



LUNDS
UNIVERSITET

Din datorarbetsplats

FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN, LUNDS UNIVERSITET



Utforma din datorarbetsplats!

BELYSNING

Syneren fyller en central funktion när man arbetar vid en bildskärm. Hur du ser styr även din arbetsställning. Belysningen får inte ge upphov till reflexer i bildskärm eller bord och inte blända.

- **Börja med att placera arbetsbord och bildskärm så att dagsljuset faller in från sidan.** Ett fönster bakom bildskärmen eller bakom ryggen innebär ofta problem med bländning eller reflexer.
- **Takarmatur** som ger både direkt och indirekt ljus ska placeras ovanför bordets framkant.

AFS 1998:5 ARBETE VID BILDSKÄRM

”Arbetsgivare ska se till att arbetstagare som normalt arbetar mer än en timme per dag vid bildskärm genomgår synundersökning.”



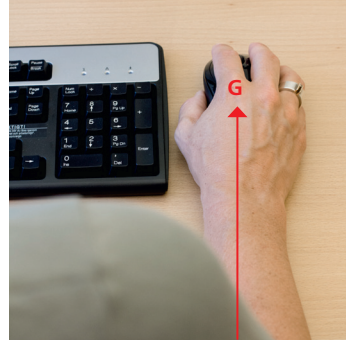
STOLENS INSTÄLLNING

- Ställ in höjden så att du kan sitta bekvämt med fötterna i golvet och vinkla sitsen så att du har ca 110-120° vinkel i höften (**A**).
- Ställ in sitsdjupet så att ryggen bekvämt kan nå ryggstödet utan att det trycker i knävecken.
- Ställ in vinkeln och höjden på ryggstödet så att ländrygg och skuldror får bra stöd, ca 20° bakåt.
- Ställ in eventuellt armstöd i höjd- och sidled så att armbågarna kan vila på dem när överarmarna hänger rakt ner med armbågarna i cirka 90° vinkel (**se B nästa sida**).



ARBETSSTÄLLNING

- Ställ in **bordets höjd** så att underarmarna kan vila på bordet (**C**).
- Ställ **bildskärmen** på armlängds avstånd (ca 60-80 cm) så att du kan blicka rakt framåt och snett neråt (**D**).
- **Ställ in höjden på bildskärmen**, blickvinkel ca 20-30° nedåt, ingen del av skärmens bildyta bör vara ovanför ögonhöjd (**E**).
- Placera **tangentbordet** rakt framför och så långt ifrån (ca 10-15 cm) att handlederna kan vila mot bordsytan mellan bordskanten och tangentbordet (**F**).
- Placera **datormusen** eller annat styrdon på samma höjd som tangentbordet och så att du kan arbeta med armen nära kroppen och med underarmarna vilande på bordet.



ARBETSTEKNIK

- Håll löst i musen och variera gärna sida (höger/vänster).
- Håll handlederna så raka som möjligt (**G**).
- Använd tangentbordet och funktions-tangenter (kortkommandon) så mycket som möjligt.
- Arbeta med stöd för underarmarna.
- **Glöm ej att göra mikropauser ofta!**

Glöm inte!

Flexibilitet! Vi är gjorda för rörelse, så se till att variera din arbetsställning och din arbetsmiljö under dagen, så att du mår bra och undviker överbelastning.