

Enkla tips för en smartare dag vid skrivbordet

Variera din arbetsställning – stå om du kan!

Frekventa små pauser med rörelse och avkoppling är bra för ögon, huvud, muskler och skelett. Se till att rörelse blir en del av din arbetsdag. Bestäm gärna träff med dina kollegor, ta walk n' talks eller gör några rörelseövningar tillsammans. Det som är bra för kroppen är bra för din arbetsmiljö!

Om du kan justera skrivbordets höjd se till att arbetshöjden är lagom och att du kan sitta med avslappnade armar, armbågen vinklad ca 90 grader och underarmarna vilande på bordsskivan.

Om du har en stol som kan justeras se till att du har rätt arbetshöjd. sitter du på en vanlig stol, använd en kudde i svanken eller en extra sittdyna för bättre ryggstöd och höjd.

Tangentbordet placeras så långt in på bordet så att underarmarna får vila.

Justera sittdjupet så att två tredjedelar av låret vilar på sätet. Se till att ländryggen har bra stöd.

Justera höjden på stolen så att knäledens vinkel är cirka 90 grader. Hela foten ska ha kontakt med golvet.

50-70 cm

Skärmen placeras rakt framför dig. Justera synavståndet till 50-70 cm.

Bärbar dator: Använd separat skärm, tangentbord och mus vid behov.

Se till att arbetsbelysningen är behaglig för ögonen. Använd extra platsbelysning vid behov.

Placera gärna datormusen precis framför tangentbordet.



BLI EN MEDVETEN DATORANVÄNDARE

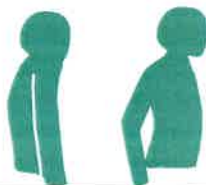
BRA ÖVNINGAR FÖR STILLASITTANDE DAGAR

SKJUT RYGG



Skjut rygg mot taket och andas med djupa andetag.

RULLA AXLARNA



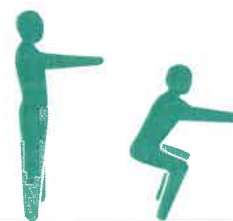
Rulla båda axlarna i stora cirklar. Armarna hänger ner längs sidorna.

STRÄCK PÅ ÖVERKROPPEN



Knyt händerna över huvudet och böj överkroppen åt sidan. Skjut ner höften. Andas med djupa andetag. Byt sida.

BÖJ PÅ KNÄNA



Stå med fötterna på axelbredds avstånd. Böj dig ner så långt det går och skjut ifrån med hälsarna när du reser dig upp igen.