



Studieservice

- Arbejdsmiljø

Denne lille guide skal give dig inspiration og gode råd til din arbejdsdag. Målet er, at vi alle kan holde os sunde og raske, både fysisk og mentalt.

Læs denne guide med nedenstående værdier for øje.

- Rummelighed
- Empati
- Forskellighed
- Forståelse

Med andre ord:

- Medarbejdere i Studieservice har **forståelse** for vores **forskelligheder**. Vi er **rummelige**, med en **empatisk** tilgang.

Hvorfor er arbejdsmiljø vigtigt, og hvem har ansvaret?





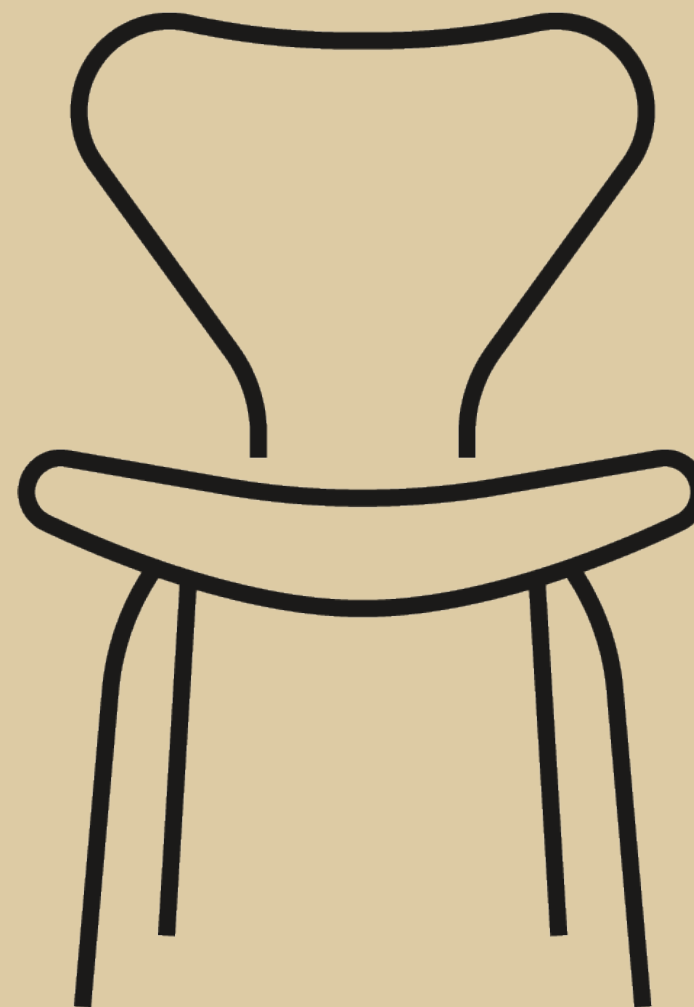
Et arbejdsmiljø er både den fysiske, sociale og psykiske del af det at gå på arbejde.

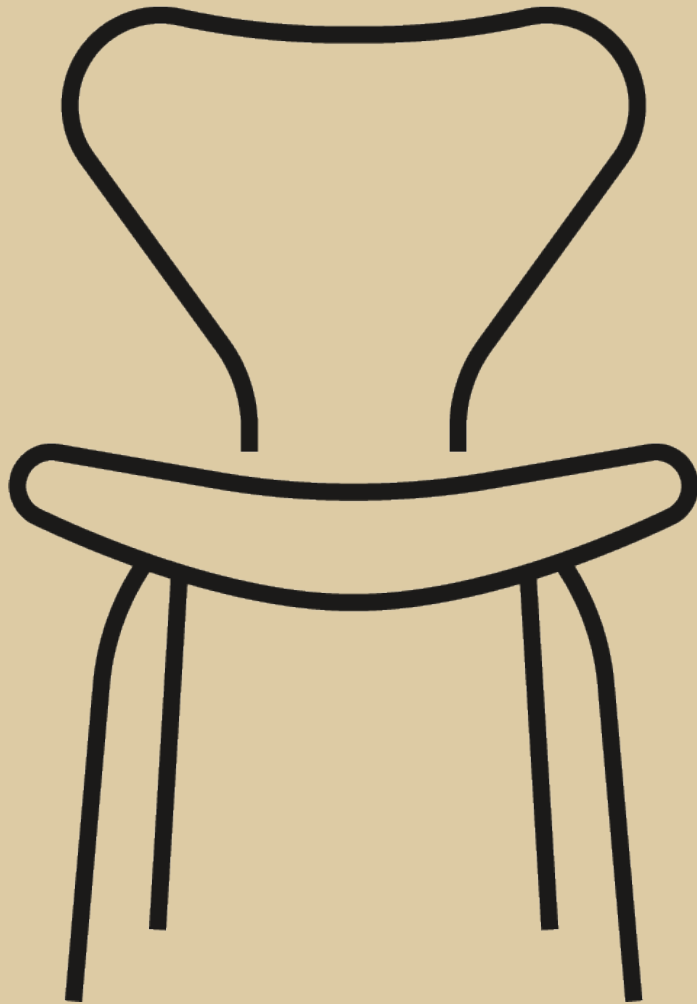
Arbejdspladsen er et sted, hvor de fleste mennesker bruger størstedelen af deres tid i hverdagene. Derfor er det også vigtigt, at man har det godt både socialt og på det professionelle plan, så det er et rart sted at være.

I arbejdsmiljøet er alle virksomhedens ansatte inkluderet, og det er derfor også et fælles ansvar, at arbejdsmiljøet hos virksomheden er sundt, således at alle medarbejdere trives.

Arbejdspladsens indretning

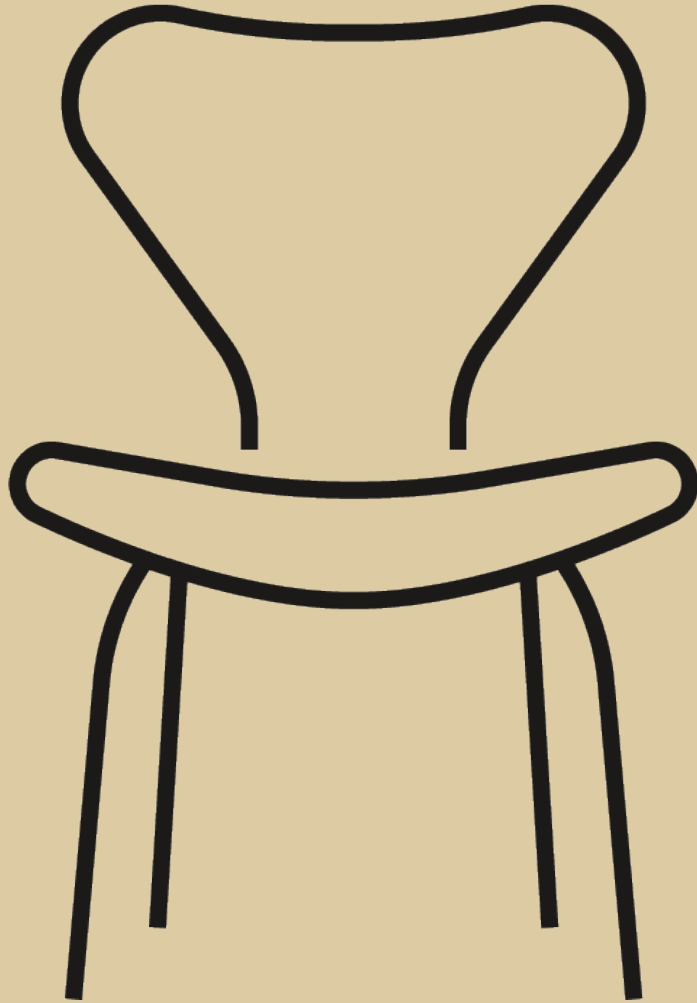
https://sdunet.dk/-/media/sdunet/filer/personale/arbejdsmiljoe/arbmiljoe/ergonomi/skaermarbejdspladser_april2021.pdf





Gode råd

- Ved tastearbejde skal bordet give god støtte til dine underarme, så du ikke 'hænger' i skulderen eller bøjer overkroppen forover.
- Sørg for, at bordpladen giver dig god og uhindret plads omkring skærm, tastatur og mus, så du kan flytte rundt på udstyret og variere din arbejdsstilling.
- Stolen skal give mulighed for, at du kan hvile fødderne på gulvet, så der ikke kommer et ubehageligt tryk bag på lårene.
- En fodskammel eller anden løs genstand kan benyttes til at hvile fødderne på, så du kan regulere siddehøjden.
- Benyt et løst tastatur og mus, så du kan placere skærmen på din bærbare PC 50-70 cm fra dine øjne. Placer skærmen, så du kikker nedad, og så den er vinklet let bagud.



Husk!

- Fjern alt unødigt fra gulvet og lokalet, så der kan blive vasket gulv uhindret.
- Dine ledninger skal fjernes fra gulvet, både af hensyn til rengøring og din/andres sikkerhed.
- Ryd dit skrivebord, hvis du ønsker det rengjort
- Tag hensyn til dine kolleger, de fleste af os sidder i storrumskontorer.



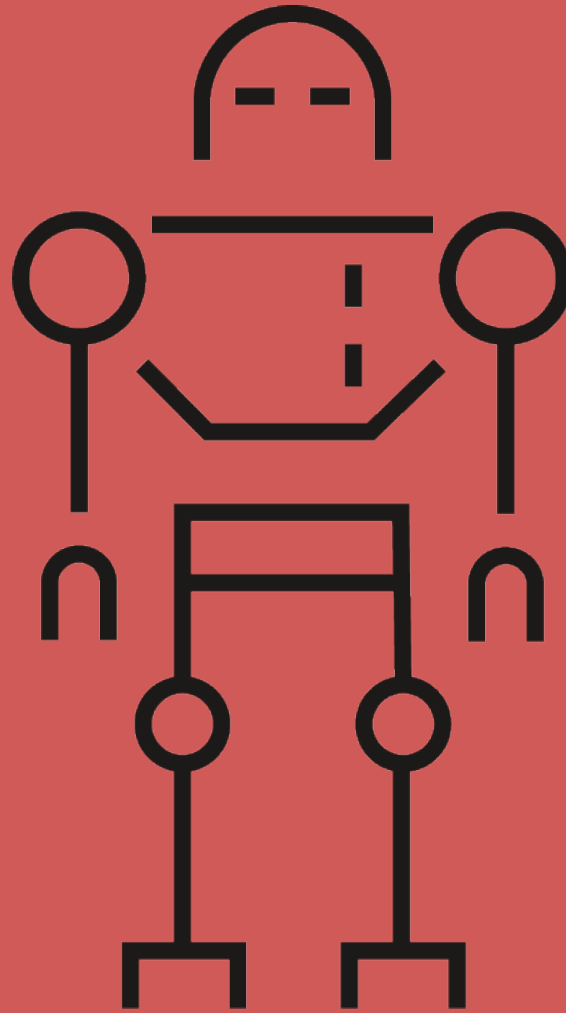
Mulighed for hjemmearbejde

Muligheden og rammerne for hjemmearbejdsdage bliver aftalt i hver afdeling.

Vores primære og faste arbejdsplads er på campus, og det er dér, SDU stiller en fuld arbejdsplads til rådighed. Du vil derfor ikke få stillet ekstra udstyr til rådighed for hjemmekontoret.

Vi har som medarbejdere en udvidet forpligtigelse til at indrette hjemmekontoret efter gældende arbejdsmiljøregler, se side 4.

Fysisk sundhed



**Skab gode
rutiner**

**Hold aktive
pauser**

Rejs dig op

**Skift
arbejdssted**

**Tag en
daglig gåtur**



Øget opmærksomhed ved hjemmearbejde

- **Skab gode rutiner, og hold pauser i løbet af din arbejdsdag.** Normalt har vi naturlige afbrydelser, som fx møder, kaffepauser og kollegialt samvær. Når du sidder alene, og arbejder hjemme, kan du hurtigt komme til at sidde stille i alt for lang tid ad gangen. Forsøg derfor at skabe nogle gode rutiner og sunde vaner i løbet af din arbejdsdag.
- **Varier din arbejdsstilling** ved at skifte imellem forskellige stole og borde. Undgå at du falder sammen over computeren, og bevæg dig rundt i hjemmet, stil dig fx op ved køkkenbordet med din bærbare PC. Hvis du har forskellige arbejdsopgaver, der ikke kræver skærm, så spred dem ud over dagen, så du kan holde naturlige skærmpauser.
- **Rejs dig op, når du kan.** Det kan fx være, når du skal snakke i telefon med en kollega, når du skal tænke noget igennem, eller når du skal hente en kop kaffe.
- **Prioriter en daglig gåtur.** Når vi arbejder hjemme hver dag, mister mange en del af den daglige aktivitet, som turen til og fra arbejde giver os. Derfor er det en god idé at indlægge en pause i løbet af dagen, hvor du får frisk luft. Nogle møder kan du alternativt afholde som ”walk and talk” med en kollega i ørerne.
- **Hold aktive pauser** i løbet af din arbejdsdag. Selv ganske korte pauser – med eller uden en træningselastik – kan forebygge træthed, ømme muskler og hovedpine.

SDUs forskere giver deres bedste bud på gode og effektive øvelser til kontorfolket

https://www.sdu.dk/da/intelligenttraening?fbclid=IwAR177nWcQPbZdcEHeptbsP634BTOGqyKvHq8LZJDzG-HJ_3xvswIM45MfZo

Førende forskere anbefaler



Stillesiddende arbejde? Her er forskernes mest effektive øvelser

—

Din krop er ikke skabt til at sidde stille i længere tid. Med konceptet 'intelligent træning' får du en pakke med øvelser, der er med til at forebygge og lindre smerter og ubehag og samtidig forbedre dit velvære, når du har stillesiddende arbejde.

Psykisk sundhed





Vær opmærksom på dine nærmeste kolleger, og mød dem med fleksibilitet, rummelighed, nysgerrighed og empati.

Vi er en stor enhed, med afdelinger af forskellige størrelser, arbejdsopgaver og peak-perioder. Ikke kun afdelingernes størrelser er forskellige – vi er alle forskellige som mennesker – HUSK – vi skal rumme og have forståelse for alle forskellighederne.

Ring i stedet for at sende en mail, hvis det giver mening – du forstyrrer ikke.

Man kan godt 'drikke en kop kaffe' sammen med kolleger over fx Zoom.

Aftal gerne faste møder med din leder og kollegaer, hvor I afstemmer forventninger til opgaver, tid og prioriteringer.

Hvem er din arbejdsmiljø- repræsentant/-leder

Læs mere om arbejdsmiljø på SDU
<https://sdunet.dk/da/personale/arbejdsmiljoe>

Fælles postkasse for arbejdsmiljø i Studieservice
studieservice-arbejdsmiljoe@sdu.dk



→ Odense og Slagelse

Christa Jalking

cj@sdu.dk 65509003

Annette Lund

alun@sdu.dk 65502026



→ Esbjerg, Kolding og Sønderborg

Lone Møland Munch

lmr@sdu.dk 65501312

Birgit Jahn

bija@sdu.dk 65501501