Kom godt i gang med PowerBreak

Instruktion til ergonomiagenten – Ergonomi 360° for Finansbranchen

Som ergonomiagent har du en vigtig rolle i at få PowerBreak godt i gang på din arbejdsplads.

PowerBreak er et øvelsesprogram fra CreceaJoblife med fem forskellige træningsvideoer – én til hver hverdag. Programmet er en del af BFA Finans' projekt *Ergonomi 360°* og skal gøre det nemt for medarbejderne at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen.

Her får du en kort vejledning til, hvordan du kommer i gang.

1. Planlæg PowerBreak på arbejdspladsen

Start med at aftale, hvordan PowerBreak skal fungere hos jer.

- **Tidspunkt:** Find faste tidspunkter, der passer ind i arbejdsdagen, fx kl. 10.00 og/eller 14.00.
- **Deltagelse:** Overvej, om medarbejderne skal træne sammen, hver for sig eller en kombination.
- **Sted:** Sørg for, at medarbejderne har plads til at udføre øvelserne.

Gør det så enkelt som muligt at deltage.

2. Læg PowerBreak ind i Outlook

PowerBreak fungerer via links til træningsvideoer, som kan lægges direkte i Microsoft Outlook.

Opret fælles kalenderinvitationer

1. Opret en kalenderinvitation for hver hverdag.
2. Vælg tidspunkt, fx kl. 10.00 og/eller 14.00.
3. Indsæt linket til den pågældende dags træningsvideo.
4. Indstil invitationen til at gentage sig hver uge.
5. Send invitationen til medarbejderne, som kan acceptere eller afvise.

Faste kalenderaftaler gør det lettere at huske og få dem til at blive en naturlig del af arbejdsdagen.

3. Sørg for træningselastikker

Nogle af øvelserne kræver træningselastikker.

Som ergonomiagent skal du sørge for, at arbejdspladsen anskaffer og stiller træningselastikker til rådighed for deltagerne.



Vær opmærksom på:

- Elastikkerne skal være ca. **2,5 meter lange**.
- Der skal være elastikker med **forskellige styrker**, så medarbejderne kan vælge en passende belastning.
- Elastikkerne skal være lette at få fat på, når der skal trænes.

4. Del links til træningsvideoerne

Der er en træningsvideo til hver hverdag. Som ergonomiagent sørger du for, at medarbejderne får adgang til de relevante links.

Mandag.mp4

Tirsdag.mp4

Onsdag.mp4

Torsdag.mp4

Fredag.mp4

5. Informér om sikker træning

Inden I går i gang, skal du gøre medarbejderne opmærksomme på følgende:

- Medarbejdere med helbredsmæssige problemer, smerter eller ubehag skal søge råd hos læge eller fysioterapeut, inden de begynder på øvelserne.
- Hvis en øvelse giver smerter eller medfører utilpashed, skal medarbejderen straks stoppe øvelsen.

6. Informér om betingelserne for brugen

PowerBreak er et abonnementsbaseret program fra CreceaJoblife.

Som ergonomiagent skal du sikre, at medarbejderne kender disse betingelser:

- Programmet må kun anvendes af medarbejdere, der er omfattet af projektet.
- Links og materiale må ikke deles med andre uden for aftalen.
- Materiale fra PowerBreak må ikke downloades.
- Brugsretten ophører, når projektperioden udløber.
- CreceaJoblife har ophavsret og øvrige rettigheder til PowerBreak.
- CreceaJoblife påtager sig ikke ansvar for personskader, som måtte opstå i forbindelse med brugen af PowerBreak.

7. Hjælp de gode vaner på vej

Når PowerBreak er sat i gang, er din opgave også at understøtte, at øvelserne bliver brugt.

- Mind medarbejderne om PowerBreak.
- Gør det indbydende og nemt at deltage.
- Følg op på, om tidspunkterne fungerer i hverdagen.
- Vær med til at skabe en positiv stemning omkring de fælles bevægelsespauser.

Fortvivl ikke hvis, der kun er få, der deltager.

Hver eneste deltager er et skridt i en god retning.

Det vigtigste er ikke, at alle deltager hver gang, men at I skaber gode muligheder for mere bevægelse og variation i arbejdsdagen.

God fornøjelse med PowerBreak!

Spørgsmål er altid velkomne til

Lotte Finsen

Projektleder

30 10 96 83

lofi@joblife.dk