

Hvordan kan trafikklærere forebygge belastningsskader gjennom fysisk aktivitet?

How can driving instructors prevent strains through physical activity?



Skrevet av: Helga Margrete Solberg

**Kandidatoppgave**

**2-årig grunnutdanning  
For trafikklærere**

**2014**



**Trafikklærerutdanningen,  
Stjørdal**

## FORORD

Denne oppgaven er skrevet av en trafikklærerstudent ved Høgskolen i Nord-Trøndelag, avdeling for trafikklærerutdanning. Oppgaven omhandler temaet trening hvor fokuset er lagt på treningsøvelser som er egnet til forebygging av belastningsskader i rygg, skuldre, nakke og hofter. Produktet er ikke utviklet tidligere og det er en egen interesse for temaet som står som grunnpilar for arbeidet. I tillegg til interesse for trening har jeg også erfaring med slike belastningsskader som er typiske for en trafikklærer. Dette med belastningsskader har også blitt forsterket gjennom intervjuer med fire utdannede trafikklærere.

Dette halvåret har vist seg å bli svært interessant og lærerikt med tanke på utviklingen av produktet og denne rapporten.

Svein Loeng har vært min veileder, og har bidratt med konstruktiv tilbakemelding som har hjulpet i utformingen av denne oppgaven. Jeg ønsker også å takke Sportsklinikken i Drammen for god hjelp i veiledning av egnede øvelser, Spenst Stjørdal for lån av lokaler til fotografering og Svein Ture Gundersen som fotograf.

*Stjørdal*, februar 2014.

---

Helga Margrete Solberg

”Livet går i bølgedaler, men det er alltid mulig å se verden fra flere sider. Du kan velge et negativt perspektiv, eller du kan forsøke en mer positiv variant. Valget er ditt!”

(Persgaard & Hollingen 2006, s.30)

## **SAMMENDRAG**

I denne oppgaven har målet vært å lage et produkt som kan hjelpe trafikklærere med å forebygge belastningsskader gjennom fysisk aktivitet. Et slikt treningshefte som er rettet mot denne yrkesgruppen har aldri blitt utviklet tidligere, men er spesielt laget på grunnlag av egen interesse for temaet trening. Troen på at trening er noe som fungerer og som virker positivt inn på den fysiske og psykiske helsen til alle og enhver virker spesielt motiverende.

I denne rapporten blir heftet og dets innhold drøftet opp mot motivasjonsteorier og holdningene til mennesker når det gjelder trening, i tillegg til testing av produktet. Videre blir det redegjort for behovet for slike treningsprogram, noe som har vist seg gjennom intervjuer gjort av utdannede trafikklærere og som ga idéen til heftet.

## **SUMMARY**

The goal of this assignment was to make a product designed to help driving instructors, by way of physical activity, to prevent stress and strain injuries. A booklet on physical exercise targeting this profession is the first of its kind, and is developed especially on the basis of self-interest in the subject. Belief in physical exercise and its positive effects on both mental and physical health, together with the fact that it benefits absolutely everyone, is particularly motivating.

In this report the booklet and its contents is compared with motivational theories and peoples attitudes toward physical exercise, as well as testing the product. Furthermore, the need of such an exercise program has been shown through varies interviews conducted by educated driving instructors, resulting in the idea of this booklet.

## INNHALDSFORTEGNELSE

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>6</b>
<b>2.0 KUNNSKAPSSTATUS</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 Kandidatoppgaver</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2 Intervju</b> .....	<b>7</b>
<b>2.3 Motivasjon</b> .....	<b>8</b>
Atferdspsykologisk tilnærming .....	8
Humanistisk tilnærming .....	8
<b>2.4 Holdninger</b> .....	<b>9</b>
<b>3.0 PROSESS</b> .....	<b>10</b>
<b>4.0 DRØFTING</b> .....	<b>10</b>
<b>4.1 Intervju</b> .....	<b>11</b>
<b>4.2 Motivasjon</b> .....	<b>11</b>
<b>4.3 Holdninger</b> .....	<b>12</b>
<b>4.4 Testing av produktet</b> .....	<b>13</b>
<b>5.0 KONKLUSJON</b> .....	<b>13</b>
<b>6.0 REFERANSELISTE</b> .....	<b>14</b>
<b>7.0 VEDLEGG</b> .....	<b>14</b>
Vedlegg 1: .....	15
Vedlegg 2: .....	16
Vedlegg 3: .....	17
Vedlegg 4: .....	18
Vedlegg 5: .....	19

## 1.0 INNLEDNING

Både treningsheftet og denne rapporten har blitt utarbeidet etter problemstillingen ”Hvordan kan trafikklærere forebygge belastningsskader gjennom fysisk aktivitet?” Heftet er laget på bakgrunn av egen interesse for trening samt erfaring fra egne belastningsskader etter inaktivitet. En belastningsskade er noe som oppstår gradvis etter overbelastning over en viss tid. (Norges Friidrettsforbund, 2011)

Det kan være lett å gå seg vill i jungelen av informasjon innenfor dette temaet og mange vet nok ikke riktig hvor de skal starte som nybegynnere. Et hefte som dette har aldri blitt laget tidligere, og skal være en veiledning til trafikklærere hvor det skal være lite behov for utstyr til gjennomføringen av øvelsene samt kort tidsforbruk. Jeg har troen på at disse øvelsene vil bedre en trafikklærers helse, ergonomi og hverdagslige bevegelighet.

Som grunnlag for oppgaven og behovet for et slikt hefte har jeg intervjuet fire trafikklærere om deres forhold til trening og belastningsskader for å avdekke behovet for et slikt treningsprogram. Produktet er beregnet for alle aldre og treningserfaring, men er ikke skreddersydd for personer med andre lidelser.

## 2.0 KUNNSKAPSSTATUS

Når det gjelder kunnskapsstatus vil jeg her gå inn på hva som er skrevet om trening for trafikklærere tidligere og teori som er relevant ift emnet.

### 2.1 Kandidatoppgaver

Når det gjelder trafikklærere er dette et yrke det skrives generelt lite om i tabloider o.l. Fra tidligere er det blitt skrevet noen kandidatoppgaver av studenter fra Trafikklærerutdanningen i Nord-Trøndelag, men disse har kun basert seg på generell teori, gjerne i sammenheng med kosthold, og ikke utarbeiding av et produkt på samme måte som dette. For noen av disse, som med denne rapporten, vil det bli naturlig å sammenligne dette yrket med andre stillesittende arbeidsplasser. På denne måten vil det bli lettere å finne relevant teori rettet mot oppgaven.

### 2.2 Intervju

Før utarbeidelsen av treningsheftet var det nødvendig å innhente informasjon om trafikklærere faktisk har belastningsskader, eller om det bare er en tanke man har gjort seg opp selv. Her stod valget mellom spørreundersøkelse eller intervju, men siden det kun skulle benyttes som en grobunn for videre arbeid falt valget på intervju. Innenfor denne sjangeren ble det naturlig med semistrukturert forskningsintervju med noen oppsatte hovedspørsmål, men hvor det likevel var mulighet til å stille tilleggsspørsmål. Tre av intervjuene ble gjort på Campus Stjørdal og ett ble gjort under praksisuken på Learn avd. Lier.

Av de fire som ble intervjuet hadde tre av fire problemer med nakke eller rygg enten gjennom yrket eller fra å ha arbeidet med tungtransport tidligere. Aktivitetsnivået til de fire kandidatene var svært varierende, i tillegg til forskjell i alder og hvor aktive de hadde vært tidligere. Felles for de alle var interessen for ergonomi, og spesielt med hensyn til plagene de opplever, noe man ser på svaret til spørsmålet ”hvor bevisst er du ift ergonomi?” ”ganske bevisst på å sitte bra for at ryggen skal holdes i sjakk.” Med bakgrunn i svarene som ble gitt under disse intervjuene ble det bevist at trafikklærere sliter med belastningsskader, noe som ofte kan forebygges gjennom fysisk aktivitet, og det ble derfor tydelig at et treningsheftet kan bidra i kampen mot slike skader.

## 2.3 Motivasjon

Motivasjon er selve bærebjelken i livet. Andelen motivasjon hos mennesker vil gjerne avhenge av målet man jobber mot. Er målet svært viktig vil dette også gjenspeile seg i høy arbeidsinnsats, engasjement, pågangsmot, tro og entusiasme enn i motsatte tilfeller.

(Pensgaard & Hollingen, 2006) Her kan man gjerne bruke toppidrettsutøvere som eksempel. Marit Bjørgen jobber knallhardt året rundt for å stå øverst på seierspallen, mens mannen i gata helst vil parkere så nærme som mulig inngangen til butikken for å gå minst mulig.

Når det gjelder motivasjon kan dette deles inn i forskjellige teorier og undergrupper. I forhold til temaet trening vil den atferdspsykologiske og humanistiske tilnærmingen være mest aktuell.

### Atferdspsykologisk tilnærming

Kjennetegnene for denne typen motivasjon er at det legges vekt på ytre motivasjon, belønning blir brukt som oppmuntring og det motiveres gjennom forsterkning og/eller straff (Loeng, 2013). Når det gjelder belønning av atferd gjør man dette med et mål om at atferden skal gjentas, mens straff vil redusere sannsynligheten for dette. Når man snakker om belønning kan dette være penger, ros, publisitet e.l. mens straff kan være kjeft, bøter osv. Slike ting vil raskt skape *ytre motivasjon*. Dette vil si at man ikke er motivert for å jobbe mot et visst mål, men man jobber for belønningen eller for å unngå straff. Skal man bruke slik belønning bør man tenke på disse tingene:

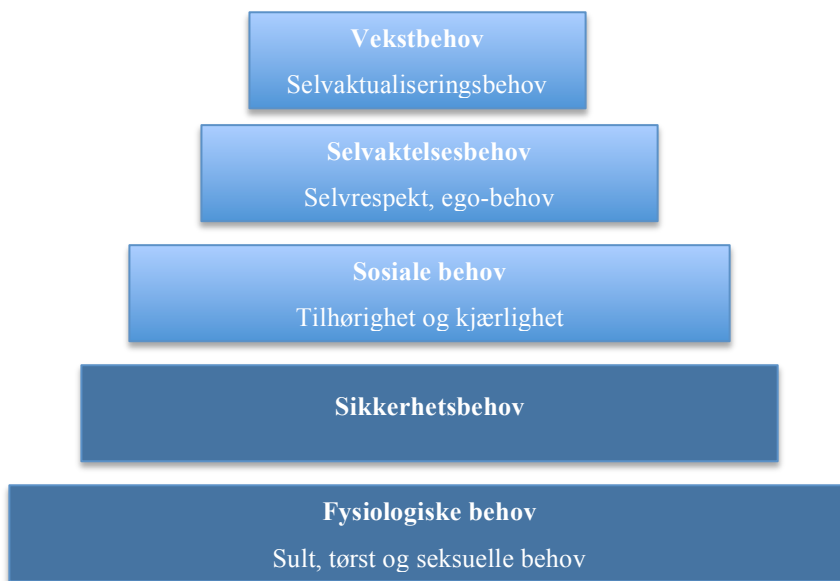
- Det skal forsterke riktig atferd
- Det bør bli gitt på riktig tidspunkt
- Det bør brukes passende forsterkere

### Humanistisk tilnærming

Her er det de indre kildene til motivasjon som gjelder. Abraham Maslow var en amerikansk psykolog, som utviklet teorien om at mennesker prøver å tilfredsstille ulike behov gjennom å prioritere de i en viss rekkefølge. Maslow sitt behovshierarki vil si den humanistiske teorien om motivasjon, og de ulike behovene kan deles inn i *mangelbehov* (de mørke områdene) og *vekstbehov* (de lyse områdene). Så fort et behov har blitt tilfredsstilt blir ikke dette sett på som



et behov lenger og man beveger seg oppover i behovspyramiden (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006).



Figur 1: Maslows behovspyramide.  
(Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006)

De *fysiologiske behovene* vil som beskrevet i illustrasjonen bestå av mat, drikke, seksuelle behov samt andre grunnleggende faktorer som tak over hodet. Videre vil *sikkerhetsbehovene* bli dekket om man oppnår en følelse av trygghet, stabilitet, sikkerhet og beskyttelse. De *sosiale behovene* handler om forhold til andre mennesker, altså kjærlighet og venner. Det vil også handle om aksept av dine nære relasjoner som familie, kollegaer osv. *Selvaktelsesbehov* handler om selvrespekt, status, verdighet, selvtillit osv. Dette er et nivå man kan spille på i arbeidslivet slik at arbeiderne får anerkjennelse for arbeidet de gjør. Til slutt har man *vekstbehovene* hvor man vil nå sine personlige mål, oppleve høydepunkter og bruke sine evner. (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006)

## 2.4 Holdninger

Definisjonen på en holdning vil være meningen, oppfatningen eller innstillingen som mennesker har, og som sitter dypere enn en mening. (NHL) Ofte er det lett å endre en mening, men den henger gjerne sammen med de holdningene en person har. For gjøre denne definisjonen delvis enklere kan man si at holdninger handler om hva mennesker *gjør*, og ikke hva de sier. Faktorer som er med på å bestemme holdningene til personer er tanker, følelser og atferd. Når det gjelder atferd handler dette om sannsynligheten for at handlingene man gjør henger sammen med sammensetningen av tanker og følelser. Her er det vanlig å ha like holdninger som det en eventuell gruppe har, noe som skaper trygghet og tilhørighet med tanke

på gruppens dynamikk. Mennesket får på denne måten et forhold til et gitt miljø, normer, regler og forskrifter. (Versland, 2010)

### 3.0 PROSESS

Tanken bak treningsheftet var at det skulle være øvelser som alle kan gjennomføre uavhengig av alder, treningstilstand og sted, samt at øvelsene skulle være relativt enkle og det skulle ikke være nødvendig med særlig mye treningsutstyr. I selve heftet er bildene tatt på et treningssenter med noe vekter, men med tanke på belastning kan dette byttes ut med vannflasker, spylervæskekanner, vannbøtter osv. Her setter kun fantasien grenser.

Idéen om heftet kom særlig etter å ha sett en NRK-dokumentar hvor det var forsket på kortvarig trening. Målet var her at man sykler med svært høy intensitet i 20 sekunder før man tar pause og gjentar dette tre ganger, tre ganger i uken. Slik trening fikk insulin følsomheten til å gå ned i tillegg til at O<sub>2</sub>-opptaket ble høyere. Dette er trening som de fleste burde mestre og ha tid til, til og med trafikklærere.

Selve heftet er delt inn i ulike kategorier: bevisstgjøringsøvelser, bevegelighet, styrke og utholdenhet. I tillegg til bilder av øvelsene med beskrivelse står også helseeffektene av de ulike treningsformene. Selve teoristoffet som står i heftet er hentet både fra internett og fra boken ”Treningslære”. Utformingen av heftet ga også utfordringer når det gjelder fotografering (få frem riktig utførelse på bildene), redigeringen av disse og hvordan det skulle bli seende ut i heftet. Selve plasseringen av bildene i sammenheng med forklaringene ble ikke helt som først tenkt, men sett fra et personlig syn ble resultatet bra allikevel.

Som bakgrunn i øvelsesutvalget har det vært naturlig å involvere personlige trenere på Spenst Stjørdal og fysioterapeuter på Sportsklinikken i Drammen som har erfaring med trafikklærere og slike belastningsskader. Grunnen til dette er at undertegnede ikke har nok kunnskap til å kvalitetssikre et slikt treningsprogram i en slik sammenheng. Som beskrevet i heftet bør man alltid oppsøke profesjonell hjelp dersom man lider av andre typer skader.

### 4.0 DRØFTING

Når det gjelder trening og inaktivitet er dette temaer som man ofte kan lese mye om i tabloider og andre informasjonskanaler. Problemstillingen til oppgaven er ”Hvordan kan

trafikklærere forebygge belastningsskader gjennom fysisk aktivitet?”. Denne vil nå bli drøftet opp mot punktene som er tatt opp i denne rapporten. I tillegg vil det også bli drøftet hvordan teorien i heftet henger sammen med praksis.

#### **4.1 Intervju**

Spørsmålene til intervjuet ble utformet høsten 2013, en tid hvor problemstillingen var en annen enn per dags dato. På den tiden var målet å finne ut hvordan trafikklærere kunne bli mer aktive og spørsmålene ble laget deretter. Videre viste det seg at flere av kandidatene slet med belastningsskader og idéen om et øvelseshefte ble dermed utarbeidet. Med tanke på at det kun er fire personer som er intervjuet kan det virke særlig offensivt å melde at det er behov for et slikt produkt. Antallet intervjuobjekter, og deres svar, kan virke dermed virke misvisende på yrkesgruppen sett under ett. Ser man på omstendighetene rundt intervjuene ble tre av disse gjort på utdannede trafikklærere som tok videreutdanning på tungbil på HiNT, Campus Stjørdal. Selve samtalene ble gjort i deres klasserom hvor det også var flere tilstede samtidig, noe som også kan ha påvirket stemningen og til dels svarene som ble gitt. På en annen side er det grunn til å tro at svarene som ble gitt er troverdige siden de omhandler trafikklæreren personlig. Når det gjelder belastningsskadene til disse lærerne kommer det også frem at noen av disse har oppstått utenom yrkesvalget de har tatt, men at noen av de er forårsaket av inaktivitet.

#### **4.2 Motivasjon**

Som det meste annet her i livet trenger man motivasjon for å trene eller gjøre andre ting her i livet. Med tanke på at øvelsene i treningsheftet skal bidra til å *forebygge* belastningsskader kan motivasjonen i noen tilfeller være det å holde seg skadefri. Spørsmålet man kan stille seg er derfor; hvorfor skal man trene når man ikke har vondt? Og spesielt om man ikke har noen interesse av å gjøre slike øvelser når man i stedet kan gjøre andre ting som er morsommere. Som det kommer frem i heftet under temaet bevegelse vil det å tøye ut bidra til at hverdagslige bevegelser blir enklere. På en annen side kan man kanskje sammenligne bevegelse med det å gradvis miste synet. Man merker det ikke. I stedet danner man seg vaner for å kompensere for manglene. Enten det er å støtte seg til håndtaket i taket når man skal stige ut av bilen, eller å støtte seg til noe når man skal reise seg etter å ha knyttet skolissa.

Dette heftet er altså utarbeidet som en hjelp slik at man kanskje holder seg, eller får, en bedre fysisk tilstand i flere år fremover enn man ville hatt uten. For mange som ikke interesserer seg for emnet kan det være en fordel, eller et forslag i det minste, å slå seg sammen med andre om øvelsene. Enten de hjemme eller på arbeidsplassen sånn at man er flere om det samme og motivasjonen kan komme enten gjennom å være sosial eller ved å gi belønninger, eller straff, til hverandre for utført/ikke utført trening. På denne måten kan man også oppfylle det sosiale behovet i Maslows pyramide.

Ser man tilbake på intervjuene som ble gjort i forbindelse med heftet, i tillegg til generelle samtaler undertegnede har hatt med andre trafikkklærere om temaet trening, ligger motivasjon som grobunn når det gjelder prioritering. Det er flere som ikke trener fordi de heller vil være med barna sine. ”Jeg har ikke nok timer i døgnet til å få det til.” ble det sagt under et intervju, fra en som har vondt i nakken, og er gjerne utsagn man kan høre på andre arenaer. Jobb, barn mm. går foran egen helse. Kanskje vil lønn eller sosialt samvær med barna være belønningen man snakker om ift motivasjon?

Som beskrevet tidligere er øvelsene i heftet lagt opp til at de skal ta kort tid, være enkle å utføre og man skal ikke trenge for mye utstyr for å utføre de. På denne måten kan det være med på å trigge motivasjonen og driven til å gjennomføre de. For noen kan også fremgang i styrke, bevegelighet og/eller utholdenhet eller mer energi i hverdagen bidra til mer motivasjon og man kan bli mer motivert til å fortsette med trening.

### **4.3 Holdninger**

Når det gjelder egne interesser som trening eller annet er det store variasjoner fra person til person. I løpet av et helt liv er det naturlig å tro de fleste har møtt andre mennesker som stiller spørsmål ved deg og dine holdninger til ulike temaer. Enten det er å være opptatt av et sunt kosthold, paragliding eller utlendinger. Vi setter gjerne mennesker i bås, enten det er pga Janteloven eller uvitenhet om selve temaet. Som nyutdannet vil det være sannsynlig at flere føyer seg til holdningene på arbeidsplassen og man vil ikke stikke seg ut. Dersom en arbeidsplass ikke har noen stor treningskultur, men de som jobber der ser fremgang hos en som utøver fysisk trening, kan dette gi en smitteeffekt og andre vil kanskje begynne med det samme.

#### 4.4 Testing av produktet

Når det gjelder testing av produktet er ikke dette gjort i denne forbindelse, men det er slike øvelser som man ser i heftet som blir brukt på blant annet det ene intervjuobjektet. Dette kan selvfølgelig virke negativt inn på ”kvalitetssikringen” av produktet, men øvelser som dette har i følge fysioterapeutene og de personlige trenerne en positiv effekt hos andre personer som er involvert på andre arenaer, enten det er innenfor idrett, kontorarbeid eller som yrkessjåfør.

Egen erfaring ift belastningsskader i rygg bekrefter at denne typen trening fungerer mot slike plager, men at det er viktig å gjøre øvelsene jevnlig for å unngå tilbakefall. Her er det også viktig at man følger beskrivelsene av øvelsene godt slik at utførelsen blir korrekt.

## 5.0 KONKLUSJON

Som skrevet tidligere er det vanskelig å vite hva man skal tro på og ikke både når det gjelder trening, inaktivitet, kosthold osv. Treningsheftet som har blitt laget til denne oppgaven har hatt som mål å være en veiledning til øvelser man kan bruke for å forebygge belastningsskader. Man skal kunne utføre de uavhengig av sted og utstyr og de skal være relativt enkle.

Utformingen av treningsheftet ble som målet; enkelt og oversiktlig. Underveis i denne prosessen har jeg fått større innsyn i utforming av et hefte ift tekst, bilder og redigering av dette i tillegg har jeg også fått et syn på hvordan en trafikklærers hverdag kan se ut og hvordan man skal kunne få trent i løpet av en slik dag, i tillegg til hva. Dette er også kunnskap jeg vil ta med meg videre når jeg trer inn i dette yrket og videreformidle til andre lærere. På denne måten synes jeg personlig at problemstillingen er nådd; jeg har funnet ut hvordan trafikklærere kan forebygge belastningsskader gjennom trening.

## 6.0 REFERANSELISTE

### Internett:

NHL. Hentet 17.februar fra:

[www.nlf.no/sites/default/files/aktivitet/dokument/19.\\_pedagogikk\\_-\\_holdninger\\_del\\_1.pptx](http://www.nlf.no/sites/default/files/aktivitet/dokument/19._pedagogikk_-_holdninger_del_1.pptx)

Norges Friidrettsforbund (2011). Hentet 17.februar fra:

<http://friidrett.forbundetonline.no/friidrettstrening/kurs/trener2/antidopingfriidrettskaderogernaring/idrettsskader/Sider/default.aspx>

Loeng, Svein (2013, 11.november). *Motivasjonsteori* [PowerPointpresentasjon]. Stjørdal: Høgskolen i Nord-Trøndelag.

### Bøker:

Gjerset, Haugen & Holmstad (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning.

Pensgaard, A.M & Hollingen, E (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning.

Versland, L. (2010). *Den profesjonelle trafikklærer*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

## 7.0 VEDLEGG

1. Intervju med kandidat 1
2. Intervju med kandidat 2
3. Intervju med kandidat 3
4. Intervju med kandidat 4
5. Samtykke til høgskolens bruk av kandidat-, bachelor- og masteroppgaver

## **Vedlegg 1:**

### **Intervju kandidat 1:**

Alder? 51

Kjønn? Mann

Sivilstatus/Hvor etablert er personen? (jobber mer for å tjene EK til f.eks leilighet..)

Hus, barn og samboer.

Hvilket år gikk du ut fra Hint/STLS?

2013

Vil du si du har et aktiv liv?

Ja, går mye tur.

*Er du bevisst på kostholdet ditt ift aktivitetsnivået ditt? (Gir dette meg svaret på problemstillingen?)*

Bra kosthold ift aktivitetsnivå.

Har du drevet med idrett eller andre treningsformer før du startet i yrket?

Trent med vekter tidligere.

Dersom du trener på treningsstudio, er det noen øvelser du prioriterer over andre?

Har du noen fysiske plager som f.eks vondt i ryggen? Er dette plager som har kommet etter endt utdanning, eller som du hadde før du startet utdanningen?

Vondt i nakken fra å være lastebilsjåfør.

Hvor bevisst er du ift ergonomi?

En del. Må tenke på det.

Er det mulig å få en mer aktiv hverdag? Er du villig til å prioritere slik at dette blir mulig? (gå tur under førerprøve..)

Nei, har ikke tid pga unger og jobb. Har ikke nok timer i døgnet til å få det til.

## **Vedlegg 2:**

### **Intervju kandidat 2:**

Alder? 27

Kjønn? Mann

Sivilstatus/Hvor etablert er du? (jobber mer for å tjene EK til f.eks leilighet..)

Samboer. Akkurat kjøpt nytt hus.

Hvilket går gikk du ut fra Hint/STLS?

Gikk ut fra Sverige i 2012.

Vil du si du har et aktiv liv?

Ja, er håndballspiller i 1.divisjon på fritiden.

*Er du bevisst på kostholdet ditt ift aktivitetsnivået ditt? (Gir dette meg svaret på problemstillingen?)*

Har du drevet med idrett eller andre treningsformer før du startet i yrket?

Håndball.

Dersom du trener på treningsstudio, er det noen øvelser du prioriterer over andre?

Spesielt håndballrettet i tillegg til flere øvelser rettet mot ryggplager.

Har du noen fysiske plager som f.eks vondt i ryggen? Er dette plager som har kommet etter endt utdanning, eller som du hadde før du startet utdanningen?

Vondt i ryggen. Mye pga håndballen, men også gjennom mye stillesitting i bil.

Hvor bevisst er du ift ergonomi?

Veldig viktig. Spesielt etter ryggplagene.

Er det mulig å få en mer aktiv hverdag? Er du villig til å prioritere slik at dette blir mulig?

I mitt tilfelle trener jeg flere ganger i uken i tillegg til kamper, så det burde holde.



### **Vedlegg 3:**

#### **Intervju kandidat 3:**

Alder? 32

Kjønn? Mann

Sivilstatus/Hvor etablert er personen? (jobber mer for å tjene EK til f.eks leilighet..)

Samboer og barn. Ganske etablert.

Hvilket går gikk du ut fra Hint/STLS?

2013

Vil du si du har et aktiv liv?

Nei. Spiller fotball en gang per 14.dag

*Er du bevisst på kostholdet ditt ift aktivitetsnivået ditt? (Gir dette meg svaret på problemstillingen?)*

Nei. Alt er lov.

Har du drevet med idrett eller andre treningsformer før du startet i yrket?

Ja, fotball. Var ganske seriøs frem til 18, dabba av til 22 også dårlig etterpå.

Dersom du trener på treningsstudio, er det noen øvelser du prioriterer over andre?

Trener ikke.

Har du noen fysiske plager som f.eks vondt i ryggen? Er dette plager som har kommet etter endt utdanning, eller som du hadde før du startet utdanningen?

Nei, ingen plager pga yrket. Men fra tidligere.

Hvor bevisst er du ift ergonomi?

Ganske bevisst i å sitte bra for at ryggen skal holdes i sjakk.

Er det mulig å få en mer aktiv hverdag? Er du villig til å prioritere slik at dette blir mulig? (gå tur under førerprøve..)

Ja, men er ikke villig til å prioritere det.

#### **Vedlegg 4:**

#### **Intervju kandidat 4:**

Alder? 24

Kjønn? Mann

Sivilstatus/Hvor etablert er personen? (jobber mer for å tjene EK til f.eks leilighet..)

Leier leilighet

Hvilket går gikk du ut fra Hint/STLS?

2011 fra Sverige

Vil du si du har et aktiv liv?

Nei, ikke noe særlig. Men går til ting og går turer.

*Er du bevisst på kostholdet ditt ift aktivitetsnivået ditt? (Gir dette meg svaret på problemstillingen?)*

Bevisst på kostholdet sitt og unngår å spise mer enn det er bruk for.

Har du drevet med idrett eller andre treningsformer før du startet i yrket?

Nei.

Dersom du trener på treningsstudio, er det noen øvelser du prioriterer over andre?

Nei, ikke studio.

Har du noen fysiske plager som f.eks vondt i ryggen? Er dette plager som har kommet etter endt utdanning, eller som du hadde før du startet utdanningen?

Ingen plager.

Hvor bevisst er du ift ergonomi?

Ja, veldig bevisst på sittestilling. Støtte opp ryggen og sitte rett.

Er det mulig å få en mer aktiv hverdag? Er du villig til å prioritere slik at dette blir mulig? (gå tur under førerprøve..)

Ja, ville hatt faste treningsdager. Tilpasse jobben. Være bestemt og prioritere det.

Vedlegg 5:



**SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-,  
BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER**

Forfatter(e): HELGA HARGRETE SOLBERG

Norsk tittel: HVORDAN KAN TEAMKOLLERERE FOREBYGGE BRASJNINGSSKADER

SØRBJØRN FISLY. AKTIVITET?

Engelsk tittel: HOW CAN DENING IMPROPER'S PREVENT STRAIN'S THROUGHT

PHYSICAL ACTIVITY?

Studieprogram: TEAMKOLLERERUTDANNING

Emnekode og navn: TLB 251 KANDIDATOPGAVER

Høgskolen i Nord-Trendelag - Kvalitetssystem

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HINTs åpne arkiv

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: \_\_\_\_\_

Dato: 24/02-14

Helga Hargrete Solberg  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

