

Ergonomi ved skærmarbejde



Allan A. Dehn

Arbejdsmiljøkonsulent, Fysioterapeut | Aut. Arbejdsmiljørådgiver

CRECEA



God ergonomi ved skærmarbejde

Program:

- Præsentation og formål
- Forebyggelse af gener ved skærmarbejdspladsen
- Evt. gennemgang af Håg H04
- Vurdering af arbejdssituationer i praksis
- Arbejdsstillinger (jeres)
- Gode øvelser og træning
- Skærm-ergonomi-folderen og links
- Opsamling

God ergonomi ved skærmarbejde

Variation

- Arbejdsstillinger
- Lyt til kroppen
- Inventar
- Bevægelse
- Pauser

Redskaber

- Stol (1)
- Bord (2)
- Skærme (3)
- Tastatur
- Mus

Omgivelser

- Pladsforhold
- Lys
- Lyd
- Indeklima

Andet

Programmer - brugervenlighed, skriftstørrelser mm.

1. Kontorstolen – lær den at kende!

- Indstil den så højt som muligt, men med begge fødder i gulvet og ingen generende tryk på lårenes bagside
- Sædedybden indstilles, så du kan have en hånds bredde mellem sædets forkant og dine knæhaser
- Indstil ryglænet, så du får en god støtte i lænden
- Brug vippet aktivt til at skabe variation – husk at justere vippemodstanden så det passer til dig

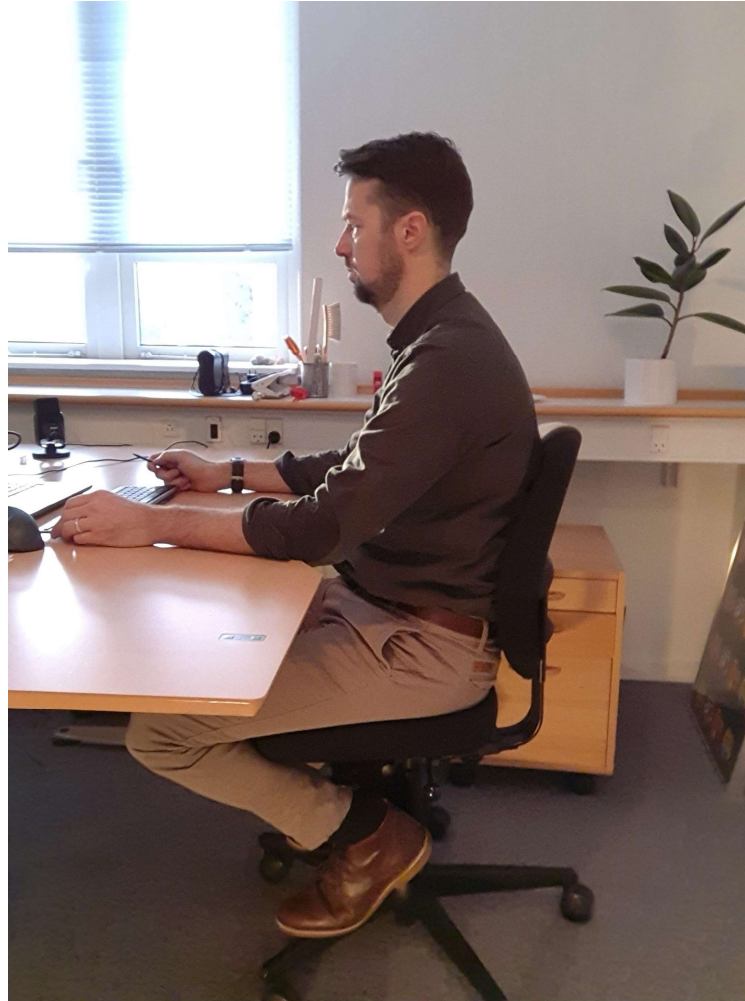




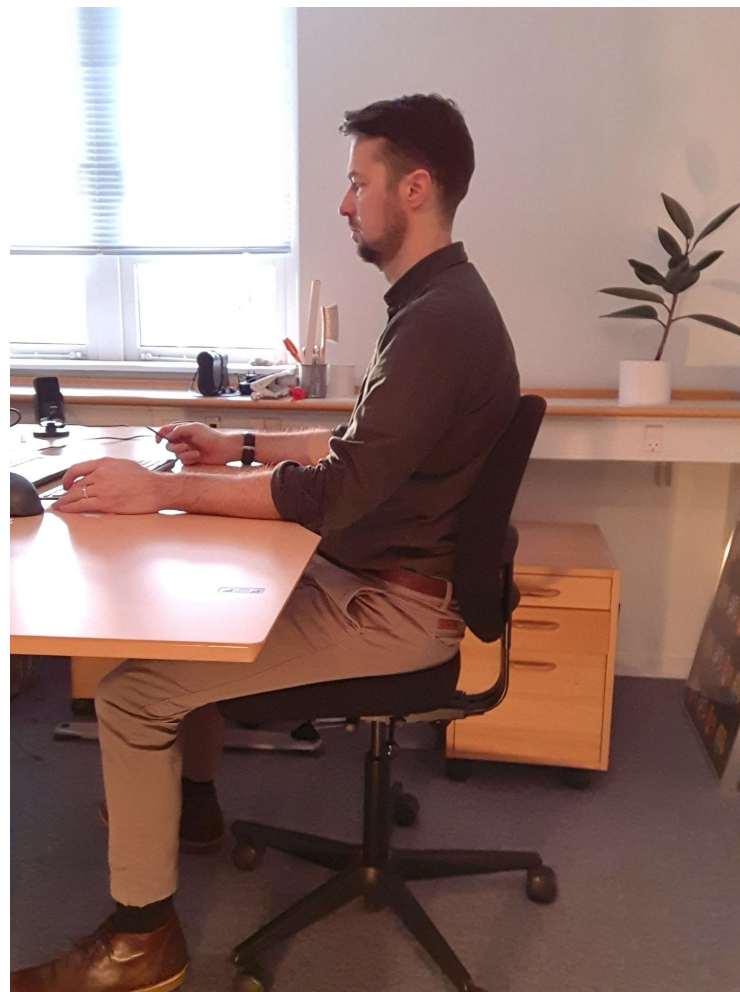
www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.worcesstermarket.co.uk





www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00

2. Arbejdsbordet

Juster bordet således:

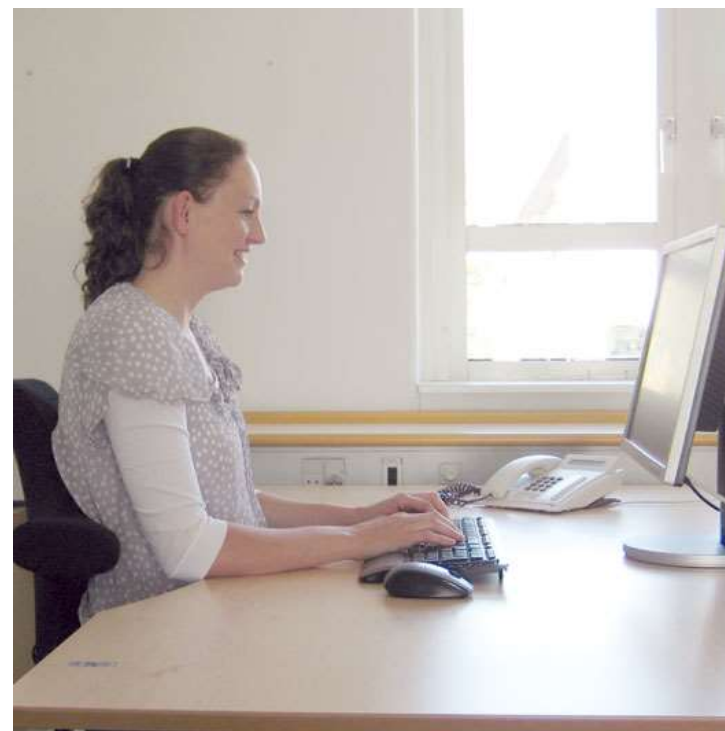
- Indstil bordet, så dine underarme kan hvile på det, når hænderne hviler på tastaturet
- Er dine skuldre løftet er bordet for højt
- Hælder overkroppen forover er bordet for lavt
- Gældende både ved stående og siddende stilling



3. Skærme(n)

Skån nakke og øjne ved at indstille skærmen, så:

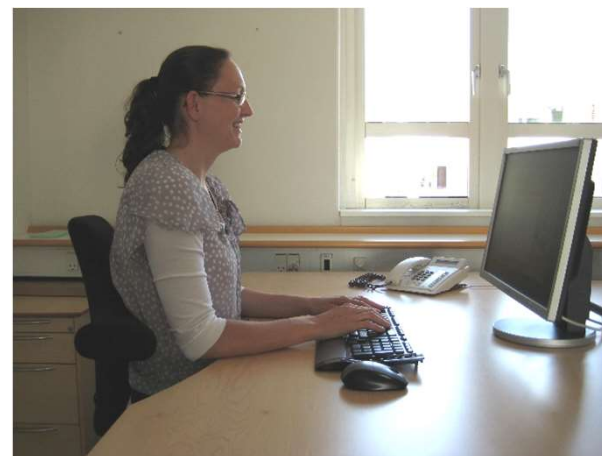
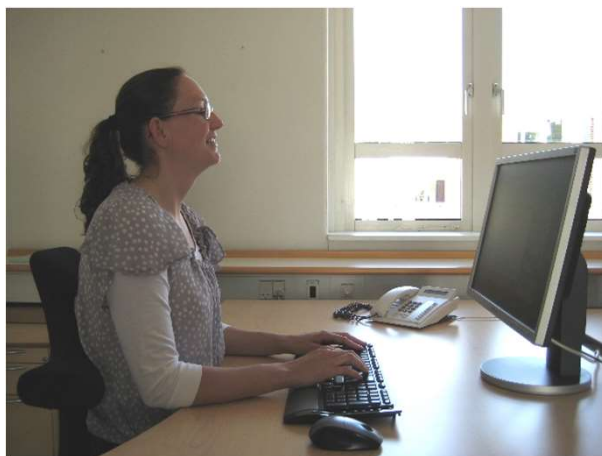
- Du ser lige over skærmens kant, når du kigger lige frem
- Afstanden til skærmen svarer ca. til en arms længde
- Skærmen er vinklet, som du vil holde en bog
- Blænding og reflekser i skærmen undgås
 - Husk at blinke og kigge væk fra skærmen ind i mellem (3 x 20-reglen)



Skærmbriller

Behovet opstår typisk omkring 40 års alderen

- På jobbet generes hver anden over 40 år af alderssyn
- Utydeligt skærbillede
- Anstrengende at se på skærmen
- Hovedpine



Belysning

- Behovet for lys er individuelt
- Placer din skærmarbejdsplads lidt inde i lokalet og med siden til vinduet
- Trods god placering kan solafskærmning være nødvendig
- Lys fra siden begrænser generende spejlinger i skærmen og blænding



Tastaturet

- God plads til at flytte rundt
- Lad tastaturet være så fladt som muligt
- Er der behov for en særskilt numerisk del?
- Slå/bank ikke i tasterne
- Større mulighed for variation, hvis tastatur er trådløst



Mus

- Minimer brugen af mus - lær genvejstaster
- Dobbeltklik i et klik – indstil pc/mus
- Forsøg at have musen forskellige steder. Bordet skal give god støtte til underarmen ved brug af mus
- Find en mus der passer dig, afprøv forskellige. Alternativer til mus er fx Mousetrapper, RollerMouse, trackball osv



Hjemmearbejdspladsen

www.CRECEA.dk | 70 10 86 00

Hjemmearbejdspladsen

Hvor og hvordan kan jeg bedst placere mig i hjemmet?

- Fokus på møbler, plads, støj, lys mm.

Hvordan sikrer jeg en god variation i min arbejdsdag?

- Specifikke arbejdsopgaver udføres gående, stående eller i sofaen eller i lænestolen men aldrig ved sofabordet.
- Indstil alarmer på mobilen, så jeg bliver mindet om at jeg skal indtage en ny arbejdsstilling mm.
- Jo flere gener jeg har, jo mere opmærksom skal jeg være på variationen – mange har en tendens til at prioritere arbejdet og glemme sig selv og pludselig er smerterne der.

Hjemmearbejdspladsen

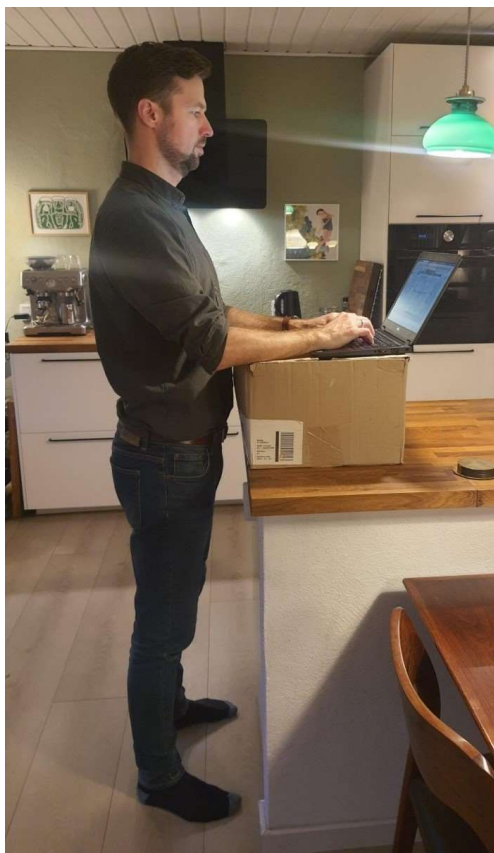
Ideer til at skabe gode rutiner i en hjemmearbejdsdag?

- Brug tid på at lægge en god plan for dagen – hvad skal jeg nå og hvilke typer arbejdsopgaver er det.
- Spisepauser foregår ikke foran skærmen.
- Hvis der skal holdes mange Teams/Zoom møder, så sørg for at der er ”luft” mellem dem.
- Lav jævnlige mikropauser – f.eks. øvelser (stræk/træning).
- Lav jævnlige koncentrationspauser.
- Luft jævnligt ud.
- Hold aktive pauser – lav en god kop kaffe, gå en tur (med hunden), opvask, vaske tøj mm.

Arbejdsstillinger – variation



Arbejdsstillinger - variation



www.CRECEA.dk | 70 10 86 00

Hjemmearbejdspladsen

5 råd fra AT:

- Skab gode rutiner og hold pauser i løbet af arbejdsdagen
- Varier din arbejdsstilling ved at skifte mellem forskellige stole og borde
- Rejs dig op, når du kan
- Prioriter en daglig gåtur
- Hold aktive pauser i løbet af din arbejdsdag

Men husk også rækkefølgen ”stol – bord – skærm” og omgivelserne

Ergonomifolderen – gode øvelser

Tak for din tid



Spørgsmål til:

Allan A. Dehn

Arbejdsmiljøkonsulent, Fysioterapeut | Aut. Arbejdsmiljørådgiver

Mail ade@crecea.dk Mobil 61 61 48 49

