

VIGTIGE ERGONOMISKE FAKTORER TIL BEDRE INDRETNING AF ARBEJDSPLADSEN

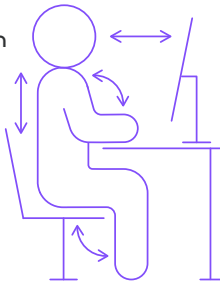
En dårligt indrettet arbejdsplads medvirker til øget muskeltræthed og ubehag. I en arbejdsmodel, der berører på en blanding af arbejde hjemmefra og arbejde på kontoret, betyder længere arbejdstider og mere tid foran skærmen en øget kropsbelastning og større risiko for smerter. En ergonomisk indretning kan være en stor hjælp. Nogle enkle ændringer kan forbedre kropsholdningen og reducere muskelaktiviteten.



Her er nogle tip til mere behageligt arbejde ved skærmen.

GRUNDLÆGGENDE TIPS TIL BEDRE ERGONOMI

- Skærmen skal være i øjenhøjde og på en armlængde væk (med knytæve lukket)
- Hold håndledene lige, så de ikke bøjer fra side til side eller op og ned
- Håndleddet skal være løftet (eller i det mindste ikke hvile på en hård overflade) for at mindske trykket og sætte underarmen i korrekt vinkel
- Hold albuerne i en vinkel på ca. 90 grader
- Hold knæene i en vinkel på ca. 90 grader
- Sørg for støtte til lænden
- Hold fødderne fladt på gulvet



PRØV DISSE TIPS



- Hvis du bruger to skærme, skal du placere hovedskærmen direkte foran og den anden skærm lige ved siden af hovedskærmen for at undgå for store nakkebevægelser.
- H-tasten på tastaturet skal være ud for kroppens midte for at opretholde den korrekte kropsholdning.
- For at stabilisere dit bækken skal dine fødder hvile fladt på gulvet, og du skal sidde på dine siddeknogler og med lænden hvilende mod lændestøtten. Hvis du ikke har adgang til en god kontorstol, kan du bruge en lændepude på den stol, du nu har.

TIPS TIL BEDRE Udstyr TIL MEDARBEJDERNE

- En mus udstyret med avanceret optisk sensor og en knap til at skifte markørhastigheden giver færre håndbevægelser – ifølge undersøgelserne foretaget af [Logi Ergo Lab](#) reduceres håndbevægelserne helt op til fire gange – hvilket igen reducerer trætheden i muskler og hænder.
- Minimalistiske tastaturer eller smalle tastaturer uden numerisk tastatur gør det muligt at placere musen tættere på kroppens midte, hvilket reducerer skulderbevægelser og giver mindre belastning, når du rækker ud efter musen.
- Én størrelse passer ikke til alle. For at udnytte den fulde potentiale med hensyn til den positive effekt, brug af [ergonomiske mus og tastaturer](#) har på produktiviteten, skal du kigge efter modeller, der er designet til venstre- og højrehådede brugere, samt modeller, der tilbydes i flere størrelser, så de passer til forskellige håndstørrelser.