



# KROPOGKONTOR.DK

Viden og inspiration til at holde kroppen i bevægelse  
og forebygge smerter i muskler og led



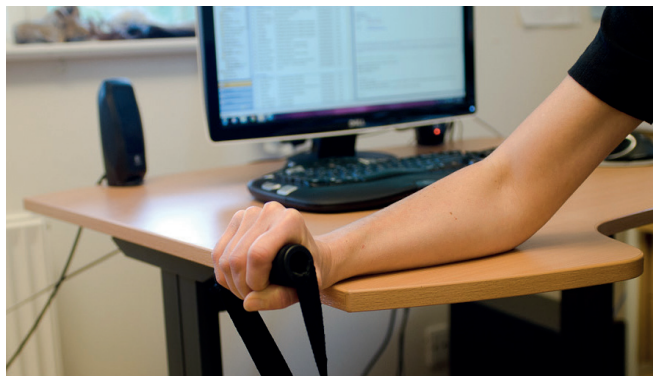
Finans/Offentlig Kontor  
& Administration  
BrancheArbejds miljøRådet

# Din krop er **skabt** til bevægelse

**Mange kontoransatte dør med smerter i skuldre, nakke, arme og hænder. Det kan der gøres noget ved! Løsningen er mere bevægelse og fysisk aktivitet i hverdagen.**

Kroppen er skabt til bevægelse, ikke til stillesiddende skærmarbejde. Vi ved det godt - men alligevel er de fleste af os alt for dårlige til at skabe bevægelse og variation i det daglige arbejde på kontoret.

Motion i fritiden er ikke nok. Du skal også bevæge dig i arbejdstiden. Læs hvorfor på [www.kropogkontor.dk/bevaegelse](http://www.kropogkontor.dk/bevaegelse), og få gode ideer til, hvordan I kan ændre hverdagens rutiner. Læs også om symptomer på overbelastning af kroppen, om hvorfor det egentlig gør ondt og om hvorfor ergonomisk indretning ikke er nok.



## Få gang i forebyggelsen

Der er rigtig meget, vi individuelt kan gøre for at undgå at få ondt i ryggen, nakken og skuldrene. Men arbejdspladsens kultur har stor betydning for, om vi faktisk får det gjort. Samtidig har ledelse, arbejdets tilrettelæggelse og de fysiske rammer på kontoret stor indflydelse på arbejdsmiljøet.

Derfor er smerter i muskler og led ikke kun et individuelt problem men i høj grad en sag for ledelsen og arbejdsmiljøgruppen.

APV'en er det vigtigste redskab i forebyggelsen. Men I kan også bruge nudging til at skubbe kollegerne i den rigtige retning. Læs mere om APV, nudging og andre metoder på [www.kropogkontor.dk/forebyggelse](http://www.kropogkontor.dk/forebyggelse).







## Arbejdet ved skærmen: Undgå smerter og nedslidning

Det er ikke i sig selv farligt at arbejde ved skærmen. Men fastlåste arbejdsstillinger og forkert udstyr kan give smerter i bl.a. nakke, skuldre, håndled og ryg.

Ergonomi kan ikke i sig selv løse alle problemer. Du skal også selv huske at variere din arbejdsstilling og

bevæge dig i løbet af arbejdsdagen. Det handler også om at have indflydelse på sin arbejdsplads, og at du kan indrette dig, så det er bekvemt for dig selv.

Læs mere om at forebygge gener ved skærmen på [www.kropogkontor.dk/skaerm](http://www.kropogkontor.dk/skaerm).

## Ledelsen har en nøglerolle

Sundere medarbejdere er mere effektive, trives bedre og har lavere sygefravær. Derfor er arbejdsmiljøet en central del af ledelsens opgaver.

Lederen har først og fremmest en vigtig rolle i arbejdsmiljøgruppen og det forebyggende arbejde på arbejdspladsen. Denne opgave er ikke bare et lovkrav - den er også en klog strategisk prioritering.

Læs mere om, hvordan ledelsen kan sikre et godt fysisk arbejdsmiljø på [www.kropogkontor.dk/ledelse](http://www.kropogkontor.dk/ledelse).



# Inspiration og metoder: Undgå gener i muskler og led



Hjemmesiden [www.kropogkontor.dk](http://www.kropogkontor.dk) er den samlede indgang til viden og inspiration om muskel- og skeletgener og ergonomi på kontorer i det offentlige og i finanssektoren.

Læs på hjemmesiden om bevægelse i hverdagen, om skærmarbete, om *nudging* som værktøj i forebyggelsen, om ledelsens og arbejdsmiljøgruppens opgaver og meget mere.

I BrancheArbejdsmiljøRådet Finans/ Offentlig Kontor & Administration samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere inden for kontor- og administrationsområdet i stat, regioner, kommuner og den finansielle sektor om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk.

Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljø- loven og er formaliseret i BrancheArbejdsmiljø- Rådet Finans / Offentlig Kontor & Administration. BrancheArbejdsmiljøRådet bistår arbejdspladserne med at skabe et godt arbejdsmiljø ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale.

I BrancheArbejdsmiljøRådet Finans / Offentlig Kontor & Administration deltager repræsentanter for Finansministeriet, KL, Danske Regioner, Finanssektorens Arbejdsgiverforening, AC, Finansforbundet, Danske Forsikringsfunktionærers Landsforening, Dansk Socialrådgiverforening, Kommunale Organisations Samarbejde, Offentlige Ansattes Organisationer, HK / Kommunal og HK / Stat.

Yderligere information om arbejdsmiljø i offentlige og finansielle sektor på [www.arbejdsmiljøweb.dk](http://www.arbejdsmiljøweb.dk)



Finans/Offentlig Kontor  
& Administration  
BrancheArbejdsmiljøRådet