

# BORGMESTEREN LØBER FORAN



Hvem på kontoret har løbet længst i weekenden? Har din kollega forbrændt flere kalorier end dig? Ved hjælp af en gps-mobiltelefon fik de ansatte i Kultur- og Fritidsforvaltningen i København mulighed for at følge deres egne og kollegaernes træningsresultater på nettet. Og det satte fut i løbeskoene

af **GITTE JOHANSEN** | gij@kl.dk | foto **JAKOB CARLSEN**

Medarbejderne i Kultur- og Fritidsforvaltningen i København har i 12 uger haft mulighed for at registrere deres løb, gang og cykling via lånte gps-telefoner. Og det blev til rigtig meget motion. 30.000 kilometer cyklede, løb eller gik de 120 deltagere, mens de forbrændte en million kalorier.

Ordningen var et forsøgsprojekt, som skulle vise om ny teknologi kan bruges til at gøre kontoransatte mere aktive. Og det lykkedes i høj grad. Med Kultur- og Fritidsborgmesteren i spidsen satte de ansatte så meget gang i benene, at den ugentlige motionstid steg med 28 procent i forhold til niveauet før.

– Det har været vildt sjovt at være med. Det har skabt fællesskab, men også konkurrence. Alle har gået og talt om det, og vi har udfordret hinanden. Det har helt sikkert motiveret mange. Jeg har også prikket lidt til mine nærmeste medarbejdere for at få dem i gang, siger Kultur- og Fritidsborgmester Pia Allerslev (V).

Projektet blev sat i gang af det nystartede firma Endomondo og var støttet af Forebyggelsesfonden. De ansatte fik udleveret en mobiltelefon med gps, som de blot skulle huske at tænde, hver gang de motiverede udendørs. På Endomondos hjemmeside kunne medarbejderne følge deres egne og kollegaernes resultater.

– Det giver da lidt præstationsangst. Den første halvanden måned var jeg rigtig aktiv. Så faldt jeg lidt af på den og havde konstant dårlig samvittighed. Det er jo pinligt, når alle kan se, at man ikke gør nok. Det er både grænseoverskridende og meget motiverende, siger Pia Allerslev.

#### HVEM CYKLER HURTIGST

Endomondo arrangerede samtidig ti konkurrencer for de ansatte i forvaltningen. Her kunne deltagerne konkurrere om, hvem der havde cyklet længst eller forbrændt flest kalorier. Vinderne fik lov at beholde de lånte gps-telefoner. Hver uge fik de ansatte desuden et nyhedsbrev,



Kultur- og Fritidsborgmester Pia Allerslev (V) træner hver tirsdag og fredag morgen. Hun løber, svømmer eller træner i motionscentret.

### Konkurrencer

De ansatte i Kultur- og Fritidsforvaltningen konkurrerede blandt andet om:

- Hvem har cyklet flest kilometer?
- Hvem har trænet flest gange?
- Hvem har løbet flest kilometer?
- Hver har brændt flest kalorier af?
- Hvem har været aktiv i flest minutter?
- Hvem har haft den største relative forbedring i aktive minutter?

hvor de kunne følge med i, hvordan det gik med kollegaernes indsats.

– Man kan konkurrere både med kollegaerne og sig selv. Jeg kunne for eksempel, når jeg cyklede fem minutter hurtigere hjem fra rådhuset end dagen før. Man skal blot huske at tænde telefonen, så kan man tracke al aktivitet. Det er en god måde at vise, at det giver meget at være aktiv i det daglige, siger Pia Allerslev.

### DE ÆLDRE VAR MEST AKTIVE

Projektets succeskriterier var, at halvdelen af de, som før var inaktive, skulle bevæge sig i mindst to timer om ugen. For de aktive var målet, at halvdelen skulle motionere en time mere om ugen.

Evalueringen viste, at forsøget især var en stor succes blandt de medarbejdere, som tidligere var inaktive. De havde en markant fremgang fra 1,8 timers aktivitet til 4,5 timers aktivitet om ugen. Medarbejdere, der forvejen rørte sig meget, havde en stigning på 13 procent.

Evalueringen viste også, at den nye teknik ikke virkede afskrækkende på de ældre medarbejdere. De ældre over 50 år dyrkede således 23 procent mere motion i perioden. Og fem af de ti vindere i konkurrencerne var 57 år eller ældre. Den ældste vinder var 64 år og vandt i kategorien

”Størst relativ forbedring”.

De unge stod ikke så overraskende for en stigning på 44 procent, mens de travle børneforældre i aldersgruppen 35-50 år kun kunne mønstre en stigning på 19 procent.

### GRATIS AT VÆRE MED

Forebyggelsesfonden har støttet pilotprojektet, som varede fra september til november sidste år.

– Det er første gang, vi har tilbudt servicen til en større arbejdsplads, og der har derfor været en del udviklingsarbejde. Normalt vil det koste 30 kroner pr. medarbejder, når der skal arrangeres konkurrencer og sendes nyhedsbreve ud, men her er udgiften blevet dækket af Forebyggelsesfonden, forklarer

Mette Lykke, medstifter af Endomondo.

I forsøgsprojektet var det Forebyggelsesfonden, som lejede gps-telefonerne af Endomondo og udlånte dem til Københavns Kommune.

– Fremover vil interesserede arbejdspladser kunne leje direkte hos os, eller medarbejderne kan bruge deres egen telefon, hvis de har en mobil med gps, siger Mette Lykke. De ansatte i forvaltningen og alle andre kan fortsat tracke deres motion hos Endomondo, hvis de har en gps-telefon. Det er gratis at oprette en profil på hjemmesiden. Her kan man følge sine egne træningsresultater, og man kan udfordre vennerne – for eksempel i hvem der kan løbe fem kilometer hurtigst. <



Som politikere har vi et ansvar for at give medarbejderne gode vilkår for og inspiration til at være aktive. Vi vil gerne have sunde og aktive medarbejdere. Det gør også arbejdsindsatsen bedre.

KULTUR- OG FRITIDSBORGMESTER PIA ALLERSLEV (V)