

Za aktivne odmore lahko poskrbimo kar sami

Aktivni odmori med delom so uspešna strategija za obvladovanje tveganja, ki ga prinaša dolgo sedenje. **Gre za redne kratke prekinitev dela med katerimi spremenimo svoj položaj**, kar lahko pomeni sprehod po prostorih, nekaj razteznih ali krepilnih vaj ter nekaj globokih vdihov svežega zraka. Aktivne odmore izvajamo z namenom naslavljanja različnih zdravstvenih težav, ki se lahko pojavijo na delovnem mestu.

Cilj aktivnih odmorov je tako lahko:

- splošna sprostitev telesa in preusmeritev misli,
- zmanjšanje neudobja,
- razbremenitev mišičnih struktur, ki so zaradi določenih gibov ali prisilne drže prekomerno obremenjene,
- aktivacija in krepitev mišičnih skupin, ki so zaradi specifik delovnega mesta neaktivne,
- preprečevanje nastanka mišičnih nesorazmerij,
- povrnitev pravilne telesne drže,
- učenje pravilne izvedbe vaj ter spodbujanje k izvajanju slednjih med delom,
- navezovanje stikov med zaposlenimi, gradnja medsebojnih odnosov.

Priporočil, kako pogosto izvajati aktivne odmore je veliko, ampak če iz obsežne literature povzamemo povprečje, je priporočljivo, da **aktivni odmor izvajamo med 5 in 15 minut na vsako uro do tri ure dela**. Še vedno je pomembno, da si poleg tega vzamemo daljši odmor, npr. kadar malicamo in se odmaknemo od delovnega mesta. Že 2-minutna načrtovana vadba, izvedena 5-krat na teden v obdobju 10 tednov značilno zmanjša bolečino in napetost v predelu vratu in ramen, medtem ko so vplivi 12-minutne vadbe še močnejši.

Pozitivni učinki aktivnih odmorov so vidni na več različnih področjih, in sicer:

- skrbijo za nižji krvni pritisk,
- povišajo porabo kalorij in posledično nižajo indeks telesne mase,
- blagodejno vplivajo na gibljivost zapestja in spodnjega dela hrbta,
- povečujejo motivacijo in zadovoljstvo pri delu,
- spodbujajo produktivnost,

- izboljšujejo koncentracijo in samopodobo,
- zmanjšujejo jezo, stres, utrujenost in občutke depresivnosti.

Bistvo v izvajanju aktivnih odmorov je v tem, da **sproti odpravljamo negativne učinke** sedenja in prisilne drže, saj rekreacija, ki jo izvajamo po službi, največkrat ni dovolj za izničenje vseh negativnih posledic nepravilne drže. Aktivni odmori v službi so v pozitivni povezavi s povečanjem količine telesne dejavnosti tudi v prostem času.

Že majhne spremembe v gibalnih navadah imajo lahko velik učinek na zdravje!

Prednost aktivnih odmorov je zagotovo tudi to, da **za njih ne potrebujemo veliko časa, prostora ali pripomočkov**. Če smo telesno aktivnost vajeni izvajati s pripomočki, pa lahko med aktivnimi odmori uporabimo tudi priročne stvari, ki jih najdemo na delovnem mestu. Raztezne vaje lahko tako opravljamo s pomočjo vrvi, vaje za moč lahko opravljamo s pomočjo pohištva, med tem ko nam pri vajah za hrbtenico lahko zelo prav pride ravno naš delovni stol. Pomembno je, da po vadbi še dobro prezračimo prostor, če imamo možnost pa je še boljše aktivni odmor opraviti na balkonu ali terasi. Prav tako je pomembno, da ne pozabimo na zadosten vnos tekočine.

Pogosto se nam lahko zgodi, da smo zelo osredotočeni na delo in čas kar zbeži mimo nas, preden ugotovimo, da že nekaj ur sedimo na mestu. Da bi slednje preprečili, si lahko npr. na telefonu nastavimo opomnik ali si na steno prilepimo urnik, ki nas bo opominjal na aktivne odmore. Še ena pozitivna stvar tega urnika je, da bomo ob koncu tedna lahko preverili, kako aktivni smo bili v preteklem tednu. Beležimo lahko kljukice ali minute.

	1. Aktivni odmor	2. Aktivni odmor	3. Aktivni odmor	4. Aktivni odmor
Ponedeljek	✓			
Torek				
Sreda			5 min	
Četrtek		✓		
Petek	8 min			
Sobota				
Nedelja			7 min	

Viri:

Andersen, L. L., Saervoll, C. A., Mortensen, O. S., Poulsen, O. M., Hannerz, H., & Zebis, M. K. (2011). Effectiveness of small daily amounts of progressive resistance training for frequent neck/shoulder pain: Randomised controlled trial. *Pain*, 152(2), 440–446.

Misotič, N. (2019). *Aktivni odmor na delovnem mestu: z gibanjem v boj s sedentarnostjo*. Dostopno na: <http://solazaravnatelje.si/wp-content/uploads/2019/03/Nina-Misotic.pdf>.

Psihologija dela. (2018). *Brez zavor – naredi aktivni odmor!*. Dostopno na: <https://psihologijadela.com/2018/11/05/brez-zavor-naredi-aktivni-odmor/>.

Pustivšek, S. (2017). *Telesna dejavnost na delovnem mestu- kdaj bo praksa dohitela teorijo*. Dostopno na: <https://www.kineziolog.si/telesna-dejavnost-na-delovnem-mestu-kdaj-bo-praksa-dohitela-teorijo/>