



Quickguide til god ergonomi for dig i din kontorarbejdsplads

Det kan være hårdt for din krop at sidde ved skrivebordet 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 kropps ubehag/gener.**

NUMMER 1: Kend din kontorstol - hvordan virker den?



- Indstil stolen til den højeste mulige position, hvor du stadig kan sidde med begge fødder i gulvet. Sørg at få mest mulig S-form i ryggen (tænk på hvordan en dressurrytter på hest sidder).
- Juster sædedybden, så du har en håndsbredde mellem frontkanten og bagsiden af dine knæ.
- Brug stolens vippefunktion aktivt engang imellem for at skabe en variation i måden du sidder på.
- Vær opmærksom på at nogle stole justeres i forhold til personlig vægt.
- Juster rygstøtten for at give støtte til den nederste del af ryggen.

NUMMER 2: Placering og indstilling af bordet

- **Lyset** fra vinduet bør ramme den korte side af bordet for at undgå generende reflekser. En eventuel arbejdslampe skal være under øjenhøjde. Ovenlys skal ikke give reflekser i skærm.
- Sæt højden på bordet i relation til stolen således at dine underarme kan hvile afslappet på bordet, når du arbejder med tastatur og mus. Husk at armene skal kunne hvile både under siddende og stående position.



NUMMER 3: Korrekt indstilling af redskaber og variation

- **Skærmen** bør være placeret en arms længde fra dine øjne (50 – 70cm) og en højde, som får dig til at kigge en smule nedad. Du bør kunne se hen over skærmens kant, når du ser ligeud. Vær opmærksom ved 2 eller flere skærme, at hvis du har en primær skærm, du arbejder på, så skal denne stå lige foran dig.
- **Tastaturet** flyttes ind fra kanten af bordet, så du har mulighed for at hvile dine underarme på bordet.
- **Musen** placeres således, at du kan holde din albue tæt på kroppen. Musen bør også være placeret, hvor den tillader din underarm at hvile på bordet - bedst mellem dig og tastaturet. Lad din skulder hvile, når du arbejder med musen. Brug evt. Roller Mouse.
- **Bærbar computer** placeres bedst i en docking station med et flytbart tastatur og også en separat skærm, eller i det mindste med et separat tastatur til din bærbare computer, så du kan placere skærmen på din bærbare computer i en god højde.

VARIER ofte din siddestilling og hvis dit bord elektronisk kan hæves og sænkes, anbefaler vi, at du STÅR OP og arbejder på forskellige tidspunkter gennem dagen, samt GÅR efter print, kaffe o. lign.