



Foto: Pål Christensen, Stavanger Aftenblad



Møller Bil i Stavanger startet nyåret som Aktiv Bedrift med hele 95 prosent oppslutning om første kampanje. Målet er friske ansatte som har det moro på jobb.

Aktiv Bedrift er et helstøpt aktivitetstilbud i regi av Bedriftsidretten. Målet er å engasjere og motivere ledere og ansatte til å gå i takt for bedre fysisk helse.

Taktfullt suksesskriterie

- Den viktigste suksessfaktoren er at ledergruppen har vært pådrivere for prosjektet. For å få med de ansatte må ledergruppen vise vei, og få de andre til å gå i takt. Jeg har selv 64 mann jeg skal ha til å gå i takt, sier Geir Thorsen, servicemarkedssjef i Møller Bil Stavanger. Og nå er det alvor. Møller Bil har tatt opp konkurransen med forhandlere, og utvidet prosjektet med 100 flere deltakere. Aktiv Bedrift har skapt en god tone i gangene, og bidrar til å øke trivselsfaktoren på jobb. Målet er å skape et sosialt samlingspunkt rundt det å ta vare på egen helse, og på den måten redusere sykefraværet.

- Vi så en viss økning i sykefraværet, og ønsket å møte en slik utvikling med aktive tiltak. Sykefraværet har tidligere vært på 3,5 prosent, mens i 2009 var det økt til 4,1 prosent. Målet er å komme ned igjen på 3-3,5 prosent i 2010, sier Thorsen.

30 minutter om dagen

30 minutter om dagen er målet, og de ansatte får aktivitetspoeng som registreres på Aktiv Bedrift-nettsiden.

- Vinnerinstinkt og å sanke poeng passer godt med mentaliteten i Møller Bil. Hos oss jobber det folk i alle aldre. Gjennom Aktiv Bedrift kan vi lage team på tvers av avdelingene. Vi ser at konkurranseaspektet gir mer aktivitet, og folk snakker sammen om aktiviteten. Slik knyttes det sosiale og det aktive sammen, ivrer Thorsen. Målgruppen for prosjektet har vært den såkalte "midtgruppen", de som kan tenke seg å trene, men som ikke er kommet i gang enda. I Aktiv Bedrift får du to poeng for en halvtimes rask gange, og ett poeng for rolig gange. Det skal være enkelt, motiverende og oppnåelig for alle å ta grep for bedre helse.

Aktiv Bedrift i alt

Andre aktivitetskampanje avsluttes 12. juni, med Nordsjørittet. En sprek sykkelgjeng fra Møller Bil deltar i rittet, mens andre ansatte skal være med i følgebilen, som heiagjeng og som velkomstkommité ved målgang i Sandnes. Sykkelgjengen arrangerer fellestreninger, og

har egne sykkeldrakter som bidrar til å styrke teamfølelsen.

- Underveis i kampanjen arrangerer vi også toppturer i nærområdet og andre fellesaktiviteter. Vi har lyktes med å engasjere ressurspersoner på huset, og på den måten skape mye engasjement. Målet er å integrere Aktiv Bedrift i alle aktiviteter i Møller Bil, sier Thorsen.

Dette er Aktiv Bedrift

- Aktiv Bedrift er et skreddersydd aktivitetstilbud fra Bedriftsidretten, tilpasset norske arbeidsplasser, og omfatter bedrifter i store deler av landet.
- Hovedbudskapet er "30 minutter om dagen", og de ansatte samler aktivitetspoeng og registrerer dette på nettsiden.
- Aktiv Bedrift er ment å engasjere og motivere ledere og ansatte til sammen å ta et aktivt standpunkt til ansattes fysiske helse.
- Gjennom kartlegginger i virksomheten skreddersys aktivitetsløsninger basert på de ansattes ønsker og behov.
- Bedriftsidrettens veiledere følger opp, kommer på besøk og gir råd gjennom hele prosessen.
- Sentralt i Aktiv Bedrift er en egen nettside som opprettes for virksomheten. Her deles de ansatte inn i lag, registrerer sin aktivitet og konkurrerer om å være mest aktiv. Mer informasjon på aktivbedrift.no