

## Mange kontoransatte er trætte i slutningen af en normal kontordag!

### 1 Hvordan ved vi, at mange kontormedarbejdere er trætte i slutningen af en normal kontordag?

Backapp AS har gennemført et projekt støttet af Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt), hvor et delmål var, at dokumenterer status for træthed for kontoransatte.

354 kontoransatte fra Norge (KGH Custom Service) fra Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) og fra Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltog i undersøgelsen.

Af de 354 var 209 kvinder og 145 mænd. Gennemsnitsalderen var 42 år og de havde normal højde og vægt.

Kontoransatte sad på normale kontorstole med ryglæn. Stolene var med og uden armlæn. Alle havde et elektrisk hæve/sænke bord.

Resultatene fra undersøgelsen blev indsamlet og rapporteret fra Force Technology i Danmark.

### 2 Hvad fandt vi ud af?

Kontoransatte sad og arbejdede i gennemsnit 5,4 timer pr. dag. De stod og arbejdede i gennemsnit 1,2 timer pr. dag.

Vi spurgte dem: Hvor ofte er du træt i slutningen af en normal kontordag?  
101 (28,5%) af de kontoransatte svarede at de var trætte hver dag eller ganske ofte.

Tabel 1. Hvor ofte er du træt i slutningen af en normal kontordag?

	Antal	Procent
Aldrig	21	5,9
Sjældent	98	27,7
Nu og da	134	37,9
Ganske ofte	83	23,4
Hver dag	18	5,1
Total	354	100

### 3 Hvad betyder resultaterne?

Træthed i slutningen af en normal arbejdsdag er et problem for ansatte som arbejder på kontor. Jo mere træt du bliver, jo mindre får du gjort og antallet af fejl øges.

Flere end hver 4. kontoransatte var træt «Hver dag» eller træt «Ganske ofte» i slutningen af arbejdsdagen. Så kommer du hjem træt og lægger dig ned på sofaen for at hvile. Resten af dagen bliver ofte slap.

For at hindre træthed i slutningen af arbejdsdagen, er det vigtigt med bevægelse. Når du sidder passivt på en stol hele dagen, bruges kroppen minimalt. Kun hoved og armene er nødvendige for at udføre kontorarbejde. Så man kan sige at det er vigtigt at kroppen er i balance for at give energi til hoved. En slap krop der har ondt, fjerner fokus og reducerer hjernens kapacitet.

## **Mange kontoransatte er trætte i slutningen af en normal kontordag!**

Hvad koster det firmaet hvis 28,5% af de kontoransatte er trætte i slutningen af en normal arbejdsdag?

Et firma med 354 kontoransatte med en gennemsnitsløn plus omkostninger på 825 000 NOK, betaler 83,325 millioner pr år til de 101 som er trætte i slutningen af «hver arbejdsdag» eller «ganske ofte».

Er det muligt at øge kapaciteten med 10% for de 101? Det vil betyde en besparelse på 8,333 millioner pr år.

Er bevægelse og træning på arbejdspladsen løsningen?