

# Sittende arbeid




Har du bare sittende arbeidsoppgaver? Sørg for å bevege deg i løpet av arbeidsdagen. Merk at sittende arbeid over tid innebærer risiko i seg selv fordi det er stillesitting. Stillesitting er for lav belastning på muskulaturen og en risikofaktor for livsstilssykdommer på sikt.



## Risikovurdering

- Vurder lengden på sammenhengende sittende arbeid.
- Vurder den totale mengden av sittende arbeid.
- Vurder om det sittende arbeidet inneholder bevegelse og variasjon.
- Vurder om aktive pauser er mulig.
- Se i sammenheng med synskrav og krav til låste nakke/hodestillinger.
- Se sammenhenger med arbeidsmiljø - psykososialt og og organisatorisk.

## Grenseverdier

-  Sammenhengende under 30 min.  
Totalt under fire timer pr. arbeidsdag.
-  Sammenhengende 30-60 min.  
Totalt fire-åtte timer pr. arbeidsdag.
-  Sammenhengende over 60 min.  
Totalt over åtte timer pr. arbeidsdag.

## Risikoreducerende tiltak

### Leders ansvar

- Planlegg for variasjon og mulighet for bevegelse for alle medarbeidere.
- Sørg for å gi god informasjon om å bryte opp arbeid som er statisk eller uten bevegelse.
- Reduser stillesitting.

### Medarbeiders ansvar

- Sørg for variasjon – let aktivt etter mulighet for å variere – arbeidstillinger, bevegelse, gå/stå, pauser, rulling etc.
- Bidra til å redusere stillesitting.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.



*Det kan bli en del stillesitting på brakka, så benytt mulighetene for en benstrek når du for eksempel må snakke med en kollega, eller hente kaffe.*

*Den beste sittestillingen er den neste. Kroppen er skapt for bevegelse. Skal du snakke med noen, benytt muligheten til en tur ut av maskinen.*

