

## DIALOG

1 Gennemgå indholdet i kolonnen "Støtte" – læs evt. teksten højt, så alle får informationerne og de gode råd i fællesskab. Diskuter, om der er balance mellem de krav, jobbet stiller, og det, kroppen kan klare.

2 Har vi behov for at styrke kroppens kapacitet eller justere kravene i arbejdet, eller har vi brug for begge dele?

3 Hvordan kan vi støtte hinanden i at skabe balance mellem job og krop som

- enkeltperson
- gruppe/afdeling/butik
- ledelse
- arbejdsmiljøorganisation

Overfør jeres svar på punkt 3 i kolonnen **AFTALE**.

## STØTTE

# DER SKAL VÆRE BALANCE

Balancen mellem kravene i jobbet og kroppens fysiske kapacitet afgør, hvilken arbejdsevne man har. Når der er balance mellem krav og kapacitet, er der mindre risiko for overbelastning og problemer med muskler og led.



### KRAV

Arbejdspladsen kan sørge for, at de fysiske krav i arbejdet svarer til medarbejdernes fysiske kapacitet ved at:

- organisere arbejdet, så kroppen kan bruges fornuftigt.
- fordele opgaver, så ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.
- stille de nødvendige hjælpemidler til rådighed.
- gøre det muligt for den enkelte medarbejder at variere sin arbejdsstilling og holde pauser i løbet af dagen.
- give den enkelte medarbejder indflydelse på, hvordan hans eller hendes arbejdsplads er indrettet.

### KAPACITET

Arbejdspladsen kan understøtte, at den enkelte medarbejder kan forbedre sin fysiske kapacitet ved:

- at træne muskler og kondition.
- at lave øvelser, der forbedrer ryggens udholdenhed, koordination og reflekser.
- sundhedsfremmende tiltag, der gør det muligt at træffe sunde valg i forhold til kost, rygning, alkohol og motion.

## ARBEJDSEVNE

Arbejdsevnen kan styrkes ved at justere kravene og forbedre kapaciteten.

## AFTALE (noter)

Sådan aftaler vi at støtte hinanden i at skabe balance mellem job og krop:

Enkeltperson

Gruppe/afdeling/butik

Ledelse

Arbejdsmiljøorganisation