



Dansk Firmaidræt

VI ARBEJDER FOR AKTIVE ARBEJDSLIV
- FRA PRAKTIK TIL PENSION

RUL TERNINGEN :-)



PERSPEKTIVER



DANSK
FIRMAIDRÆT

HVAD SKETE DER?



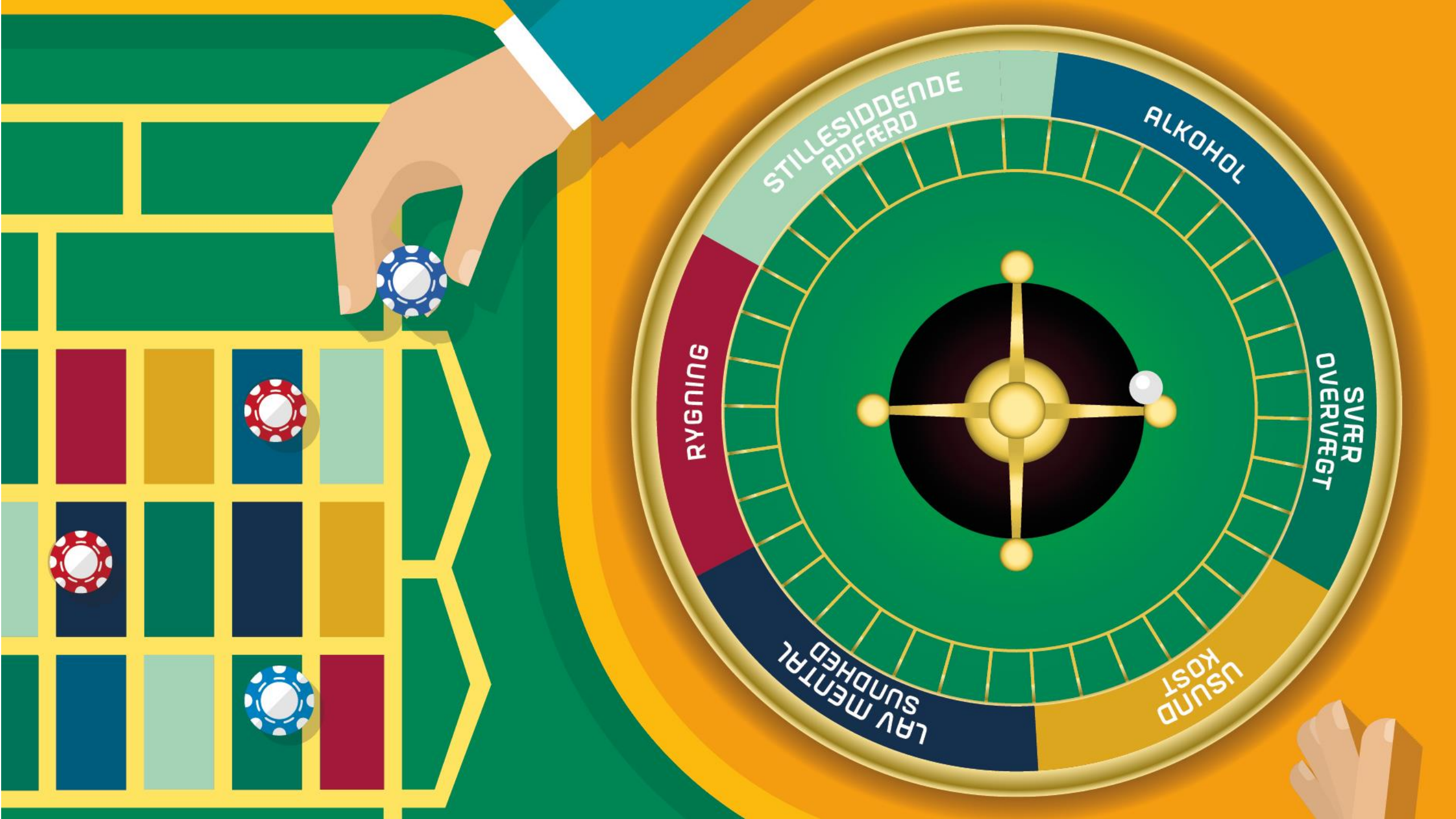
DANSK
FIRMAIDRÆT



DANSK
FIRMAIDRÆT



DANSK
FIRMAIDRÆT



STILLESIDENDE
ADFÆRD

ALKOHOL

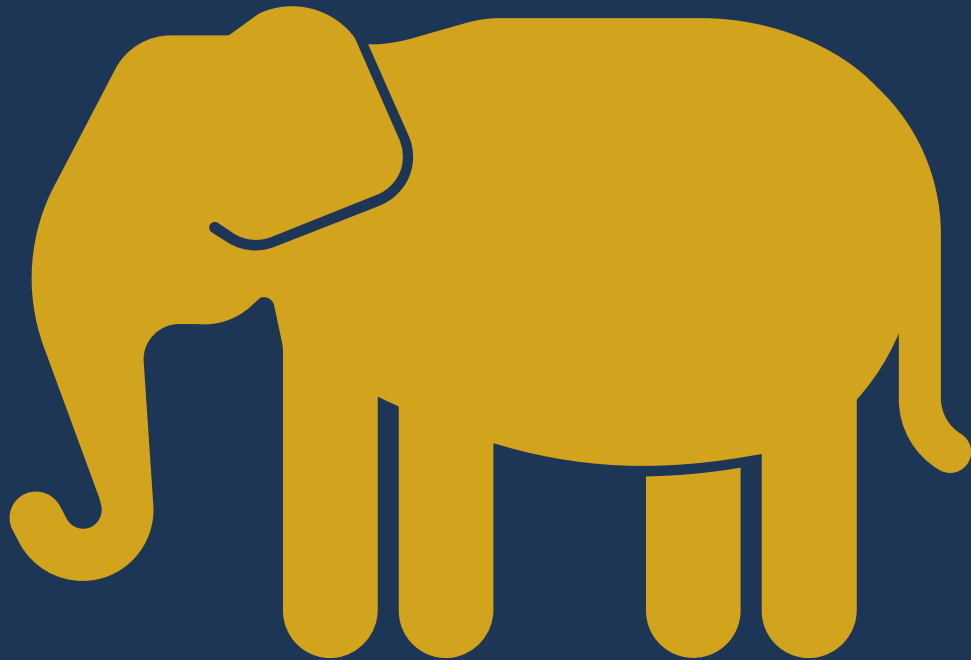
SVÆR
OVERVEGT

USUND
KOST

LAV MENTAL
SUKKEHED

RYGNING

Hvor stort er problemet?

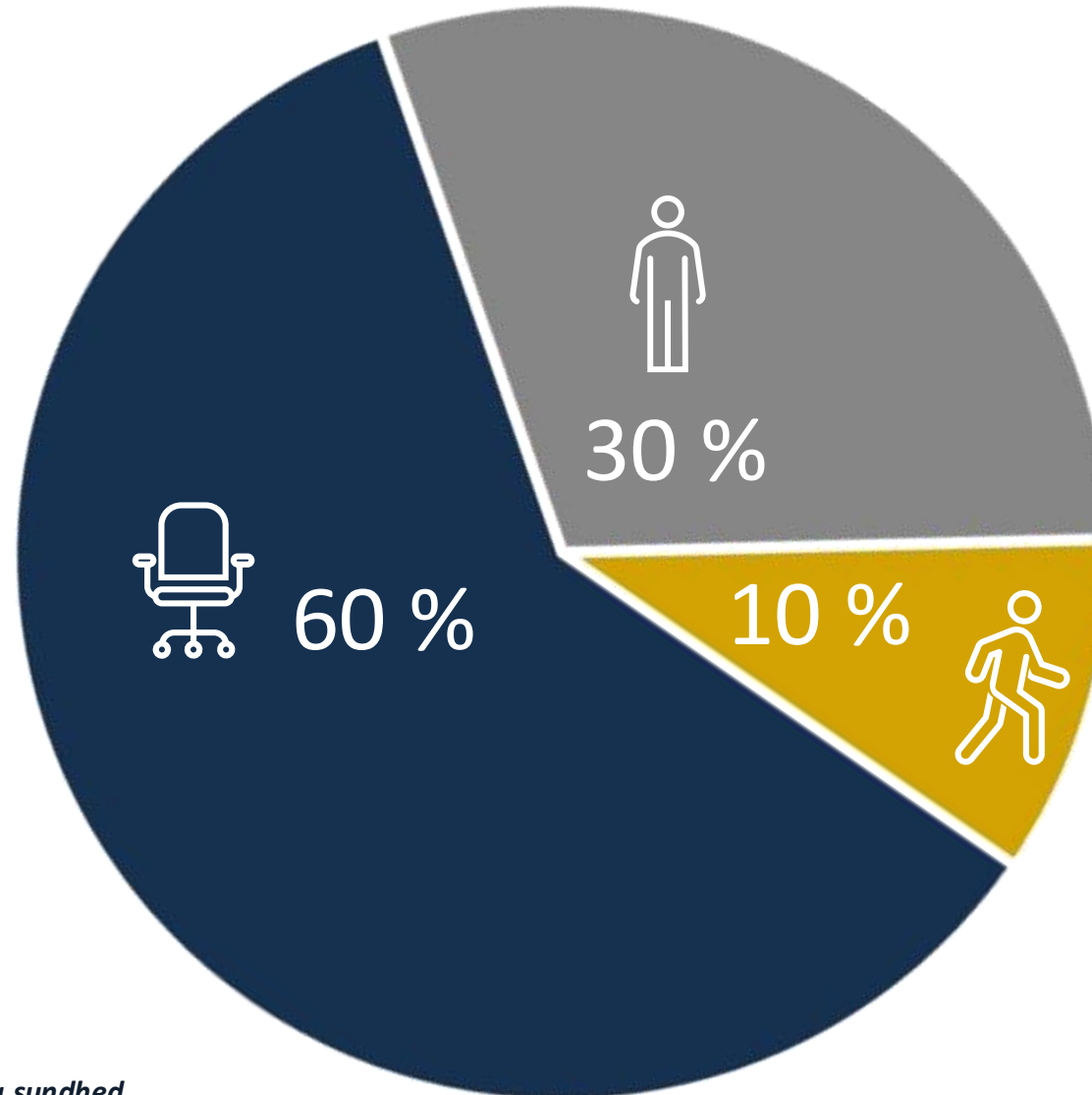


DANSK
FIRMAIDRÆT



DANSK
FIRMAIDRÆT

Hvor meget skal der til?



Kilde: Det europæiske agentur for sikkerhed og sundhed.



Vend med sidemakker (stående):

Hvordan ser din/dine kollegaers "lagkage" ud?

Hvad vinder arbejdspladsen?

Return on investment: 2 ½ -5 gange

- Sygefravær: 29% ↓
- Produktivitet: 6% ↑
- (Sam)arbejdsevne ↑
- Arbejdsglæde ↑



RUL TERNINGEN :-)



PRAKSIS



DANSK
FIRMAIDRÆT

HVAD VIRKER?



EKSEMPLER...



Gode øvelser til dig, der kører taxi

Når du holder en længere pause

Tag en omgang

Træn kroppen

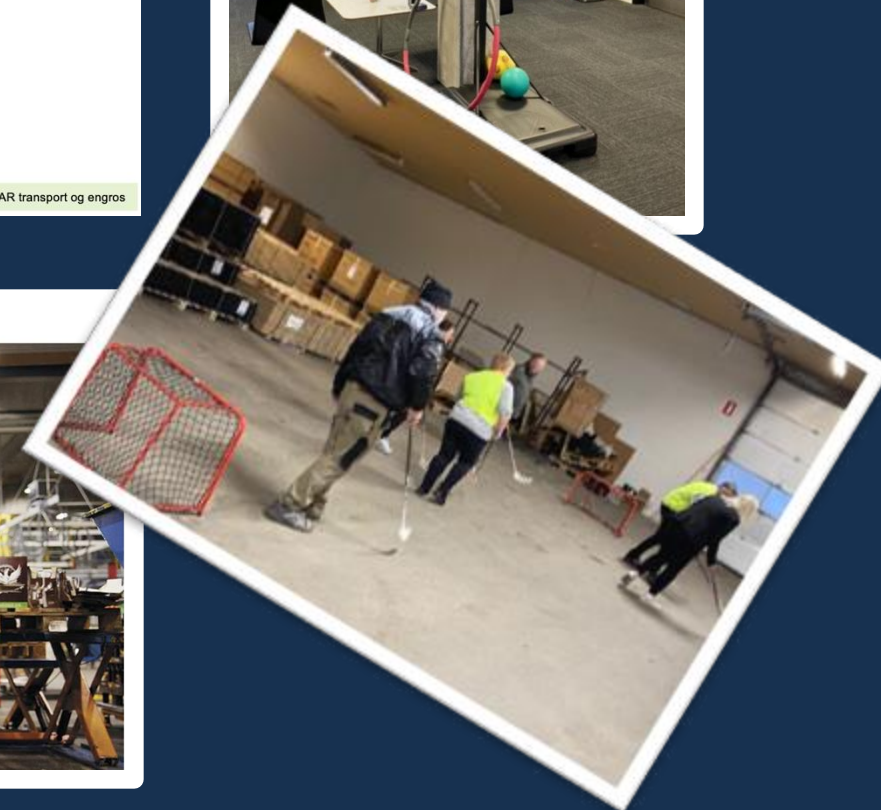
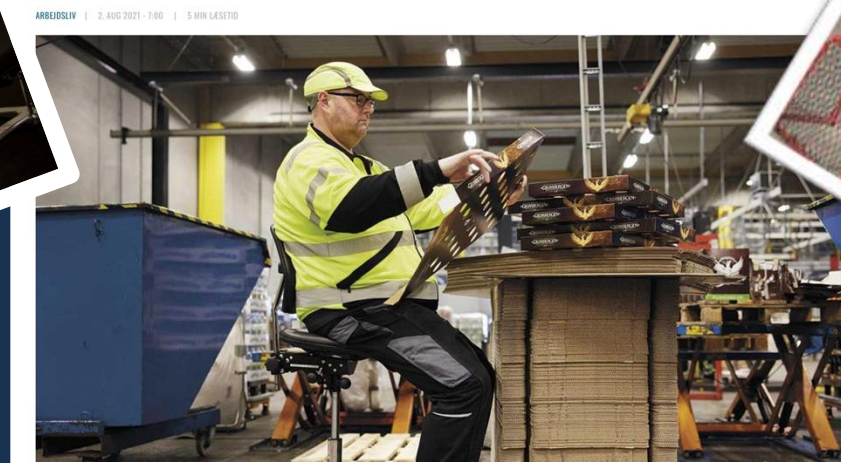
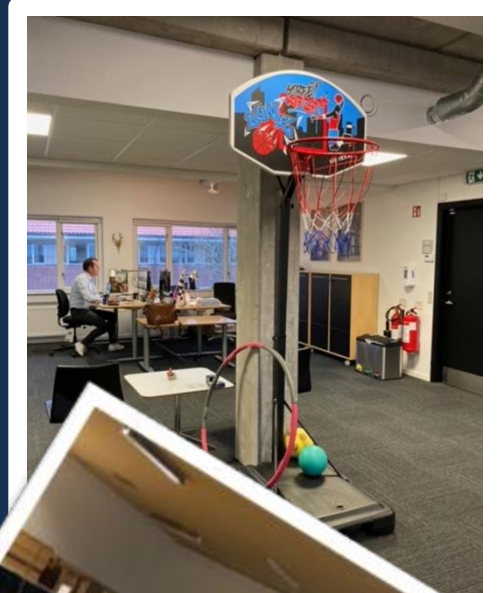
Efter længere køretid er det vigtigt af få gang i blodcirkulationen. Gå derfor to-tre gange rundt om bilen. Mens du bevæger dig, kan du samtidig kontrollere dæk mm.



1. Gå på tæer.
2. Gå lidt ned i knæ.

www.bevaryggen.dk

BAR transport og engros



SÅ: HVORFOR KOMMER DU IKKE BARE I GANG?



Adfærdsdesign – nudging



1. Gør det let//timing



2. Forpligtigelse//social pejling





VEND MED SIDEMAKKER (STÅENDE):

Hvordan kan I få mere/bedre bevægelse på arbejdet gennem "social pejling"?

3. "HABIT STACKING"



- Når min pause starter går jeg altid 1 gang rundt om bygningen
- Når jeg møder ind parkerer jeg altid ved nabobygningen
- Når vi har p-møde starter vi altid med 5 minutters planke
- Når jeg ser min favoritserie skal jeg altid sidde på motionscyklen

- **Identificer vane i arbejdet**
- **Kobl ny (ønsket) vane på**



VEND MED SIDEMAKKER (STÅENDE):

Hvordan kan I få mere/bedre bevægelse på arbejdet gennem "Habit stacking"?

Vi starter i dag!

Vælg sammen med din sidemakker en øvelse I vil lave hver dag, minimum én uge frem.



TAK FOR I DAG...



Få aktive pauser og øvelser direkte i din indbakke!

