09.09.2026 – Setanarrøða til fólkaheilsuráðstevnuna "Rørsla á arbeiðsplássinum"

Góðan morgun øll somul – og hjartaliga vælkomin á Fólkaheilsuráðstevnuna **„Rørsla á arbeiðsplássinum"**.

Inden jeg fortsætter på færøsk, vil jeg gerne rette en særlig velkomst til vores to danske oplægsholdere, Peter Qvortrup Geisling og Trine Fuhr Nielsen. Hjertelig velkommen til Færøerne og til dagens folkesundhedskonference. Vi er meget glade for, at I vil dele jeres viden og erfaringer med os, og vi glæder os til at høre jeres oplæg.

Tað gleðir meg, at okur við hesi ráðstevnu seta rørslu og fólkaheilsu á breddan. Samstundis er ráðstevnan startskotið til Ítrótta- og rørsluvikuna, har arbeiðspláss, felagsskapir og einstaklingar kring landið verða eggjað til at fáa meira rørslu inn í gerandisdagin.

Okur vita, at rørsla hevur stóran týdning fyri heilsuna. Hon styrkir kroppin, gevur meira orku og kann fyribyrgja bæði likamligum og sálarligum heilsutrupulleikum. Men rørsla snýr seg ikki bara um ítrótt, venjingartímar og stór avrik. Hon snýr seg eisini um tær smáu løturnar í gerandisdegnum – og um teir góðu vanarnar, sum okur kunnu fáa inn í arbeiðsdagin.

Tí nógv av okum brúka ein stóran part av degnum á arbeiðsplássinum. Men arbeiðsdagarnir eru ymiskir. Summi sita meginpartin av degnum framman fyri einum skíggja, á fundi ella við eitt skriviborð, meðan onnur hava eitt kropsliga tungt arbeiði og eru nógv í rørslu.

Okur kenna tað helst øll: Okur skulu bara svara einum telduposti afturat ella gera eitt skjal liðugt. Brádliga eru tveir tímar farnir, og okur hava næstan ikki reist okum úr stólinum.

Men ein heilt onnur avbjóðing er hjá teimum, sum hava kropsliga tungt ella einsíðugt arbeiði – eitt nú starvsfólkum á røktarøkinum, reingerðarfólkum, flakafólkum og arbeiðsfólkum. Tey røra seg nógv í arbeiðinum, men arbeiðsrørslurnar eru ikki altíð

heilsugóðar. Nógvar lyftingar og skeivar arbeiðsstøður - hesar endurtøkur kunnu elva til pínu í vøddum og ryggi, arbeiðsskaðar og í ringasta føri, at fólk verða niðurslitin og mugu fara niður í tíð ella gevast á arbeiðsmarknaðinum áðrenn pensjónsaldur.

Eisini hesi hava tørv á rørslu á arbeiðsplássinum – men her kann endamálið vera at styrkja kroppin, skapa meira fjølbroytni í rørslunum og minka um vandan fyri pínu og skaða.

Tí hevur arbeiðsplássið ein týðandi leiklut, tá ið okur tosa um fólkaheilsu. Um okur megna at fáa rørslu inn í arbeiðsdagin sum ein natúrligan part, kann tað gera mun – bæði fyri heilsuna, orkuna, trivnaðin og arbeiðsumhvørvið.

Tað er bæði ynskiligt og neyðugt, at okur kunnu vera sunn og røsk alt arbeiðslívið. Tað hevur stóran týdning fyri hin einstaka, men eisini fyri samfelagið, tí okur hava brúk fyri arbeiðsmegini – eisini í framtíðini.

Men øll eru ikki líka, og øll arbeiðspláss og arbeiðsstøður eru heldur ikki eins.

Summastaðni er ov lítil rørsla ein avbjóðing. Aðrastaðni eru arbeiðsrørslurnar nógvar, einstáttaðar ella tungar. Tí er tað ikki nóg mikið bara at tosa um meira rørslu. Okur mugu eisini tosa um rørslu og um arbeiðsumstøður, sum hóska til tað arbeiðið, ið verður gjørt.

Tí er umráðandi, at átøkini eru einføld, smidlig og viðkomandi. Rørslurnar skulu kunna lagast til ymiskar førleikar, arbeiðsuppgávur og arbeiðsumstøður.

Fyri summi snýr tað seg um at koma upp úr stólinum. Fyri onnur snýr tað seg um at styrkja kroppin, arbeiða meira skiftandi og fyribyrgja pínu og arbeiðsskaðum.

Endamálið er ikki, at øll skulu gera tað sama ella líka nógv. Endamálið er, at øll skulu kunna vera við – á sínum egna støði.

Rørsla á arbeiðsplássinum nýtist heldur ikki at vera torfør at skipa.

Tað kann vera at taka trappurnar, ganga ein stuttan túr í steðginum, hava ein fund til gongu ella reisa seg regluliga frá skriviborðinum. Tað kunnu eisini vera einfaldar rørslur, sum strekkja, styrkja og geva nýggja orku – uttan at okur noyðast at skifta klæði ella fáa sveittan fram.

Tað hevur nógv at siga, hvussu okur skipa slík átøk. Rørsla eigur ikki at kennast sum eitt krav ella sum enn ein uppgáva, ið skal trýstast inn í eina longu fulla arbeiðsskrá. Hon eigur heldur at vera ein møguleiki – eitt lítið fríkorter fyri bæði kropp og høvd og kanska eisini ein góð felags løta saman við starvsfeløgunum.

Tá ið okur røra okum saman, kann tað styrkja samanhaldið. Okur fáa eitt øðrvísi høvi at hittast, práta og flenna saman. Tí kann rørsla eisini hava positiva ávirkan á trivnaðin og tað sálarliga arbeiðsumhvørvið.

Leiðslan hevur sjálvandi eisini ein týðandi leiklut. Skal rørsla gerast ein natúrligur partur av arbeiðsdegnum, má hon bæði góðtakast og raðfestast. Tað skal vera í lagi at reisa seg, til ein stuttan rørslusteðg ella at leggja upp til, at ein fundur verður hildin til gongu.

Samstundis mugu arbeiðspláss og arbeiðsstøður skipast soleiðis, at starvsfólk ikki fáa skaðar ella verða kropsliga niðurslitin av arbeiðinum.

Við øðrum orðum skulu okur skapa eina mentan, har rørsla ikki verður mett sum ein steðgur frá arbeiðinum, men sum ein íløga í arbeiðsorku, heilsu og trivnað. Málið eigur at vera greitt: Eingin skal gerast sjúk ella sjúkur av at fara til arbeiðis.

Jeg fegnist um, at so nógv eru komin saman í dag at fáa íblástur og meiri vitan um hetta týdningarmikla evnið.

Skráin er fjølbroytt og sera áhugaverd. Jeg vóni, at okur øll fara heim við íblástri og hugskotum, sum kunnu nýtast á okra egnu arbeiðsplássum.

Tað nýtist ikki at byrja við stórum broytingum. Smá stig kunnu eisini flyta nógv, serliga tá ið tey gerast ein fastur partur av gerandisdegnum.

Og smáu stigini skulu ikki steðga, tá henda vikan er av. Tí havi jeg avgjørt at útnevna 2027 til Rørsluár.

Við Rørsluárinum vilja okur byggja víðari á tað góða arbeiðið, sum longu verður gjørt, og seta enn størri ferð á arbeiðið fyri at fáa rørslu inn sum ein natúrligan part av gerandisdegnum hjá okum øllum.

Tað skal vera eitt ár, har okur saman skapa fleiri møguleikar fyri rørslu – á arbeiðsplássum, í skúlum, í frítíðini og í nærumhvørvinum.

Hetta krevur gott samstarv, og tí vil jeg takka Heilsustýrinum og Ítróttasambandi Føroya fyri gott samstarv um bæði hesa fólkaheilsuráðstevnuna og Ítrótta- og rørsluvikuna.

Samstarvið hevur støði í avtaluni, sum Heilsumálaráðið, Heilsustýrið og ÍSF gjørdu í 2025, og jeg gleði meg til, at okur saman fara at byggja víðari á hetta samstarvið í Rørsluárinum 2027.

Við hesum fari jeg at takka øllum øðrum, sum hava verið við til at fyrireika ráðstevnuna, og øllum tykum, sum eru komin higar í dag.

Jeg gleði meg til áhugaverdu skránna – og til eina Ítrótta- og rørsluviku við nógvari rørslu, góðum felagsskapi og nýggjum íblástri.

Við hesum lýsi jeg Fólkaheilsuráðstevnuna **„Rørsla á arbeiðsplássinum“** setta.

Takk fyri.