

III. „Közösen-könnyebben” Életmódváltó Munkahelyi Csapatverseny

Kerek Judit¹, Monspart Sarolta²

1 Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület, programvezető

2 Országos Egészségfejlesztési Intézet, szakmai vezető

Az elmúlt évek két nagysikerű programja után az *Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület* (EMEGY) az *Országos Egészségfejlesztési Intézettel* (OEFI) és a *Magyar Szabadidősport Szövetséggel* (MSzSz) együttműködve, valamint az *Önkormányzati Minisztérium Sport-szakállamtitkárságának* támogatásával ismét

Munkahelyi Életmódváltó Csapatversenyt

hirdet. Hasonló programjaink több ezer résztvevőjének kérésére, valamint a nagy érdeklődés kapcsán indítjuk újra a versenyt. Célunk, hogy a munkahelyi csapatok a fél éves verseny alatt tapasztalják: rendszeres testedzéssel, okosan választott kalóriákkal jobb közérzetet nyerhetnek. A személyes előnyök mellett a munkahelyek számára is nyereséget jelent a jobban teljesítő csapat, a kevesebb hiányzás, a kedvezőbb légkör, a tökéletesebb belső kommunikáció és az erősödő munkatársi kapcsolatok.

Fontos tudnivalók a nevezéshez:

– a munkahelyek minimum 5 és maximum 10 fős – mindkét nem képviselőiből álló – egy vagy több csapattal nevezhetnek, minden csapat kijelöl egy csapatkapitányt.

– a munkaadók biztosítják versenyzőiknek a kezdő és a végső mérlegelésen való részvételt munkaidőben és a mérlegelésekhez szükséges esetleges utazási költséget.

Nevezés: a csapatverseny@oefi.antsz.hu e-mail címen. (A nevezési lap ezen az e-mail-címen kérhető és ugyanide kérjük visszaküldeni legkésőbb 2009. március 16-ig.)

A legeredményesebb csapatok tagjaikkal együtt díjazásban részesülnek a záróünnepség eredményhirdetésén.

A győztes csapat tagjai egy hétvégét tölthetnek a főtámogató Kék Duna Wellness Hotel vendégeként Ráckeven.

A mérlegelés fittségi indexének számítása – a nyitó és végső mérlegelés alkalmával is – a 2 kilométeres finn gyaloglóteszttel, valamint a testtömegindex mérésével történik.

Az EMEGY és az OEFI szakemberei, valamint a verseny támogatói segítik az eredményes versenyzés érdekében a munkahelyek munkavállalóit és munkaadó döntéshozóit módszertani ajánlásokkal, különösen az energiaegyensúly

két alkotójának – a táplálkozásnak és a testedzésnek – témáiban, amely rendszeresen 2–3 hetente hírlevél formájában jut el a csapatkapitányoknak.

A fogadalmak sorsa gyakran kudarc, ha magára marad az elszánt próbálkozó. Az elmúlt évek versenyei bizonyították, hogy csapatban KÖZÖSEN-KÖNNYEBB az életmódváltás. Csapat, ahol közös a cél, ahol fiatalok és idősebbek, vékonyak és teltek, hat hónap alatt megváltoznak. Függebbek, edzettebbek, vidámabbak lesznek, valódi közösségé alakulnak. Az értékes díjak mellett ez a valódi nyereség! Aki egyszer megtapasztalja, többé nem kételkedik benne.

Kérdések esetén forduljon az Országos Egészségfejlesztési Intézet munkatársaihoz:

Rab Éva vagy *Monspart Sarolta*, telefon.: 428-8226;

Galgóczi Dóra és *Kerek Judit* telefon: 428-8249,

vagy a csapatverseny@oefi.antsz.hu e-mailcímen
(www.emegy.hu vagy www.oefi.hu)

Az életmódváltó verseny időrendje:

A verseny meghirdetése: 2009. március 4. sajtótájékoztató, „Sajtó-nyilvános kampánynyitó mérlegelés”, országos média kampány

A jelentkezések fogadása: 2009. március 16.

A verseny időtartama: 2009. április 6–október 15.

Kezdő mérlegelés, kérdőívek kitöltése: 2009. április 6–17.

Végső mérlegelés, értékelő kérdőívek kitöltése: 2009. október 5–15.

Eredményhirdetés, országos sajtótájékoztató, záróünnepség: 2009. október 29.

Egészségbarát szemléletet közvetíteni nem is lehetne hitelesebben, mint életmódváltó versenyünk felhívásának továbbításával. Kérjük, amennyiben módjában áll, szíveskedjen elküldeni ezt a levelet e-mailben vagy postai úton minden, Önnel kapcsolatban álló vállalat képviselőjének.

GYIK

Mi a verseny célja, az hogy mennyit fogy a csapat, vagy hogy mennyivel lesz fittebb?

A verseny célja a csapattagok, ezáltal a csapat fittségi indexének növelése a verseny végére, amely részben az

edzetségi állapot növeléséből, illetve a testsúlycsökkentésből áll. A kettő – valamint az életkor és a nem – együtt adja, egy matematikai képlet alapján a fittségi indexet.

Milyen segítséget kapnak a csapat tagjai a féléves verseny során a rendezőktől?

a) Két-háromhetente e-mailben hírlevelet kap a csapatkapitány, amelyet továbbít a csapat tagjainak: aktuális tudnivalókról, az életmódváltással kapcsolatos szakanyagokról, a támogatók üzeneteiből, egyes sportrendezvényekről részvételi lehetőséggel, stb.

b) A versenyzőknek a félév folyamán a rendezőség az ÖM Sport Szakállamtitkárság segítségével heti egy alkalommal, ingyenes, közös sportolási lehetőséget biztosít a fővárosban a Margitszigeten és a – később megadott – megyeszékhelyeken, elsődlegesen gyaloglás, futás és Nordic Walking sportágakban szakember vezetésével.

Hol történik a mérlegelés?

A mérlegelés helyszíne: budapesti munkahelyeknek a Margitszigeti Atlétikai Centrum (régii Úttörő Stadion, Margitsziget), nem fővárosiakat pedig az adott megyeszékhelyen, illetve nagyobb városokban (a jelentkezők számának függvényében) a Magyar Szabadidősport Szövetség helyi munkatársai fogják mérlegelni. Kapcsolat a csapatvezetőn keresztül még az áprilisi mérlegelés előtt telefonon és e-mailen lesz lehetséges. Valószínűleg a húsvét utáni héten lesz mérlegelés, a fővárosban 4., 15–16–17. napok közül lehet majd választani.

Miből áll a mérlegelés?

A mérlegelés a testsúly, a testmagasság, a derék és a csípő körfogatának méréséből, testtömeg-index számításból, a testzsír százalék meghatározásából, egy finn, 2 kilométeres gyaloglótesztből, illetve egy kérdőív kitöltéséből áll.

Beteg, hőemelkedéssel vagy lázzal nincs mérlegelés! Az egészség a legfontosabb!

Mi az a finn gyaloglóteszt?

Sportpályán 2 kilométeres (atlétika pályán 5 kör) gyaloglásról van szó, melynek végén pulzuszámot mérünk, illetve a gyaloglási időt regisztráljuk. A teszt elsősorban a keringési-légzési fittséget méri. Több éve, rendszeresen állóképességi sportot űző csapatok Cooper-tesztet futhatnak.

Mi az a Cooper-teszt?

A Cooper-teszt kiváló lehet fittségi állapotunk ellenőrzésére. Fontos, hogy előképzettség szükséges hozzá (rendszeres állóképességi sport űzése). A Cooper-teszt lényege, hogy 12 perc alatt a – pillanatnyi állapotnak megfelelő – lehető leghosszabb távot kell teljesíteni – jelen esetben futással.

Milyen ruházat szükséges a mérlegeléshez?

A mérlegelés gyaloglás részéhez sportcipő, valamint a sportos, kényelmes ruházat (nadrág), sportcipő használata ajánlott.

Milyen adatokat kell a jelentkezőknek megadniuk?

A mérési lap kitöltésekor az alábbi adatokat kell megadni: név, csapatnév, nem, életkor, illetve hogy szed-e vérnyomáscsökkentőt a résztvevő.

Mennyi a nevezési díj?

Nevezési díj nincs, illetve annyi, hogy a résztvevő csapatokat a munkáltató elengedi munkaidőben a kezdő és záró mérlegelésre, ha szükséges, a közlekedési költséget is biztosítja. Ez általában fél napnál nem több.