

Stående eller gående arbeid

Stående eller gående arbeid uten hvile, kan overbelaste kroppen

Belastningen øker hvis underlaget er hardt, ustabilt, ujevnt og/eller glatt. Løfting og spesielt bæring øker belastning enda mer. Over tid kan dette medføre helseplager for noen, spesielt utsatt er føtter, knær, hofter og rygg.

Langvarig stående arbeid gir nedsatt blodsirkulasjon i beina og ensidig trykk mot foten. Dette gjør at du kan bli sliten og få vondt i beina.



Risikovurdering

- Vurder hvor mye medarbeiderne står og går.
- Gjør vurderinger av underlaget.
- Vurder om det bæres samtidig som man går.
- Vurder om medarbeiderne har gode nok vernesko.
- Vurder om medarbeiderne har mulighet for å veksle mellom sittende, gående og stående arbeid.

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.

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- Bruk avlastningsmatter ved stående arbeidsplasser.
- Legg til rette for korte pauser.
- God tilgang på vernesko og såler.
- Mulighet for avlastning – gjennom varierte arbeidsstillinger f.eks. å sitte.

Medarbeiders ansvar

- Delta i planlegging av gående og stående arbeid.
- Bruk avlastningsmatter.
- Velg vernesko og såler med god passform – bytt såler og sko i tide.
- Sitt ned og hvil når du kan.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.



Kroppen trenger variasjon for å fungere godt. Lange perioder med stående eller gående arbeid kan være en utfordring.