



Sådan forebygger du risikoen!

Brug din krop hensigtsmæssigt:

- Skab mest mulig afveksling i dine arbejdsstillinger gennem dagen
- Undgå længerevarende arbejde over skulderhøjde og under knæhøjde
- Brug tekniske hjælpemidler, så du bliver aflastet mest og bedst muligt
- Brug korrekt løfteteknik og undgå tunge løft

Dyrk regelmæssig fysisk aktivitet:

- Mikrotræning med høj intensitet 3-4 minutter dagligt
- Træning med lav intensitet (fx gåtur) 30 minutter dagligt
- Styrketræning, brug udstyr eller brug kropsvægten

Prioriter søvn og hvile:

- Stræb efter 7-9 timers søvn hver nat, hav regelmæssige søvnvaner
- Reducer støj og lys, undgå skærme før sengetid
- Sørg for at holde en samlet hvileperiode mellem arbejdsdagene (11 timers reglen)



Her kan du finde yderligere information!

[Tidlig opmærksomhed](#) | [Helbredssikring PFA](#) | [Find nærmeste hjertestarter på din mobil](#)

[Forebygge ulykker - Helbredsundersøgelser ved natarbejde](#)

['Træn Smart': Hent BFA app'en og få gang i din træning](#)

Hvor kan risikoen forekomme?

God sundhed og godt fysisk helbred er vigtigt for at kunne udføre arbejdet sikkert og fastholde et godt arbejdsmiljø. Dette gælder for såvel fysisk aktive jobtyper som for fysisk inaktive jobtyper.

Hvorfor er det en kritisk risiko?

Risikoen består typisk i, at kravene overstiger den fysiske arbejdsevne. Forværende faktorer kan være tunge byrder, dårlige arbejdsstillinger, stillesiddende arbejde. Typiske konsekvenser kan inkludere øget risiko for kroniske sygdomme, nedsat immunforsvar, nedsat fysisk funktion og psykiske lidelser. Dårligt fysisk helbred kan føre til nedsat arbejdsevne.

Op mod 40% af voksne danskere er fysisk inaktive, hvilket vil sige at de ikke følger anbefalingerne om mindst 30 minutters aktivitet dagligt. (Kilde: Sundhedsstyrelsen)

I TDC NET angiver 3% af medarbejderne at have dårlig eller nogenlunde arbejdsevne i forhold til de fysiske krav i arbejdet. 5% af medarbejderne angiver at have et dårligt eller mindre godt helbred (2025).