



INSPIRATION TIL MOTION

PÅ ARBEJDSPLADSEN



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

INDHOLD

	Side
INDLEDNING	1
TILRETTELÆGGELSE AF MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN	2
SUNDHEDSMÆSSIGE EFFEKTER AF 1 TIMES MOTIONSFODBOLD	4
KOLLEGATRÆNERE	6

Denne pjece er til dig fra Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros og er udarbejdet på baggrund af Projektet 'Sundt lager', der er gennemført i 2010.

Erfaringer fra et andet projekt - 'Sund Vej' - viser, at en kort periode med omlægning af kost kan give en mærkbar effekt på chaufførernes sundhedstilstand. En gruppe på 18 chauffører spiste sund mad i bare 12 dage og havde derefter en synlig bedre reaktionsevne end en kontrolgruppe af chauffører, der spiste normalt.

Samtidig viser forskning fra NFA og Københavns Universitet, at motion forebygger nedslidning, og at kortvarig træning (f.eks. motionsfodbold i 1 time om ugen) giver synlig effekt.

Samlet viser projekterne, at klare rammer omkring kost og motion kan være med til at skabe et forbedret arbejdsmiljø. Samtidig viser erfaringer, at 'rådgiverne/trænerne' i projekterne spiller en afgørende rolle, og derfor vil der i projektet 'Sundt lager' blive lagt vægt på at styrke kollegernes rolle som 'ambassadører' og 'kollegatrænere', så de sunde vaner kan fastholdes.

Denne pjece indeholder inspiration til at arbejde med motion på arbejdspladsen. Temaerne der behandles, er:

- 1 Tilrettelæggelse af motion på arbejdspladsen
- 2 Sundhedsmæssig effekt af 1 times motionsfodbold
- 3 Kollegatrænere.



Ud over denne pjece findes en projektrapport, der gennemgår projektets aktiviteter og resultater mere indgående. Rapporten kan findes på www.bartransportogengros.dk.

Vær opmærksom på, at mange bliver meget "ivrige", når der spilles bold og udgangspunktet er forskelligt. Det kan give unødige skader. Det kan være nødvendigt at niveaudele deltagerne og diskutere om reglerne skal tilpasses, så der ikke må være kropskontakt. Husk, det skal være sjovt.

TILRETTELÆGGELSE AF MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN

Mange ved, at motion er sundt og giver velvære! Imidlertid kan det være svært at finde tid og overskud til motion i en travl hverdag med arbejde, familie osv. Ved at indføre motion på arbejdspladsen kan man komme disse problemstillinger til livs.

Fodbold er et godt bud på en sjov og sund motionsform med kollegerne på arbejdspladsen. Alle kan være med - der er ikke nogen begrænsninger for, hvor mange eller få der kan deltage.

Ydermere er fodbold nemt at gå til, da det ikke kræver alverdens udstyr:

- En fodbold
- Et frit areal: Græs, grus, asfalt eller indendørs
- Kegler eller andet til afgrænsning af bane samt til opstilling af mål.

Ekstra udstyr:

- Mål med net
- Veste
- Benskiner og fodboldstøvler
- Pulsur og GPS (Intensitet og tilbagelagt distance → motivation).

En simpel måde at organisere en fodboldtræning på er, at afsætte ca. 10-15 minutter til opvarmning, ca. 4-20 min til 1. halvleg og 4-20 min til 2. halvleg.

Holdene kan variere fra 4-8 personer, hvis man spiller på en bane / mål der ikke er standardstørrelse. Er der mulighed for at oprette mange hold, kan der afholdes en turnering efter følgende skabelon (det frie areal er opdelt i 2 fodboldbaner):

5-holds turnering (10 minutters kampe)

	Kamp 1	Kamp 2	Oversidder
Runde 1	1-2	3-4	5
Runde 2	1-5	2-3	4
Runde 3	2-5	1-4	3
Runde 4	4-5	1-3	2
Runde 5	3-5	2-4	1

Resultat	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Hold 5
Hold 1	X				
Hold 2		X			
Hold 3			X		
Hold 4				X	
Hold 5					X

6-holds turnering (8 minutters kampe)

	Kamp 1	Kamp 2	Oversidder
Runde 1	1-2	3-4	5-6
Runde 2	2-5	1-6	3-4
Runde 3	3-6	4-5	1-2
Runde 4	2-3	1-4	5-6
Runde 5	1-5	2-6	3-4
Runde 6	3-5	4-6	1-2

Resultat	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Hold 5	Hold 6
Hold 1	X					
Hold 2		X				
Hold 3			X			
Hold 4				X		
Hold 5					X	
Hold 6						X

Gode råd til deltagerne

Indgå aftaler med kollegerne om at deltage i ugens fodboldtræning, da det vil være med til at bibringe motivation og fastholde lysten til at fortsætte. Gå til aktiviteten med et frisk og åbent sind - i starten kan fodbold være trættende og give ømhed i musklerne.

HUSK: På sigt vil fodbold give et energioverskud i hverdagen, og ømheden vil være væk.

Det er vigtigt at deltage i opvarmningen. Opvarmningen forebygger skader - det har stor betydning at varme godt op, især fødder, ankler, læg, knæ, lår og hofte/lyske. Ydermere får det pulsen i vejret, således at man præsterer bedre, når fodboldkampen er i gang.

Gode råd til trænerne

Forbered en grundig opvarmning af muskler og led for at undgå skader. Opvarmning er ikke altid lige sjov for deltagerne. Så overvej, hvordan du kan gøre opvarmningen alsidig og spændende - gerne med inddragelse af bold. Vær opmærksom på, at deltagerne starter stille og roligt op, således at kroppen indstilles på at skulle være aktiv.

Spred glæde og humør - og tænk hurtigt, hvis spillet er ved at gå dødt. Eventuelt kan man ændre spillets gang med nye regler og øge konkurrenceelementet (vinderne får en præmie - taberne skal udføre fysiske øvelser). Dette vil udfordre spillerne. Alt afhængig af deltagerantallet og deltageres psyke og spillemæssige kompetencer kan det under træningen være en idé at niveauinddele. Diskuter om reglerne skal tilpasses, så der ikke må være kropskontakt.

SUNDHEDSMÆSSIGE EFFEKTER AF 1 TIMES MOTIONSFODBOLD

I projektet gennemførte 57 ledere og medarbejdere fra COOP Logistik 25 ugers træning, organiseret som 1 times motionsfodbold om ugen.

Deltagerne i nærværende fodboldprojekt havde en fremgang på en række sundhedsparametre: Blodtryk, BMI og kolesterol. Resultaterne er i overensstemmelse med, hvad forskningen - fra blandt andet Københavns Universitet Institut for Idræt - viser.

Ikke alle deltagere trænede lige meget gennem projektperioden. Derfor var det relevant at udvælge de personer, der havde trænet 50 % eller mere 'de aktive' og sammenligne med hele deltagergruppen for bedre at kunne vurdere, hvilken effekt regelmæssig fodbold havde på udvalgte sundhedsparametre.

Blodtryk

Forhøjet blodtryk er alvorligt og medfører øget risiko for udvikling af hjerte - karsygdomme. 10 % af den voksne befolkning har behandlingskrævende forhøjet blodtryk.

Blodtrykket faldt i begge grupper. Imidlertid blev der observeret, at andelen med:

- let til moderat forhøjet blodtryk faldt med 65 % i gruppen 'de aktive' efter endt træningsforløb, heraf havde alle i gruppen nu fået et normalt blodtryk.
- let til moderat forhøjet blodtryk i hele deltagergruppen faldt med kun 41 % efter endt træningsforløb, heraf havde mange stadigvæk et forhøjet blodtryk.



BMI

BMI (Body mass index) viser, om der er et fornuftigt forhold mellem vægt og højde. BMI udregnes ved at dividere vægten (i kg) med højden x højden (i meter). For høj BMI er ufordelagtig og indikerer en øget risiko for udvikling af kredsløbsproblemer, type 2 diabetes og komplikationer med bevægeapparatet.

I begge grupper faldt andelen i kategorien fedme svarende til 10 % for hele deltagergruppen og 17 % i gruppen 'de aktive'.

BMI tabellen skal dog ses som vejledende, idet den ikke tager højde for den enkeltes kropsbygning, det vil sige, forholdet mellem fedtmasse og muskelmasse.

Kolesterol

Forhøjet kolesterol er hovedårsagen til åreforkalkning og dermed udvikling af blodpropper i blodkarrene. Kolesterol aflejres i blodkarrene med det resultat, at pladsen indsnævres, og blodet får sværere ved at passere. Dette er begyndelsen til en blodprop.

For gruppen 'de aktive' var der kun en deltager, der havde et forhøjet totalt kolesterol. Denne person

havde efter endt forløb sænket sit kolesterol og kom således inden for kategorien et 'acceptabelt niveau'. Der var ingen ændringer for hele deltagergruppen.

Konklusion

Ovenstående indikerer, at 1 times motionsfodbold om ugen medfører sundhedsmæssige effekter. Det kunne have været interessant, hvis flere i gruppen 'de aktive' havde haft et forhøjet kolesterol for at vurdere, om disse ligeledes ville være kommet inden for en mere fordelagtig kategorisering efter endt træningsforløb.

Ydermere kunne man have overvejet at teste deltagerens knogledensitet, muskelmasse og balance. Disse parametre er utrolig vigtige for bevægeapparatet og dermed relevante i forhold til lagermedarbejdere, der udfører hårdt opslidende arbejde.



Trænerne har en vigtig rolle i forhold til, at fodboldtræningen lykkes, og for at deltagerne kan gå hjem med en positiv oplevelse i bagagen. Efter et afgrænset projektforsløb er afsluttet er det vigtigt at styrke nogle af kollegernes rolle som "ambasadorer" og "kollegatrænere", så de sunde vaner kan fastholdes.

Derfor skal den 'gode' kollegatræner:

- Kunne styre fodboldtræningen (opvarmning + spil)
- Kunne skabe motivation, glæde og sammenhold
- Have energi og gennemslagskraft
- Kunne varetage det praktiske - tider, rekvisitter etc.

Selvom erfaringen med fodbold måske er minimal, er det stadigvæk muligt at blive kollegatræner, hvis lysten er der!

Man kan ikke kun læse sig til at blive kollegatræner! Man skal ud, hvor det sker - på banen!

Det kan lade sig gøre ved at gennemføre et ud af to mulige forløb:

1. Arbejdspladsen hyrer selv en fodboldtræner udefra eller inden for virksomhedens regi over 5-10 træninger. Erfaringer viser, at kollegatrænere får mest ud af at blive uddannet på banen og selv stå for træninger undervejs i forløbet med en efterfølgende gennemgang af træningen sammen med træneren.

Et typisk sidemandsoplæringsforløb berører:

- Workshop - fordele og ulemper ved motionsfodbold
- Hvordan man organiserer fodbold på en arbejdsplads
- Rekruttering / fastholdelse
- Formidling og pædagogik
- Forståelse for spillet (taktisk og teknisk) samt fysiologisk viden i forhold til, hvad fodbold kræver og hvordan skader undgås.

2. Arbejdspladsen kan vælge at sende kollegatrænerne gennem et uddannelsesforløb i Dansk Firma Idræt - se www.firmaidræt.dk



ADRESSER

Fællessekretariatet

Hannemanns Allé 25
2300 København S
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsgiversekretariatet

Hannemanns Allé 25
2300 København S
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsledersekretariatet

Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf.: 32 83 32 83

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300

Arbejdstilsynet

Postboks 1228
0900 København C
Tlf.: 70 12 12 88
www.at.dk