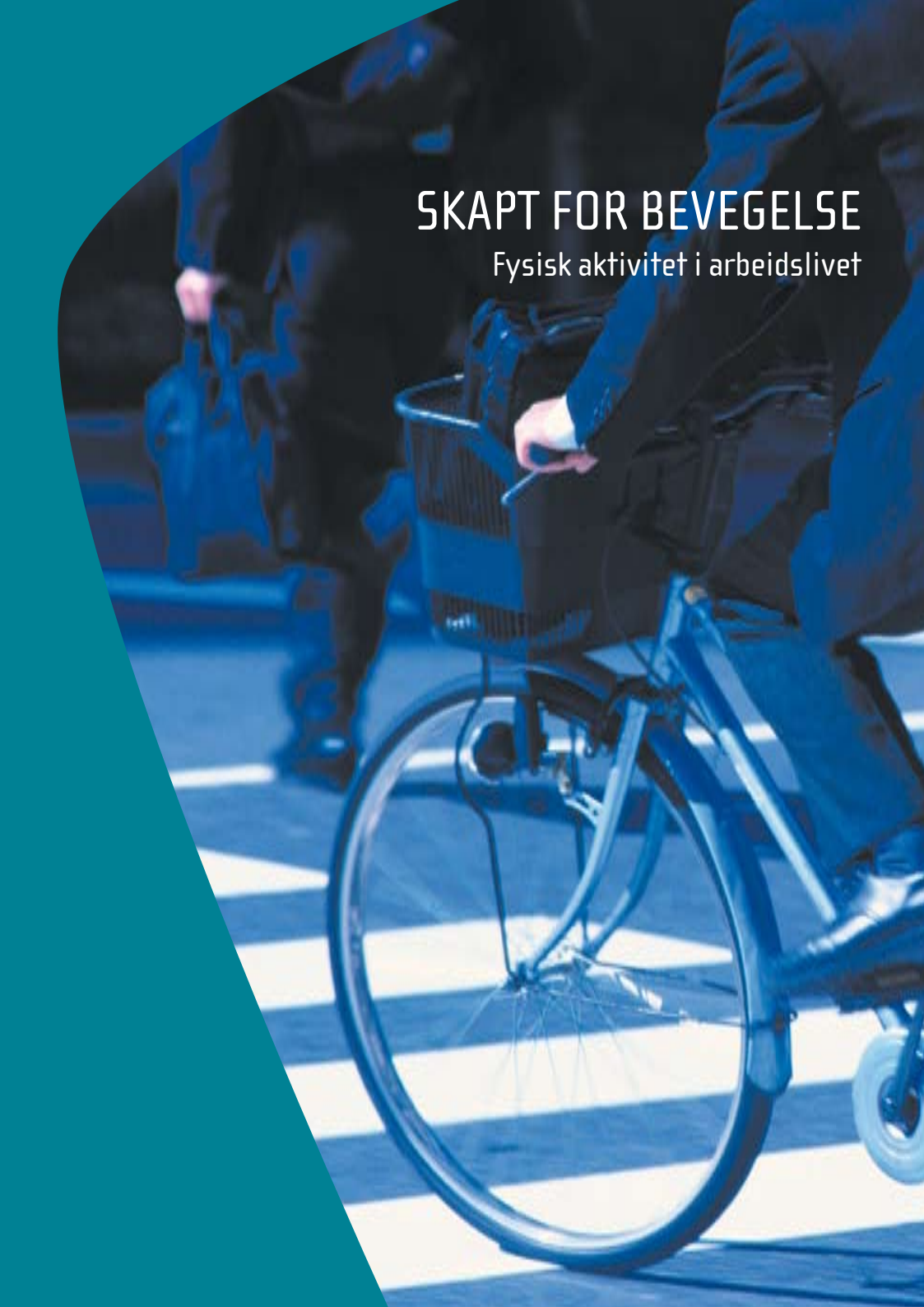


SKAPT FOR BEVEGELSE

Fysisk aktivitet i arbeidslivet



Aktiv på vei til jobben...

Kravene til fysisk aktivitet i arbeidslivet er kraftig redusert

Dette kan medarbeidere oppnå ved å være mer aktiv:

- Bedre fysisk og psykisk helse
- Bedre i stand til å takle stress
- Økt trivsel
- Tid til undring...
- Godt psykososialt arbeidsmiljø

Kilometergodtgjørelse. Du har lovbestemt rett til kilometergodtgjørelse for transport i arbeidstiden. Dette gjelder også ved bruk av sykkel.

Ny arbeidsmiljølov skal bidra til en helsefremmende arbeidsplass

Ny arbeidsmiljølov forplikter arbeidsgiver:

- å vurdere fysisk aktivitet som tiltak for ansatte
- å lære opp ansatte og ledelsen om fysisk aktivitet i et helsefremmende perspektiv



Alle bør være fysisk a

...og i arbeidstiden

Hva kan du gjøre selv:

- Bidra til at virksomheten setter fysisk aktivitet på agendaen i det systematiske HMS-arbeidet og i arbeidsmiljøopplæring
- Bruk trappen
- Sykle eller gå til og fra jobb
- Sykle eller gå til og fra møter
- Delta i eventuelle aktivitetstilbud på og i tilknytning til arbeidsplassen

Hva kan arbeidsgiver gjøre:

- Tilbud om fysisk aktivitet på eller i tilknytning til arbeidsplassen
- Trivelig trappeoppgang
- Sykkelparkering
- Garderobe og dusj
- Sykler/joggesko til ansatte
- Møtesykelordning
- Aktivitetsdager
- Pausegym
- Stimuleringsordninger og aktivitetsfremmende tiltak
- Inngå samarbeid med andre som kan bidra til aktivitet
- Fysisk aktivitet som en del av medarbeidersamtalen
- Bidra til at virksomheten setter fysisk aktivitet på agendaen i det systematiske HMS-arbeidet og i arbeidsmiljøopplæring

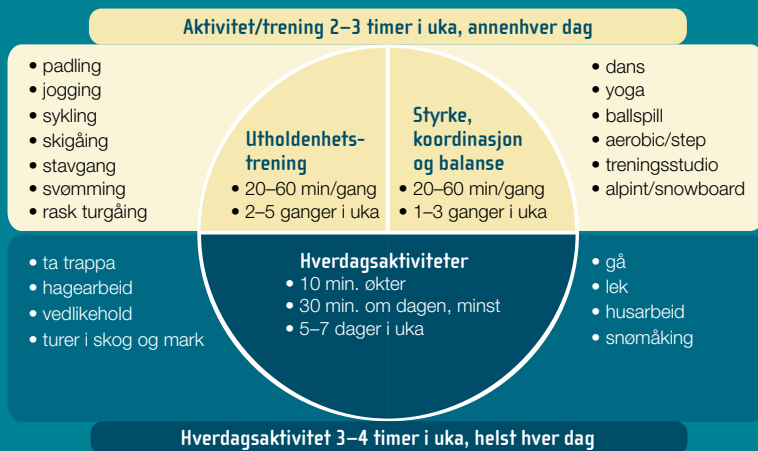
Parkering. Vi antar at månedlige parkeringsutgifter er 500 kr for leie av parkeringsplass per ansatt i en bedrift. I løpet av et år tilsvarer dette prisen for en god sykkel.

aktive minst 30 minutter om dagen!

Anbefalinger for helsefremmende aktivitet

AKTIVITETSKAKE

Norsk oversettelse og bearbeidelse ved Vålnesford Helseportalsenter



Source: The UKK-institute

Forsyn deg med minst halve kaka!



Avdeling fysisk aktivitet
PB 7000 St. Olavs plass/Universitetsgata 2
0130 Oslo
Telefon: 810 200 50

Bestilling
Telefon: 24163368
Faks: 24163369
trykksak@shdir.no

Design: Tank
Trykkeri: Løren Grafisk
Mnd/år: 07/2006
IS-1102