

Bli med på **SMART til jobben**-aksjonen og delta i trekningen av en premie til en verdi av kr. 5 000,-!

# SMART TIL JOBBEN



**Bedrifter i Sarpsborg kan nå bli med på *SMART til jobben* aksjonen. Dette er en aksjon for å fokusere på helse- og miljøvennlige reiser til og fra jobb. Selve aksjonen pågår i perioden 23/08 til 15/10 2010, men Sarpsborg kommunes mål er flere helse- og miljøvennlige reiser.**

I tillegg til denne veilederen finnes også et registreringskjema til å henge på veggen. Vi oppfordrer både arbeidsgivere og arbeidstakere til å tilpasse dette materialet til nettopp din arbeidsplass. Lykke til!

## **DEN SMARTE VEIEN TIL BEDRE HELSE**

Lurer du på om du skal la bilen stå og komme deg til jobben for egen motor? Her er noen argumenter som gjelder deg og helsen din:

Det å gå eller sykle til jobben kan være en frisk start på dagen og en positiv opplevelse i seg selv.

Litt fysisk aktivitet gjør stor forskjell! Du vet nok at fysisk aktivitet har en forebyggende effekt mot en rekke sykdommer, og det er ikke bare blodslit som fører til god helse. Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omfatter lek, friluftsliv, idrett, mosjon, trening, trim, kroppsøving og fysisk arbeid.

Alle aktiviteter hvor du beveger deg i hverdagen og bruker kroppen er fysisk aktivitet.

### **30 OM DAGEN**

Det er ikke så mye tid som skal til. Voksne bør være fysisk aktive minst 30 minutter hver dag, og aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, for eksempel 3 x 10 minutt eller 2 x 15 minutter. For mange vil det å gå fort eller sykle til jobben være nok.



Hvis du i utgangspunktet har et lavt fysisk aktivitetsnivå, vil du med 30 minutter fysisk aktivitet hver dag få store helsegevinster i form av redusert sykdomsrisiko, bedret livskvalitet og økt funksjonsdyktighet. En økning i aktivitetsnivået utover en halvtimes moderat fysisk aktivitet gir ytterligere helsegevinst.

### **GODE GRUNNER TIL Å VÆRE FYSISK AKTIV**

- Det gir velvære
- Det er godt for kroppen din
- Det er god avkobling
- Det gir deg overskudd
- Det styrker den psykiske helsen
- Det forebygger en rekke sykdommer

En aktiv arbeidsreise på 30 minutter eller mer er en smart investering i deg selv. Dessuten sparer du tid hvis du slipper å stå i kø!

## DEN SMARTE VEIEN TIL ET BEDRE MILJØ

Når du transporterer deg til og fra jobben på andre måter enn i bilen, gir du et viktig bidrag til et bedre miljø både lokalt og globalt:

### LAVERE LOKALE UTSLIPP

Færre biler på vegene gir mindre utslipp av helse-skadelige gasser og partikler. Luftkvaliteten i sentrumsnære områder av Sarpsborg er til tider dårlig, spesielt langs de mest trafikkerte veiene. For astmatikere og mennesker med nedsatt immunforsvar kan det oppstå helseulemper, spesielt langs våre mest trafikkerte veier.

### BEDRE KLIMAVANE

Kjører du mindre bil, slipper du ut mindre av klimagassen CO<sub>2</sub>. I Sarpsborg bidrar biltrafikken til 37% av klimagassutslippene, og tallet er stigende.

### SKÅNE ANDRE

Det kan være fristende å ta en snarvei gjennom et boligstrøk for å slippe unna køen. Men den tiden du sparer på dette, medfører en ulempe for andre i form av støy, utslipp og utrygghet for de myke trafikantene.

### MINDRE TRAFIKK OG GOD SAMFUNNSØKONOMI




Det er problematisk å komme seg fram i trafikken i Sarpsborg. For mange vil det derfor tidsmessig lønne seg å sykle eller gå. Jo flere som velger sykkel, gange eller kollektivt, desto bedre framkommelighet for de som må bruke bil.



## SMART POENGGIVING

*SMART til jobben* har et poengsystem som favoriserer alle andre transportformer enn ”matpakkekjøring”. Transportformene som gir både positiv helse- og miljøeffekt, slik som sykkel og gange, gir mest poeng. Reising med kollektive transportmidler gir litt færre poeng ettersom disse ikke medfører fysisk aktivitet. Kameratkjøring gir også poeng, men litt mindre enn kollektivtransport fordi det generelt er viktig å utvikle et godt kollektivtilbud.

Poengsystemet er slik at kameratkjøring gir ett poeng, kollektivkjøring gir to poeng og gå/sykle gir tre poeng.

				
<b>3p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>2p</b>	<b>1p</b>

Poengene gjelder reiser en vei. Du kan dermed reise på to forskjellige måter samme dag og få poeng for de transportformene du velger.

Poengene brukes som grunnlag for premiering. Aksjonstiden for *SMART til jobben* er fra 23. august og avsluttes den 15. oktober. Da sender bedriftene inn registreringsskjema til Sarpsborg kommune via følgende e-postadresse: [smartiljobben@sarpsborg.com](mailto:smartiljobben@sarpsborg.com)

Etter fristen kåres det naturligvis en vinner av aksjonen som vil få oppmerksomhet for god innsats!

**Vi håper at arbeidsplassen din vil være med på SMART til jobben-aksjonen i år og bli med i trekningen av en premie til en verdi av kr. 5 000,-.**

**SMART til jobben er Sarpsborgs lokale aksjon for helse- og miljøvennlige arbeidsreiser og et ledd i at Sarpsborg kommune er en av Framtidens byer.**

**Registreringsskjema finner du på [www.sarpsborg.com](http://www.sarpsborg.com)  
Lykke til!**

