

ERGONOMI

Hur man förebygger och undviker belastningsskador

Datorn har blivit vårt vanligaste arbetsredskap

- Nästan 70 procent av alla yrkesarbetande använder dator och 15-20 procent använder dator under större delen av arbetsdagen på sin arbetsplats.
- Många använder dessutom dator i hemmet för arbete och för fritidssysslor. Datorn nyttjas av alla åldrar och av barn och ungdomar i allt tidigare åldrar.
- Hälsoproblem, bristande välbefinnande och sänkta arbetsprestationer har i ökande grad uppmärksammats bland datoranvändare.
- Vid datorarbete, precis som vid alla andra typer av arbete, är det viktigt att förhållandena är acceptabla för att arbetet ska kunna bedrivas på ett långsiktigt hållbart sätt, dvs. med välbefinnande och god hälsa samt med goda prestationer och utvecklingsmöjligheter.

(kilde: arbetsmiljøverket)

Några tips för en bättre arbetsdag

- Variation

- Rörelser som man upprepar ett stort antal gånger varje dag ger skador. Genom att variera arbetsställning fördelar man ansträngningen på flera muskler.

- *Produkt: Perific wireless Mouse, Mouse Trapper + trådlös mus, minitangentbord+lös sifferdel.*

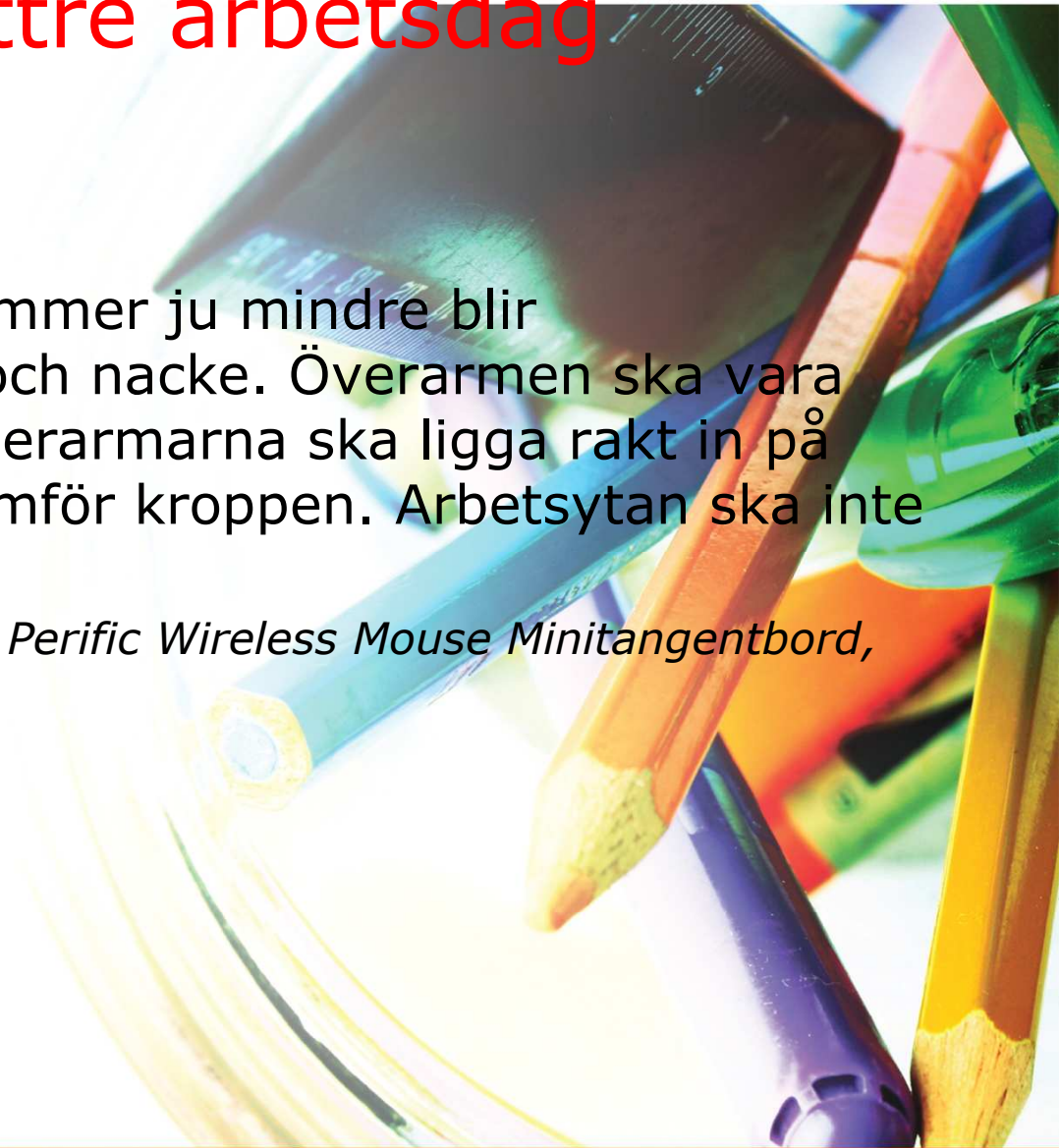
- Avlasta

- Målet är att sitta så avslappnat som möjligt och undvika att vissa muskler är spända långa stunder. Genom att hitta arbetsställningar där musklerna till största delen är avslappnade kan musklerna återhämta sig bättre och vi får betydligt längre uthållighet.

- *Produkt: Underarmstöd, handledstöd,*

Några tips för en bättre arbetsdag

- Jobba nära kroppen
 - Ju närmare kroppen du kommer ju mindre blir ansträngningen för axlar och nacke. Överarmen ska vara vid sidan om kroppen. Underarmarna ska ligga rakt in på bordet eller vinklade in framför kroppen. Arbetsytan ska inte vara bredare än axlarna.
 - *Produkt: Mouse Trapper, Perific Wireless Mouse Minitangentbord,*



Glöm inte

- Skärmen ska vara rakt framför kroppen på lite drygt en armlängdsavstånd (50-70cm). Överkant på bildytan ska vara i våg med ögonen.
- Koncepthållare skall vara placerad mellan skärm och tangentbord för att undvika onödiga huvudvridningar.
- Jobba inte för länge utan paus.
- Var noga med att ställa in rätt höjd på bordet och stolen.
- Motionera regelbundet.

