

## Fakta om Aktiv Byggare

Friskvårdsprojektet Aktiv Byggare, som startade 2003, riktar sig till gymnasie-skolans byggprogram och till byggföretagen.

Målet är att minska arbetsskador inom byggbranschen genom att lära byggeleverna och byggnadsarbetarna att tänka på sin hälsa. En god hälsa är viktig för att orka med både skola/arbete och fritid samt för att skapa balans i tillvaron.

Aktiv Byggare är ett projekt inom Sveriges Byggindustrier (BI) – byggsektorns bransch- och arbetsgivarorganisation. Inom projektet samarbetar BI med flera skolor, organisationer och byggföretag. Vi utvecklar och driver projektet i samarbete med Galaxen som är byggsektorns eget företag för prevention och rehabilitering.

För mer information och beställning av kursmaterial gå in på [www.bygg.org/aktivbyggare](http://www.bygg.org/aktivbyggare) eller hör av dig till projektledaren Pernilla Törnros, Sveriges Byggindustrier, [pernilla.tomros@bygg.org](mailto:pernilla.tomros@bygg.org), tfn 08-698 58 15, mobil 0708-95 32 37.



# Styrka, kondition, kost & balans

– dina verktyg  
för ett friskare  
yrkesliv



[www.bygg.org/aktivbyggare](http://www.bygg.org/aktivbyggare)



Ett friskvårdsprojekt inom  
Sveriges Byggindustrier



# Bli starkare • Förbättra din hälsa • Undvik skador

Genom ökad kunskap om din kropp, bygganpassad träning, morgonuppvärmning, kost, arbetsteknik m.m. kan du förbättra din styrka, kondition och balans. Du orkar mer och minskar dessutom risken för arbetsskador med sjukskrivningar som följd. Vad har du att förlora?

## Gymnasieskolans byggprogram och byggföretag

Inom Aktiv Byggare tar vi fram nya arbetssätt som av bygglärare med hjälp av idrottslärare kan integreras i undervisningen. Alla gymnasieskolor med byggprogram kommer att få ta del av materialet. Aktiv Byggare inspirerar även byggföretag till ett ökat engagemang i hälsofrågor. Inom projektet arbetar vi i nära samarbete med flera referensskolor och en referensgrupp (bl.a. byggföretag och organisationer).

## Kostbok för byggare; Uppladdningen – bygg

Rätt kost och motion är viktigt för alla människor som vill må bra och hålla sig i trim. *Uppladdningen – bygg* riktar sig till byggare. I kostboken finns matnyttiga fakta, intressanta intervjuer, praktiska förslag och recept på goda och lättlagade maträtter som passar utmärkt i matlådan. *Uppladdningen – bygg* innehåller dessutom många bra tips om bland annat morgonuppvärmning och bra träning för byggare. *Uppladdningen – bygg* passar bra att använda både i skolan och på byggföretagen. Beställ via [www.bygg.org](http://www.bygg.org), Publikationer, Aktiv Byggare.

## Morgonuppvärmning

Aktiv Byggare har i samarbete med JM, NCC och Skanska tagit fram ett material kring morgonuppvärmning. Morgonuppvärmningspaketet innehåller två musikprogram på vardera 10 minuter (CD) med tillhörande rörelser (plansch, fram- och baksida). Från och med april 2005 finns också en videofilm (DVD/VHS) som handlar om morgonuppvärmning. Här får du inspiration och kunskap om varför morgonuppvärmning är viktigt för byggare och hur övningarna ska genomföras.

## Att arbeta rätt, skoltester & träning;

*Snubbelboken – hur man som byggare använder huvudet för att rädda kroppen*

Tidigare har vi inom Aktiv Byggare genomfört tester i balans och kondition. Utifrån detta har vi tagit fram ett material som utgår från kroppen i arbetsmomentet. *Snubbelboken* innehåller bland annat tester i balans, kondition, styrka och rörlighet med tillhörande träningsprogram anpassat för byggelever/byggnadsarbetare. *Snubbelboken* beräknas vara klar i april/maj 2005.

## Attityder & värderingar

Vad är det som verkligen betyder något i livet, hur sätter vi upp våra mål och hur når vi dit, vilka attityder och värderingar spelar in, hur får vi balans i livet? Ett diskussionsmaterial finns på webben från och med hösten 2005. Projektets referensskolor provtestar materialet innan.

**AKTIV BYGGARE**  
För ett friskare yrkesliv

