

Helse & Sikkerhet BA har inngått samarbeidsavtale med treningscenteret Spenst i Mo i Rana. Det gir ansatte i bedrifter som bruker Helse & Sikkerhet gunstige treningsmuligheter.

- Ved Helse & Sikkerhet er vi dyktige på generell helsefaglig oppfølging, spesielt innenfor arbeidshelse. Vår styrke ligger ikke på kompetanse for trening av friske mennesker, det har Spenst. Vi tror derfor at samarbeid mellom Helse & Sikkerhet og Spenst vil være en fordel for våre brukere, sier bedriftslege Morten Steen.

Sammen med bedriftsfysioterapeutene Linda Lysfjord og Tove Michalsen har han utarbeidet konkrete samarbeidsformer med Spenst for bedre rettleiding for riktigere fysisk aktivitet og for bedre trivsel.

- Spenst har god lokalisering og det er godt treningsutstyr på senteret, sier Linda Lysfjord.

Morten Steen forteller at de treningsmulighetene som i dag finnes på treningsrommet til Helse & Sikkerhet er begrenset på grunn av liten plass og få treningsapparater.

- Ved Spenst kan instruktørene legge til rette for gode treningsprogram som er tilpasset den enkelte. Deres instruktører er utdannet for trening av friske mennesker, sier Tove Michalsen.

Daglig leder Hilde Lillerød vann ved Spenst i Mo i Rana sier de ønsker å gi brukerne aktiv oppfølging og være tidlig ute for å tilby brukerne veiledning.

- Ved Spenst har vi en rekke trenings-tilbud. Det kan være styrketrening eller kondisjonstrening, eller det kan være gruppetrening med spinning, yoga eller magedans, og mye mer, forteller Lillerød vann.

Hun legger vekt på at et treningsprogram bør fornyes, gjerne annen hver måned, både fordi man utvikler seg gjennom treningen og at det er en fordel å variere.

## Rabatt og veiledning

Avtalen er på to plan. Den økonomiske siden er at alle ansatte i bedrifter som har avtale med Helse og Sikkerhet BA om bedriftshelsetjeneste får svært god rabatt på treningsavgiften på Spenst. Dette gjelder ansatte og deres samboere eller ektefeller. Dette nettopp fordi de mener det også er viktig å kunne trene sammen i lag.

- Det gir økt motivasjon og også økt trivsel, sier Linda Lysfjord.

# Gunstig tilbud på Spenst



- Vi håper samarbeidsavtalen kan stimulere til økt fysisk aktivitet, slik at flere kan holde seg friske og i form, uavhengig om de er syke eller friske, mener bedriftslege Morten Steen ved Helse & Sikkerhet BA og daglig leder Hilde Lillerød vann ved Spenst i Mo i Rana.

Samtidig legger de to avtalepartene stor vekt på den innholdsmessige siden i samarbeidet.

- Vi jobber sammen med bedrifter der folk er i et arbeidsforhold. Det vil som regel være en klar fordel for helsen om man er i variert fysisk aktivitet, både for den fysiske og psykiske velværen, sier Tove Michalsen.

- Gjennom et positivt samarbeid kan vi rettlede arbeidstakerne til trening ved Spenst, der vi kan motivere til egenaktivitet og et treningsmønster som i sin tur blir selvgående, mener Lysfjord. - Sammen kan gi puffet til at den enkelte klarer å tilbakelegge dørstokkmila, legger Hilde Lillerød vann til.

Ved Spenst er det etablert en ordning med barnepass for de som trener, noe som alenefedre som jobber skift setter stor pris på, forteller Hilde Lillerød vann.

Hun sier de også tilbyr besøk ute i bedrifter.

- Her kan vi gi råd og også instruksjon for pausegymnastikk eller annen fysisk aktivitet i løpet av arbeidsdagen, enten det er i kontorlandskap eller i verkstedshaller.

Morten Steen mener samarbeidet er spennende, og de tror dette vil bli et utviklende samarbeid.

- Dette er en egenaktivitet, ikke et behandlingstilbud. Vi kan også gi råd om stressmestring, eller trening av yoga for menn. Det siste er spesielt gunstig for de som sliter med dårlig bevegelighet eller problemer i skuldre og øvre del av ryggen, sier Linda Lysfjord.

## FAKTA:

### Treningstider ved Spenst:

Mandag – torsdag	06:00 – 22:30	Fredag	16:15 – 18:30
Fredag	06:00 – 20:00	Søndag	17:00 – 19:30
Lørdag	11:00 – 17:00		
Søndag	15:00 – 20:00		
Barnepass			fra 09:45 – 11:15.
Mandag – torsdag	17:00 – 20:15		

I tillegg to ganger i uke, når det er spinningtimer på dagtid,

fra 09:45 – 11:15.