

Aktiv Fritid på sokkelen



- **Nils Arve Broshaug**, F&A leder Statoil.
- **May-Britt Nordal Nekkøy**, Helikopter landing offiser, Service arbeider.

1 - Classification: Internal



Bakgrunnen for å prøve å tenke nytt offshore.

- **Målsetting:** Bidra til trivsel, velvære og bedre helse for sokkelansatte ved å utvikle et konsept som en del av velferden.
- Kollegastøtte basert.
- Fokus på de som ikke mosjonerer.
- Ikke kampanjebasert. Bygge en holdning "som sitter i veggene"
- Ingen premiering av de som allerede trener mye. Heller et fokus på de som vil komme i gang.
- Grundig kursing av Treningsmotivatorer.
- Treningsmotivatorer fra flere firma på den enkelte plattform.
- Forpliktet ledelsen om bord til å være tilretteleggere for motivatorene. Ikke bedrevitere. Bygge nettverk mellom arbeidsstedene (plattformene)

2 - Classification: Internal



Eksempler på oppbygging av HMS mål i Statoil



• **Exploration & Production Norway**

Ensure a safe and secure working environment, where preventive and health promotive measures are emphasized

Drift Nord

- Ensure a working environment that promotes well-being and good health

Kristin plattformen

- Kvalifisere mosjonsveileder på alle skift

Forpleining

- Øke nærværet til et gjennomsnittlig nivå på sokkel

3 - Classification: Internal



Helse, miljø og sikkerhet



- H** – Helsegevinst som gir mer overskudd i hverdagen og et høyere nærvær.
- M** – Miljøfaktor på tvers av firma, fag og stilling.
- S** – Sikre at vi gir den enkelte et godt tilbud med tanke på å klare "den fysiske testen" for beredskapspersonell.

4 - Classification: Internal

Hva er konsekvensen med tanke på sikkerheten om bord?



Kravene til fysisk test i forbindelse med beredskapsoppgaver.

- Vi har pr. i dag personell i sin beste alder som vi har måtte ta ut av grunnbemanning grunnet manglende fysisk form og for høy BMI.
- Testen er i praksis slik at kravet blir vanskeligere å nå, jo eldre du blir.
- Det er mange, om ikke de fleste som gruer seg for denne testen.
- For vår del i FPL på Kristin viser det seg at de som driver regelmessig mosjon og trening har mye større forutsetning for å klare det fysiske kravet som er pålagt for å bestå beredskapstesten.

5 - Classification: Internal



Målgruppe



• **Hovedmålgruppen vår er:**

Ansatte som har lite eller ingen erfaring med trening og som kanskje ikke har funnet seg til rette i treningsmiljøet som eksisterer offshore i dag.



Curling laget

6 - Classification: Internal



Hvordan motivere og engasjere



Våre tanker er:

- Mosjon for **ALLE**, der den enkelte går ut av rommet med en god følelse og er motivert for videre mosjon.
- Aktiviteten må være tilpasset også de som har minst erfaring med mosjon.
- Hjelp den enkelte å sette et realistisk mål. (Intervju)
- Ikke kampanjebasert mosjon for de som allerede "trener" mye.



- Ikke alle fikk pulsklokke, selv om de selv syntes de hadde mosjonert mye.

7 - Classification: Internal



Å HJELPE DEN ENKELTE TIL Å "HOPPE OVER DØRTERSKELEN, ISTEDEFOR Å MÅTTE GÅ DØRSTOKKMILA"



- Ufarliggjøre apparater.
- "Kom i gang" timer.
- Inkludere "nye".
- Samtaler og motivasjon under fire øyne.
- Treningsveiledning til "Søk og redningslag."



8 - Classification: Internal



Lage litt "fuss" omkring å mosjonere



- Mosjon skal være gøy.
- Blir lett en ting det prates om i "kaffebaren".
- Gjør ting sammen og bryte med det daglige
- Virker motiverende. (noe fortelle når en ringer hjem)



9 - Classification: Internal



Kosthold i forbindelse med mosjon.



- Personlig veiledning etter henvendelser.
- Følger Statens ernæringsråd sine anbefalinger.
- Utfordre Statoil sitt kostholdsprosjekt "Sundt og godt", til å komme opp med info og tilrettelegging for mat i forbindelse med trening.



10 - Classification: Internal



Suksessfaktorer



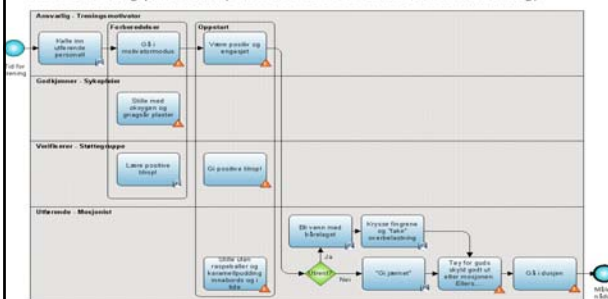
- Positiv og deltakende ledelse.
- En helsetjeneste og et HAM apparat som er positive bidragsyttere.
- Utvikle "trenings- kostholdsveiledere" som er villige til å bruke fritid i mosjonsrommet.
- God oppfølging og utdanning av veiledere.
- Veiledere som er kreative og kan samhandle på tvers av plattformene.
- "Utpekte" veiledere som brenner for saken og er interesserte i kosthold å mosjon.
- Fasiliteter og riktig treningsutstyr.
- Bruke INFO-TV om bord og Statoils nettsiden til mosjons- og kostholdstips.
- Info om tilbudet på "Ny om bord runden".
- Utlån av jogge- og spinningsko.
- Et kjøkken som legger til rette for et sunt kosthold (før og etter mosjon).
- Å kunne bruke f.eks. Exore Live treningsprogram til å lage treningsopplegg for den enkelte.
- Gi de ansatte et godt tilbud for trening på fritiden.

11 - Classification: Internal



TAKK FOR OSS

APOS trening på Kristin (Arbeids Proses Orientert Sirkeltrening)



12 - Classification: Internal

