INFORMATION TIL LEDELSEN

Ergonomi 360° for Finansbranchen

Mere bevægelse og gode ergonomiske vaner i arbejdsdagen

Hvorfor sætte fokus på bevægelse?

Mange medarbejdere i finansbranchen har en arbejdsdag med meget stillesiddende arbejde. Med Ergonomi 360° vil vi gøre bevægelse og gode ergonomiske vaner til en naturlig del af hverdagen. Korte bevægelsespauser og mere variation kan bidrage til at forebygge muskel- og skeletgener, afbryde langvarig stillesiddende tid og skabe energi, engagement og fællesskab.

Projektets aktiviteter

Projektet kombinerer faglig inspiration med lokal rådgivning og mulighed for at afprøve aktiviteter i praksis:

- **Webinarer: 8** webinarer med viden, inspiration og konkrete værktøjer til ergonomiagenterne.
- **Fællesdage:** 3 fællesdage for ergonomiagenter med inspiration og erfaringsudveksling på tværs af arbejdspladser.
- **Besøg på arbejdsstedet:** 3 besøg af en ergonomisk fagperson, som hjælper med at igangsætte og tilpasse aktiviteter til lokale behov, samt løbende sparring.

Projektet løber frem til 2028. Denne udviklingsorienterede periode giver tid til at afprøve, justere og forankre nye vaner.

Hvad skal der ske på arbejdspladsen?

Ergonomiagenten er lokal igangsætter og tovholder og omsætter projektets idéer til handling i samarbejde med ledelse og kolleger. Det kan blandt andet være:

- **PowerBreaks:** Korte, planlagte bevægelsespauser med øvelser fra programmet.
- **Bevægelse i hverdagen:** Stående møder, walk and talk, variation i arbejdsstillinger og små aktive pauser.
- **Idékataloget:** Udvælgelse og afprøvning af initiativer, der passer til arbejdspladsens behov.
- **Synlighed og motivation:** Påmindelser, små kampagner, fælles aktiviteter og kollegial opbakning.

Ressourceforbrug – tid, lokaler og materialer

- **Ergonomiagenter:** Der afsættes op til omkring 3-5 timer om måneden pr. agent til planlægning, igangsættelse, opfølgning og deltagelse i webinarer og fællesdage.
- **Medarbejdere:** Der tilbydes korte bevægelsesaktiviteter dagligt af 5–10 minutters varighed.
- **Lokaler og materialer:** Der kræves ingen særlige lokaler eller større udstyrsinvesteringer. Aktiviteter kan foregå på kontoret eller på hjemmearbejdspladsen. Til udvalgte øvelser anvendes træningselastikker.

Ledelsens opbakning gør forskellen

Ergonomiagenten kan sætte aktiviteterne i gang – men ledelsen er afgørende for, at de bliver en naturlig og accepteret del af arbejdsdagen.

Ledelsen kan konkret:

- **Prioritere tid:** Give ergonomiagenten mulighed for at igangsætte aktiviteter, deltage i projektaktiviteter og følge op.
- **Skabe plads til bevægelse:** Tydeliggøre, at korte bevægelsespauser og variation er en naturlig og accepteret del af arbejdsdagen. De ansatte skal opleve, at det er i orden at bruge arbejdstiden på småøvelser.
- **Vise vejen:** Selv deltage i og bakke op om initiativerne i hverdagen.
- **Sikre samarbejde:** Have løbende dialog om erfaringer, udfordringer og nødvendige justeringer.
- **Understøtte forankring:** Bevægelse integreres i arbejdspladsens eksisterende møder, rutiner og arbejdsmiljøarbejde.

Ergonomiagentens rolle

Ergonomiagenten deltager i webinarer og fællesdage, er lokal kontaktperson ved de ergonomiske besøg og hjælper med at engagere kolleger. Opgaven løses i samarbejde med ledelsen og gerne arbejdsmiljøorganisationen/HR/Kommunikationsafdelingen/...

Rollen er at inspirere og koordinere – ikke at stå alene med ansvaret.

Aftal fra starten

Få en fælles forståelse af roller, forventninger og rammer – og skriv gerne aftalerne ned:

1	Hvem er ergonomiagentens kontaktperson i ledelsen?	
2	Hvor meget tid afsættes der til opgaven?	
3	Hvordan sikres medarbejdernes mulighed for at deltage?	
4	Hvordan informerer og motiverer vi kollegerne?	
5	Hvornår følger vi første gang op på aktiviteterne?	
6	...	

Spørgsmål er altid velkomne.

Lotte Finsen
Projektleder
30 10 96 83
lofi@joblife