



*Marina Haviken svinger i gang Bringmarsjen. Den ga trivsel, helse, glade deltakere, mindre CO<sub>2</sub>-utslipp (!) og ikke minst Vær sikker-prisen i 2009!*

## Marsjerte inn til HMS-pris

Våren 2009 gjennomførte 1 000 medarbeiderne i Bring Logistics aktiviteten Bringmarsjen. Bringmarsjen er en nettbasert aktivitetskonkurransen der deltakerne går en strekning tilsvarende avstanden Oslo–Trondheim via Bergen, totalt 1000 km. Konkurransen engasjerte medarbeidere i seks (faktiske) land og var hovedbegrunnelsen for at HR-teamet i Bring Logistics fikk Vær sikker-prisen tidligere i år.

*Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Tekst og foto: Postavisen/Idébanken  
Publisert: Desember 2009*

### Mange veier til målet

– Min motivasjon for å dra i gang Bringmarsjen var at dette kunne alle delta i. Det spiller ingen rolle om du er funksjonshemmet, «sofasliter» eller toptrent, forteller Marina Haviken i Bring Logistics.

– Deltakerne må selv finne ut hva slags aktivitet som passer dem best. Jeg, for eksempel, begynte å danse swing en dag i uken da Bringmarsjen startet, røper hun. I tillegg har det blitt mange kveldsturer med skrittelleren godt festet i beltet.

## Mange gevinster

I juryens begrunnelse heter det at initiativet har bidratt til økt trivsel, økt produktivitet og bedre helse. Aktiviteten er forebyggende, nyskapende, og sprer entusiasme innen HMS-arbeidet.

– Jeg har ikke tall på hvor mange positive tilbakemeldinger jeg har fått. Folk har gått ned i vekt, slitt ut joggesko, sluttet å røyke og mye mer, forteller en entusiastisk Haviken.

## Miljøgevinst som alle bidrar til

Og det er ikke bare menneskene i Bring Logistics som har gått seg til bedre helse. Utregninger viser at deltakerne totalt har spart jordkloden for 11,55 tonn CO<sub>2</sub>-utslipp, bare ved å velge å gå eller sykle, i stedet for å kjøre bil.

– Det er deltakerne som har bidratt med denne miljøgevinsten. Jeg er veldig stolt over engasjementet hos alle som har deltatt. Og så er jeg kjempestolt over at vi

har fått Vær sikker-prisen, sier Marina Haviken.

– Jeg tror ett av suksesskriteriene er at dette er noe for alle, og ikke bare for de sprekeste som på forhånd har vunnet alt. Det var satt opp delmål som skulle innfris, og alle som kom frem i tide var med i trekking av premier. Videre hadde vi på forhånd forankret opplegget i hele linjen gjennom god intern markedsføring. Så tok det bare helt av da vi startet. Jeg får jevnlig forespørsler om vi ikke skal starte opp igjen. Og det skal vi – nå på nyåret.

– Våre samarbeidspartnere i Dytt.no var utrolig profesjonelle og hjelpsomme hele veien. De tok alt det praktiske rundt opplegget, vi bare gikk vi! Hver dag registrerte deltakerne sine aktiviteter på nettsiden og fulgte spent med på hvordan de lå an i forhold til sine lagmedlemmer og alle andre deltagere.

– Jeg vil absolutt anbefale dette opplegget, sier Haviken til slutt.



– Førstemann til Trondheim! Alf Haakon Landmark og Hanne Helganger utfordrer tillitsvalgte og medarbeidere ved terminalen på Karihaugen.

**Telefon** NAV NDU: 21 07 10 00

**Internett** [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)

**E-post** [post@idebanken.org](mailto:post@idebanken.org)

**Besøksadresse**

NAV NDU  
Sannergata 2, Oslo

**Postadresse**

NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

**idébanken**  
–inkluderende arbeidsliv [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)