

Tangentbord

- ❖ Standardtangentbord som vanligen levereras tillsammans med datorn uppfyller vanligtvis baskraven, men är ofta onödigt långt. Ett kortare tangentbord, eventuellt med separat numerisk del, ökar möjligheten att placera datormusen nära kroppen.
- ❖ Tangentbordet bör vara tunt, max 3 cm från bordsytan till tangenternas ovsida på mellersta raden, för att undvika uppåtvinklad handled.

Styrdon (mus)

- ❖ Ett styrdon får ej vara för stort eller utformat så att handleden blir uppåtvinklad eller utan avlastning mot bordet.
- ❖ Arbeta avslappnat med överarmarna nära kroppen och med underarmarna avlastade på bordet eller armstöden.
- ❖ Placera styrdonet inom axelbredd och underarmsavstånd.
- ❖ Handleden bör vara rak.
- ❖ Växla mellan att använda styrdon och kortkommandon.



Ljus- och belysningsförhållanden

- ❖ Dagsljus och belysning får inte ge upphov till bländning eller reflexer i bildskärmen.
- ❖ Dagsljuset bör komma in från sidan. Besvärande dagsljus skall kunna avskärmas med gardin, persienn eller liknande.
- ❖ Allmänbelysningen skall ge tillräckligt ljus för arbetsuppgiften, vara väl avskärmad och placerad strax bakom eller vid sidan av huvudet. Lysrörsbelysningen bör vara försedd med ”HF-don” för att eliminera flimmer.
- ❖ Riktbar platsbelysning kan behövas, t ex när man arbetar med pappersdokument.

Goda råd för ett bra datorarbete med bibehållen hälsa

Arbeta **avslappnad** och med **avlastning** av rygg, armar och händer mot stol och bord

- ❖ **Variera** arbetet kroppsligt och mentalt
 - arbetsställning och rörelser
 - arbetets innehåll
- ❖ **Återhämta** dig kroppsligt och mentalt
 - tag mikropauser varje minut
 - lämna datorn 5-10 minuter varje timme. Gör något annat och rör på dig.
 - begränsa tiden vid datorn eftersom risken för besvär ökar ju längre tid du sammanlagt använder datorn på arbetet och på fritiden.

Råd och riktlinjer för en god datorarbetsplats

Du kan finna mer information om datorarbete under fliken “Tema datorarbete” som finns på institutets hemsida, www.arbetslivsinstitutet.se/datorarbete

Önskas mer information kontakta Arbetshälsoenheten:

Allan Toomingas, tel 619 67 73; allan.toomingas@arbetslivsinstitutet.se

Eva Hansson Risberg, tel 619 67 11; eva.hansson.risberg@arbetslivsinstitutet.se

Bra dator-arbetsplats

Cirka 65% av alla yrkesverksamma arbetar vid dator och 35% mer än halva arbetstiden.

Datorarbetsplatsen har blivit vår vanligaste arbetsplats. Tangentbordet och datormusen har blivit våra vanligaste “verktyg”.

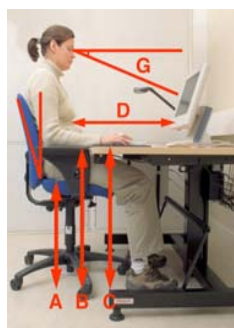
Arbetslivsinstitutet forskar, utvecklar, utbildar och informerar om datorarbete.

Dator-arbetsstol

- ❖ Stolen skall vara stabil, vridbar och lätt att reglera avseende sitthöjd och sittdjup.
- ❖ En låsbar gungfunktion underlättar varierad sittställning.
- ❖ Ryggstödet skall kunna regleras i höjddled och vara vinklingsbart. Det bör vara så högt att det ger bra stöd åt skulderbladen och gärna även nacken, vilket är bra när man lutar sig bakåt. Det bör vara så smalt att det inte hindrar armbågarna att föras bakåt.
- ❖ Eventuella armstöd bör vara justerbara i höjd- och sidled samt lätta att föra åt sidan eller ta bort så att de inte hindrar sittande nära bordet.

Gör så här för att ställa in stolen

- ❖ Sitt med hela fotsulorna på golvet. Ställ in höjden på sitsen så att knäna bildar 90-100° vinkel. Inte för högt så att stolsitsen trycker mot lårens undersida.
- ❖ Ställ in sittdjupet så att ryggslutet når ryggstödet utan att stolskanten trycker mot knäveckan.
- ❖ Ställ in ryggstödsvinkeln till cirka 120° och höjden så att svankstödet och eventuellt nackstöd hamnar på rätt ställe.
- ❖ Sitt lutad mot ryggstödet och låt överarmarna hänga avslappnat utmed kroppen och med cirka 90° vinkel i armbågarna. Ställ in armstödens bredd så att de är under armbågarna och höjden så att de ger stöd underifrån utan att pressa upp axlarna.



Rätt inställning vid sittande datorarbete



Rätt inställning vid stående datorarbete



Optimal placering av bildskärm, tangentbord och styrdon

- A = stolshöjden så att fötterna kan vila mot golvet.
- B = armstödens höjd så att underarmarna kan vila mot dem.
- C = bordshöjden så att underarmar och handleder kan vila mot det. Ofta samma höjd som B.
- D = avståndet till bildskärmen = 50-80cm.
- E = avståndet till tangentbordet = 12-15 cm.
- F = armstödetets bredd så att underarmarna kan vila mot dem.
- G = blickvinkel ca 20-30° nedåt.

Dator-arbetsbord

- ❖ Bordet skall vara tillräckligt stort för att ge plats åt utrustning och arbetsmaterial samt för avlastning av armar och händer. Djupet bör vara minst 80 cm för en platt bildskärm och cirka 100 cm för en "traditionell" CRT- skärm.
- ❖ Bordet skall vara lätt att justera i höjddled för att passa till olika kroppslängd och gärna utrustad med t ex el-motor för att underlätta växling mellan sittande och stående arbetsställning.
- ❖ Det skall finnas bra utrymme för ben och knän - inga tjocka sarger eller pelare i vägen.
- ❖ Skivan skall vara halvljus och matt för att ej ge synstörande reflexer från lamporna.
- ❖ Det bör finnas en möjlighet att samla ihop kablar och sladdar och få bort dem från golvet för att undvika snubbelrisk och underlätta städning.

Gör så här för att ställa in rätt bordshöjd

Sittande arbetsställning

- ❖ Sitt på arbetsstolen och justera in den som anvisningen beskriver.
- ❖ Justera in bordsskivans höjd så att den ger stöd under armarna men utan att trycka upp axlarna (dvs ungefär samma höjd som armstöden).

Stående arbetsställning

- ❖ Stå med överarmarna löst hängande utmed kroppen och med armbågarna i cirka 90° vinkel. Justera in bordsskivans höjd så att den ger stöd under armarna men utan att trycka upp axlarna.

Bildskärm

- ❖ Bildskärmen bör vara TCO-märkt, gärna TCO99 eller senare. Detta garanterar att den uppfyller baskraven t ex att den är vinklings- och vridningsbar och har justerbar ljusstyrka och kontrastinställning. Undvik mörk ram som ger stor kontrast mot den ljusa skärmen.
- ❖ Placera bildskärmen på cirka en armlängds avstånd, 50-80 cm in på bordet och så att man ej bländas eller får reflexer av dagsljus och lampor. Aldrig mot eller invid ett fönster.
- ❖ Placera bildskärmen så att arbetet kan utföras med nacken rak och blicken något nedåtriktad. Hela bilden skall vara under ögonhöjd. Ställ den därför ej ovanpå datorenheten.