


**BAR transport og engros
Sundkrogsvej 20
2100 København Ø**

Att.: Susanne Linhart
sli@di.dk

Dato: 03.03.2011
Opg. nr.: 21593/cm

WorkLife A/S
Tlf.: 70 227 527
Fax: 75 225 390
www.wl.dk
post@wl.dk



RAPPORT - Sundt Lager

Dalgasvej 35
6800 Varde

Ringstedgade 18, 1.
4000 Roskilde

Rapport udarbejdet af:



Thomas Hermann
Projektchef

INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
1. INDLEDNING	1
1.1 Baggrund og formål	2
1.2 Opgavens indhold	2
2. SAMLET VURDERING	5
2.1 Sundhedseffekt af træningen	5
2.2 Andre effekter af projektet	7
3. PERSPEKTIVERING – 'SUNDT LAGER' ANDRE STEDER	8
3.1 Snublesten og løftestænger for 'Sundt Lager i COOP'	8
3.2 Perspektiver for andre lagre	9

BILAG:

1. Artikel fra Fagbladet
2. Artikel fra Børsen

1. INDLEDNING

BAR transport og engros har gennemført pilot-projektet 'Sundt Lager', blandt andet inspireret af projektet 'Sund Vej'.

Erfaringer fra 'Sund Vej' viste, 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.

Resultaterne fra 'Sundt lager' viser, at 1 times motionsfodbold om ugen i 25 uger giver en synlig effekt. Generelt bliver de aktive belønnet med bedre sundhedstilstand og en enkelt medarbejder har reduceret sin 'biologiske alder', der er et udtryk for den samlede sundhedstilstand, med 16 år!

Projektet har været gennemført i samarbejde med COOP Logistik, hvor 57 ledere og medarbejdere på lagrene har deltaget i motionsfodbold.



1.1 Baggrund og formål

Det overordnede formål med projektet har været at skabe mere attraktive arbejdspladser inden for lagerområdet gennem en satsning på forebyggende sundheds- og arbejdsmiljøarbejde.

Målet er arbejdspladser med et fysisk og psykisk arbejdsmiljø som fremmer sundheden for den enkelte, samt sikrer hurtigst mulig tilbagevenden til arbejdspladsen ved fravær for eksempel på grund af skader i bevægeapparatet.

1.2 Opgavens indhold

Aktivitet 1: Sundhed

Start og slut sundhedstjek, udarbejdelse af sundhedsprofil og individuel handlingsplan.

Sundhedstjek med kliniske målinger, herunder BMI, blodsukker, kolesterol, blodtryk, fedtprocent, peekflow samt kondital.

Sundhedsprofil med kortlægning af selv vurderet helbred, helbredsmæssige problemer og symptomer, tidligere sygdomme, sygefravær og arbejdsskader, sammenhæng mellem arbejds-, familie og fritidsliv, kostvaner, motions- og rygevaner.

57 ledere og medarbejdere har deltaget i sundhedscheck.

Aktivitet 2: Motion og arbejdsmiljø

Målet var, at der i projektperioden skulle motioneres 1-1½ time pr. uge enten som enkelte træningspas eller delt over 2 træningspas.

Oprindeligt var det hensigten, at der skulle tilbydes:

Fodbold:

- færdighedstræning
- motionskampe
- coaching om teamsamarbejde og trivsel
- uddannelse af kollegatrænere

Motionscentre:

- spinding
- styrketræning
- løbmaskiner
- motionsmaskiner

Andre aktiviteter:

- daglige intensive vandreture
- aftaler om svømning
- træning efter individuelle planer

Efter dialog med Sikkerhedsudvalgene på lagrene blev det forelagt projektgruppen, at fokus skulle være på motionsfodbold. Sikkerhedsudvalgene vurderede, at den fælles oplevelse i at dyrke motion, ville blive svækket, hvis der var tale om varierende aktiviteter.

Projektledelsen drøftede dette og besluttede at gennemføre projektet med motionsfodbold som omdrejningspunkt.



Aktivitet 3: Uddannelse af kollegatrænere

Gennem projekt skulle der uddannes kollegatrænere, som dels kunne deltage som 'hjælpetrænere' og dels kunne føre projektet videre. Den oprindelige plan var, at der skulle uddannes 5-10 kollegatrænere i projektperioden.

Uddannelsen skulle indeholde:

- rollen som kollegatræner
- tilbud til medarbejderne
- introduktion til de rammer der er i virksomheden for at arbejde med sundhed

Uddannelse til sundhedsambassadør var tiltænkt at blive gennemført over 4 dage i efteråret 2009.

Projektledelsens ide var, at kollegatrænerne skulle rekrutteres undervejs gennem projektet. Dialogen med Sikkerhedsudvalgene viste dog, at det var nødvendigt, at rekruttere kollegatrænerne tidligt, så de kunne være en del af det team, der rekrutterede deltagere til projektet. Denne indstilling valgte projektledelsen at følge.

Der blev derfor i begyndelsen af projektperioden rekrutteret 12 personer, som deltog i en ½ dages workshop. Efterfølgende er kollegatrænerne blevet 'sidemandsoplært', som en del af træningen, med fokus på de praktiske opgaver der er, når der gennemføres motion på en arbejdsplads.

2. SAMLET VURDERING

2.1 Sundhedseffekt af træningen

Deltagerne i projektet 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 motionsfodbold havde på udvalgte sundhedsparametre.

Blodtryk

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

Blodtrykket faldt i begge grupper. Imidlertid blev det 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 * 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, dvs. 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

Konklusionen for det samlede skitserede projekt er at 1 times motionsfodbold om ugen medfører positive 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 deltagernes knogledensitet, muskelmasse og balance. Disse parametre er utrolig vigtige for bevægeapparatet og dermed relevante i forhold til lagermedarbejdere, der udfører hårdt opslidende arbejde.



2.2 Andre effekter af projektet

Det er sjovt og det er vigtigt!

Deltagere og kollegatrænere er løbende blevet spurgt om effekterne af projektet (se bl.a. artikel-bilag), og der er gennemført fokusgruppeinterview med henblik på at afdække effekterne af projektet.

En af de vigtigste pointer, som både er et resultat og en vigtig del af selve projektgennemførelsen er, at fodbold-træningen har haft et vigtigt socialt element. Det sociale element har været med til at binde gruppen sammen og har samtidig givet plads til, at man har grinet af sig selv og af kollegerne.

Netop det sjove har medarbejderne peget på som en central del af træningen. Enkelte medarbejdere valgte tilmed træninger fra, fordi de vurderede, at motionsfodbolden havde skiftet karakter og var blevet for seriøs.

Trænere under COOP Idræt

Kollegatrænere, der har modtaget undervisning og sidemandsoplæring, er blevet tilbudt muligheden for at gennemgå træneruddannelse under COOP Idræt.

Træneruddannelse giver mulighed for at 'bygge ovenpå', og få mere teoretisk ballast i rollen som kollegatræner.

Ca. 1/3 af kollegatrænere har umiddelbart vist interesse i at deltage i dette.

Et ønske om at fortsætte

Til afslutningsarrangementet i oktober 2010 med deltagelse af 32 deltagere var der et klart ønske, om at fortsætte med motionsfodbolden i 2011.

COOP tilbød medarbejderne at organisere fodbolden under COOP Idræt, og der var stor tilslutning til dette blandt de fremmødte.

3. PERSPEKTIVERING - 'SUNDT LAGER' ANDRE STEDER

3.1 Snublesten og løftestænger for 'Sundt Lager' i COOP

Projektgruppen har løbende evalueret projektet og kollegatrænerne har været involveret i fokusgruppeinterview om styrker og svagheder i projektet. Det har været vigtigt, at der var tovholdere/igangsættere.

Helt overordnet var der gennem projektperioden en positiv vurdering af projektet, men efter sommerferiepausen viste det sig, at der var et betragteligt frafald. Tilslutningen til træningen var ca. 30% af det oprindeligt tilmeldte antal. I samme periode var der et tilløb til træningen af sommerferieaflødere mv.

Projektledelsen besluttede at sætte en kampagne i gang og det lykkedes at stoppe den negative udvikling.

Kollegatrænerne vurderede snublesten og løftestænger for projektet således:

Løftestænger:

- Det er sjovt at deltage i træningen
- Forventningens glæde motiverer
- Det betød noget, at der var et kendt ansigt foran i starten (Peter Sand, tidl. prof. fodboldspiller)
- Der har været plads til 'gæster' (f.eks. ferieaflødere) - ca. 10 i alt

Snublesten:

- Det er blevet for seriøst, med opvarmning osv.
- Det er ikke bare sjovt længere
- Risiko for skader
- Der er niveauforskel - der skulle have været sorteret i deltagerne da antallet viste sig at være stort
- For små baner
- Udenfor arbejdstid



3.2 Perspektiver for andre lagre

Erfaringerne viser, at der er meget sundhed at hente. Det er nemt at dyrke motionsfodbold, trods de risici der er.

5 punkter, som andre lagre skal huske:

1) Ideen!

Kommer I igennem med en ide om at igangsætte motion på arbejdspladsen? Succeskriterier fra COOP; ca. 10% deltog.

2) Hvordan?

Involver de som har en berettiget forventning om at blive involveret; arbejdsmiljøorganisation, tillidsrepræsentant, eksisterende idrætsforening mv. Sæt mål for frekvens, tidspunkt og antal deltagere.

3) Rekruttering!

Det skal være kolleger der rekrutterer.

4) Gennemførelse!

Der skal være en fast tovholder, som kan organisere - motivere og som er klar til at skubbe på, når/hvis projektet har det svært.

5) Fejr jeres sejre!

Når projektet lykkedes!

Spark til både kilo, kondi og humør

Er fodbold vejen til et sundere liv? Det skal 57 ansatte på Coop's lager i Brøndby være med til at afklare.

Af Karin Ravn
Karin.Ravn@3f.dk
Foto: Joachim Rode

Træneren hedder Sand og har stolte fodboldben og -traditioner til fælles med bror Ebbe.

Han, Peter Sand, står da også i smuk træner-positur, da vi mødes til fodbold en stadig halvkold forårsdag i Brøndby.

Men så hører det professionelle også op. For fodboldene rammer mere uden for stregerne end i målet. Og spillerne er et godt gennemsnit af normaldanskere. Fra 25 til 60.

Langt de fleste mænd, men også en frisk mormor fra Svinnige, der normalt kører rundt på Coop's gigantiske lager i Brøndby.

Og historien hedder handler netop om Coop - og fodbold.

57 ansatte har sagt ja til i 25 uger at lægge krop og især ben til projekt "Sundt Lager". Siden 7. april har de hver onsdag fra 16 til 18 gjort grønsværen uden for lageret til skudfarligt område.

"Blegfede danskere"

Nestor på banen er 60 år og arbejds miljøchef. Han hedder Erik Brødbæk og befinder sig med egne ord i kategorien "blegfede" og ikke alt for sunde danskere".

Inden projektet deltog alle fodboldspillerne i et sundhedstjek - vægt, blodtryk, blodsukker, kondital og så videre.

Både Erik Brødbæk og en stor del af holdkammeraterne indrømmer blankt: Vi vidste det godt, men har ikke rigtig gjort noget.

- Når jeg kigger på mig selv, kan jeg godt se, at jeg har ligget lidt på den lade side, siger Martin Nielsen, 23, ekspedient og truckfører.

Også 35-årige Peter Møller, der gør rent på lageret, har ikke været helt i det sunde felt, siden hans cykel blev stjålet sidste år.

Ingen præstationsangst

45-årige Ljublinko Novakovic burde egentlig ikke løbe på banen. Han har nemlig en fortid som professionel fodboldspiller i eks-Jugoslavien. Og projektet er netop ikke tænkt for dem, hvor tallene på måltavlen tæller over alt andet.

Men en kræftsygdom og rygproblemer har længe sat Ljublinko Novakovic på reservebænken. Så når smøgen er slukket og Bilka-posen sluppet, er han velkommen på banen.

Det synes alle i øvrigt at være. Fagbladet 3F støder ikke på nogen, der lider af præstationsangst.

Heller ikke selv om der faktisk er større ting på spil end motion. Branchearbejdsmiljørådet for

Transport og Logistik har penge og interesser i fodbold-projektet.

- Måske kan vores erfaringer bruges til at sætte gang i fodbold andre steder, siger Erik Brødbæk.

Efter de 25 uger skal alle tjekkes igen, og her er træner Peter Sand fra WorkLife dødsbændt:

- xx

Coop er også med til at finansiere træneren, og alle har fået spillerudstyr.

Hygge og samvær

Holder fodboldinteressen efter de 25 uger, er Peter Sand i gang med at uddanne et hold ildsjæle, som kan overtage træningen.

Men indtil videre tager Coopholdene det hele som en god og sjov og oplevelse. Netop chancen for hygge og socialt samvær har lokket mange med på vognen.

Men Ljublinko Novakovic ser større ting i horisonten:

- Vi skal have en testkamp mod et rigtigt hold, synes jeg.

- Skal det så være jeres naboerovre på Brøndby Stadion?

- Nej, det skal være FCK.

Reglerne

. Der skal være plads til alle.

. Det skal være sjovt.

. Vi skal have sved på panden.

. Vi forpligter os til at deltage hver gang.

Ud over det følges - så vidt muligt - de gængse fodboldregler.

Coop'erne på plænen

77 procent er mellem 30 og 49 år.

31 procent har forhøjet blodtryk.

63 procent er overvægtige.

44 procent af mændene har bugfedt, der er farligt for hjertet.

39 procent har helbredsproblemer.

35 procent er rygere.

70 procent har ok blodsukker.

65 procent har ok kolesteroltal.

Ingen har et lavt kondital.

Alle er tilfredse med deres job og sover godt!

Kilde: WorkLife sundhedstest

Motionsfodbold hos Coop

»Hvad løber de efter?« Selv om motionsløb har vokset sig gigantstort de seneste år og løbende motionister ses overalt, så er der altså stadig folk, der stiller sig det undrende spørgsmål, når de ser løbende medborgere. »De savner ganske enkelt et formål, som rækker ud over det at forbedre sin kondition. Og her kommer fodbolden klart ind som et fantastisk alternativ,« siger en begejstret Peter Sand, der som konsulent i firmaet Work Life netop er gået i gang med at arrangere motionsfodbold for 57 lagerarbejdere hos Coop i Albertslund.

Leger og har det sjovt

»Vi er nu igennem de første tre træningspas, og det går rigtig godt. Vi spiller fodbold uden at være fanatiske i forhold til at skulle vinde over hinanden – det sociale – og det at lege og

have det sjovt er det vigtigste,« siger Peter Sand, der tilføjer, at de 57 lagerarbejdere alle er utrænede og bredt rekrutteret. Kønsmæssigt er 95 pct. dog mænd.

»Men vi har da tre kvinder med, og de fungerer godt og kan være med til at trække flere kønsfæller med,« siger Peter Sand, der som tidligere professionel fodboldspiller stadig brænder for fodbold.

»Folk skal simpelthen bare prøve, hvor fantastisk det er at spille fodbold. Der er ikke noget bedre, end når jeg står over for en person, som har sine nypolerede fodboldstøvler på for første gang. Folk skal have lov til at få den oplevelse. Den skaber så meget værdi,« siger Peter Sand, som forøvrigt er bror til en anden fodboldkendis – nemlig tidligere landsholdsspiller Ebbe Sand.

jet.