

A második „Közösen - könnyebben” életmódváltó munkahelyi csapatverseny eredményei

Az **Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI)** és az **Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület (EME)** – támogatók segítségével – másodszor is **életmódváltó, munkahelyi csapatversenyt** hirdetett. A munkavállalók és munkaadók részére közösen hirdetett, féléves, második verseny célja volt, hogy a versenyzők egészsége, közérzete kedvező irányba mozduljon, a munkahelyen és a közösen elsajátított „életmódváltás” segítségével, akár napi 24 órában. A személyes előnyök mellett a munkahelyek számára is nyereséges: egy jobban teljesítő csapat, a kevesebb hiányzás, a kedvezőbb légkör, a tökéletesebb belső kommunikáció és az erősödő munkatársi kapcsolatok.

A második „**Közösen-könnyebben**” országos életmódváltó csapatversenyben 87 munkahely 101 csapatának több mint 700 versenyzője vetélkedett több megyéből és a fővárosból. A csapatverseny a félév alatti lehető legnagyobb fittségi változás eléréséért zajlott.

A verseny számadatai

A csapatok közel harmada kiesett, azaz nem jelent meg a végső mérlegelésen. A kis létszámú csapatokhoz képest a nagyobb létszámú csapatok közül „léptek ki” többen a versenyből.

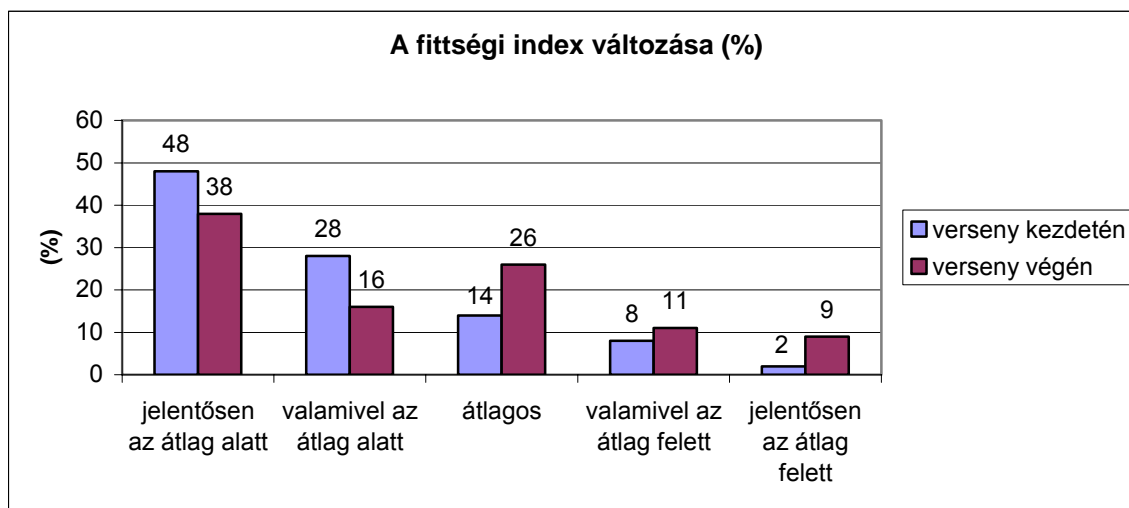
Kezdő mérlegelésen	101 csapat	735 fő	190 (25,9 %) férfi	545 (74,1 %) nő
Végső mérlegelésen	69 csapat	496 fő	142 (28,6 %) férfi	354 (71,4 %) nő

Örömteli, hogy a tavalyi évhez képest (17,8%, 148 fő) megnőtt a férfi résztvevők aránya.

A versenyzők átlagéletkora 41 év volt.

Az életmódváltó program fittségi indexét egy matematikai képlet segítségével kaptuk meg. A fittségi indexet a teljesített másodperc alapú időeredményből, a célba érés pillanatában számolt pulzusszámból és a testtömeg-indexből, valamint az életkorból számítottuk ki.

A fittségi index változása a verseny féléves ideje alatt



A végső mérlegeléskor a versenyzők fittségi indexének változása:

Százalék	Változás mértéke
25,8 %	nem változott vagy romlott/ de vállalták és mérlegeltek!
35 %	javult
39,2 %	jelentősen javult
74,2 %	javult valamilyen mértékben, mindenképpen győztes!

A versenyzők összesen **588 kg-tól**, azaz **több, mint fél tonna testsúlytól**, átlagosan pedig több, mint **1 kg-tól szabadultak meg**.

A legnagyobb testsúlycsökkenést elérő versenyző a záró mérlegelésen **17,6 kg**-mal mérlegelt kevesebbel, mint a verseny elején.

A legnagyobb testzsír százalékos csökkenést elérő versenyző eredménye **16,9-cel kevesebb testzsír százalék**.

A derékbőségükből összesen **2446 cm-t**, azaz **kb. 25 méter** veszítettek a résztvevők. A legnagyobb csökkenést elérő versenyző eredménye **21 cm** volt.

A résztvevők **csípőmérete 2200 cm-t**, azaz **22 métert** csökkent, a legnagyobb csípőméret csökkenés **23 cm** volt.

A verseny, és így a versenyzők segítői és támogatói a féléves időtartam alatt is:

- ☺ Egészségügyi Minisztérium – www.eum.hu
- ☺ Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület - www.emegy.hu
- ☺ Magyar Szabadidősport Szövetség – www.masport.hu
- ☺ Buda Fitness Kft. - www.budafitness.hu
- ☺ Szalajka Liget Hotel Szilvásvárad – www.szalajkaliget.hu
- ☺ Wellsite Munkahelyi Sportprogram Szervező Kft. – www.wellsite.hu
- ☺ Unilever Magyarország Kft. – www.szivbaratmunkahely.hu vagy www.flora.hu
- ☺ Fortunate Kereskedelmi Kft. – www.fortunate.hu
- ☺ Budapest Sportiroda – www.futanel.hu
- ☺ TÉT Platform – www.tetplatform.hu
- ☺ Életgyensúly - www.eletgyensuly.hu
- ☺ OEFI – www.oefi.hu

A versenyben harmadik helyezést elért IBM-BMI csapatának a TÉT Platform 100 ezer forint értékű sportszer utalványt ajánlott fel egy munkahelyi sportkuckó kialakításához.

Az életmódváltás üzenete:

„Nem éhezni kell, hanem tudatosan táplálkozni és a testedzésben gazdagabb mindennapok életmódját választani érdemes!”

„Közösen – könnyebben” életmódváltó munkahelyi csapatverseny 2007-2008 végeredménye:

sorrend	csapatnév	megye	létszám	munkahely	elérhetőség (csapatvezető e-mail, telefon)
1.	Fizio Team	Fejér megye	8 fő	Fejérmegyei Szent György Kórház Csákvári Gyógyintézete Fizioterápia Csákvár 8084 Kastálypark 1.	Boros Bernadett csakvar@mail.fmkorhaz.hu 22/582-240
2.	Loosers	Pest	9 fő	Erdei Ferenc Általános Iskola 2712 Nyársapát József A. u. 6.	Király Ferencné 70/772-3944 rozika1@fibermail.hu
3.	IBM-BMI	Budapest	5 fő	IBM Hungary ISSC Kft. 1092 Budapest Köztelek u. 6.	Székács Éva Eva.Szekacs@hu.ibm.com 777-1-777
4.	Humán Erő	Budapest	5 fő	Magyar Televízió ZRT. 1056 Bp. Szabadság tér 17.	Orbán Enikő 06/30 327 5807 eniko.orban@mtv.hu
5.	Terjesztés	Békés	8 fő	Népújság Kft. Békéscsaba, Munkácsy u. 4.	Leszko Tamás 06 66 527 220 tamas.leszko@axelspringer.hu
6.	Fitt-Fun	Budapest	6 fő	Fundamenta-Lakáskassza Zrt. 1052 Budapest, Váci u. 19-21.	Kamenczki Tünde 411-8038 kamenczki.tunde@fundamenta.hu