøpt inn.

IKKJE KVALIFISERT BRUK: Ein kan gjere mykje skade med godt utstyr – dersom det blir brukt feil. Sjølv så enkle hjelpemiddel som strikk og hoppetau kan gje belastningsplager hos overivrige trimmarar med dårleg tid. Sørg alltid for at brukarane vert informert om korleis utstyret må brukast for å gje best resultat.

PULVERISERING AV ANSVAR: Finn ein eller fleire (men ikkje for mange) som er villige til å ta ansvar for organisering og vedlikehald av utstyr – før noko blir kjøpt inn.

Eksempel

71° NORD OG STOLTZEKLEIVEN OPP PÅ OLSVIKÅSEN VGS

På Olsvikåsen videregående skole har dei fått støtte til innkjøp av ein ergometersykel og ei «stepmaskin». Begge er plassert på lunsjrommet framfor eit vindauge med praktfull utsikt over vestlandsnatur og nærmiljø. To bøker vert brukt til rapportering, og tilsette som tek seg ein tur på sykkel fører opp kor mange kilometer dei sykklar. Målet er at dei tilsette saman skal sykle til 71° nord. For dei som «steppar» er målet så mange individuelle turar dei kan klare opp Stoltzekleiven. Flittige brukarar skal premierast ein gong i året. Og flittige brukarar finst. Dei tilsette er godt nøgde med tilbodet. Nokre synest at plasseringa, inne på lunsjrommet, er ugrei. Dei likar ikkje å trimme framfor kollegaer. Men mange likar både utsikta og det å ha kollegaer i nærleiken. Nokre har jamvel vært inne på tanken om å ta eit lite møte mens dei trenar. No er vi spente på kor lenge der går før 71° nord er nådd – og på kor mange gonger dei kjem seg opp Stoltzen før skuleåret er over.



«HA TEFTEN BÅDE I KROPPEN OG KJEFTEN» VED OS TANKKLINIKK

I tannhelsetenesta er det mange som slit med fysisk einsformige arbeidsoppgåver. Derfor ville dei tilsette gjerne legge til rette for meir variasjon i arbeidsdagen. Det gjorde dei ved å kjøpe inn enkelt treningsutstyr, t.d. Bosuballar, manualar, balanseputer og strikk som kan brukast på arbeidsplassen. Utstyret er plassert på pauserommet, men kan takast med til andre rom dersom nokon ønskjer det. Slik kan det brukast både i den korte tida mellom to pasientar eller i lengre periodar t.d. når pasientar ikkje møter til avtalt tid. Dei tilsette kan og stikke innom arbeidsplassen og ta seg ei treningsøkt på fritida – eller før og etter arbeidstid. Utstyret har vore på plass sidan desember. Det er i bruk, men ambisjonen er å få brukt det enno meir. Kanskje blir neste prosjekt felles opplæringstimar og premiering til brukarane.



Andre aktivitetar

til dømes lunsjturar, ettermiddagsturar, trappeleik, sykle til jobben-aksjonar, lånesyklar, konkurransar....

Å samle kollegaer til ein uforpliktande fellesaktivitet er positivt både for den enkelte og for samarbeidsmiljøet. Ein kan gjere mykje kjekt i lag både på arbeidsplassen, ute i naturen eller andre stader. Her er det berre om å gjere å nytte nærmiljø og høve.

Kva trengs?

Ein initiativrik person, eller ei gruppe som vil ta på seg å arrangere aktivitetane.

Unngå

STORE ARRANGEMENT: Start med små arrangement, både når det gjeld tal deltakarar og varigheit. Det krev mykje arbeid å halde orden på mange folk over lang tid.

MYKJE OPPFØLGING: Gjer deltakarane ansvarlege for å sjølv halde orden på og rapportere egne resultat.

DETALJSTYRING: Lag enkle reglar for kven som kan delta og kva som skal rapporterast og premierast. Det er lett å miste motet når mange ventar at du skal passe på og kontrollere alt og alle.



Eksempel

«GLADSVEITTE» PÅ FITJAR VIDAREGÅANDE SKULE

På denne skulen kom dei opp med mange idear til tiltak for å få dei tilsette til å ta betre vare på helsa si og samstundes skape eit betre arbeidsmiljø. Dei hadde planar om fellesturar, interne konkurransar og innkjøp av utstyr m.m. Og dei har fått gjort mykje. Eit tidlegare grupperom på skulen er innreia med treningsutstyr og dei tilsette kan trene der i lag eller åleine. Dei gjev støtte til tilsette som trenar på treningsstudio og arrangerar månadlege fellesturar for personalet. Alle som er aktive – på fritida og i arbeidstida – registrerer det dei gjer i ei bok som ligg på personalrommet. Frå denne vert det jamleg trekt ut aktive som får små premiar som kan motivere til endå meir aktivitet. I tillegg har nokre av dei tilsette markert skulen på lokale aktivitesfremjande arrangement – med liv og (arbeids-)lyst. Erfaringane så langt er positive og planane for sommar og haust er klare. No er det felles «øyhopping» lokalt som står på programmet.



LUNSIJTUR I FYLKESADMINISTRASJONEN



Hausten 2006 inviterte ein av dei tilsette alle kollegaer på fylkeshuset til lunsjtur kvar onsdag. Ingen fekk fri for å gå tur, men alle fekk lov til å bruke lunsjtida den eine dagen i veka til å gå. På førehand var det laga kart over 5 turar ein kunne gå i nærmiljøet rundt fylkeshuset på maksimum 30 minutt. Det var kjøpt inn stegteljarar som deltakarane kunne låne på turen, og etterkvart vart det også skaffa refleksvestar som skulle brukast i den mørke årstida. Deltakinga har variert

mykje. Dette kan skuldast manglande marknadsføring av tiltaket. Men dei 3-4 personane som jamnleg har gått lunsjurar seier at dei føler seg meir opplagt etter lunsj på onsdagar enn andre dagar.

Helseinformasjon

GENERELL INFORMASJON OM HELSEPÅVERKNAD I KVARDAGEN

At arbeidstakaren tar vare på helsa si, også på fritida, er positivt for alle inkludert arbeidsgjevar. Og då kan det vere nyttig for alle parter å lære meir om helse og kva som påverkar den. Det finnest mange vinklingar på dette temaet, både teoretiske og praktiske. Som døme kan nemnast:

- Kva er nok søvn, og korleis ta kontroll over eigne søvnvanar- eller uvanar?
- Fysisk aktivitet, mosjon og trening; Kva er kva - og ikkje minst når er det nok?
- «Ein god latter forlengar (arbeids?-) livet» - myte eller sanning?
- «Fem om dagen». Korleis bruke alt det «nye» frå frukt- og grønnsakdisken i butikken og kor sunt er det eigentleg?
- Myter og fakta om strålepåverknad i kvardagen.
- Sjuk eller frisk - kor går grensa?
- Helselunsj - felleslunsj på arbeidsplassen med servering av sunn mat - som et eingongs tiltak eller jamnleg

Grip fatt i problemstillingar som vert diskutert i kvardagen, og oppdag nye måter å ta vare på helsa di ved å prøve, smake, kjenne, høre om eller snakke om det som påverkar oss, både på arbeidsplassen og ellers i livet.

Finansiering

Deltakarfinansiering er det vanlegaste. Kvar deltakar betaler ein eigenandel som dekkjer det tiltaket koster.

Ved hjelp av «AktivKvarDag-midlane» kan ein søkje om å få dekka 50% av dei totale utgiftene til eit tiltak. Nokre verksemder gir lokale tilskott til treningsaktivitetar for dei tilsette, slik at ein kan redusere eller fjerne deltakaravgifta. Erfaringa er at det ofte vert oppfatta som meir forpliktande å delta på aktivitetar der ein sjølv dekkjer noko av kostnaden, enn når alt er gratis. Vi rår derfor til at deltakarane på AktivKvarDag-tiltak alltid betaler ein eigenandel.

Søknadsskjema finn du på Intranett under organisasjon - inkluderande arbeidsliv.

Trenings- og aktivitetsformer

Gange

Gange er kanskje for mange den enklaste og naturlegaste mosjonsforma. Gange er skånsamt for musklar og ledd og er ein aktivitet som dei fleste kan ta del i utan anna utstyr enn gode sko. Når ein går brukar ein store muskelgrupper, framfor alt i beina, noko som gjer det til ein framifrå kondisjonstrenande aktivitet. For ein utrent er det kanskje nok med turar på jamt underlag, mens ein som er betre trena kan velje meir kupert terreng. Å gå i bratte oppoverbakkar stiller store krav til sete-, lår- og leggsmuskulatur. Bratte utforbakkar gjer stor belastning på hoftar, knær og anklar.

Stavgang

Samanlikna med vanleg gange gjev stavgang større treningseffekt ettersom musklar i overkroppen vert brukt meir aktivt enn ved vanleg gange. Dessutan vert hofte-, kne- og fotledd avlasta når ein brukar stavar i kupert terreng. Stavgang gjev *effektiv kondisjonstrening*. Bruk lette sko som gjev god støtte og støytdeмпing. Start i jamt, ikkje kupert terreng. Vel om mulig eit mjukare underlag, ikkje asfalt. Bruk stavane rytmisk og diagonalt (høyre fot - venstre arm, venstre fot - høyre arm). Vel om mogleg stavar med regulerbar lengde.

Tredemølle

Tredemølle kombinert med ei pulsklokke er eit godt hjelpemiddel for den som sjølv vil styre belastning ved gangtrening. Dei mest avanserte tredemøllene kan ein regulere vinklinga på. For dei som bruker tredemølla som eit kondisjonsstreningshjelpemiddel er det ein føremøn at ein kan auke stigningsvinkelen. For mange er det likevel nok å gå på plant underlag.

Jogging

Jogging har ein framifrå kondisjonstrenande effekt ettersom store muskelgrupper vert aktivisert. Jogging kan ein drive med året rundt, så vel inne som ute, noko som gjer aktiviteten lett tilgjengeleg. Ulempa med jogging er at musklar, sener og ledd vert relativt hardt belasta. Noko som lett kan gje skadar, særleg hos tyngre personar. Tyngre og overvektige personar bør difor starte med mindre belastande aktivitetar. Når ein startar med joggetrening er det viktig å «skunde seg langsamt», det vil seie å starte med korte og få turar og så gradvis auke både lengd og turar pr. veke.

Aerobic

Trening med stegkombinasjonar, hopp og styrkeøvingar i gruppe til musikk. Allsidig trening av *framfor alt kondisjon og koordinasjon*. Aerobics vert gjerne delt inn i «Low impact»: trening utan hopp, med enkle stegkombinasjonar og styrkeøvingar, og «High impact»: meir avansert trening med både hopp og meir avanserte stegkombinasjonar.

Sykling

Når ein sykklar får ein god *kondisjonseffekt* av å bruke store muskelgrupper i beina. Samanlikna med jogging er sykling skånsamt mot ledd og musklar. Dette gjer det til ein kondisjonsaktivitet som er god å starte med for ein utrent. Også overvektige personar har god nytte av sykling ettersom ein syklist ikkje treng bere si eiga vekt. Ein kan sykle i friluft på ein vanleg sykkel eller innandørs på ein mosjonssykel, eller spinningssykel (sjå under). Sykling utandørs krev god balanse.

Spinning

Mosjonssykling inne i gruppe til musikk. Leiaren oppmuntrar og utfordrar, men ein avgjer sjølv kor hardt ein vil jobbe ved å regulere utvekslinga/motstanden. Dette er ein sær *effektiv kondisjonstrening* som dessutan er skånsam for kroppen. Gjev og styrkeeffekt først og fremst på bein- og setemusklar. Spinning stiller små krav til koordinasjon og balanse.

Vassgymnastikk

Ved vassgymnastikk fungerer vatnet som motvekt og ein regulerar sjølv motstanden ved å auke eller minske intensiteten. Eit godt alternativ for heilt utrente eller overvektige ettersom skaderisikoen er minimal. Ein trenar både *kondisjon og styrke* på ein skånsam måte.

Yoga

Yoga tyder heilskap. Målet med Yoga-treningar å gje balanse i livet. Ei treningsøkt inneheld fleire ulike øvingar som kvar deltakar kan gjere slik det passar for den enkelte. Øvingane skal kombinerast med aktiv og medviten pusteteknikk – ein pustar både inn og ut gjennom nasa. Det vert alltid lagt vekt på å trene både *styrke og smidigheit*.

Pilates

Treningsforma er kalla opp etter opphavsmannen Josef Pilates. Det er i hovudsak ein form for styrketrening der det vert lagt vekt på å *styrking og oppbygging av den «indre» støttemuskulaturen*. Øvingane vert utført roleg og skånsamt, med vekt på effektiv muskelbruk. Derfor kan også personar med skader og belastningsplagar trene etter Pilatesmetoden.

Bodypump

Styrketrening i gruppe til musikk der deltakarane arbeidar med kvar si vektstang. Ein aukar intensiteten ved å leggje på fleire vekter. Bodypump er ein *allsidig styrketrening*. Eit godt alternativ for dei som vil bli sterke utan å bygge store musklar. Kvar og ein jobbar etter evne og det er ikkje naudsynt med forkunnskap.