



20.11.2014

## **Gjør arbeidsdagen effektiv med pauser**

**Kaffe- og samtalepausene man tar i løpet av arbeidsdagen gjør den ikke mindre effektiv. En av pausens viktigste funksjoner er å forebygge tretthet i løpet av arbeidsdagen. Ifølge undersøkelser klarer mennesket å utføre arbeid som krever konsentrasjon sammenhengende fra tre kvarter til en time.**

Nordmenn tilbringer gjennomsnittlig 60 % av tiden de er våkne på jobb. Derfor er det også viktig å passe på sin egen velvære i løpet av arbeidsdagen.

- Menneskets ressurser er begrensede, og i sikkerhetskritiske oppgaver, som i flyledelse, er det svært strenge regler for hvor lenge man kan arbeide om gangen. Det samme gjelder for eksempel yrkessjåfører, konstaterer forsker ved bedriftshelsetjenesten i Finland, Mikael Sallinen, som Eden Springs intervjuet.

Arbeidspauser virker oppkvikkende og gir hjernen både hvile og tid til å bearbeide ting i underbevisstheten.

- Det skjer ofte, at man etter å ha tatt en pause kommer på nye ideer om ting som man ikke har fått ferdig, sier Sallinen.

### **Arbeidsvelvære støtter individet og virksomheten**

Atmosfæren på arbeidsplassen har stor betydning for arbeidernes velvære på jobb og motivasjonen til å utvikle den. Arbeidspauser virker oppkvikkende og reduserer stress, som kan ha svært negativ innvirkning på atmosfæren på arbeidsplassen.

Ifølge Sallinen hjelper pausene i å redusere trettheten om ettermiddagen som kommer av kroppens naturlige døgnrytme.

- Det er vist at tretthet om ettermiddagen ihvertfall delvis har en biologisk årsak basert på hjernens regulering av opplagthet og tretthet, og pauser kan gjøre at du blir våken og opplagt til å arbeide effektivt igjen, forklarer Sallinen.

### **Vestibylesamtalene er verdifulle**

Formålet med pausene er at arbeiderne skal gjøre noe annet enn det de gjør i arbeidet sitt. Noen får ny energi til resten av dagen av en prat med arbeidskameratene og et glass vann. Andre vil heller være alene og roe seg ned med avisen og en kopp kaffe. Det viktigste er at man selv føler at pausen virker oppkvikkende.

Sallinen minner også om hvor viktig det er å sørge for å få i seg nok væske i løpet av arbeidsdagen. Det lønner seg å drikke vann jevnlig hele dagen, og koffeinholdige drikker kan man drikke innenfor en rimelig grense.

# **THE WATER & COFFEE COMPANY**

EDEN SPRINGS (NORWAY) AS • Professor Birkelandsvei 27 B • NO-1081 Oslo, NORWAY • Kundeservice 800 80 333 • [www.edensprings.no](http://www.edensprings.no)





- Blant annet virker kaffe og andre produkter som inneholder koffein oppkvikkende. Generelt er den viktigste oppgaven til maten og drikken som man nyter i pausene å holde blodsukkeret jevnt. Kraftige svingninger fører ofte til tretthet og konsentrasjonsproblemer.

---

For ytterligere informasjon, kontakt Erik Holmen, Nordic Commercial Director, på +47 99 59 0759 eller [erik.holmen@no.edensprings.com](mailto:erik.holmen@no.edensprings.com).

