

Ergonomi vid dataarbetsplatser

Allmänna råd:



- ✓ arbetsplatsen skall kunna anpassas till individens behov
- ✓ använd hjälpmedel såsom manushållare och asymmetrisk platsbelysning
- ✓ utnyttja företagshälsovården, som kan ge mer information



- ✓ så att bländning och reflexer från den omgivande miljön undviks
 - ✓ under ögonhöjd, för att blicken skall bli något nedåtriktad
 - ✓ undvik en placering ovanpå hårddisken
- ✓ såväl allmänbelysning som platsbelysning skall vara flimmerfri
 - ✓ avskärma störande dagsljus med foderad gardin eller persienn
 - ✓ utnyttja reglermöjligheterna för att undvika direkt och indirekt bländning



- ✓ kan behövas för bildskärmsarbete
- ✓ kontrollera synen regelbundet eller om Du besväras av synkraven



- ✓ skall kunna regleras och ställas in så att fötterna vilar stadigt mot golvet
- ✓ sitsen bör ha avfasad framkant och tippmöjligheter
- ✓ ryggstödet skall ge stöd i svanken
- ✓ om armstöd behövs skall de kunna regleras så att underarmen vilar mot dem utan att axlarna behöver höjas
- ✓ hjul väljs efter golvmaterial - trögrullande på glatta golv och lättrullande på mjuka mattor – bromsning finns för såväl belastade som obelastade hjul



- ✓ hela bordsytor är bättre än delade i olika nivåer
- ✓ bör vara reglerbart i höjdlöd
- ✓ ställ in höjden till samma höjd som armstöden på stolen eller så att underarmen vilar lätt mot bordsytan med avspända axlar
- ✓ bordsytan bör vara svängd eller bestå av hörnbordsdel



- ✓ placeras på samma bordsyta som bildskärmen



- ✓ placeras på samma bordsyta som tangentbord och bildskärm
- ✓ ska ha en väl tilltagen yta vid sidan om tangentbordet
- ✓ underarmen ska ha stöd av bordsytan vid hantering av musen
- ✓ utnyttja kortkommandon som alternativ till musen
- ✓ ingen mustyp är bättre eller sämre, men kan ge besvär i olika muskler



- ✓ tiden vid datorn påverkar i hög grad den ergonomiska belastningen
- ✓ utnyttja alla möjligheter till micropauser för avspänningsrörelser