

DRIK VAND når du kan

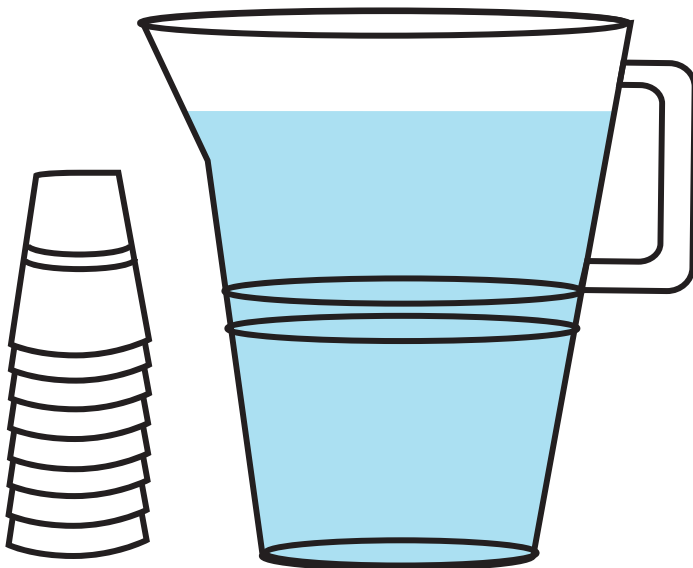
/skrivebordet

Udfordring

Vi skal alle bruge væske i hverdagen, men vi glemmer ofte at få drukket nok. Der er ikke nogen fast regel for, hvor meget vi skal drikke. Men for mange af os gælder det, at vi drikker for lidt væske. Samtidig kan øget væskeindtag kombineres med mere bevægelse – for når vi drikker mere væske, kan vi samtidig komme mere op at stå og gå, helt uden at skulle tænke over det.

Nudge

Hvad vi spiser og drikker, burde være bestemt af, hvad vi har lyst til. Alligevel ved vi fra adskillige eksperimenter, at særligt to faktorer spiller ind på, hvad vi vælger. Det første er **synlighed**: Vi spiser mere af det, vi kan se – og mere i det hele taget, hvis vi konstant kan se buffeten, slikket osv. Den anden faktor er **beslutningspunkter**: De øjeblikke, hvor vi aktivt vælger noget, og de står i kontrast til de situationer, hvor vi helt automatisk griber ud efter mere.



FUND fra forsøgsarbejdspladserne:

- Vi rejser os, når vi skal kopiere, til møde, drikke kaffe, på toilettet.
- Vi spiser og drikker det, der møder os på vores vej.

Løsning

Placer vand (i kander, flasker eller dunke) og glas inden for synsfeltet af medarbejdernes skriveborde. Sørg for, at kanderne fyldes op i løbet af dagen og udskiftes hver morgen og vær opmærksom på at sikre god hygiejne omkring vandet. Se illustrationer.

SÅDAN GØR DU:

1. Placer fyldte gennemsigtige vandkander/-flasker/-dunke nær skriveborde på en måde, så flest muligt kan se dem, mens de arbejder (gerne så tæt på hver enkelt skrivebord som muligt)
2. Placer fyldte vandkander/-flasker/-dunke ved kantineudgange, således at medarbejdere naturligt møder disse på vej til deres skrivebord.

Hent elementet på www.arbejdsmiljoweb.dk/nudge

PLACERING

