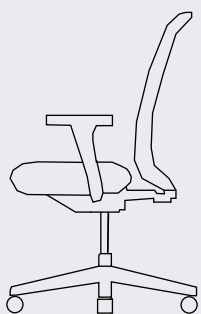


Ergonomisk Checklista

för kontoret och hemarbete

Din stol

- Fötterna ska vila plant mot golvet, armarna måste kunna vila mot bordet
- Justera sätet så att det stöder låren, men det ska finnas plats för en hand mellan knäskålarna och sätets framkant
- Ryggstödet måste stödja ländryggen
- Armstöden ska justeras så att du kan slappna av i axlar och armar



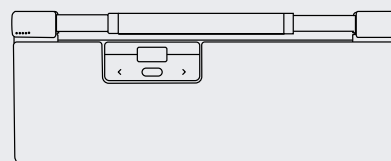
Din skärm

- Skärmen bör vara en armlängd från dig - cirka 60-70 cm.
- Dina ögon ska vara i jämnhöjd med skärmens övre kant
- När du använder flera skärmar placeras de i V-form för att förhindra nackproblem



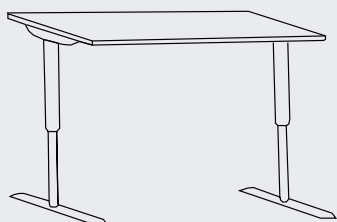
Din mus

- Ska vara så nära kroppen som möjligt och inte långt ut åt sidan
 - Växla gärna mellan höger och vänster hand så att du avlastar och varierar
- Använd en centrerad mus, placerad framför tangentbordet
- för att hålla en bra position med armarna framför kroppen



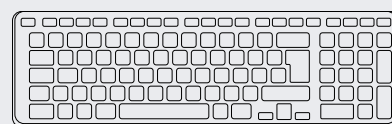
Ditt bord

- Bör kunna höjas och sänkas
- Se till att det finns tillräckligt utrymme för att kunna vila dina armar och händer
- Det bör vara minst 1,1 meter mellan bordets framkant och väggen bakom dig
- Bör helst stå så att ljus kommer in från sidan



Ditt tangentbord

- Vik in tangentbordets fötter så att det ligger platt mot bordet - ju mer negativ vinkel desto bättre
- Det måste finnas utrymme framför tangentbordet för att underarmarna ska kunna vila mot bordet
- Placera tangentbordet så att du sitter direkt framför det och undvik att vrida armar och handleder
- Undvik att sitta med lyfta fingrar
- Använd kortkommandon för minskad musanvändning



I allmänhet

- Variation i ditt sätt att arbeta
- Sträck, böj och skaka händer och armar då och då

