



PRESSINFORMATION

Juni 2009

För lite vatten innebär risk på arbetsplatsen

Utan vatten torkar kroppen snabbt ut, och både koncentrations- och prestationsförmågan påverkas. Bra vätskebalans borgar för effektivitet medan bristande koncentration ökar risken för olyckor, med mer eller mindre allvarliga följder. Det enklaste och billigaste sättet att vara skärpt och effektiv på jobbet är att dricka tillräckligt med vatten.

Företagen har mycket att vinna på att personalen har friskt och gott vatten nära till hands. Om kroppen börjar torka ut minskar både produktiviteten och koncentrationsförmågan. Enligt statistik från Arbetsmiljöverket är den vanligaste orsaken till en arbetsplatsolycka att den skadade personen förlorat kontrollen över till exempel en maskin, ett transportmedel, ett handverktyg eller ett föremål.

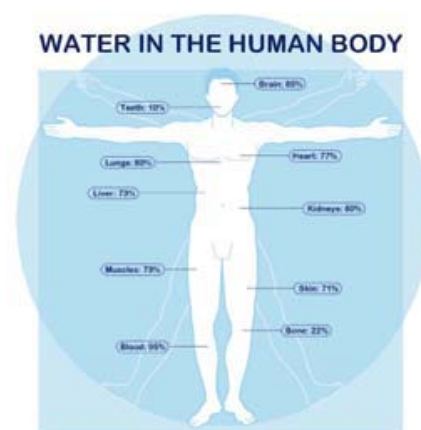
- Det är viktigare än många kanske tror att hålla vätskebalansen intakt. Speciellt i torr arbetsmiljö är det viktigt att fylla på med vatten med jämna mellanrum för att man ska orka hålla koncentrationsförmågan uppe. Då är det viktigt att det finns vatten med hög kvalitet lättillgängligt, säger Ewa Hagstedt, kvalitetsexpert hos vattenleverantören Eden Springs.

Kroppen består till 65 procent av vatten, och vatten är därför nödvändigt för att kroppen ska fungera. Alla kroppens delar är beroende av vatten: hjärnan, hjärtat, levern, njurarna, lungorna, musklerna, blodet, hyn, bland annat. Varje dag förlorar kroppen mellan 2,5 och 3 liter vatten via normala kroppsfunktioner. Den mänskliga hjärnan består av mer än 85 procent vatten. Det krävs bara en liten uttorkning för att hjärnans energiproduktion ska försämras.

Man blir törstig först efter att kroppen redan har börjat bli uttorkad. Då har kroppen hunnit torka ut med 0,8 till 2 procent av kroppsvikten. Vatten och brist på vatten påverkar kroppen genom att man får huvudvärk, dålig koncentrationsförmåga, sämre korttidsminne och förmågan att räkna. Även snabbheten i psykomotoriska färdigheter försämrar.

Förutom vatten är även kosten viktig för prestationen och koncentrationen. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) kan en god kost, där tillräckligt med vatten är ett viktigt inslag, öka produktiviteten med upp till 20 procent. Enligt en studie* gjord av ILO (International Trade Organization) finns det mycket att tjäna på en god kosthållning hos personalen. Företag som aktivt satsat på detta har i genomsnitt tjänat 3,14 dollar på varje investerad dollar.

* [http://www.ilo.org/global/About the ILO/Media and public information/Press releases/lang--en/WCMS_075505/index.htm](http://www.ilo.org/global/About%20the%20ILO/Media%20and%20public%20information/Press%20releases/lang-en/WCMS_075505/index.htm)





Tips på hur man kan öka prestationsförmågan på jobbet:

- Drick vatten i stället för drycker som innehåller koffein eller mycket socker, det vill säga undvik kaffe och läsk.
- Hoppa inte över måltider. Om du arbetar många timmar utan att äta ordentligt påverkas produktiviteten negativt.
- Ha ett litet förråd med hälsosamma snacks nära till hands och undvik produkter som innehåller mycket kalorier och fett utan näringsämnen, som bullar och annat kaffebröd. Testa i stället frukt, nötter, yoghurt, müsli, med mera.
- Påminn dig själv om att dricka vatten med jämna mellanrum. Ta till exempel hjälp av Eden Springs verktyg Bodyguard som finns här: <http://www.edensprings.se/well-being-at-work,se,6,1.html>
- Ha gott, friskt och kallt vatten nära till hands. "Studier visar att anställda som har tillgång till källvattenkylare höjer sin vattenkonsumtion avsevärt och följaktligen förbättrar sin hälsa. Man dricker också mer vatten om vattenkylaren är synlig och finns inom rimligt avstånd." (Citatet är hämtat från arbetsmiljöexperten Clark Elliot Consulting, <http://www.clarkelliottconsulting.com>).

Källor: Healthworks, australiensiskt företag specialiserat i ämnet företagshälsa och Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel, schweizisk nutritionsspecialist vid Hopital de La Tour.



För mer information om vatten på arbetsplatsen, varför det är så viktigt för kroppen och hälsan och hur det går att öka välbefinnandet, kontakta:

Ewa Hagstedt, *kvalitetsexpert på Eden Springs*, på tel:

email: ewa.hagstedt@edensprings.se

Eller besök www.edensprings.se