

Sørg for at have:

- En god stol – tag evt. din kontorstol med hjem
- En stor skærm/Mus/tastatur/høretelefoner (tag med hjem el. Bestil ekstra)
- Skærmbriller?

Sørg for:

- At bevæge dig i løbet af dagen
- At have god kaffe og the indenfor rækkevidde
- Pauser er ok

Og husk, at bliver du helt bims af at sidde hjemme, så er det ok at komme på arbejde – bare husk sprit og afstand.

Indret din arbejdsplads bedst muligt efter forholdene

Det kan være hårdt for din krop at sidde foran computeren gennem hele dagen. **MEN hvis du har indstillet din stol og dit bord korrekt og varierer dine arbejdsstillinger, når du arbejder foran en computer, kan du reducere din krops ubehag/gener.**

Det anbefales, at du gennemgår indretningen af din arbejdsplads efter nedenstående tips. Husk også at få frisk luft ind i rummet.

Ved tastearbejde skal bordet give **god støtte til dine underarme**, så du ikke 'hænger' i skulderen eller bøjer overkroppen forover. Sørg for at bordpladen giver dig **god og uhindret plads omkring skærm, tastatur og mus**, så du kan flytte rundt på udstyret og **variere din arbejdsstilling**.



Stolen skal give mulighed for, at du kan hvile fødderne på gulvet, så der **ikke kommer et ubehageligt tryk bag på lårerne**.

En fodskammel eller anden løs genstand kan benyttes til at hvile fødderne på, så du kan **regulere siddehøjden**, og sidde godt ved bordet.



Benyt et **løst tastatur og mus**, så du kan placere skærmen på din bærbare pc 50-70 cm fra dine øjne, og så **skærmens overkant er ud for din øjenhøjde**, således at du lige kan se henover skærmen. Skærmen må gerne vinkles let bagud.