



## Presseinformasjon:

## Verden rundt med Sykle til Jobben

**(Oslo, 9. mars 2010) I Sykle til Jobben-aksjonen kan du plote inn ditt personlige mål på kartet, og følge med på hvordan du og lagkameratene ligger an i konkurransen. Her gjelder det å ha friske bein helt til mål!**

Tirsdag 4. mai går startskuddet for Sykle til Jobben-aksjonen. Lagkonkurransen er Norges største kampanje for fysisk aktivitet i arbeidslivet, og arrangeres av Bedriftsidretten. Sykle til Jobben hadde i 2009 en økning på 40 prosent flere deltakere.

### Sett deg et mål!

- Vi ser at konkurranse trigger til mer aktivitet. Samtidig er det også mange som motiveres av egne, konkrete mål for aktiviteten. 'Min målsetning' er derfor årets nyhet, sier Ingunn Finstad, kommunikasjonsrådgiver i Bedriftsidretten.

Hver enkelt deltaker legger inn sitt personlige mål. En egen graf viser hvor mye aktivitet som må til for å nå målet. Grafen endres etter hvert som deltakeren registrerer aktivitet på [sykletiljobben.no](http://sykletiljobben.no). Målet kan også visualiseres gjennom kartfunksjonen på nettsiden.

- Her kan du sikte deg inn på alt fra Alpene til Årdal. På kartet ser du hele tiden hvor "langt" du er kommet, sier Finstad.

### På lag med LO og NHO

Arbeidsmiljølovens § 3-4 pålegger arbeidsgiver å vurdere tiltak for mer fysisk aktivitet blant de ansatte.

- Stadig flere bedriftsledere ser sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykefravær, og ønsker tiltak for å komme fraværet i forkjøp. Sykle til Jobben setter aktiviteten i system, og er et godt verktøy i HMS-arbeidet, sier Finstad.

I aksjonens ambassadørkorps er både politikk, idrett og samfunnsliv representert. Her finner vi blant andre Jens Stoltenberg, Trine Lise Sundnes i LO, John G. Bernander i NHO, Anders Folkestad i Unio, kostholdsekspert Jeanette Roede og toppsyklistene Thor Hushovd og Grunn-Rita Dahle Flesjå.

### 30 minutter om dagen

Sykle til Jobben er ikke bare for de med sykkel. All fysisk aktivitet, uavhengig av arbeidsvei, kan registreres på [sykletiljobben.no](http://sykletiljobben.no).

- Vi håper å motivere flest mulig til å være aktive minst 30 minutter hver dag. Hver uke trekker vi fine premier blant de lagene som holder snittet oppe, sier Finstad.

Ved å registrere laget i sin bransje, kan dere finne konkurrenter blant konkurrentene, og utfordre bransjekolleger til duell! Alle virksomheter kan melde seg på aksjonen, og delta med så mange lag de vil.

---

### Kontaktpersoner:

Ingunn Finstad, Kommunikasjonsrådgiver i NBF, tlf. 922 01 843

Siri Meland, Avd.sjef Kommunikasjon og samfunnskontakt i NBF, tlf. 952 40 336



# BEDRIFTSIDRETTE

## Fakta om Sykle til Jobben 2010

- Aksjonsperioden er 4. mai til 30. juni. Påmeldingen åpner 17. mars.
- All aktivitet, ikke bare sykling, kan registreres. Aktiviteten kan utføres til og fra jobb eller når det passer deg best. 30 minutter om dagen er nøkkelen!
- Sykle til Jobben arrangeres av Bedriftsidretten, i samarbeid med Helsedirektoratet, Statens vegvesen, Trygg Trafikk, Syklistenes landsforening, Dagens Næringsliv, P4, Grete Roede, Merida, Stadion og Rica Hotels
- Aksjonens ambassadører er
  - Statsminister Jens Stoltenberg
  - Kulturminister Anniken Huitfeldt
  - NHO-sjef John G. Bernander
  - LO-sekretær Trine Lise Sundnes
  - Unio-leder Anders Folkestad
  - Årets ildsjel Vidar Bøe
  - Kostholdsekspert Jeanette Roede
  - Toppsyklistene Thor Hushovd og Gunn-Rita Dahle, og kommentator og tidligere toppsyklist Dag Otto Lauritzen
- Aksjonen arrangeres i 2010 for 37. gang
- Sykle til Jobben hadde i 2009 hele 12 000 påmeldte deltakere. Dette er en økning på nær 40 prosent fra 2008
- Alle virksomheter kan delta, og hver virksomhet kan melde på flere lag
- Deltakerne registrerer aktivitet på [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no). Registreringsløsningen viser hvordan ulike bransjer, lag, og enkeltpersoner ligger an i forhold til hverandre, og kan også brukes som en personlig treningsdagbok. Ved å registrere laget i et av de 20 bransjevalgene, kan deltakerne utfordre bransjekolleger til duell!
- For å være sikker på å motta startpakkene før aksjonsstart, bør påmelding skje innen 23. april!
- Prisen er kroner 165 per deltaker for virksomheter som har bedriftsidrettslag, og kroner 300 per deltaker for virksomheter uten. Frakt og ekspedisjonsgebyr tilkommer.
- **Nytt i 2010! 'Min målsetning', linket opp mot Google Maps!**  
Hver enkelt deltaker bestemmer selv startsted og mål, og kan hele tiden følge med på hvor langt de er kommet, og hvordan lagkameratene henger på.
- Arbeidsmiljølovens § 3-4 pålegger arbeidsgiver å vurdere tiltak for mer fysisk aktivitet blant de ansatte. Sykle til Jobben setter aktiviteten i system, og er et ferdig aktivitetstilbud til bedriftsledere som vil investere i sine ansatte.

## Om Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF)

Norges bedriftsidrettsforbund er det nest største særforbundet i norsk idrett, med over 300.000 medlemmer fordelt på rundt 4.450 bedriftsidrettslag. Forbundet fremmer en aktiv livsstil og trivsel gjennom holdningsskapende arbeid samt tilbud om aktiviteter, tjenester og produkter. I tillegg til den tradisjonsrike bedriftsidretten står NBF bak aksjoner og aktiviteter som "Sykle til Jobben", "Aktiv med Jobben" og "Aktiv Bedrift". For mer informasjon, se [www.bedriftsidrett.no](http://www.bedriftsidrett.no), [www.aktivbedrift.no](http://www.aktivbedrift.no), [www.sykletiljobben.no](http://www.sykletiljobben.no), [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no) og [www.aktivlivsstil.no](http://www.aktivlivsstil.no).