

Pigg på jobbet

Idrottsförvaltningens interna hälsoarbete



Hälsa

— vad menar vi med det?

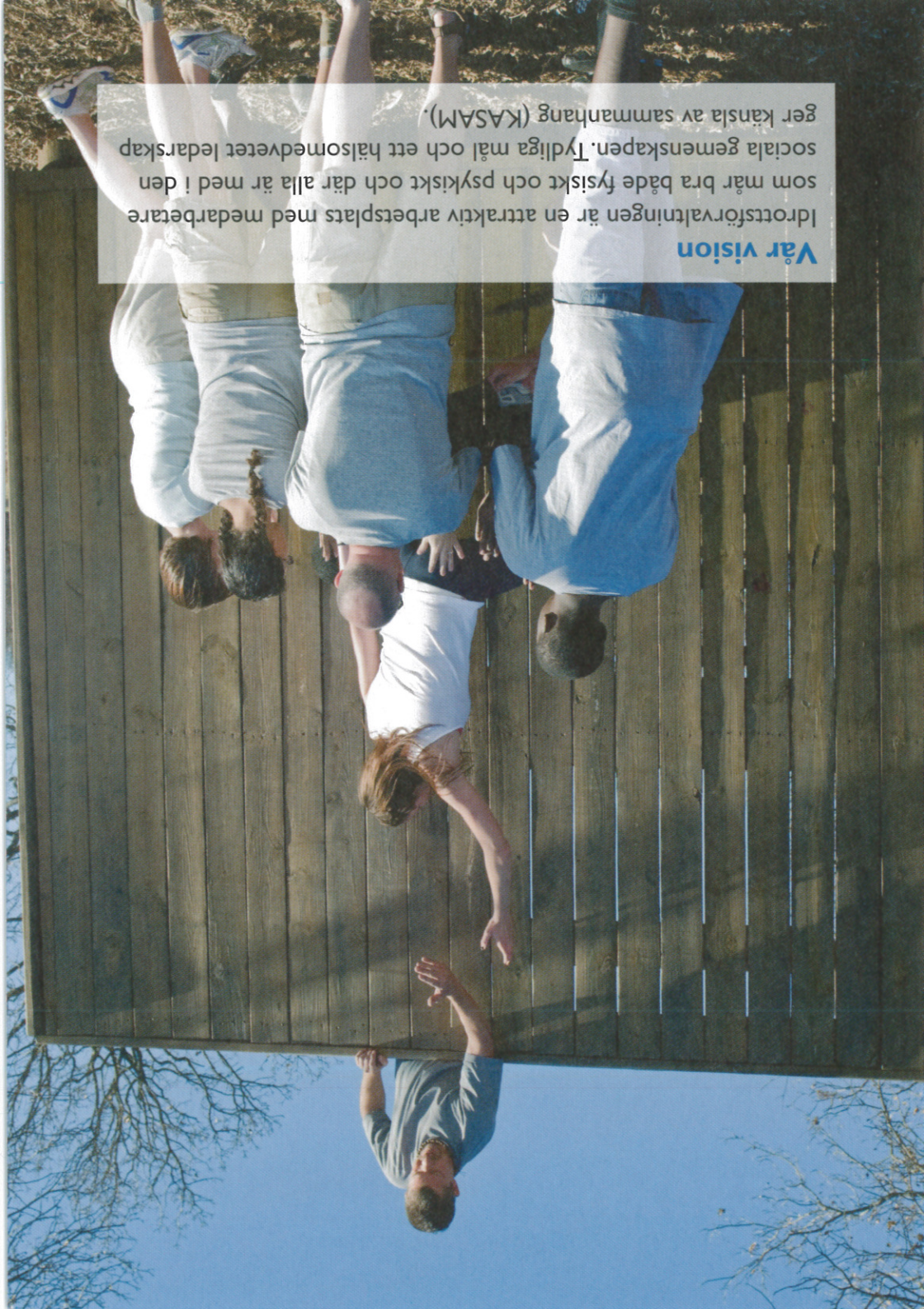
Hälsa på arbetsplatsen riskerar ofta att bli ett ämne i skymundan. Eller något som begränsas till enstaka aktiviteter som inbandedykt eller stavgångspromenader. Idrottsförvaltningens utgångspunkt är i stället att ett seriöst hälsoarbete påverkar hur väl människor löser sina uppgifter på jobbet, hur de trivs i gruppen och hur lite de behöver sjukskriva sig. Helt enkelt: hur arbetsplatsen fungerar i grunden.

Hälsa för oss omfattar både fysisk aktivitet, arbetsmiljö, samverkan, kost- och tobaksfrågor samt återhämtning och social gemenskap.

Idrottsförvaltningen är en hälsodiplomerad arbetsplats genom Korpen Hälsa. Som en garanti för att frågorna tas på allvar, har vi också en formell ansvarsfördelning.

Vår vision

Ildrottsförvaltningen är en attraktiv arbetsplats med medarbetare som mår bra både fysiskt och psykiskt och där alla är med i den sociala gemenskapen. Tydliga mål och ett hälsomedvetet ledarskap ger känsla av sammanhang (KASAM).



Vår hälsopolicy

Syftet med vårt hälsoarbete är att vi ska främja en hälsosam livsstil och sprida hälsobudskapet både internt och externt genom att bedriva ett aktivt hälsoarbete för idrottsförvaltningens anställda. Målet är sunda arbetsplatser och personal med hög frisknärvaro.

Hur tas policyn om hand i organisationen?

Alla anställda ska känna till hälsopolicyn och vara medvetna om sitt ansvar i hälsofrågan. Cheferna på alla nivåer har ansvar för att sprida information om mål och aktiviteter. Dessutom är de ansvariga för arbetsmiljön, som är en viktig hälsofråga. Varje enhet ska utse ett hälsoombud, som bedriver hälsoarbete tillsammans med chefen (mer om hälsoombuden senare).

Aktiviteter

- ● Allra aktiviteter planer för alla enheter.
- ● Central handlingsplan görs av hälsogruppen (mer om hälsogruppen senare).

- ● Arlig utbildning i hälsofrågor för alla chefer.
- ● Hälsofrågor ingår i medarbetarsamtal.
- ● Hälso- och arbetsmiljöfrågor finns med vid arbetsplatsträffar.
- ● Hälsofrämjande aktiviteter ingår i programmet på konferenser/studiedagar.

- ● Fri frukt på varje enhet uppmuntras.
- ● Gratis träning i alla förvaltningens sim- och idrottshallar för anställda som uppvisar tjänstekort.
- ● Idrottsförvaltningens kultur- och idrottsförening (IK115) erbjuder alla att delta i motionslopp samt motions-, hälso- och kulturaktiviteter.



Information

- 👤👤 Erbjudande om rök- och snusavvänjning.
- 👤👤 Friskvårdstimme på arbetstid för alla anställda.
- 👤👤 Arlig friskvårdsdag.
- 👤👤 Regelbundna möten och utbildningar för alla hälsoombud.
- 👤👤 Arlig motionskampanj

Vår hälsopolicy i dess helhet och annan information om vårt interna hälsoarbete hittar du som är anställd hos idrottsförvaltningen på intranätet under: I min yrkesroll/stödfunktioner/personal/internt hälsoarbete. Dessutom lyfts hälsofrågorna i vår personaltidning Bredsidan samt på arbetsplatsaffarna.

Så mäter vi hälsa

Vi har satt upp fyra mätbara mål för hälsa:

- 🍷 Sänkt tobaksförbrukning
- 🍷 Ökad upplevd hälsa
- 🍷 Ökad fysisk aktivitet
- 🍷 Anställda mår bra på arbetsplatsen



För att veta hur vi ligger till, behövs det regelbundna tillfällen att kontrollera mot de mätbara målen. Därför har vi med hälsofrågor i stadens medarbetarenkät. Vi följer upp målen, och resultatet ligger till grund för centrala och lokala handlingsplaner.

”

Män i 50-årsåldern vill ha enkla lösningar. En steg-räknartävlning, frukt i stället för kaffebröd och arbetsplatssträffar till fots funkar för dem. En stor utmaning blir att coacha dem inför rökstoppet.”

PIERRE NYSTEDT

hålsöombud för uteldroten i Västerort

Alla bidrar till hälsan på jobbet

Vår hälsopolitik säger att idrottsförvaltningen ska främja hälsa både internt och externt. Det är en uppgift som alla har del i, men det finns också en formell ansvarsfördelning mellan ledningsgruppen, hälsogruppen, hälsoombuden, cheferna och medarbetarna.

Hälsogruppen och ledningen

Hälsogruppen består av representanter från olika avdelningar. Gruppen arbetar på en övergripande nivå, där man föreslår riktlinjer och innehåll för idrottsförvaltningens hälsoarbete. Gruppen lägger också förslag till ledningsgruppen för beslut, planerar gemensamma aktiviteter och hal-ler hälsodokumenter aktuella.

Hälsoombudet är motorn

Varje arbetsplats har ett hälsoombud som tillsammans med chefen har en särskild roll i det interna hälsoarbetet på enheten. I uppdraget ingår att vara en länk mellan det centrala och lokala hälsoarbetet, arbeta med den lokala aktivitetsplanen tillsammans med chefen samt inspirera och uppmuntra till hälsofrämjande aktiviteter. Aktiviteterna ska stärka den fysiska och psykiska hälsan, bidra till social gemenskap och ge tid för återhämtning. Aktiviteterna ska också omfatta områdena kost och tobak.

Chefen har ett särskilt ansvar

Chefen ansvarar för att det finns en lokal aktivitetsplan. Den är en del av verksamhetsplanen. **Chefen** ansvarar för att hälsofrågorna ingår i medarbetarsamtal, arbets-platsträffar och planeringsdaggar. **Chefen** står bakom förvaltningens hälsopolitik och visar att hälsa är viktigt.

Medarbetaren är aktiv

Alla har ett ansvar för hälsan på arbetsplatsen. Alla kan påverka hur de själva mår och hur stämningen i gruppen utvecklas. När det gäller att ordna aktiviteter på arbetsplatsen, behöver inte detta göras av hälsoombudet. Idéer och initiativ kan med fördel tas vidare av alla medarbetare.



”

Den största förändringen
är att alla blivit mer med-
vetna om sin hälsa. Det är
faktiskt ännu viktigare att
man rör på sig än huruvida
man är lite mullig. Vi tillåter
varandra att ta den tid vi
behöver för träning och
återhämtning.”

SUSANNE WALLBERG

hälsombud för administrativa avdelningen





En hälsosam arbetsplats – vad betyder det?
Vi tycker att det är ett ställe där människor är
friska, trivs med sina arbetsuppgifter och har en
plats i gemenskapen. I den här broschyren kan du
läsa om idrottsförvaltningens interna hälsoar-
bete. Har du egna idéer om vad som skulle öka
hälsan på jobbet? Eller vill du ha tips om hur du
själv kan må bättre? Kontakta ditt hälsoombud.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

www.stockholm.se/idrott