IDEKATALOG

ERGONOMI 360°
FOR FINANSBRANCHEN
KROP | SIND | SAMARBEJDE | PERFORMANCE
SUNDE VANER. STÆRKERE FÆLLESSKABER. BEDRE RESULTATER.

Velkommen til idékataloget – udviklet med afsæt i projektet Ergonomi 360° for Finansbranchen

En arbejdsdag med mange stillesiddende timer kalder på bevægelse og variation, og derfor ønsker mange arbejdspladser at styrke medarbejdernes sundhed og trivsel gennem mere bevægelse i hverdagen.

Dette idékatalog giver inspiration til korte, enkle bevægelsesaktiviteter, der kan indgå i hverdagen – på kontoret, ved hjemmearbejde og i pauser på farten, når bilen er sikkert parkeret.

I kataloget findes links til øvelser med egen kropsvægt og elastikker. Øvelserne har fokus på styrke, mobilitet og stræk og er udvalgt, så de hurtigt og let kan gennemføres på begrænset plads og uden behov for omklædning.

Idékataloget sætter fokus på sund bevægelse på den lange bane og indeholder inspiration til implementering, vanedannelse og fastholdelse af nye vaner og adfærd. Bevægelse skal være en integreret del af hverdagen. Tovholdere blandt medarbejderne skal understøtte initiativerne med motivation og påminde kollegaerne om at være med.

Tilgangen bygger på *formål, mestring og autonomi*. Det betyder, at deltagerne skal forstå, hvorfor bevægelsen giver mening, opleve at kunne udføre øvelserne med succes og have indflydelse på, hvordan de deltager. Der skal være plads til forskellige forudsætninger og præferencer, så den enkelte kan finde en måde at være med på.

Kataloget kan benyttes af alle, men er særligt udviklet til de ergonomiagenter og ildsjæle, der følger projektet gennem seminarer, webinarer, virksomhedsbesøg og sparring.

De deltagende virksomheder i projektet vil flere gange få besøg af konsulenter fra CreceaJoblife, og her vil der være dialog om, hvilke aktiviteter der vil være de bedste at anvende lokalt.

Brug kataloget som inspiration til at skabe mere bevægelse i arbejdsdagen – og til at skabe de rammer og fællesskaber, der gør det lettere at holde fast, også når den første begejstring har lagt sig.

BFA FINANS

Øvelsestyper

Styrke
Øvelser, hvor musklerne arbejder mod ydre modstand for at vedligeholde eller øge kroppens styrke.

Stræk
Øvelser, hvor muskler og væv forlænges for at påvirke fleksibilitet og spænding i kroppen.

Kondition
Øvelser, hvor kropsdele bevæges så aktivt, at man bliver forpustet. Styrker hjerte og kredsløb.



Ergonomiagenten

For at få succes med træning er det afgørende, at der er en eller flere personer, der kan hanke op i kollegaerne.

Ergonomiagenten (ildsjælen/tovholderen) er personen, der hjælper med at omsætte gode intentioner til handling i hverdagen. Det kræver ikke, at man er ekspert i ergonomi eller træning, men at man har lyst til at tage initiativ, skabe engagement og holde fast over tid.

En god ergonomiagent er synlig, vedholdende og god til at få andre med. Rollen handler både om at planlægge og igangsætte aktiviteter og om at holde energien oppe, når hverdagen bliver travl.

Ergonomiagenten kan sætte øvelser i gang, planlægge faste pauser og små initiativer samt løbende minde kollegerne om de gode vaner.

Målet er at lade ergonomiagenten bidrage til at gøre bevægelse til en synlig, enkel og naturlig del af arbejdsdagen.

Om kataloget
Projekt og organisatorisk ramme: Idékataloget er udarbejdet som en del af projektet *"Ergonomi 360° for Finansbranchen"* i regi af BFA Finans. BFA Finans er et samarbejde mellem *Finansforbundet, Forsikringsforbundet, Finans Danmark Arbejdsgiver og F&P Arbejdsgiver,* som blandt andet udvikler praksisnære materialer, der understøtter et godt arbejdsmiljø i den finansielle sektor.

Udarbejdelse: Idékataloget er sammensat af CreceaJoblife ved Lotte Finsen, Nanna Pihl Damgaard og Anders Just Pedersen.

BFA FINANS

Inspiration til bevægelse uden fokus på at implementere øvelserne

	HVOR	NAVN PÅ ØVELSE	AKTIVITET OG KROPSREGION	Elastik	BESKRIVELSE og implementering	LINK til øvelser findes her
1		**Småøvelser**	Styrke for hele kroppen		Plakat og korte videoer med 10 træningsprogrammer med småøvelser.	Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)
2		**Kort program med stræk- og skulderøvelser**	Styrke og stræk for skulder, arm og hånd		Film med fem strækøvelser og fire elastikøvelser. Hele programmet tager cirka 10 minutter; strækøvelserne kan også bruges alene.	BFA Velfærd og Offentlig administration
3		**Intelligent træning**	Kondition og styrke for hele kroppen		Flere træningsvideoer og øvelsesplakater med engelske undertek-	SDU
4		**Dagens øvelse**	Styrke, stræk, konditions- og afslapningsøvelser for hele kroppen		Øvelsesbibliotek med 30 korte videoer. Mulighed for at blive påmindet om "dagens øvelse" via sms eller ved at tilføje den til din kalender.	BFA Kontor
5		**Power Breaks**	Styrke og stræk for hele kroppen		Videoguidet træning med fem øvelser à ét minut. Kan lægges i kalenderen som en fast træningspause. Fuld adgang kræver licens, hvis man ikke er med i Ergonomi 360-projektet.	CreceaJoblife
6		**Et kort træningsprogram med stræk- og skulderøvelser**	Styrke og stræk af skuldre		Filmguide på 10 minutter med skulderøvelser	BFA Velfærd og Offentlig administration
7		**Hele kroppen rundt på 7 dage**	Styrke, kondition og stræk for arme, lår, baller, mave, ryg		7 videoer med tre øvelser pr. dag. Dagene har forskellige fokusområder, herunder arme, ben, mave, ryg, puls og udstrækning.	Bevæg dig for livet

Kontor Hjemme Møder Bil

Inspiration til bevægelse uden fokus på at implementere øvelserne

	HVOR	NAVN PÅ ØVELSE	AKTIVITET OG KROPSREGION	Elastik	BESKRIVELSE og implementering	LINK til øvelser findes her
8		**Syv nye øvelser til hjemmearbejds-pladsen**	Styrke og stræk af kroppen		Skriftlig instruktion af 7 enkle øvelser.	BFA Velfærd og Offentlig administration
9		**10 små øvelser, du selv kan lave derhjemme**	Bevægelse for hele kroppen		Skriftlig inspiration til 10 forskellige fysiske aktiviteter på hjemmearbejdspladsen.	BFA Velfærd og Offentlig administration
10		**Ideer til et aktivt møde**	Gang for ben og lidt armbevægelse		Plakat med 4 mødeidéer: Gå, mens du lytter; tril eller kast en bold; skift arbejds-stilling; rejs dig, når du har ordet.	Dansk Firmaidræt
11		**STÅ-OP-MØDER**	Stillingsvariation for ben		Kort video og plakat, der understøtter stående møder. På plakaten kan del-tagerne registrere, når de har holdt et stående møde.	BFA Velfærd og Offentlig administration
12		**Aktiv mødeproces**	Gang for ben		Plakat med tre metoder, hvor deltager-ne bevæger sig og placerer sig i rummet for at vise holdninger, vurderinger eller prioriteringer.	Dansk Firmaidræt
13		**2 x 4 øvelser for ryggen plus nakke, skulder og arme**	Styrke for ben, core, ryg, arme, nakke og skulder		2 plakater med hver 4 øvelser, nogle med kropsvægt og andre med elastikker. Beskrivelse af udførsel og antal sæt + gentagelser	BFA Handel
14		**Frokostfitness**	Styrke for ben, core, ryg, arme, nakke og skulder		10 øvelser for kroppen, der præsente-res som videoer og på plakat.	Bevæg dig for livet

Kontor Hjemme Møder Bil

Implementering

Viden og øvelser alene skaber sjældent varige forandringer. Hvis implementeringen skal lykkes, kræver det fokus på følgende handlinger.

1 Gør ledelsens opbakning konkret

Ledelsens opbakning er afgørende for at skabe varige bevægelsesvaner. Aftal med ledelsen, hvordan de konkret kan bakke op og sikre, at korte bevægelsespauser bliver en naturlig og accepteret del af arbejdsdagen. Afklar rollen som ergonomiagent, og aftal realistiske handlinger, der sigter mod at fastholde de nye vaner. Opfordr lederne til at gå foran ved selv at deltage og vise, at bevægelse er en prioriteret del af arbejdsdagen.

2 Find en træningstovholder

Find en person (f.eks. en ergonomiagent, arbejdsmiljørepræsentant eller ildsjæl), der har til opgave at sætte bevægelse i kollegaerne.

3 Tilpas aktiviteterne til arbejdet – i fællesskab

Lav fælles principper, men lokale løsninger. Læg den daglige træning i kalenderen på faste tidspunkter. Kollegial støtte kan være en hjælp. Man minder hinanden om pausen, følges ad og får en fælles oplevelse. Fællesskabet må ikke være en barriere, hvis det føles udstillende. Lad medarbejderne kunne vælge mellem fælles øvelser og en individuel bevægelsespause. Tilbyd forskellige sværhedsgrader og undgå, at nogen skal forklare helbredsforhold eller begrunde, hvorfor de vælger en anden øvelse. Al bevægelse tæller, så hvis medarbejdere ikke kan udføre en øvelse, så lav alternativ bevægelse fx med arme, nakke eller skuldre.

4 Kobl nye vaner til eksisterende vaner

Det er lettere at etablere en ny vane, hvis den kobles til noget, vi allerede gør regelmæssigt. Vi kan f.eks. rejse os og strække kroppen, hver gang vi afslutter et møde, tage en kort gåtur efter frokost eller lave 10 squats, mens vi venter på morgenkaffen. Nye vaner tager tid at etablere. En af de største barrierer er hjernens naturlige modstand mod forandringer og urealistiske mål. Den sparer energi ved at følge kendte mønstre, så det kræver viljestyrke at holde fast, selv om øvelserne varierer, eller det har været juleferie. Brug kalenderpåmindelser som støtte.

5 Gør det kort og enkelt

Når nye vaner skal etableres, er det ofte en fordel at starte med noget så småt, at det f.eks. kan gennemføres på få minutter. Det kan være en kort bevægelsespause, et stræk, når man rejser sig, eller en tur hen til en kollega i stedet for at sende en mail. Praktiske eller mentale barrierer som tidspres kan have stor betydning for vores adfærd. Selv små aktiviteter bliver ofte fravalgt, hvis de opleves som besværlige. Den ønskede adfærd skal være så let som muligt, f.eks. ved at planlægge gående møder, gøre trapper lettilgængelige og have elastikker på arbejdsstedet.

6 Positiv oplevelse

Tal om, hvordan det føles efter øvelserne, og husk at se indsatsen som en umiddelbar gevinst både for kroppen, pausen i hjernen og hyggen med kollegaerne. Lad også gerne de positive oplevelser sprede sig som ringe i vandet.

Inspiration til bevægelse og ideer til at **implementere øvelserne**

	HVOR	NAVN PÅ ØVELSE	AKTIVITET OG KROPSREGION	Elastik	BESKRIVELSE og implementering	LINK til øvelser findes her
a		**Sæt gang i bevægelsen**	Styrke, kondition og øvelser for hele kroppen		Hjemmeside med 12 øvelser, som præsenteres med videoer, plakater og gode råd til implementering	BFA Velfærd og Offentlig administration Elastik-gymnastik Planken Stå-op-møder Trappe-gymnastik Under-arms-motion Walk and talk Papir-kurvs-fitness Genvejs-øvelser Tæl skridt Hæve-/sænkebords-motion Stræk og bøj-rytmik Brug bolden
b		**Arbejdsmiljø-kalenderen**	Styrke og mobilitet for hele kroppen		Kalender med 12 forskellige bevægelsesudfordringer. Indeholder selve kalenderen med inspiration også til implementering samt 2 logbøger: en dag for dag og en for en måned.	Kalender Logbog dag Logbog måned
c		**Sæt gang i din arbejdsplads**	Hverdagsbevægelse for hele kroppen		Inspirationsmateriale med 10 nudges og trinvis vejledning til at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen	BFA Handel, finans og kontor
d		**Træningsdagbog**	Alle aktiviteter kan noteres		Et skema på 3 sider med bl.a. spørgsmål til at beskrive oplevelser.	Gigtforeningen
e		**Variation i arbejdet**	Kondition, balance og udstrækning af kroppen		Katalog med ideer til fysiske og mentale øvelser samt implementering.	BFA Velfærd og Offentlig administration

Kontor Hjemme Møder Bil