Oslo, 7. nov. 2016

**Slik sitter du riktig på jobben**

***Livskvalitet og helse er nært knyttet til hvordan du har det på jobben. Ikke så rart kanskje, når du ser hvor mange timer du er på arbeid i løpet av en dag eller uke. Vår tids største utfordring er stillesitting, og de fleste tror de sitter mye mindre enn de faktisk gjør. Arbeidstilsynet melder om at muskel- og skjelettplager er den største enkeltårsaken til sykefravær i arbeidslivet. Og forskere oppfordrer oss til å variere mellom å stå og sitte ved arbeidsplassen for å oppnå variasjon. Vi er ikke skapt for å sitte i ro! Kroppen vår trenger bevegelse og variasjon i belastningen den blir utsatt for.***

Vi har intervjuet Naprapat Tommy Wilén, og spurt han noen spørsmål knyttet til dette.

**Bildetekst:** Tommy Wilén er utdannet Naprapat med spesialisering innen arbeidsrelaterte skader og ergonomi. Han har tidligere jobbet som terapeut, foredragsholder og personlig trener. Nå er han Brand Manager i EFG.

**Hvis jeg skal sitte på jobben, hvordan sitter jeg riktig?**

”Sitt akkurat som du vil” sier Tommy Wilén, Brand Manager i EFG. Han er utdannet Naprapat og har jobbet som terapeut med arbeidsbelastninger tidligere. Det viktigste er at du varierer sittestillingen, og ikke blir sittende i statiske posisjoner over lang tid.

Normal bytter vi sittestilling uten å tenke på det. Det er bra og det er det kroppen vår trenger, sier Wilén. Det er viktig at stolen vi sitter i tillater bevegelse, at den følger kroppens naturlige bevegelse og tilpasser seg. Still ikke inn stolen etter bordet, still inn stolen først. Og sørg for at den kan følge dine bevegelser.

**«Hva kan min arbeidsgiver hjelpe til med?**

Din arbeidsgiver bør tilpasse din arbeidsplass ut fra dine behov. En god kontorstol er viktig om du har en stillesittende jobb. Det er derimot ikke noen sammenheng mellom avanserte innstillingsmuligheter og god kontorstol, slik det kanskje var tidligere. Min mening er at jo færre innstillingsmuligheter en stol har, desto bedre. Da vil du med større sannsynlighet benytte deg av dem og ha sittestillinger tilpasset deg.

**Her er Tommys enkle tips for å sitte riktig:**

* Still inn høyden på kontorstolen din først. Deretter stiller du inn høyden på arbeidsbordet ditt.
* Varier mellom å stå og sitte i løpet av dagen.
* Varier sittehøyden i løpet av dagen.
* Når du ønsker å sitte lengst frem på stolen, må du tilpasse høyden på stol og bord etter det.
* Bytter du sko fra en dag til en annen må du også stille inn høyde på stolen og arbeidsplassen din.
* Ikke lås stolen i en posisjon, la den bevege seg, da får du også naturlig bevegelse.
* Velg arbeidsplass ut i fra oppgaven som skal løses. Dette er også viktig for å skape variasjon i løpet av en dag - mentalt og fysisk.

Til slutt vil jeg komme med en oppfordring: ***"Ta vare på kroppen din også når du er på jobb, det vil komme hele din fysiske og psykiske helse til gode" avslutter Wilén***.

EFG HOV+DOKKA er en av Norges ledende leverandører av kontorinnredning til privat næringsliv og offentlige miljøer. En viktig del av virksomheten er å anbefale riktig kontorstol til selskaper og sluttbrukere. Sortimentet er bredt for å kunne dekke alle ønsker og behov innen ergonomi, design og kvalitet, med merkevarene Savo og EFG kontorstoler som kjernen i produktsortimentet. Trenden innen kontorstoler er tydelig færre innstillingsmuligheter på stolene. Dette går ikke på bekostning av funksjonalitet. Dette er heller et svar på en utfordring om at brukerne ikke endrer og stiller inn sine kontorstoler, noe vi mener de bør gjøre ofte, kanskje et par ganger i løpet av dagen. I tillegg er det nå flere som deler arbeidsplass enn tidligere, det stiller også andre krav til både ergonomi og brukervennlighet enn vi så tidligere da hver ansatt hadde sine gen stol.

**Tre eksempler på kontorstoler som tilfredsstiller kravet til den moderne arbeidsplassen**

**EFG ONE** – er en stolserie som er designet ut fra prinsippene enkelhet og fleksibilitet. Alle stolene har et fåtall enkle innstillingsmuligheter for raskt å kunne gi meget god sittekomfort uten å gå på kompromiss med hverken funksjon, kvalitet eller design. Stolene har automatisk komfortjustering av vippemotstanden i ryggen ut fra brukerens behov.

**Savo Soul** - har den mest avanserte teknologien som er tilgjengelig, men er samtidig enkel og brukervennlig. Med minimale innstillingsbehov er stolen designet for å følge kroppens naturlige bevegelser.

**Savo Joi** – en balansestol for aktiv sitting. Stolen er designet som en joystick og gir deg bevegelsesfrihet i alle retninger.