



Foto: SANDRA KJELLSTRÖM

**STÅENDE IDÉ.** Mathias Järrebring, lageransvarig på Matting i Alingsås, och Camilla Elvljung, företagets vd, plockar upp ståbord i den nya delen av lagerlokalen.

# Stå upp på jobbet är som att springa ett maratonlopp

## Matting vill pigga upp och aktivera både barn och vuxna

**ALINGSÅS: Barn sitter alldeles för mycket i skolbänkar och vuxna är stillasittande på jobbet.**

**Företaget Matting vill med sina projekt att fler ska inse hur viktigt det är att stå.**

Nyligen har det Alingsåsbaserade företaget Matting byggt ut sin lagerlokal med 1 000 kvadratmeter för kommande satsningar.

Förbättrad arbetsmiljö och hälsa är två ledord som medarbetarna jobbar mycket med, då de bland annat tar fram specialanpassade mattor och ståbord till arbetsplatser.

Projektet att få fler att inse vikten av att stå mer har även kommit att utvecklas till att handla om skolan.

– Eftersom vi hade så mycket framgång med projektet att stå i arbetslivet tänkte vi att varför sitter man så mycket i skolan? säger Ca-

milla Elvljung, företagets vd.

En klass i Alingsås är med och deltar i projektet som heter "Stand up" och eleverna har fått specialmattor och höj- och sänkbara bord så att de kan anpassa sin arbetsställning efter behov.

– Tittar man på ett klassrum på 70-talet och jämför med i dag har det inte förändrats så mycket. Då kan man undra om utvecklingen har stått stilla där. Allting blir mer heterogent i klassrummen och det är större klasser i dag, därför blir det ännu viktigare med bra arbetsmiljö för barnen.

### Positiva effekter

I april startar tävlingen Sveriges piggaste klassrum där landets alla skolor kan anmäla sig. Tävligen, som pågår fram till sommarlovet, går ut på att eleverna ska komma på hur de tror att de skulle kunna skapa ett piggare klassrum.

– Piggat kan vara att man äter

clementiner eller vad vet jag. Det är hur eleverna själva känner vad de skulle behöva göra för att vara piggare i klassrummet.

Projektet att få fler att stå och aktivera sig handlar om att visa på de positiva effekterna på kort sikt och inte bara de som syns efter många år.

Camilla Elvljung menar att det tidigare har talats mycket om att det finns en minskad risk för sjukdomar i framtiden om man står och rör sig mycket. Men hon tycker att det ger individerna mer om fördelarna märks direkt.

Bättre hälsa, gratis träning, viktnedgång, minskad risk för belastningsskador och välfärdssjukdomar är några fördelar som hon ser med att stå mycket. Om du står i två till tre timmar per dag i cirka 1,5 månad har du förbränt lika mycket som om du skulle springa ett helt maraton, enligt Camilla Elvljung.

– Om du står upp i några timmar

per dag kommer du att känna dig piggare och inte lika trött på eftermiddagen. Om du har varit dålig på att träna kommer du känna att du vill träna, du bryter ett beteende. Det handlar om att få ut ett budskap direkt och då måste du tala till individens behov.

Just nu håller företaget på att ta fram en app, "Stand app", som ska kopplas till sensorer i en matta. Med hjälp av appen ska det gå att få information om hur mycket energi som har förbränts när du har stått på mattan och hur mycket stå-tiden motsvarar i kilometer.

### Har fått flera priser

Förutom att jobba med ståprojektet, vars webbapp "Stand up marathon" har fått flera reklampriser, arbetar Matting med att förbättra tillgängligheten i samhället för synskadade personer. Företaget utvecklar bland annat ledstråk så att synskadade på ett tryggare sätt

ska kunna ta sig till olika platser. Mycket handlar om att funktion och design ska korrespondera. En app håller också på att utvecklas för att synskadade lättare ska kunna veta var saker och ting finns i olika byggnader.

– Det är viktigt med digitaliseringen, men det kommer att behövas både analoga och digitala verktyg för att kunna förbättra tillgänglighet, hälsa och arbetsmiljö.

Att plocka upp människors behov och följa trender i samhället är något som Camilla Elvljung menar att företaget brinner för.

– Det svåraste är att bryta igenom med sina budskap, alltså kommunikationen. Det är också en utmaning att se vad det finns för trender i samhället och sedan använda sig av dem, att se behovet och tillgodose det. Vi vill vara innovativa.

SANDRA KJELLSTRÖM

0322-67 00 42

sandra.kjellstrom@alingt看