

# Trening i arbeidstida

**Arbeidsmiljølova pålegg arbeidsgivaren å vurdere tiltak for fysisk aktivitet. Føresegna skal sikre at verksemdene legg vekt på fysisk aktivitet for arbeidstakarane, sidan dette har gunstige helseeffektar.**

Arbeidsgivar bør ha som mål å dempe dei negative effektane av inaktivitet på arbeidsplassen. Mindre inaktivitet gir i seg sjølv positive helseeffektar. Arbeidsplassen, transport til og frå arbeid, heimen og fritida er viktige arenaer for å vere fysisk aktiv.

## Når er plikta oppfylt?

Det er opp til verksemda å vurdere kva som best reduserer inaktivitet. Føresegna er oppfylt dersom arbeidsgivaren kan dokumentere at fysisk aktivitet er vurdert i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerheitsarbeidet i verksemda. Det er med andre ord ikkje krav om at tiltak om fysisk aktivitet faktisk blir sette i verk. Føresegna gir berre plikt til å vurdere moglege tiltak. Det blir ikkje stilt krav om kvar eller på kva måte den fysiske aktiviteten eventuelt skal gå føre seg.

Kva som vil kunne vere aktuelle tiltak, vil variere frå verksemd til verksemd.

Arbeidstakarane pliktar ikkje å bruke tiltak som eventuelt blir sette i verk.

[Sjå arbeidsmiljølova § 3-4 - om vurdering av tiltak for fysisk aktivitet](#)

## Konkrete råd

- Personar som er fysisk aktive og i god fysisk form er mindre sjuke enn personar som er lite aktive.
- Fysisk aktivitet kan gi positiv effekt for både verksemda og dei tilsette.
- Husk å involvere arbeidstakersida når tiltak skal vurderast.

[Sjå fleire råd om fysisk aktivitet og arbeid](#) (stami.no)

## Korleis går ein fram?

- Ei vurdering av tiltak for fysisk aktivitet må ein sjå i samanheng med krava i arbeidsmiljølova til det systematiske helse-, miljø- og sikkerheitsarbeidet.
- Vurderinga skal gjerast i samarbeid med dei tilsette i verksemda og deira tillitsvalde. Arbeidsmiljøutvalet eller tilsvarande kan vere eigna forum for slike vurderingar.
- Vurderinga skal bli gjort på ein fagleg forsvarleg måte og kunne dokumenterast.
- Vurderinga skal ta omsyn til særtrekka ved bransjen og dei jobbkrava som blir stilte til dei tilsette.
- Viss verksemda set i verk tiltak for fysisk aktivitet, skal tilbodet omfatte alle dei tilsette utan at dette medfører nokon plikt til å delta.

---

---