

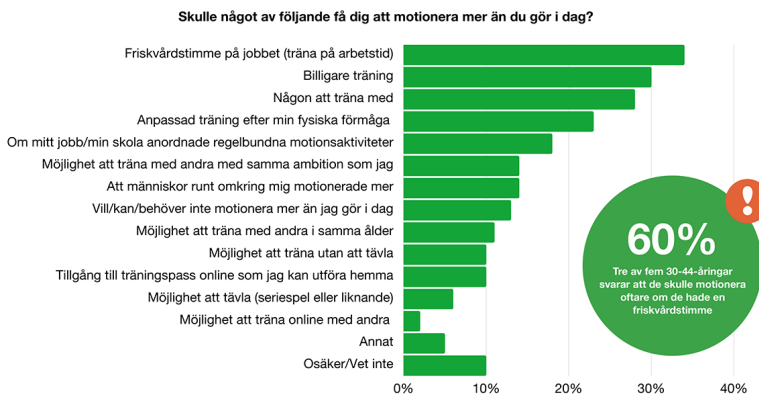
Alla vinner när vi rör på oss

De flesta av oss vet att vi behöver röra på oss mer. Ändå gör vi inte det. Vi vet att för lite rörelse påverkar människor negativt och att det i förlängningen också får stora konsekvenser för samhället. Ändå fortsätter stillasittandet. Om inte kunskap är problemet, vad är det då som kan göra att den där vardagsmotionen blir av?

Frågan har inte bara ett svar och ingen kan ensam åstadkomma den förändring som krävs för att bryta trenden. För att lyckas behövs gemensamma insatser från många, däribland idrottsrörelsen och andra delar av civilsamhället, offentliga aktörer och näringslivet. Vi måste tillsammans jobba för att skapa förutsättningar för ett samhälle som stimulerar rörelse för såväl barn som vuxna. För fysisk aktivitet är ett livslångt behov som bygger hälsa och välmående för alla.

Rörelse måste bli en självklar del av vardagen

Vi människor är gjorda för rörelse men våra bekväma liv ställer till det för oss. I dagens sätt att leva är träning och motion en lyx. Det blir tydligt i vår undersökning Motionssverige där vi ställde frågor om motion till 1 300 personer. Av de svarande var det 79 procent som uppgav att de instämmer helt eller delvis i påståendet att träning är något som de unnar sig. Rörelse behöver med andra ord återigen bli en självklar del i våra liv. Här räcker det inte att fortsätta berätta för människor hur viktigt det är att röra på sig eftersom det är något som de flesta redan vet. Vi behöver snarare lägga kraft på att förenkla möjligheterna för motion i en redan hektisk vardag och prata om hur man skapar vanor och förändrar beteenden. Det är också därför som Korpen har startat Motionslandslaget –folkhälsainiatiivet som handlar om att inspirera till motion med låga trösklar och visa på att den bästa träningen är den som blir av. Att all rörelse räknas. Här ser vi tydligt skillnaden det gör och vilken styrka som finns i att skapa sammanhang där människor blir en del av en gemenskap och inspireras av varandra.



Arbetsplatsen är en nyckelspelare

Fritiden är en viktig arena för motion, men inte den enda. För att få fler i rörelse tror vi att det krävs insatser även i andra sammanhang, framför allt där människor ägnar som mest tid. För barn och ungdomar handlar det givetvis om skolan och för många vuxna är det platsen där vi jobbar. Vi ser att arbetsgivare har en viktig roll att spela för att främja vardagsrörelse. 46 procent av de svarande i vår undersökning uppger att de hade rört på sig mer om det fanns gemensam träning på deras jobb eller skola. Och tittar vi på dem som har etablerat sig i arbetslivet spelar möjligheten att träna under arbetstid ännu större roll. Exempelvis svarar 60 procent av respondenterna mellan 30 och 44 år att de skulle motionera oftare om de hade en friskvårdstimme.

En förening på arbetsplatsen stärker hälsa och bygger gemenskap

Att möjliggöra motion på arbetsplatsen bidrar inte bara till friskare och nöjdare medarbetare som presterar bättre. Det bygger även företagskultur och ökar arbetsplatsens attraktivitet – alla vinner! Vi kan också se att träning tillsammans med kolleger uppfattas som både roligt och givande för gemenskapen på arbetsplatsen. För att få med sig medarbetarna och bygga motivation som är hållbar över tid är det viktigt att skapa engagemang. Här vill vi slå ett slag för en lösning som vi vet fungerar, nämligen att starta en idrottsförening på arbetsplatsen. I föreningen är medlemmarna med och utformar och driver verksamheten utifrån sina egna intressen, vilket skapar bättre förutsättningar för att få saker att hända.

Vi kan uträtta mer tillsammans

Vi tar gärna ett stort ansvar för att få fler i rörelse men vi är övertygade om att samverkan är den avgörande nyckeln för att lyckas. Lösningen behöver inte vara särskilt komplicerad eller kräva stora investeringar. Det viktigaste är att sätta igång och göra något tillsammans. Har du tankar eller idéer? Tveka inte att höra av dig till oss på info@korpen.se

*Erik Eng
Tf Generalsekreterare / Kommunikations- och marknadschef
Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet*