

Til alle tilsette i Fusa kommune

Det nærmar seg vekene der tilsette i Fusa kommune er ustoppelege. Vekene der vi trosser dørstokmila, tar trappene i staden for heisen og tal steg tel meir enn noko anna...

Vi er klar for eit nytt Fusa i Farten år!

Bli med å nå målet om å vera aktiv kvar dag og komma i betre form!

Påminning om bakgrunn og formål for Fusa i farten:

"Fusa i farten!" vart vedteke i AMU (arbeidsmiljøutvalet) 17.11.10.

Fusa kommune har følgjande utviklingsmål for HMT-arbeid i perioden 2010-13:

"Felles fokus på HMT-arbeid for å ha eit godt arbeidsmiljø med trivsel og arbeidsglede der vi førebyggjer og reduserer sjukefråværet."

Dette finn vi også konkretisert i vedtekne overordna mål i m.a.:

Oppvekstplanen: "Fremja fysisk aktivitet, og stimulera til kulturell aktivitet og mangfald."

Velferdsplanen: "Fusa kommune skal gjennomføra helsefremjande og førebyggjande arbeid."

Fusa i farten er framleis eit helsefremjande tiltak, med fokus på auka aktivitet i prosjektperioden. I tillegg er Fusa i farten eit tiltak for å skapa engasjement, motivasjon og samhald i einingane, og i Fusa kommune totalt. Fusa i Farten tiltaket gjorde at Fusa kommune i 2011 vart tildelt arbeidsmiljøprisen i Hordaland.

Første året, med stegteljar, fungerte bra. Andre året med felles arrangement slo ikkje like bra til. Tredje året skulle vera ein kombinasjon av desse to. Det er no bestemt ein enklare modell med 2 årig syklus:

	Individuell trening	Felles på eining	Felles i kommunen
Første året (2013)	Mål: 10.000 steg om dagen Stegteljar med omrekningstabell	Felles arrangement og trening for å nå måla.	Volleyballturnering Felles turdag
Andre året (2014)	Mål: 30 min fysisk aktivitet kvar dag.	Ulike tiltak for fysisk aktivitet i arbeidstida. Inntil 60 min per veke.	Eks Volleball turnering Felles turdag.

Fusa i farten 2013:

Fusa i Farten komiteen består i år av:

Erik Vangsnes, kultur. Oddvar Helland, Fusa ungdomsskule. Martin Ensink, Rehabilitering. Gunnar Hatlelid, Byggesak, oppmåling, brann. Kristin Almås, folkehelsekoordinator.

Aksjonsperiode: veke 10-17

Vi oppfordrar til å blåsa støv av stegteljarane og nå målet om 10.000 steg for dagen!

Einingsleiarane er ansvarleg for gjennomføring på sin arbeidsplass og står fritt til å samarbeida med andre einingar eller dela opp i avdelingar, alt etter kva som høver best. Einingsleiar har og ansvar for eit lite "kick-off" arrangement på sin arbeidsplass.

Det viktigaste med Fusa i Farten er at folk set seg mål om å vera meir aktiv og konkurrerer med seg sjølv. Vi vil gjerne ha ALLE med!

Det vert i tillegg lagt opp til to felles arrangement for alle tilsette.

1. Tur Ådlandssetret: Søndag 14. april
2. Volleyballturnering: veke 17 (evt torsdag 25. april)

Praktisk informasjon:

- Det trengs nok litt nye stegteljarar og nye batteri. Personar som er tilsett etter Fusa i farten 2011 får stegteljar ved å kontakta KommuneNet/ folkehelsekoordinator (fint om ein samordnar dette einingsvis).
- Det vert laga registreringsark som kjem ut til alle einingane. Kanskje nokre einingar ønskjer å starta ein intern konkurranse? Det kan motivera å sjå kva andre gjer og ikkje minst å komma seg oppover på lista. Einingane oppfordrast og til å laga til felles treningar og opplegg, det er både sosialt og gjer gode utslag på stegteljaren. Vi brukar omrekningstabellen frå i fjor.
- Det vert lagt opp til fokus på kosthald og fysisk aktivitet undervegs i desse vekene. Både i form av foredrag på einingar, litteratur i biblioteket og linkar til gode nettsider. Meir info om dette kjem.
- Premiering i Fusa i Farten vert i år gjort ved loddtrekning, blant alle som har deltatt. Det håpar vi at vil stimulera til deltaking, uansett nivå!
- Er det nokon som vil bidra med faste aktivitetar, turgrupper og liknande i prosjektperioden, parallelt med fellesaktivitetane? Døme: "Me går tur frå Sævareid sentrum kvar torsdag kl 20.00." Annonser det gjerne som vist over, eller ta kontakt med underteikna. Tek du utfordringa?
- Send gjerne inn bilete frå aksjonen undervegs. Desse legg me ut på heimesida til inspirasjon for andre!
- Sjekk innom Fusa i Farten heimesida for oppdatert informasjon! (Heimeside-Om Fusa-Fusa i farten)
- **Dato for Fusa i farten fest 2013 er klar. Sett av fredag 18. oktober 2013! I år satsar vi stort på ein "Fusa i Farten revy". Kom gjerne med innspel og ønske om deltaking i forhold til dette!**

Ta kontakt om det er spørsmål om noko.

Med ønske om kjekke, aktive veker framover!

Venleg helsing

Fusa i Farten komiteen v/Kristin Almås -folkehelsekoordinator-