

Ekspertene

svarer

Våre eksperter svarer gjerne på spørsmål fra leserne. De kan sendes til arbeidsliv@aftenbladet.no og vil bli besvart i Aftenbladet.

Carl Gunnar Sandvold er advokat i Projure og ekspert på erstatningsrett.



Skadelidtes ønskeliste

Som advokat for de skadelidte, er det knyttet spenning til hva den nye regjeringen mener med sine ønsker om å bedre vilkårene for de skadelidte.

Her er noen forslag: At standardisert barnevernstatning til de under 16 år fjernes. Her er maksimum ca. 3,4 millioner kroner, som skal dekke 100 prosent medisinsk invaliditet og 100 prosent lønnsbistand for et helt liv. Det er alt for lite.

At yrkesskader dekkes av rettskjøpsforsikring på lik linje med alle andre personskader. Slik det er i dag må mange i denne gruppen gå opp sine legitime krav, fordi de ikke får noen dekning ved en tvist.

At statens timesats for juridisk bistand ved feilbehandling fjernes. Satsen kan være under halvparten av vanlig sats, og betyr i praksis at de skadelidte ikke får advokater som er eksperter på personskadeerstatning.

At fradrag for forsikring fjernes også i saker mot staten. Forsikringselskaperne har i 10 år sett bort fra retten til å kreve fradrag for poliser som skadelidte selv har betalt for, fordi det er mer rettferdig at det skal komme skadelidte til gode og ikke skadevedler.

At skadelidte i alle saker har rett til å velge medisinsk sakkyndig, slik det er i yrkesskadesaker mot Nav, dersom det er "forenlig med kontrollenssynet". Det er viktig at skadelidte har tillit til de sakkyndige og at de er nøytrale, noe det er grunn til å tvile på, når selskaperne foreslår navgitte sakkyndige.

At også voldsoffer får renter på lik linje med alle andre skadelidte. At Nav-renten, som er 6 prosent og erstatningsrenten, som er 5 prosent blir redusert, fordi det i dagens marked ikke er mulig å få slike renter i banken. All nedskjæring av fremtidig tap basert på disse rentene blir følgelig et stort tap for de skadelidte.

Uansett årsak til skade eller sykdom, er de skadelidte som gruppe i en vanskelig situasjon, både medisinsk og økonomisk. Det trenger du juridisk bistand, og det er rimelig at reglene for hele gruppen er mest mulig like.

Sittestillinger på jobb En påminnelse



Beina i kryss litt på tvers av setet er ikke forbudt som en avveksling, sier Elisabeth Heigre. ALLE FOTO: JONAS HAARR FRIESTAD



John Strandli velger å stå i rommet der han har telefonvakt.



Stol i vippeposisjon gir mulighet for bevegelse.



Slik kan du også sitte en stund. Bak-ram.



Anne Mette Haukland kan gjerne lese dokumenter med beina på bordet eller på en annen stol.

Det beste er å sitte litt slik og litt slik

► En god kontorstol er viktig, men det nye innen sittestillinger er: Sitt på mange ulike måter i løpet av dagen.

STAVANGER

–Det finnes ingen perfekt sittestilling. Det perfekte er å variere stillingen.

Det sier bedriftsfysioterapeut Elisabeth Heigre ved Statens Arbeids- og Erstatningsrenten, som er 5 prosent blir redusert, fordi det i dagens marked ikke er mulig å få slike renter i banken. All nedskjæring av fremtidig tap basert på disse rentene blir følgelig et stort tap for de skadelidte.

Uansett årsak til skade eller sykdom, er de skadelidte som gruppe i en vanskelig situasjon, både medisinsk og økonomisk. Det trenger du juridisk bistand, og det er rimelig at reglene for hele gruppen er mest mulig like.

til stolen er bra. Det forebygger slitasje og belastningslidelser. Men ekspertene ønsker å hjelpe oss til å senke sykefraværet ytterligere ved å sparke oss opp og flytte oss litt rundt på stolen i løpet av kottorhverdagen.

Nei til musematter

Noe av det første blikket til Elisabeth Heigre fanger opp i Forbrukerrådets kontorlandskap, var musematterne. De ble plukket bort ganske fort. – Ved å begrense musen til musematten, får armen din en gjentagende bevegelse over et lite område. Når musen ligger fritt på bordet, kan du bevege armen på et større område. Det gir større variasjon av

bevegelsene til arm og skulder, sier hun. – Og vi som nettopp hadde investert nye musematter med logo og alt, sier regiondirektør Edith Nøkkling med en liten latter.

I dag er alle musematterne kastet, både ved regionkontoret i Stavanger og i andre av Forbrukerrådets kontorer.

Beina på bordet

Heigre demonstrerer ulike sittestillinger som er fullt lovlig, sett med fysioterapeutens briller: Beina i kors, sitte på tvers av setet, sitte bak-ram hvis du har en stol egnet for det eller sitte med beina på bordet. – ?

–Ja beina på bordet er godt hvis du skal sitte og lese et dokument eller ta en telefon. Da får blod sirkulasjonen litt hjelp. Så tar du dem ned etter noen minutter.

Aktive pauser

Pauser er viktige i en lang kontordag. Dessverre er det mange som bare sitter der: – Jeg tar jevnlig pauser, men en pause fra arbeidet kan fort bli et jeg sjekker et par netta-viser, sier jurist Anne Mette Haukland og ler. – Det aller beste er at du reiser deg, bruker kroppen anslendes og kanskje går ut i frisk luft et øyeblikk. Eller at du tar deg en rask tur ned og opp trap-

Heigres råd

1. Pult i navle høyde.
2. Jobb kroppsnært. Kom godt inn til pulten, slik at du får god støtte til underarmen
3. Varier plassering og bruk av mus; høyre side, venstre side og foran tastatur
4. Varier sittestillingen.
5. Lytt til kroppen. Ubeheger ofte et signal på ønske om endring i stilling og belastning.

pen. Det setter virkelig fart i systemet, og du får «blåst litt ut av hodet.» oppfordrer Heigre, og minner om ny forskning som viser at fysisk aktivitet gir bedre hukommelse og øker læring.

Sjekk stolens muligheter – Det er altså ikke så farlig hva slags stol en sitter på?

– Du skal sitte godt, med riktig høyde i forhold til gulvet og bordet. Ca 90 grader i knærne og morsbrettet i navle høyde er en grei regel for de fleste, sier Heigre.

Så skal du ha ryggen godt inn til ryggstøtten. – Hva med nakkestøtte? – Nakkestøtte er ikke nødvendig, og det er få som bruker den. Men hvis du er flink til å vippe på stolen og legge beina høyt, kan det være godt med nakkestøtte.

Heigre har fått seg noen overraskelser på sine besøk til ulike bedrifter: – Noen sitter på en stol de aldri har rørt innstillingene på. Andre stutte inn sin stol for mange år siden, og er redde for å røre innstillingene i dag.

– Mitt råd er: Bli kjent med stolen din. De fleste gode kontorstoler kan stilles både med

sete fram og tilbake, vippeposisjon, sitte høyde, høyde på armlener og ulike stillinger for ryggstøtten.

Vipp fram og tilbake

Hjemme lærte du kanskje å ikke vippe på stolen ved middagbordet. Fysioterapeuten anbefaler at kontorstolen settes i vippeposisjon: – Det gir ekstra muligheter til bevegelse, og alle bevegelse er bra, sier hun.

I et lite rom med glassvegger har John Strandli telefonvakt for Forbrukerrådet. Han har to stoler inne hos seg og bruker aktivt heve- og senkeputen. – Det er veldig bra å stå litt innimellom, hvis du har en slik pult. Samme regel gjelder da: Bordet skal være i navle høyde, sier Elisabeth Heigre.

HELENE ANDREASSEN
helene.andreasen@aftenbladet.no

Ung gründer

Max Gouchan til finalen i Helt Sjøf

STAVANGER **Clicklift-gründer Max Gouchan (19) fra Stavanger har blitt stemt fram som én av ti finalister i arbeidslivs- og inspirasjonsprisen Helt Sjøf.**

Aftenbladets lesere ble kjent med russiskfødte Max Gouchan i november 2012. Da presenterte vi han som gründer og daglig leder av firmaet Clicklift, den gang med fire ansatte. Firmaets mål er å lage produkter for å øke sikkerheten i løfteprosesser offshore.

De siste ukene har Gouchan konkurrert med 20 kandidater om den nye arbeidslivs- og inspirasjonsprisen Helt Sjøf.

– Det blir spennende å gå gjennom finalistene og finne den store utfordring, sier Shahzad Rana, juryleder i Helt Sjøf. Det er ungdomsmagasinet Spirit, McDonald's og fag- og interesseorganisasjonen Lederne som står bak prisen.

Richard Branson forblide i april i fjor hoppet han av Stavanger offshore tekniske skole vinneren.

Totalt ble 382 ungdommer nominert til finalen. Den siste måneden har man kunnet stemme på sin favoritt blant de 20 beste nominasjonene. De 10 som fikk flest stemmer har gått videre til finalen, der en jury bestående av bl.a. Shahzad Rana, tidligere arbeidsminister Hanne Bjørstrøm, rapperen Kaveh og Karolina Kvilhaug i Jobb Under18 skal kåre vinneren.

Finalistene er: Kim Aleksander Larsen Røbergshagen fra Oppland, Jørgen Osnes fra Akershus, Johanne Olausen fra Troms, Max Gouchan fra Rogaland, Andreas Lund Vold fra Akershus, Helene Strand Solhaug fra Buskerud, Bård Flaarøning fra Sør-Trøndelag, Torun Støbak fra Nord-Trøndelag, Theo Leon Wintner fra Sør-Trøndelag og Alexander Erichsen fra Oslo.

Helt Sjøf

- **Hva:** En arbeidslivs- og inspirasjonspris for ungdom.
- **Hvem:** Deles ut til en yrkesaktiv person under 30 år som er et inspirerende og initiativt lederskifte.
- **Hvorfor:** Helt Sjøf-prisen skal hylle ungdommens engasjement, lederskifte og stå-på-vilje.
- **Når:** Arrangeres for første gang i 2013.
- **Står bak:** Helt Sjøf er et samarbeid mellom Ungdomsmagasinet Spirit, McDonald's og fag- og interesseorganisasjonen Lederne.

HELENE ANDREASSEN
helene.andreasen@aftenbladet.no



Clicklift-gründer Max Gouchan (19) fra Stavanger kan få arbeidslivs- og inspirasjonsprisen Helt Sjøf. FOTO: SYVED ALI SHAHBAZ AKHTAR