**När nyårslöftet ryker**

*Många ger nyårslöften att träna mer och äta hälsosammare under det nya året. Tyvärr tar det ofta inte lång tid innan dessa löften bryts. En vanlig orsak är att man satt för stora och orealistiska mål.*

**Ökat fokus på arbetsgivarna**Numera kan man ofta få stöttning att hålla sina egna personliga löften även på jobbet. Arbetsgivarna har de senaste åren blivit alltmer villiga att stödja de anställdas goda intentioner om träning och sundare livsstil. Många företag har idag egna hälsofrämjande program som de anställda kan delta i. Tyvärr ser vi att även företagen ofta sätter lite för höga mål för sina anställda.

Som arbetsgivare är det viktigt att tänka igenom vad du vill ha ut av det hälsofrämjande arbetet, och vilken typ av anställda du har. Det är tyvärr vanligt att man överskattar den fysiska nivån och träningsviljan hos personalen. Väldigt många satsningar når enbart de redan frälsta, de som redan rör på sig. Utmaningen är att nå de inaktiva, den grupp som löper störst risk att drabbas av ohälsa.

**Få med alla anställda**  
- Om målet är att få med så många som möjligt bör man vara medveten om att 80% av den vuxna befolkningen i Sverige idag karaktäriseras som fysiskt inaktiv. Det är även långt ifrån alla som är bekväma med att använda träningsappar i telefonen på samma sätt som de yngre ”digitala infödingarna” gör, säger Tobias Jansson, sjukgymnast och marknadskoordinator på Tappa.se.

Gemensamt för de hälsofrämjande initiativ som lyckats är att de har en låg tröskel och att det upplevs som roligt. Det är viktigt att medarbetare i alla åldrar, oavsett fysiskt utgångsläge och från alla delar av organisationen kan delta. Då kommer programmet också att skapa engagemang och ge teambuildingeffekter.

**Ett alternativ till gymmet**  
Tappa.se arrangerar steg- och aktivitetsutmaningar där arbetsplatser över hela landet kan anmäla sig och mäta sig mot varandra. Det är även möjligt att sätta upp sin egen tävling internt på arbetsplatsen. Målet är att öka den fysiska aktivitetsnivån hos deltagarna genom att utmana dem att gå eller utföra andra fysiska aktiviteter motsvarande 10 000 steg om dagen. Samtidigt som man rör på sig gör man något gemensamt på arbetsplatsen och detta skapar engagemang och laganda.

Tappa.se arrangerar varje vinter, vår och höst en stor nationell steg- och aktivitetstävling där små och stora arbetsplatser och privatpersoner över hela landet tävlar mot varandra. Vi kan även skräddarsy egna steg- och aktivitetstävlingar året runt där företaget eller organisationen själv kan välja tävlingsperiod och sträcka. Med vårt koncept når vi även de som inte rör sig så mycket i vanliga fall.    
  
Vi erbjuder även den nyutvecklade Hälso- och livsstilsundersökningen Hälsobarometern som är ett lönsamt och effektivt verktyg för att mäta hälsofrämjande åtgärder över tid**!**