

# IDEKATALOG

*Inspiration* TIL FREMME AF  
FYSISK AKTIVITET



QULEQUTAA | TITEL:

KATALOGI ATUARFINNI, SULIFFEQARFINNI INUIAQATIGIINNILU  
TIMIMIK ATUINERULERNISSAMUT ISUMASSARSIORFIK.

IDEKATALOG INSPIRATION TIL FREMME AF FYSISK AKTIVITET

SAQQUMMIISOQ | UDGIVER:

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed  
Namminersorlutik Oqartussat | Imaneq 1A, 401 | Postboks 1160  
3900 Nuuk | Tlf: (+299) 34 50 00 | E-mail: pn@nanoq.gl

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



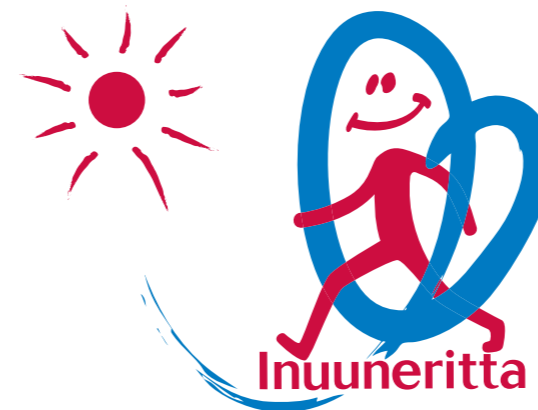
SULIARINNIQ | UDARBEJDET AF: Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed  
ASSIT | FOTO: Lars Andersen, Deluxus Studio, Maria Motzfeldt, Margit Sander Granlien,  
Mads Pihl, Visit Greenland, Marie Simonsen

ASSILIARTAT | IKONER: designed by freepik.com

NUTSERISOQ | OVERSÆTTER: Arnanguak Lyberth

ILUSILERSUISOQ | LAYOUT: Maria Motzfeldt

NAQITERNEQARFIA | TRYK: Narayana Press



Der er mange gode grunde til at have fokus på fysisk aktivitet: En fysisk aktiv hverdag giver højere livskvalitet, mere energi i hverdagen og forebygger en lang række livsstilssygdomme.

Dette katalog indeholder konkrete forslag til, hvordan kommuner, skoler, private virksomheder, organisationer, frivillige foreninger samt andre interesserede kan sætte fysisk aktivitet på dagsordenen.

Idékataloget er bygget op i tre dele. Den første del omhandler **SKOLEN**, den anden del omhandler **Arbejdspladsen** og den tredje del omhandler **SAMFUNDET**. Idékataloget følger folkesundhedsprogrammet **Inuuneritta II's** tre mål for fysisk aktivitet.

## VÆRSGO: INSPIRATION TIL ØGET *livskvalitet*

Idékataloget er tænkt som en inspirerende opslagsbog, og de tre dele kan læses enkeltvis. Kig på de sider du synes ser mest spændende ud – hvis du er skolelærer er det måske **SKOLEDELEN**, der er mest relevant for netop dig. Sidder du på kontor hele dagen – så start med afsnittet der omhandler **Arbejdspladsen**.

De forskellige ideer, der indgår i kataloget, henviser til konkrete initiativer, som allerede er iværksat og afprøvet, og som du kan hente inspiration fra, hvis du ønsker at iværksætte lignende initiativer. Brug idékataloget til inspiration til at finde frem til tiltag, der passer netop i din by eller bygd, på din skole eller arbejdsplads.

Husk at fortælle os, hvordan det gik med din idé/aktivitet – så kan du vinde 25.000 kr.

Læs mere om konkurrencen på side 29!

*God læselyst*

*– jeg håber, du vil blive inspireret!*

Martha Lund Olsen  
Naalakkersuisoq for Sundhed

**IDÉKATALOGET** er en del af den nationale handleplan for fysisk aktivitet, som beskriver hvordan **Inuuneritta II's** mål omkring fysisk aktivitet skal opnås.

Målene for Inuuneritta er, at befolkningen opretholder en fysisk aktiv livstil for at sikre et højt funktionsniveau langt op i årene og bremse udviklingen i forekomsten af overvægt og en række sygdomme.

I 2013-2019 er indsatsen rettet mod:

- At sikre 1 times skemalagt fysisk aktivitet dagligt i hverdagen for alle skolesøgende børn og unge under 18 år

- At alle større arbejdspladser med overvejende stillesiddende arbejde sikrer, at medarbejderne har mulighed for at være fysisk aktive i arbejdstiden

- At forbedre hele befolkningens mulighed for at leve op til de gældende anbefalinger for fysisk aktivitet.



Den Nationale Handleplan for Fysisk Aktivitet og Inuuneritta II kan læses på [http://www.peqqik.gl/-/media/Files/Publikationer/Rapporter\\_og\\_redegoerelser/2015/Handleplan\\_Fysisk\\_Aktivitet/Handleplan\\_fysisk\\_aktivitet\\_2015\\_2019.ashx?la=da-DK](http://www.peqqik.gl/-/media/Files/Publikationer/Rapporter_og_redegoerelser/2015/Handleplan_Fysisk_Aktivitet/Handleplan_fysisk_aktivitet_2015_2019.ashx?la=da-DK)

## AFSNIT OM SKOLEN

SKOLEN	6
SÆT FYSISK AKTIVITET PÅ DAGSORDENEN I SKOLEN	7
SKOLENS RAMMER FOR FYSISK AKTIVITET	8
ANBEFALINGER TIL MERE BEVÆGELSE I LØBET AF SKOLEDAGEN	10
AKTIV TRANSPORT TIL OG FRA SKOLE	12
ARRANGEMENTER OMKRING FYSISK AKTIVITET	13
SÅDAN UDARBEJDER DU EN POLITIK FOR FYSISK AKTIVITET	14



## Afsnit om arbejdspladsen

Arbejdspladsen	17
Sæt fysisk aktivitet på dagsordenen på arbejdspladsen	18
Arbejdspladsens fysiske rammer	19
Kom op af stolen	20
Udpeg sundhedsambassadører	22
Fysisk aktivitet og bevægelse på arbejdet	23



## AFSNIT OM SAMFUNDET

SAMFUNDET	24
SÆT FYSISK AKTIVITET PÅ DAGSORDENEN I KOMMUNEN	25
FACILITETER	26
OMGIVELSER	27
LOKALE ARRANGEMENTER	28
FRILUFTSLIV	29



KONKURRENCE	30
-------------	----

Litteratur	31
------------	----



En undersøgelse blandt skolebørn i Grønland viser, at en højere andel af de meget fysisk aktive børn har et godt helbred og en bedre livskvalitet end inaktive børn. Hos børn og unge styrker fysisk aktivitet motorikken og koncentrationsevnen, og så har et højt fysisk aktivitetsniveau betydning for, at de klarer sig bedre i de boglige fag i skolen.

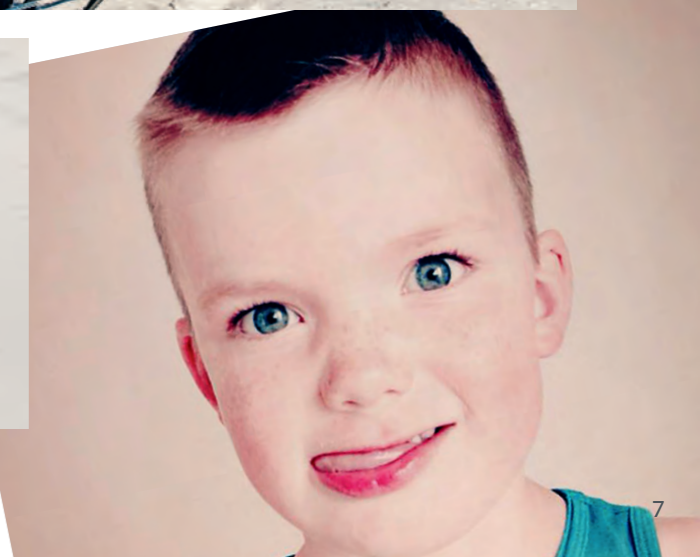
Fysisk aktivitet har også en positiv indvirkning på unges trivsel<sup>1</sup>.

Der kan være flere måder at opnå målsætningen om en times skemalagt fysisk aktivitet dagligt i skoledagen. Man kan indføre flere idrætstimer, indlægge løbeture i begyndelsen af skoledagen eller udvide frikvarterene.

*“Fysisk aktivitet har også en positiv indvirkning på unges trivsel”*



Det kan være en god idé at skemalægge den fysiske aktivitet for at sikre, at børnene kommer til at bevæge sig i løbet af skoledagen. På de næste sider er der en række ideer, du kan hente inspiration fra:



## GRIB IDEEN: 1



Der udvikles en skolepolitik for idrætsundervisningen og for fysisk aktivitet i løbet af skoledagen. Skolepolitikken bør indeholde målsætninger for, hvordan man vil få en times fysisk aktivitet ind i skoledagen hver dag, samt inkludere en målrettet indsats for de elever, der har brug for ekstra motivation til at bevæge sig.



$$2+2=4$$

## TIPS OG TRICKS:

- Ved udviklingen af en skolepolitik er det vigtigt at sætte realistiske mål og udvikle en strategi, som er inden for skolens kapacitet. Derved er der en større mulighed for at opnå succes med projektet.

- Det kan være en god ide at samle en gruppe af lærere, forældre, elever og skoleledelsen, der er med til at lede og koordinere arbejdet, tage beslutninger og implementere målsætningerne. Ved at inddrage forældre og elever giver det en følelse af, at de har ejerskab for det, der sker i skolen.

Dette er vigtigt, hvis ændringerne skal være vedvarende.

- Ved at udvikle en skolepolitik tydeliggøres skolens mål, og det er muligt at følge op på, om man har nået målene. Det er et godt sted at begynde, da det giver inspiration og muligheder, og det skaber

*“Ved at inddrage forældre og elever giver det en følelse af, at de har ejerskab for det, der sker i skolen”*

gode rammer for at arbejde med fysisk aktivitet for medarbejderne.

- At indføre mere fysisk aktivitet i skolen kan være en længere proces med forandringer. Man kan ikke ændre det hele på en gang, men med realistiske strategier og mål, kan der ske væsentlige ændringer over en årrække på 3-4 år. Efter denne årrække er det nødvendigt at gennemgå og forny tiltagene for at effekten skal være vedvarende<sup>2</sup>.

$$3+2=5$$

## GRIB IDEEN: 2



Ved at sikre gode fysiske rammer for bevægelse, kan bevægelse blive en naturlig del af dagligdagen i skolen. Faciliteterne til fysisk aktivitet kan anvendes både i idrætsundervisningen og anden undervisning samt fremme, at børnene bevæger sig i frikvarterene. I skoler i Norge var der en sammenhæng mellem tilgængeligheden af udendørsfaciliteter og elevernes fysiske aktivitet i frikvartererne for elever i alderen 13-15 år<sup>3</sup>.

## TIPS OG TRICKS:

## FACILITETER OG OMGIVELSER:

- Indret legepladser og udnyt omgivelserne til f.eks. kurebakker om vinteren, forhindringsbane, vandrette klatrevægge, plads til at hinke og sjipte.

**Inspiration:**

Drøn på skolegården - hjemmeside med inspiration til skolegården: [www.droen.dk](http://www.droen.dk)



- Orienteringsposter i skolegården/området omkring skolen. Posterne kan f.eks. være bogstaver malet på sten, som kan bruges i undervisningen på yngstetrinnet.

- Brug tilgængelige haller, gymnastiksale og boldbaner til f.eks. fodbold, tag-fat lege, høvdingebold.

**SKOLENS INDRETNING KAN APPELLERE TIL BEVÆGELSE:**

- Indretning af gange og fællesarealer, der indbyder til bevægelse i frikvartererne. Der kan indrettes aktivitetszoner, der er aldersspecifikke f.eks. til yngstetrin, mellemtrin og ældstetrin.


**Inspiration:**

Hjemmesiden [www.skole-plus.dk](http://www.skole-plus.dk) er fyldt med konkrete eksempler til indretning af skolen.

**SKOLENS Udstyr TIL FYSISK AKTIVITET:**

- Bolde, mål, net mm. til brug i idrætstimerne eller frikvartererne.

- En kasse i klassen med bolde, sjippetov og andet, som eleverne må bruge i frikvarterene.

**Inspiration:**

Idrætsskasser  
Grønlandsk Skoleidræt se boxen Idrætsskasser på næste side.



## GRIB IDEEN: 3



Nedenfor er der gode råd til, hvordan man kan få mere fysisk aktivitet ind i skoledagen, både i timerne og i frikvartererne. Ideerne er opdelt i **FEM** forskellige typer.

## TIPS OG TRICKS

## 1 BEVÆGELSESPAUSER

Pauser i undervisningen hvor eleverne kommer op og rører sig. En sådan pause er godt for koncentrationen. Aktiviteten kan være en leg, der ikke indgår i undervisningen.



## 2 BEVÆGELSE I KOMBINATION MED UNDERVISNINGEN

Aktivitet i undervisningen der inkluderer bevægelse.

- Skolen samler et lille hæfte med lege, der inkluderer bevægelse. Det kunne f.eks. være lege som de forskellige lærere allerede kender. På den måde kan man inspirere hinanden til at få mere bevægelse ind i undervisningen.

ANBEFALINGER  
TIL MERE BEVÆGELSE  
I LØBET AF SKOLEDAGEN


**Inspiration:**

Øvelser, der kan bruges i undervisningen enten inde eller ude. Se "Sæt skolen i bevægelse" eller find inspiration til lege på FDF's hjemmeside, som indeholder en aktivitetsdatabase. [www.fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/](http://www.fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/)

## 3 MERE TID MED REN BEVÆGELSE/FYSISK AKTIVITET:

- Der sættes tid af i skoledagen til fysisk aktivitet ud over den almene idrætsundervisning. Ved at sætte specifik tid af til bevægelse er det muligt at lave aktiviteter, hvor intensiteten er høj.
- Hele skolen begynder dagen med en løbe eller gåtur langs nogle fastlagte ruter af forskellig længde.

## • "Løb og læs"

Flere skoler i Danmark kører konceptet "Løb og læs", bl.a. Arenaskolen i Greve Kommune. Her er der "Løb og læs" hver morgen for hele skolen. Først løber eleverne i ca. 10 min på fastlagte ruter, eller i hallen, derefter læser de i 15 min. Konceptets primære fokus er at forbedre elevernes læsefærdigheder. Konceptet bygger på dokumenteret viden om, at børn som er i fysisk form og dagligt bevæger sig har en bedre koncentrations- og indlæringssevne<sup>5</sup>.



## 4 FORBEDRING AF IDRÆTSUNDERVISNINGEN:

- Udvide antallet af idrætstimer.
- Lærervejledning til lærere der skal undervise i idræt
- Sikre at der er gode rammer for idrætsundervisningen samt udstyr til forskellige aktiviteter

## 5 FREMME FYSISK AKTIVITET I FRIKVARTERNE:

- Obligatoriske udefrikvarterer
- Udvide længden af frikvartererne, så der er tid til, at børnene kan komme i gang med lege eller sport.
- Gårdvagten sætter gang i lege, der

indebærer bevægelse.

- Legepatrulje. I frikvartererne sætter ældre elever gang i lege med bevægelse for yngre elever.

**Inspiration:**

Grønlandsk Skoleidræt (se boxen idrætsskasser nedenfor) og Dansk skoleidræts legepatrulje [www.legepatrulje.dk](http://www.legepatrulje.dk).

Har skolen en pasningsordning, er der mulighed for at fremme fysisk aktivitet der.

Man kan f.eks. åbne hallen eller gymnastiksalen eller organisere aktiviteter, der indebærer fysisk aktivitet som f.eks. konkurrencer, boldspil, dans og rytmik.

## IDRÆTSKASSER

Grønlandsk Skoleidræt har i Kommuneqarfik Sermersooq gennemført et projekt med idrætsskasser til kommunens 10 bygdeskoler. Kasserne indeholdt idrætsredskaber til udendørs aktiviteter. Projektet blev sat i værk, da man erfarede, at der var stor mangel på idrætsudstyr i bygderne.

Idrætsskasserne var en succes i form af at øge og forbedre bygdebørnenes muligheder for aktiviteter og idræt, og indholdet af kasserne blev flittigt brugt.

Projektet foregik i samarbejde med en række andre aktører. Bl.a. støttede Air Greenland og Royal Arctic Line projektet i form af fri transport af idrætsskasserne.

Læs mere på [http://www.timi.gl/?page\\_id=39](http://www.timi.gl/?page_id=39)

## GRIB IDEEN: 4



Skolen sætter fokus på, at børnene går og cykler til og fra skole. Elever, der cykler eller går i skole, har en bedre koncentration hele formiddagen i forhold til elever, der bliver kørt eller tager bussen<sup>6</sup>.

## TIPS OG TRICKS:

- Der kan oprettes skolepatruljer ved trafikerede veje, så det er nemmere for de yngre elever at gå og cykle i skole.
- Der kan oprettes gåbusser, hvor ældre elever uddannes til at lede en gåbus, der følger yngre elever i skole<sup>7</sup>.

 Inspiration:

Projekt med gåbusser i Danmark.

- Børnene undervises i sikker adfærd i trafikken. Det er kommunens ansvar at sikre, at det er trafik sikkert for børnene at gå og cykle til og fra skole.



“Elever, der cykler eller går i skole, har en bedre koncentration”

## GRIB IDEEN: 5



Skolerne arrangerer forskellige arrangementer i løbet af skoleåret, hvor fysisk aktivitet indgår. Spørg eventuelt den lokale forebyggelseskonsulent om råd og vejledning.

Et enkelt arrangement løser ikke udfordringen i det lange løb, men kan bruges til at sætte fokus på fysisk aktivitet. Man kan f.eks. træne op til en sportsturnering og skabe sammenhold i klassen ved en fælles holdindsats.

## TIPS OG TRICKS:

- Skolernes motionsdag, en dag på ski, motionsuge med fokus på fysisk aktivitet og bevægelse i de forskellige fag eller fokus på fysisk aktivitet i sundhedsugen.
- Sportsturneringer arrangeret af f.eks. kommunen mellem de forskellige skoler.
- Fodboldturnering eller andre boldturneringer, orienteringsløb, mm.

 Inspiration:

Torrak fodboldkonkurrence for børn i efterårsferien.

- Høvdingebold i skolen, turnering for 4. og 5. kl. f.eks. i samarbejde med en lokal radiostation der hjælper med at kommentere kampene og spille musik i pauserne<sup>8</sup>.

- Skridttæller konkurrence mellem klasser eller skoler. (Se boxen skridttæller side 18)

**AALASA GET MOVING**  
Aalasa Get moving indført af Kommuneqarfik Sermersooq i samarbejde med Grønlandsk Skoleidræt på skolerne. Konkurrence mellem klasserne over en periode fra marts til september med forskellige udfordringer efter årstiden så som at bygge snehytter og stå på ski om vinteren, løbeaktiviteter f.eks. ved Maaji Nuan og skolestafet og motionsløb som afslutning.  
Læs mere på:  
[http://www.timi.gl/?page\\_id=216](http://www.timi.gl/?page_id=216)

“Træn op til en sportsturnering og skab sammenhold i klassen ved en fælles holdindsats”



## Sådan udarbejder du en politik for fysisk aktivitet:

### Tænk over:

#### FORMÅL

Hvad er formålet med politikken? Tænk i værdier. Det kan for eksempel være: Sammenhold, god læring, glæde. Tænk det evt. sammen med skolens/arbejdspladsens værdigrundlag, vision og mission.

#### MÅL

Hvad vil I gerne vil opnå? Opstil konkrete mål for fysisk aktivitet, og hvordan de skal implementeres. Der kan indgå konkrete metoder, der skal tages i brug, en tidsplan, succeskriterier for projektet, og om der er en bestemt målgruppe.

#### STYREGRUPPE

Hvem er ansvarlig for at udarbejde og styre udviklingen af de projekter, der skal sættes i værk på baggrund af politikken?

#### ORGANISERING AF DELPROJEKTER

Hvem er ansvarlig for de enkelte projekter, der indgår i politikken?

#### ØKONOMI

Er der omkostninger forbundet med projekterne? Fastlæggelse af budget for projekterne.

#### KOMMUNIKATION

Hvordan skal der informeres om projekterne? Formidling til de personer, det vil berøre, medarbejdere, elever, lærere, forældre mm.

#### OPFØLGNING OG EVALUERING

Hvornår og hvordan vil man evaluere indsatserne? Fastsættelse af tidspunkt for evaluering og metoder til evaluering. Ved evalueringen kan man justere og videreudvikle samt fjerne de metoder og indsatser, der ikke fungerer og på den måde forny politikken.

### PILOTPROJEKT PÅ EN SKOLE: EKSEMPEL FRA SISIMIUT

I dagene d. 12.-13. september 2014 havde folkeskolelærerne fra Nalunnguarfiup Atuarfia kursus i 'Mere idræt og fysisk aktivitet i folkeskolen'.

Det var planlagt af Grønlands Idrætsforbund og Nalunnguarfiup Atuarfia fra Sisimiut i fællesskab.

Formålet med kurset var at inspirere lærerne til at tænke idræt og fysisk aktivitet ind i den daglige undervisning – både fordi det understøtter selve læreprocessen, men også fordi fysisk aktivitet kan give hjernen en 'pause' – et såkaldt 'powerbreak'.

Læs mere om pilotprojektet i Sisimiut på Grønlands Idrætsforbunds hjemmeside

[http://www.gif.gl/Nyheder/  
tabid/104/ArtMID/447/ArticleID/13/language/da-DK/Default.aspx](http://www.gif.gl/Nyheder/tabid/104/ArtMID/447/ArticleID/13/language/da-DK/Default.aspx)

## NUDGING

Gør det lettere at være fysisk aktiv i skolen ved at anvende nudging princippet.

Et nudge er et forsøg på, at påvirke menneskers valg og adfærd i en forudsigelig retning uden at begrænse deres valgmuligheder. Nudging er således en måde at hjælpe folk på vej til at træffe et sundere valg.

#### EKSEMPEL PÅ NUDGING I SKOLEN:

Tegne baner i skolegården til forskellige lege: hinkeruder, løbe og cykelbaner mm.

- Male numre eller bogstaver på sten rundt i skoleområdet.
- Dele indendørs gange op i en gå- og løbeside.

**“FYSISK  
AKTIVE  
BØRN  
HAR ET GODT  
HELBRED  
OG EN BEDRE  
livskvalitet**







*“Fysisk aktivitet giver øget medarbejdertilfredshed, mindre sygefravær og øget produktivitet”*



## Arbejdspladsen

*Målsætning – At alle større arbejdspladser med overvejende stillesiddende arbejde sikrer, at medarbejderne har mulighed for at være fysisk aktive i arbejdstiden*

Flere og flere har i dag et arbejde, hvor de sidder ned det meste af arbejdsdagen. Kontoransatte sidder ned mellem 10-11 timer om dagen.

*“Personer der sidder ned 11 timer om dagen har 40% større risiko for at dø tidligt.”*

Personer der sidder ned 11 timer om dagen har 40% større risiko for at dø tidligt sammenlignet med personer, der sidder mindre end 4 timer om dagen<sup>9</sup>.

Der findes ikke én løsning på, hvordan man får mere bevægelse ind i arbejdsdagen. Derfor må man på den enkelte arbejdsplads finde frem til tiltag, der passer netop der.

Der kan dog være god økonomi i at arbejde systematisk og strategisk med sundhedsfremme i virksomheder. Det vil bl.a. kunne føre til øget medarbejdertilfredshed, mindre sygefravær og øget produktivitet<sup>10</sup>. En stillesiddende adfærd øger risikoen for en række sygdomme som diabetes og hjertekarsygdom.

Denne sammenhæng ses også for folk der dyrker fysisk aktivitet i fritiden. Det er lange sammenhængende siddeperioder, der er uhenigtsmæssige.

Det er derfor vigtigt at undgå meget stillesiddende tid ved at afbryde lange perioder med stillesiddende arbejde og ved at bevæge sig i løbet af arbejdsdagen.

## GRIB IDEEN: 1



## SÆT FYSISK AKTIVITET PÅ DAGSORDENEN PÅ *arbejdspladsen*

Arbejdspladser med stillesiddende arbejde udvikler en politik for bevægelse og fysisk aktivitet for at reducere mængden af stillesiddende adfærd. Politikken kan f.eks. indgå som et afsnit i arbejdspladsens sundhedspolitik på lige fod med andre politikker - eksempelvis alkohol- og rygepolitikker.

## TIPS OG TRICKS:

- Igennem en politik kan der sættes rammer og retningslinjer for fysisk aktivitet. Den kan fungere som et grundlag til at understøtte de ansatte i at være mere fysisk aktive i løbet af arbejdsdagen. Ved at tænke fysisk aktivitet ind i arbejdspladsens koncept kan det blive en integreret del af ledelsens beslutninger og den daglige drift.

- Det er vigtigt med opbakning fra ledelsen, og at denne er med til at opstille mål og rammer for indsatsen. Ligeså er det vigtigt at inddrage medarbejderne og have en god kommunikation. Ændring af holdninger og adfærd tager tid og skal ske i de ansattes tempo.
- Det er godt at have en løbende evaluering af de indsatser som iværksættes.

- En langsigtet og vedvarende indsats for fysisk aktivitet på arbejdspladsen kræver, at ændringerne bliver integreret i arbejdspladsens kultur. For at det skal blive relevant for den enkelte arbejdsplads udvikles konkrete målsætninger, der siden hen kan følges op på<sup>10</sup>.

Se boxen Inspiration til udarbejdelse af en politik for fysisk aktivitet s. 12.

## GRIB IDEEN: 2



## Arbejdspladsens FYSISKE RAMMER

Ved at ændre på indretningen af arbejdspladsen, kan man fremme mere bevægelse i løbet af arbejdsdagen. Det kan være små ændringer som f.eks. gør, at man kommer op at stå lidt oftere og derved afbryder lange perioder med stillesiddende arbejde. Det kan også være ændringer, der giver medarbejderne mulighed for at være mere fysisk aktive i forbindelse med deres arbejde.

## TIPS OG TRICKS:

- Hæve-/sænkeborde, så det er muligt at stå op og arbejde.
- Høje mødeborde til stående møder.
- Placering af printer, kopi- og kaffemaskine i længere afstand fra ens kontorplads.

- Flytte papirkurven længere væk fra den enkeltes skrivebord, så man skal rejse sig for at gå hen til en skraldespand, og smide noget ud.
- Redskaber til pauseøvelser som f.eks., træningselastik eller vægte til øvelser der forebygger smerter i nakke og skuldre, balancebræt, siddebald eller ribbe.

➔ **Inspiration:**

Hjemmesiden "Job og krop" [www.jobogkrop.dk](http://www.jobogkrop.dk) sætter fokus på forebyggelse af smerter i muskler og led.

- Mulighed for omklædning og bad på arbejdspladsen, så det f.eks. er muligt at løbe på arbejde.
- Motionsrum

## GRIB IDEEN: 3

KOM OP AF *stolen*

Med enkle tiltag og små ændringer i arbejdsdagen er det muligt at afbryde de lange perioder med stillesiddende arbejde. En god tommelfingerregel er at komme op af stolen hver halve time. For at det skal fungere, er det nødvendigt, at ledelsen bakker op om tiltagene.

## TIPS OG TRICKS:

- Afhold møder stående eller dele af et møde stående.
- Afhold møder gående, hvis I kun er et par stykker.
- Tag trappen
- Stå op, når du taler i telefon eller ved andre opgaver, som f.eks. når du læser mails.

- Anvend skridttællere – det er motiverende at tælle sine skridt.
- Lav en konkurrence om, hvilken medarbejder, der går længst på en måned.

➔ **Inspiration:**  
Se boxen Take a Stand!

**Skridttællere**  
Alle borgere i Grønland kan få udleveret en skridttæller ved at henvende sig hos Sundhedsvæsenet. Læs mere om skridttællere på <http://www.amisut.gl/skridtkonkurrencer/vaelg-skridttaeller.aspx>



## TAKE A STAND!

GrønlandsBANKEN's afdelinger i Nuuk og Sisimiut deltog i et pilotprojekt omkring at mindske stillesiddende tid ved kontorarbejde.

Medarbejderne fik ideer til, hvordan de kan komme op af stolen, ved f.eks. at stå op ved skrivebordet og holde stående møder.

Der udvælges ambassadører, der kan hjælpe med at motivere og påminde kollegaerne om de fastsatte mål, for at understøtte at tiltagene fortsætter.

Pilotprojektet er et samarbejde mellem Departementet for Sundhed, CSR Greenland og Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. På baggrund af pilotprojektet vil info-kampagnen "Take A Stand" blive sendt ud til større arbejdspladser i hele landet. For mere information kontakt Departementet for Sundhed:

[pn@nanoq.gl](mailto:pn@nanoq.gl) eller se

[www.peqqik.gl/takeastand](http://www.peqqik.gl/takeastand)



## NUDGING

Gør det lettere at være fysisk aktiv på arbejdspladsen ved at anvende nudging princippet.

Et nudge er et forsøg på, at påvirke menneskers valg og adfærd i en forudsigelig retning uden at begrænse deres valgmuligheder. Nudging er således en måde at hjælpe folk på vej til at træffe et sundere valg.

**Eksempel på nudging på arbejdspladsen:**

Placer høje borde eller halvhøje reoler strategisk på kontorer og gange, så de opfordrer til, at man kan stå ved dem til et kort møde i stedet for at sidde ned.

➔ **Inspiration:**

"Stræk ud når du kan". Hæfte til arbejdspladsen om, hvordan man kan nudge medarbejdere til at komme op at stå og strække ud i løbet af arbejdsdagen.

[www.arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed/nudging](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed/nudging)

Se også boxen Take A Stand ovenfor.



## GRIB IDEEN: 4

UDPEG *sundhedsambassadører*

På arbejdspladsen udvælges nogle medarbejdere til sundhedsambassadører eller tovholdere for fysisk aktivitet.

## TIPS OG TRICKS:

- Sundhedsambassadører kan sætte fokus på at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen, eller minde kollegaerne om de tiltag, der er sat i værk på arbejdspladsen.
- Sundhedsambassadøren kan fastholde de tiltag man har sat i gang igennem en politik for fysisk aktivitet.
- Sundhedsambassadøren kan også være tovholder på konkurrencer.

👉 **Inspiration**

På job uden motor.

Arbejdspladsen sætter fokus på aktiv transport til og fra arbejde.

Der kan f.eks. arrangeres en konkurrence internt på arbejdspladsen eller mellem arbejdspladser om, hvem der oftest kommer på "job uden motor" dvs. f.eks. går eller cykler mest på arbejde.

“  
**PÅ JOB  
 UDEN MOTOR.  
 SÆT *fokus*  
 PÅ AKTIV  
 TRANSPORT  
 TIL OG FRA  
 ARBEJDE.**”

## GRIB IDEEN: 5



FYSISK *aktivitet* OG BEVÆGELSE PÅ  
 ARBEJDET *Der gives tid og rum til bevægelse og aktiviteter, hvor man kan få pulsen op i forbindelse med arbejdsdagen.*

## TIPS OG TRICKS:

- Kort gåtur i forbindelse med frokostpausen, eller en ugentlig gåtur med kollegaerne.
- Pauseøvelser eller pausegymnastik.

👉 **Inspiration:**

Hjemmesiden "Job og krop" [www.jobogkrop.dk](http://www.jobogkrop.dk) sætter fokus på forebyggelse af smerter i muskler og led.

- Pauseøvelser uden redskaber – Se f.eks. hvordan du laver en Pause-dans på Gigtforeningen i Danmarks hjemmeside <http://www.gigtforeningen.dk/om+gigtforeningens+arbejde/kampagner+og+initiativer/pauseboogie>

- Opret en idrætsklub med kollegaerne med en aktivitet, I synes er spændende.
- Motionshold efter arbejdstid f.eks. løbehold eller fodboldhold.
- Afhold konkurrencer mellem virksomheder f.eks. skridttæller, løb, fodboldturnering mm.
- Medarbejdergoder som f.eks. medlemskort til fitness eller sportsklubber.

”  
**FÅ *pulsen*  
 OP I FORBINDELSE  
 MED  
 ARBEJDS DAGEN**”



## SAMFUNDET

*Målsætning - At forbedre hele befolkningens mulighed for at leve op til de gældende anbefalinger for fysisk aktivitet.*

Fysisk aktivitet er vigtigt for alle aldersgrupper. Det styrker bl.a. motorikken hos børn og voksne, og for ældre er det med til at bibeholde kroppens smidighed og balance. Det er derfor vigtigt, at alle aldersgrupper kender til betydningen af fysisk aktivitet, og at de har mulighed for at kunne være fysisk aktive.

At være fysisk aktiv er ofte forbundet med fællesskab. Det er tit nemmere at komme ud i naturen, hvis man er sammen med nogen. Det samme gør sig ofte gældende, hvis man dyrker idræt i en idrætsforening eller i et fitnesscenter.

Naturen giver gode muligheder for at være fysisk aktiv. I sommerhalvåret er det aktiviteter som eksempelvis vandre- og gåture i fjeldet, sejlads, fiske- og jagtture. Om vinteren er der mulighed for aktiviteter som at lege i sneen, køre på kælk, stå på ski og køre hundeslæde.

## MOTIONSNUM I NARSARSUAQ

I Narsarsuaq er der et motionsrum i et lokale hos Mittarfik med enkle redskaber og træningsudstyr. Det danner rammen for at børn, familier og voksne kan få adgang til at være fysisk aktive om vinteren, da der ikke er idrætshaller eller andre sportsfaciliteter i bygden.

I motionsrummet er der bl.a. redskaber som små håndvægte, powerhoop ringe med instruktions DVD, træningselastikker, sjippetov, måtter, motionscykler og et løbebånd.

Alle i bygden kan få adgang til motionsrummet ved at få udleveret en nøgle mod at betale et depositum og et månedligt kontingent på 20 kr. Efter en opfriskning af motionsrummet i 2013 har der været flere fra bygden, der har benyttet sig af det i vinteren 2013/14.



## GRIB IDEEN: 1

## SÆT FYSISK AKTIVITET PÅ DAGSORDENEN I KOMMUNEN

De enkelte kommuner indarbejder fysisk aktivitet i en **sundhedspolitik** eller anden relevant politik, for at få fysisk aktivitet på dagsordenen. Formålet er at få adresseret de målsætninger vedrørende **fysisk aktivitet**, som kommunen vil arbejde med.

## TIPS OG TRICKS:

- Opstille og overholde specifikke mål for borgernes fysiske aktivitet både i den overordnede politik for fysisk aktivitet og i kommunens øvrige politikker og planer - også på tværs af forvaltningsområder.
- Udarbejde strategier for implementering af fysisk aktivitet i offentlige institutioner som dagtilbud, folkeskoler, fritidsordninger, fritidsklubber, ungdomsklubber, ungdomsuddannelser, døgninstitutioner, hjemmeplejen og plejehjem.

### 🕒 Inspiration:

- Børne- og familiepolitik i Kommuneqarfik Sermersooq, med et afsnit om motion.
- Børne- og ungepolitik i Qeqqata Kommunian indeholder et afsnit om sundhed, idræt og motion.

- Forebyggelsespakken om Fysisk Aktivitet er et inspirationskatalog til kommuner, om hvordan man kan fremme fysisk aktivitet. Forebyggelsespakken er udgivet af Sundhedsstyrelsen i Danmark <http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2012/06juni/ForebyggPk/FysiskAktivitet.pdf>



## GRIB IDEEN: 2



Kommunerne sikrer, at borgere har let adgang til forskellige idrætsfaciliteter herunder idrætshaller, gymnastiksale, boldbaner mv. Det er særligt vigtigt i bygder med få eller ingen idrætsfaciliteter.

Hos grønlandske børn og unge (i alderen 11-17år) havde tilstedeværelsen af indendørs sportsfaciliteter og sportsklubber for børn en positiv sammenhæng med et højt niveau af intens fysisk aktivitet.

Udover faciliteterne havde det sociale aspekt også en betydning. Særligt i bygderne steg aktiviteten, når der var indendørs sportsfaciliteter til stede<sup>11</sup>

- Der findes mange aktiviteter, der ikke nødvendigvis kræver en idrætshal, som f.eks. dans, bordtennis og kampsport.

- Med enkle redskaber eller hjælpemidler kan man indrette et motionsrum for hele bygden.

👉 **Inspiration:**

Motionsrum i Narsarsuaq se boxen  
Motionsrum i Narsarsuaq 22.

“**MED enkle  
REDSKABER ELLER  
HJÆLPEMIDLER  
KAN MAN  
INDRETTE ET  
MOTIONSNUM FOR  
HELE BYGDEN**”

## TIPS OG TRICKS:

- Anvende eksisterende bygninger eller lokaler til at indrette rum, hvor man kan være fysisk aktive sammen. F.eks. i forsamlings- eller medborgerhuse.



## GRIB IDEEN: 3



Ved lokalplanlægning og byfornyelse (det udendørs rum) sættes der fokus på udformning og reovering af nye og eksisterende boligområder, institutioner og opholdssteder/væresteder i nærmiljøet, så de inspirerer til bevægelse, leg og sociale aktiviteter. **Det sunde valg skal være det nemme valg!**

## TIPS OG TRICKS:

- Kommunerne søger for gode og sikre forhold for aktiv transport. Det kan f.eks. ske ved at skabe trafiksikre transportløsninger for fodgængere og cyklister.

- Gang- og cykelstier med tydelig afmærkning.

- Vandre- og langrensruter med tydelig afmærkning.

- Legepladser, forhindringsbaner eller lignende

- Udendørs fitnesspark. Opstille udendørs træningsredskaber til motion til fri afbenyttelse.

- Udendørs boldbaner f.eks. fodboldbaner basket/hockey baner mm.

- Kurebakker af snerydningssne

👉 **Inspiration:**

Gang- og cykelhandlingsplan vedtaget i Kommuneqarfik Sermersooq.

**NUUK PLAYGROUND**

Nuuk Playground på blok P's plads, hvor der er en aktivitetsplads for børn og unge som bl.a. består af en dirt jump bane til cykler og en legeplads til børn.

**SISIMIUT FITNESSPARK**

I Sisimiut har man opstillet en udendørs fitnesspark ved Spejdersøen, der giver mulighed for at være fysisk aktiv. Fitnessparken er en del af projektet "Spejdersøen - Din Bypark<sup>12</sup>".



## GRIB IDEEN: 4



Der er mange, der kan sætte gang i lokale tiltag med fokus på fysisk aktivitet. Det kan være konkurrencer, arrangementer eller turneringer. Det kan være alt fra kommunen til idrætsforbund, virksomheder, lokale idrætsforeninger eller borgergrupper.

Der kan også samarbejdes på tværs af grupper for at arrangere en begivenhed. Det kan være i selve arbejdet, ved opbakning til arrangementet, ved sponsoring og meget mere.

👉 **Inspiration:**

Brugseni løbet som bliver afholdt hvert år i de 7 byer, hvor der ligger en Brugseni, med en lang rute på 10 km og en familie rute på 3,5 km.

**MAAJI NUANI!**, som er et samarbejde mellem mange aktører om at tilbyde gratis motionstilbud og konkurrencer i maj måned.

### Fysisk aktivitet for alle

Kommunerne kan i samarbejde med lokale foreninger hjælpe socialt udsatte børn, unge og voksne til at kunne være med i en lokal idrætsforening eller anden fritidsforening.

👉 **Inspiration:**

Hæfte: 10 gode råd til udsatte børn og unges fritidsliv fra <http://shop.socialstyrelsen.dk/products/10-gode-raad-udsatte-boern-og-unges-fritidsliv>

Kommunen kan opsætte udendørs træningsredskaber, og dermed give alle borgere bedre mulighed for at være fysisk aktive. I den forbindelse kan man have en instruktør, der giver gratis undervisning i brugen af redskaberne f.eks. et par gange om ugen i en periode og inspirerer til bevægelse, leg og sociale aktiviteter.

Det **sunde** valg skal være det **nemme** valg!



## GRIB IDEEN: 5



Kommuner, foreninger og borgere kan alle være med til at skabe en let adgang til at komme ud i naturen både sommer og vinter. Ved at sikre en let adgang er der en større gruppe af personer, der får mulighed for at komme ud og bevæge sig i naturen.

**TIPS OG TRICKS:**

Gå- og vandrerruter i naturen af forskellig sværhedsgrad og længde med tydelige rutemarkeringer.

- Opsæt borde/bænke i naturen langs en gå- og vandrerrute, som motivation for at hele familien kan tage af sted sammen.
- Lav tydelige rutemarkeringer til langrendsruter af forskellig sværhedsgrad.

## NUDGING

Gør det lettere at være fysisk aktiv i samfundet ved at anvende nudging princippet.

Et nudge er et forsøg på, at påvirke menneskers valg og adfærd i en forudsigelig retning uden at begrænse deres valgmuligheder. Nudging er således en måde at hjælpe folk på vej til at træffe et sundere valg.

**EKSEMPEL PÅ NUDGING:**

Gør det sjovt at tage trappen rundt om i byen eller bygden ved at male trinene i forskellige farver eller skrive antallet af trin ved toppen af trappen.



# UNAMMISITSINEQ KONKURRENCE

AVITSEQATIGISIGUT

DEL DIN IDE OG VIND **25.000** KR.-INILLU EQQUILLUTIT.



**N**eriuppugut atuarfigisanni, suliffeqarfigisanni, illoqarfigisanni nunaqarfigisanniluunniit timip aalatinnerulernissaanut isumassarsilluarsimassasutit.

Isumassarsiannik avitseqatiginnikkusuppit 25.000 kr.-inillu eqquillutit?

Inuuneritta II-p ingerlanerani (2013-2019) ukiut tamaasa isumassarsiatsialaat aallartisarneqartut toqqartarpagut, taamaammatt isumassarsiannik aallaaveqartumik aallartisakkannik assiliigit filmiliorilluunniit. Aallartisakkat pillugu allaaserinillutit assinillu uunga nassiuissisinnaavutit: [pn@nanoq.gl](mailto:pn@nanoq.gl)

## AKISSARSIARINEQARTARTUT:

UKIUP INGERLANERANI ATUARFIK EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE SKOLE: **25.000 KR**

UKIUP INGERLANERANI SULIFFEQARFIK EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE ARBEJDSPLADS: **25.000 KR**

UKIUP INGERLANERANI KOMMUNE/INNUTTAASOQ EQEERSIMAARNERPAAQ | ÅRETS AKTIVE KOMMUNE/BORGER: **25.000 KR**

**V**i håber, du er blevet inspireret til at finde på en idé til øget fysisk aktivitet på din skole eller din arbejdsplads, eller i din by eller bygd.

Har du lyst til at dele din gode idé med andre og samtidig have muligheden for at vinde 25.000 kr.?

Hvert år i perioden for Inuuneritta II (2013-2019) kårer vi årets bedste initiativ. Så husk at tage nogle billeder eller lav en lille film af dit initiativ.

Send billederne sammen med en kort beskrivelse til [pn@nanoq.gl](mailto:pn@nanoq.gl)

## DER ER TRE PRISER:

ULLOQTUNNIUSSIFFISSAQ KINGULLEQ: **1. NOVEMBER** ER SIDSTE FRIST

Paasisaqarnerorusukkuit una alakkaruk: [www.peqqik.gl/eqeersimaartoq](http://www.peqqik.gl/eqeersimaartoq)  
Læs mere på: [www.peqqik.gl/aktiv](http://www.peqqik.gl/aktiv)

# Najoqqutarisat Litteratur

1. Niclasen B., Bjerregaard, P., Folkesundhed blandt skolebørn – Resultater fra HBSC undersøgelsen 2010, København, Statens Institut for Folkesundhed, 2011.
2. IUHPE, Achieving health promoting schools: Guidelines for promotion and education, International Union for Health Promotion and Education, 2009.
3. Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J.F., Samdal, O., The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity, Health Education research, 2010, 25 (2): 248-256.
4. Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) International Society for Physical activity and Health (ISPAH), The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action, [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)
5. Arenaskolen, Greve kommune, [https://www.arenaskolen.skoleintra.dk/Infoweb/Designskabelon\\_NyGreve/Rammeside.asp?Action=&Side=&Klasse=&Id=&Startside=&ForumID](https://www.arenaskolen.skoleintra.dk/Infoweb/Designskabelon_NyGreve/Rammeside.asp?Action=&Side=&Klasse=&Id=&Startside=&ForumID)
6. Dansk Naturvidenskabelig formidling, Masseeksperimentet 2012 fuldkorn og englehop – koncentration i top? Koncentration og smag – resultater, 2012.
7. Dansk Skoleidræt, Gåbus, <http://www.gåbus.dk/>
8. Dansk Skoleidræt, Høvdingebold, <http://www.skolehøvdingebold.dk/>
9. Chau, J.Y., van der Ploeg, H.P., van Uffelen, J.G.Z., Wong, J., Riphagen, I., Healy, G.N., Gilson, N.D., Dunstan, D.W., Bauman, A.E., Are workplace interventions to reduce sitting time effective? A systematic review, Preventive Medicine, 2010, 51: 352-356.
10. Sundhedsstyrelsen, Sundhed og trivsel på arbejdspladsen – Inspiration til systematisk og strategisk arbejde med sundhedsfremme i virksomheden, Center for Forebyggelse, København, 2010.
11. Niclasen, B., Petzold, M., Schnohr, C.W., The association between high recreational physical activity and physical activity as a part of daily living in adolescents and availability of local indoor sports facilities and sports clubs; Scandinavian Journal of Public Health, 2012, 40: 614-620.
12. Sisimiut, Udendørs fitnesspark ved Spejdersøen, projektet "Spejdersøen – Din Bypark". <http://knr.gl/da/nyheder/nye-fysiske-udfordringer-i-sisimiut>