

Arbejdspladsindretning - 5 grundregler!

Præstenteret på IST

7. november 2011

Vær opmærksom på:

- Stolen
- Arbejdsbordet
- Skærmen
- Tastaturet og musen
- Lyset

Stolen

- Fødderne bør hvile fladt på gulvet
- Der bør være en åben vinkel i hofteleddet
- Lænden bør være trukket tilbage ved lændestøtten på ryglænet
- 2/3 af lårene skal være understøttet af sædet
- Arbejdsstolen skal være stabil – helst 5 hjul

Arbejdsbordet

- Stolen skal være indstillet, før bordets højde indstilles!
- Bordet bør være i en højde, hvor armene hviler på bordet – uden skuldrene hæves
- Der bør være god plads til skærm, tastatur, mus, dokumenter o. lign. Samtidig bør der være plads til at armene kan hvile på bordet.
- Bordet bør være let-indstilleligt, hvis det anvendes til flere arbejdsfunktioner og/eller flere personer
- Overfladen bør være mat/lavreflekterende

Skærmen

- Skærmens overflade og kanter bør være matte for at undgå reflekser
- Skærmen skal let kunne vippe/drejes
- Billedet skal være fri for flimmer (normalt mindst 85Hz)
- Placeringen er individuel (og afhænger fx af om der anvendes briller), men hovedreglen er 50-70 cm fra øjnene – ca. sv. t. armens længde
- Man bør kunne kigge henover skærmen, sv. t. at øverste tekstlinje er ca. 10 cm. under en horisontal linje fra øjet til skærmens top

Tastaturet og musen

- Varier tastaturets indstillinger og placering
- Håndleddets stilling bør være ”naturlig” –
tænk på blodtilførslen og brug kun tastaturets
højdeindstilling som en variation
- Løft fingrene mindst muligt – og undgå fx at
sidde med fingeren klar til at taste
- Brug genvejstaster
- Musen: Helst inde foran tastaturet og brug
den så lidt som muligt!

Lyset

- Placer arbejdsbordet, så vindueslysindfald kommer ind fra siden
- Derudover bør der være mindst 3 lyskilder: Loftlys (til lokalet), arbejdslampe (til arbejdsbordet) og PC-lampe (til skærmen). PC-lampen bør placeres ved siden af skærmen.

Tænk i øvrigt på...

- *Bærbar computer*: U hensigtsmæssige arbejdsstillinger – bør benyttes på farten
- *Variation*: Forskellige arbejdsstillinger og naturlige pauser i arbejdet.
- *Strækøvelser* ved mange timers skærmarbejde

Læs mere:

www.barkontor.dk

www.at.dk

www.trygmedpc.dk

www.synsergonomi.dk