

# FYSISK AKTIVITET OG ARBEID

## Hvorfor legge til rette for fysisk aktivitet?

- Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og kan bidra til økt trivsel
- Personer som er fysisk aktive og i god fysisk form er mindre syke enn personer som er lite aktive
- Fysisk aktivitet er veldokumentert for å forebygge og behandle over 30 ulike diagnostiserte helseproblem og tilstander

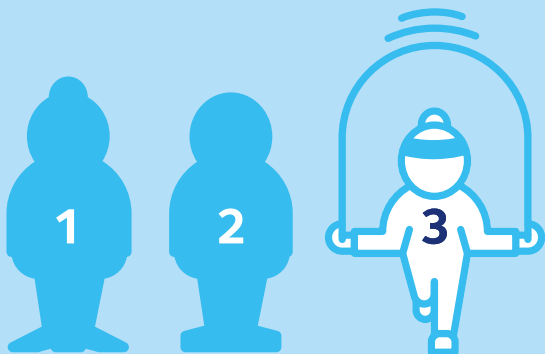
## Hvor mye må til?

Visste du at voksne som i utgangspunktet er lite fysisk aktive, vil ha en betydelig helsegevinst ved å drive 30 minutter fysisk aktivitet daglig? Aktiviteten må ha moderat intensitet, eksempelvis rask gange.

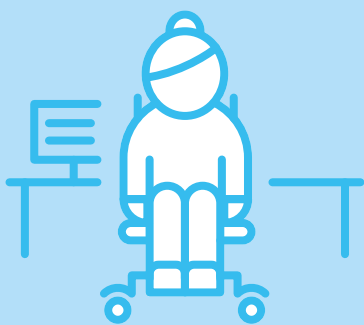
### DETTE ER ANBEFALINGENE FOR FYSISK AKTIVITET PER UKE

- Minst 150 minutter aktivitet med moderat intensitet, eller minst 75 minutter med hard intensitet. Kombiner gjerne økter med moderat og hard intensitet. Del gjerne aktiviteten opp i bolker på 10 minutter.
- For å få større effekt: utfør inntil 300 minutter med moderat fysisk aktivitet, eller inntil 150 minutter med hard intensitet. Kombiner gjerne moderat og hard intensitet.
- Øk muskelstyrken i de store muskelgruppene gjennom å gjøre styrkeøvelser minst to ganger i uken. Enten som en ekstra aktivitet eller inkludert i minimumsanbefalingen.
- Reduser tiden i ro, sitt mindre.

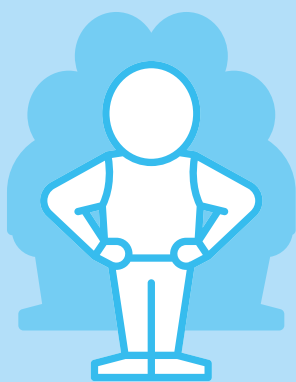
## Hvor aktive er vi?



Kun hver tredje voksenperson oppfyller minimumsanbefalingene til helsemyndighetene



Visste du at voksne bruker drøyt 60 prosent av sin våkne tid i ro?



En av fem oppgir at de trener styrke i henhold til anbefalingene

## Hvordan legge til rette for fysisk aktivitet på arbeidsplassen?

- Forankre arbeidet i ledelsen
- Arbeid systematisk, helhetlig og langsiktig
- Legg opp til flere lavterskeltilbud som inkluderer alle
- La tilbudet være frivillig

## Plikt til å vurdere tiltak for fysisk aktivitet

Visste du at arbeidsgiver har plikt til å vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne?

Arbeidsmiljøloven § 3-4 sier at: «Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne.»

### MINDRE INAKTIVITET

Arbeidsgiver bør ha som mål å dempe de negative effektene av inaktivitet på arbeidsplassen. Mindre inaktivitet gir i seg selv positive helseeffekter. Arbeidsplassen, transport til og fra arbeid, hjemmet og fritiden er viktige arenaer for å være fysisk aktiv.

Det er opp til virksomheten å vurdere hva som best reduserer inaktivitet.

Lovbestemmelsen er oppfylt når arbeidsgiver kan dokumentere at fysisk aktivitet har blitt vurdert i tilknytning til det systematiske HMS-arbeidet i virksomheten og tiltak er vurdert. Et eventuelt tilbud om fysisk aktivitet skal omfatte alle ansatte, men arbeidsgiver kan ikke pålegge de ansatte å benytte seg av tilbudet.

### HVORDAN GJENNOMFØRE OG DOKUMENTERE EN VURDERING?

- Gjør vurderingen i samarbeid med ansatte og tillitsvalgte. Involver arbeidsmiljøutvalget (AMU) dersom dere har dette.
- Ta hensyn til spesielle arbeidsforhold i bransjen og virksomheten, og til de jobbkravene som stilles til de ansatte.
- Vurder på den bakgrunn hvilke muligheter dere har til å iverksette tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant de ansatte, og hvilke tiltak som kan være aktuelle
- Det er arbeidsgiver som til sist skal beslutte om tiltak skal iverksettes, og eventuelt hvilke tiltak for å fremme fysisk aktivitet som skal tilbys de ansatte.
- Den enkleste måte å dokumentere vurderingene på, er å skrive ned hvem som har deltatt, hvilke vurderinger som er gjort og hvilke konklusjoner arbeidsgiver har kommet til.

## LES MER OM FYSISK AKTIVITET OG ARBEID HER:

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

[www.stami.no](http://www.stami.no)

[www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)

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

