

ler hvor arbeidstakeren har hatt et mer overordnet ansvar for kunden uten nødvendigvis direkte kontakt.

Slike klausuler er gratis å gjøre gjeldende, og kan derfor være svært effektive.

Medarbeiderklausuler

En annen «rappe-klausul» er den som setter begrensninger i arbeidstakers rett til å involvere seg med tidligere arbeidsgivers *medarbeidere*. Denne rapportingen er derimot ikke regulert i arbeidsmiljøloven kapittel 14A. Gyl-

digheten av en slik medarbeiderklausul reguleres av avtaleloven § 36, og det skal en god del til for at en slik medarbeiderklausul skal bli ugyldig. Dette henger naturlig nok sammen med at klausulen ikke fratrukker noen retten til å velge hva en selv vil arbeide med, og de anses derfor for mildere og mindre inngripende. Også disse er gratis å gjøre gjeldende.

Lov om forretningshemmeligheter

Hvis slike klausuler ikke er inngått, kan det vurderes om loven om vern av forretningshemmeligheter kan være til

hjelp. Denne forbyr flere former for tilegnelse samt bruk og formidling av forretningshemmeligheter. Hva som kan utgjøre forretningshemmeligheter i denne sammenhengen, er definert i loven og omfanget kan gi ganske bred beskyttelse. Urettmessige inngrep kan blant annet berettigede krav på vederlag eller erstatning, og det kan begrunne straff.

Loven kan påberopes og være effektiv overfor ny arbeidsgiver og den tidligere ansatte.

Jobb og helse



I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Pernille Henriksbø Markussen, Helserådgiver & Ernæringsveileder Bwell Norge.

Hvordan komme i gang med treningen etter en lang tid med inaktivitet?

Det kan være utfordrende å starte opp igjen med treningen etter en lang tid uten faste rutiner på trening og aktivitet.

Hva er viktig for å komme i gang?

- Start lett! Begynn med noen enkle gåturer som du kan øke lengde og intensitet på etter hvert som formen blir bedre. Start med å knyte på deg joggeskoene og gå ut døren. Går du fem minutter før du snur, så har du til sammen gått ti minutter – som er mye bedre enn ingenting!

Hvordan bør du planlegge treningen?

- Lag aktivitetsavtaler med venner: Planlegg å gå tur, jogge, eller møtes på treningssenteret for å delta på en gruppetime sammen. Ved å stille opp for en annen person minsker sjansen for at du bryter avtalen.
- Planlegg uken din der du setter av tid til trening og aktivitet. Spesifiser øktene, slik at du vet hvilken runde du skal gå eller hvilken tid på døgnet du skal på gymmen.

Er det viktig med mål for treningen?

Ja. Sett deg et konkret mål: Det kan være å klare å gå en turrunde på en spesiell tid, ta én eller ti armhevinger, eller å løpe tre eller ti km på en spesiell

tid. Dine mål avhenger av hvilken form du har, og hva du ønsker.

