

10 tips som hjälper dig att arbeta säkrare och smartare.

- 1 Datormusen**

Med en centrerad mus som RollerMouse undviker du att hamna för långt ut till höger med armen, utanför det goda arbetsområdet. En centrerad mus gör också att du enkelt kan växla mellan höger och vänster hand vilket ger större variation.
- 2 Tangentbordet**

Många standardtangentbord är för breda och gör så att armarna vinklas utåt. Tangentbordet bör därför vara lågt och kompakt. Att lära sig kortkommando ger omväxling i det dagliga arbetet med tangentbord och datormus.
- 3 Stolen**

Är det du som ska passa för stolen eller tvärtom? Se till att stolen är rätt inställd för just dig. Sitt med båda fötterna i golvet och med ca 90-100° vinkel i knäna. Därefter ställer du in ryggstöd och armstöd så att du får bra stöd och avlastning. Armstöden ska stödja armarna utan att du drar upp axlarna och tillåta att du kommer nära skrivbordet. Om armstöden tar emot så är det ibland bättre att ta bort dem och använda ett underarmsstöd.
- 4 Skrivbordet**

Ska enkelt kunna justeras i höjd och varieras mellan sittande och stående. Rätt höjd är när du står framför skrivbordet, slappnar av i axlarna och sätter armbågarna i ca 90°. Bordet ska placeras så fönster och dagsljus kommer från sidan, aldrig rakt framför eller med ett fönster rakt bakom dig.
- 5 Bildskärmen**

Ska vara lätt vinklad från dig och på ca 70 cm avstånd. Den övre kanten på skärmen ska vara i ögonhöjd.
- 6 Arbeta inom det goda arbetsområdet**

Det goda arbetsområdet är det som är inom händernas räckhåll när du har armbågarna placerade i sidorna (midjan). När du behöver sträcka dig efter något är du utanför det goda arbetsområdet.
- 7 Belysning**

Belysning ska vara justerbar, bländningsfri och gärna ge möjlighet till individuell justering. Om det finns blänk och reflexer i bildskärmen samt dålig belysning vid arbetsplatsen ökar det risken för muskelspänningar, utöver risken för synbesvär. Ett enkelt sätt att se om belysningen är felplacerad är att placera något blankt, eller en liten spegel på skrivbordsytan. Om du ser reflexer i ytan är belysningen felplacerad.
- 8 Bärbar dator**

Om en bärbar dator används istället för en stationär dator behöver du ett laptopstöd för att undvika nackbesvär. Arbetsmiljöverket rekommenderar att den bärbara datorn kompletteras med ett externt tangentbord och styrdon om den används längre stunder.
- 9 Anpassa arbetsplatsen efter dig**

Oavsett om du har en egen arbetsplats eller sitter i en aktivitetsbaserad arbetsmiljö så behöver du anpassa arbetsplatsen efter dig. Känn efter så du har bra avlastning för armar, att stolen är inställd och ger dig ett bra stöd och att bordet är i rätt höjd. Det här är särskilt viktigt om du delar arbetsplats.
- 10 Variation och vardagsrörelse**

Variation är viktigt. Ställ dig upp, ha ett gående eller stående möte, byt stol, byt arbetsplats, hoppa av en hållplats tidigare eller placera skrivaren och kaffemaskinen lite längre bort. Råden är många för att få in rörelse i vardagen.

