

# Tæl skridt

## Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

---

### Formål med initiativet

Dette forløb foregår som en konkurrence, hvor der i løbet af 4 uger skal tælles skridt. I dette forløb kan man benytte sig af de tiltag og initiativer man bl.a. kender til fra tidligere forløb.

Alle skridt tæller, så man kan f.eks. begynde at parkere bilen længere væk og gå resten af vejen på arbejde, tage trapperne frem for elevatoren, stå mere op i løbet af arbejdsdagen eller benytte sig af gåture som aktive pauser.

At nå et bestemt antal skridt om dagen har en række sundhedsmæssige fordele. Det kan bl.a. give en forbedret kardiovaskulær sundhed, en øget forbrænding, det styrker muskler og knogler, det kan forberede ens mentale sundhed, det øger følelsen af velvære, forbedre søvnkvaliteten, øget energi og produktivitet og så kan det forberede ens fordøjelse.

At gå en tur er en lavbelastningstræning, så det kræver ikke det store at gå nogle skridt om dagen, men det har alligevel mange fordele. At gå 10.000 skridt om dagen svarer til cirka 8 km om dagen og cirka 1 time og 40 minutters bevægelse alt efter ens tempo.

At forløbet foregår som en konkurrence kan også skabe en bedre relation blandt medarbejderne og styrke den generelle trivsel på kontoret. At gå en tur kan blive til en social aktivitet eller det at ville nå flere skridt end en kollega kan motivere og gøre man måske interagerer mere med den pågældende kollega. Hvis man skaber en konkurrence med fokus på samarbejde og et fælles mål, så bidrager det også til et mere positivt og samarbejdende arbejdsmiljø med en god kultur.

---

### Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer og bliver præsenteret for forskellige tiltag, der kan bidrage til at gå flere skridt om dagen. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt mål hver uge.

- 1- Introduktion og første konkurrence
- 2- Anden konkurrence
- 3- Tredje konkurrence
- 4- Sidste konkurrence og evaluering

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

#### **Uge 1**

I starten af ugen skal medarbejderne præsenteres for princippet. Der skal planlægges et møde (fysisk / online), sendes en mail ud eller en anden form for kommunikation, der præsenterer forløbet.

Her skal fordelene ved forløbet præsenteres, og det skal forklares hvorfor det gøres til en konkurrence. Man skal her også opfordre medarbejderne til at samarbejde og støtte hinanden undervejs i stedet for udelukkende at have fokus på konkurrencen, så man kan skabe et miljø, hvor alle føler sig velkomne og tilpasse, og dermed en positiv konkurrencekultur.

Medarbejderne skal også introduceres til teknologien bag konkurrencen, så de er sikre på, at de får talt alle deres skridt korrekt. Her gøres der brug af en app, der tæller ens skridt og holder styr på ens resultater fordelt over forløbet. For at skabe et øget engagement og fællesskab, så opfordres medarbejderne til løbende at dele deres resultater med hinanden, så man også kan dele sine oplevelser og ideer.

Der kan evt. blive tilbudt belønninger til vinderne af de løbende konkurrencer som en ekstra motivation for deltagelse, men dette skal aftales internt på kontoret.

I den første uge er udfordringen og målet for ugen på forhånd bestemt for at begynde med at medarbejderen blot skal blive bekendt med konkurrence og hvordan man nemt og overskueligt kan opnå skridt.

*Første mål er derfor: 5.000 skridt om dagen i løbet af ugen.*

Det første mål er individuelt og man er ikke opdelt i teams på kontoret.

## **Uge 2**

I denne uge starter den anden konkurrence, hvor medarbejderne selv har indflydelse på mål og på hvorvidt konkurrence skal være individuel, hvor man kæmper mod hinanden alle sammen, om man skal være opdelt i teams der kæmper sammen eller om man skal være hele kontoret sammen om et fælles mål. Der skal være en form for afstemning på, hvad medarbejderne ønsker i forhold til teams.<sup>1</sup>

Når dette er bestemt, så skal det første mål for konkurrencen bestemmes. Målet skal være realistisk og tydeligt, så man ikke er i tvivl om målet, og hvordan man opnår det. Målet skal desuden sættes, så det de næste to uger kan udvikle sig og blive større. Start derfor heller småt end for stort.

Herefter forløber ugen sig som den normalt gør, og det er op til den enkelte medarbejder at have fokus på at nå sine antal skridt og motivere og støtte de andre kollegaer.

I slutningen af ugen skal vinderne af konkurrencen kåres, i forhold til, hvem der har nået målet. Hvis alle når målet, kan vinderen afgøres ud fra, hvem der har generelt set har opnået flest skridt.

---

<sup>1</sup> Hvis det bliver valgt, at konkurrencen skal foregå i teams, så skal medarbejderne også opdeles i teams. At opdele i teams kan give støtte og skabe samarbejde, samt muligvis øge engagementet, da alle har et fælles ansvar om at nå målet.

### **Uge 3**

I denne uge sættes den tredje konkurrence i gang. Der skal igen vælges om det skal foregå i individuelt, i teams eller samlet. Herefter skal der sættes et nyt mål for ugen, der har en progression fra sidste uge. Målet sættes på baggrund af sidste uges resultater.

Herefter forløber ugen sig som den normalt gør, og det er op til den enkelte medarbejder at have fokus på at nå sine antal skridt og motivere og støtte de andre kollegaer.

I slutningen af ugen skal vinderne af konkurrencen kåres, i forhold til, hvem der har nået målet. Hvis alle når målet, kan vinderen afgøres ud fra, hvem der har generelt set har opnået flest skridt.

### **Uge 4**

I denne uge sættes den sidste konkurrence i gang, og rutinen er den samme som sidste uge. Der skal endnu engang vælges om det skal foregå i individuelt, i teams eller samlet, og der skal sættes endnu et mål, der igen viser en udvikling fra ugen før. Målet sættes igen på baggrund af sidste uges resultater.

Herefter forløber ugen sig som den normalt gør, og det er op til den enkelte medarbejder at have fokus på at nå sine antal skridt og motivere og støtte de andre kollegaer.

I slutningen af ugen skal vinderne af konkurrencen kåres, i forhold til, hvem der har nået målet. Hvis alle når målet, kan vinderen afgøres ud fra, hvem der har generelt set har opnået flest skridt.

I forlængelse med at den (de) sidste vinder(e) findes skal der afholdes et afsluttende møde, der evaluerer på forløbet og konkurrenceelementet. Medarbejderne skal give feedback på hvad der fungerede godt og mindre godt, så fremtidige "tæl skridt" begivenheder forløber sig som medarbejderne ønsker. Til slut kan man opfordre sine medarbejdere til at forsætte med at tælle skridt og holde hinanden op på det, og måske sætte et mål blandt kollegaerne uden det bliver en konkurrence.

---

#### **Redskaber**

- Mobil med skridttæller app
- Adgang til Falcks Sundhedsunivers

---

#### **Varighed**

4 uger.

---