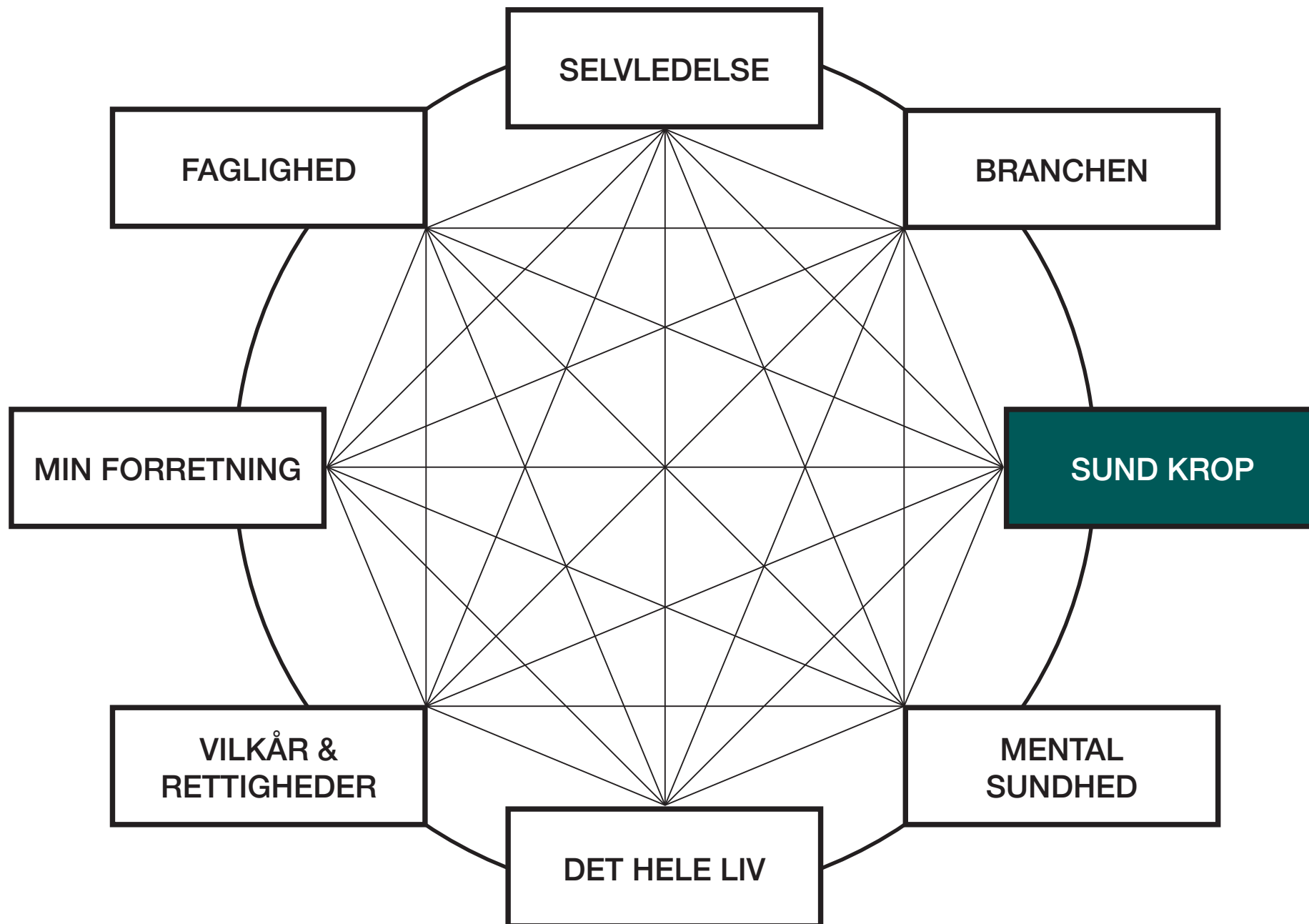


# GRÖ Netværk

Dialogkort til kategorien

**SUND KROP**



## SUND KROP

Kategorien *Sund krop* handler om, hvordan vi får passet godt på vores krop i vores arbejdsliv.

I Danmark har vi en arbejdsmiljølov, der skal sikre, at medarbejderne ikke bliver syge af at gå på arbejde. På større arbejdspladser er der en arbejdsmiljøorganisation og en arbejdsmiljørepræsentant, der har til opgave at sikre de ansattes sundhed og trivsel.

For kunstnere og kulturarbejdere, der har forskellige ansættelsesforhold, er det vigtigt at være 'sin egen arbejdsmiljørepræsentant' og have fokus på at holde kroppen sund.

Det er derfor vigtigt med strategier, der kan hjælpe til at bevare en sund og stærk krop – og undgå nedslidning.

*Hvordan passer man på sin krop, så den kan holde til et langt arbejdsliv?*

## SUND KROP

De 8 temaer, der hører til kategorien *Sund krop*, stammer fra forskning indenfor sundhedsvidenskab og sundhedsfremme samt arbejdsmiljøforskning.

Temaerne relaterer sig til fysisk arbejdsmiljø og det optimale forløb i ens arbejdsdag, men også til viden om andre ting, der påvirker ens krop og sundhed uden for arbejdstiden.

### Temaerne i kategorien *Sund krop*

- Arbejdspladsens indretning
- Fysisk arbejdsmiljø
- Pauser og restitution
- Søvn
- Motion
- Kost
- Skæve arbejdstider
- Mobiltelefon

### Inspiration til kategorien *Sund krop*

- *Ergonomi*. Arbejdstilsynet: <https://at.dk/arbejdsmiljoe-problemer/ergonomi/>
- *KRAM-faktorerne*. Syddansk Universitet: [https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/kram/om\\_kram](https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/kram/om_kram)
- *Søvn og sundhed*. Vidensråd for forebyggelse (2015): [https://vidensraad.dk/rapport/soevn\\_og\\_sundhed](https://vidensraad.dk/rapport/soevn_og_sundhed)
- *Viden om restitution og pauser*. BFA – Velfærd og offentlig administration: <https://www.godtarbejdsmiljo.dk/media/tcubi14r/bfa-viden-om-restitution-og-pauser-web.pdf>
- *Fakta om natarbejde og skiftende arbejdstider*. APV-portal: <https://www.apvportalen.dk/kultur-og-idraetsaktiviteter/laer-om-arbejdsmiljoe/museer-og-biografer/fakta-om-psykiske-forhold/natarbejde-og-skiftende-arbejdstider>

# ARBEJDSPLADSENS INDRETNING

Er din arbejdsplads indrettet, så du undgår  
dårlige arbejdsstillinger?

# FYSISK ARBEJDSMILJØ

I hvor høj grad bliver du udsat for dårligt  
fysisk arbejdsmiljø?

(fx dårlig luft, støj, for høj eller lav temperatur)

# PAUSER OG RESTITUTION

Hvordan går det med at holde korte pauser  
i løbet af din arbejdsdag?

Og hvad med de længere pauser til restitution?

# SØVN

Hvad gør du for at få den søvn,  
du har behov for?



# MOTION

Hvordan får du lagt tid til motion ind  
i din hverdag?

# KOST

Hvilke vaner har du, der sikrer, at du spiser sundt og regelmæssigt?

# SKÆVE ARBEJDESTIDER

Hvordan passer du på din krop,  
hvis du har skæve arbejdstider?

# MOBILTELEFON

Hvordan påvirker dit brug af mobiltelefon  
dit arbejdsliv?

Og din krop?