

Din dataarbeidsplass

Veileder utarbeidet av
Bedriftshelsetjenesten
Universitetet i Bergen
Mai 2006

Bedriftsfysioterapeut
Astrid M. Johannessen





Sjekkliste - Justering av bord og stolhøyde:

- Beina skal være godt plassert på gulvet.
- Ryggstøtten justeres inntil svaien i korsryggen.
- Hoftene bør være høyere enn knærne.
- La det være en håndsbredde mellom knehasen og stolkantene.



Sjekkliste forts.

Det anbefales å la:

- armene hvile lett på bordet,
- albuene henge så godt som mulig loddrett ned fra skulderleddene,
- håndleddene være i nøytral stilling (ikke knekk i håndledd),
- musen være plassert nærmest mulig tastaturet.





Sjekkliste forts.

- Ofte er det nødvendig å justere bordhøyden og det skal være mulig for deg å gjøre dette selv.
- Ved behov for hjelp kan du kontakte

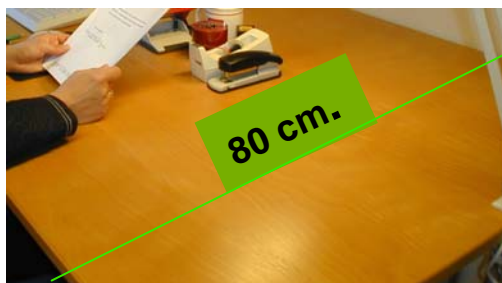
[Enhet for transport og materiell](#)





Sjekkliste - Plassering av skjerm i forhold til dagslys

- Det anbefales å flytte dataskjermen slik at den blir plassert i 90° i forhold til vindu.
- Skjerming for sollys bør være i form av lystette gardiner eller persienner.



Borddybde

Dersom man har flatskjerm trenger man kun 80 cm. borddybde.



Sjekkliste – Dataskjerm

- Blikket skal hvile lett nedover (ca. 120° til midten av skjermen)
- Avstanden fra øyne til skjerm anbefales fra ca. 60 til 80 cm.



Sjekkliste - Datamus

- Datamusen plasseres nær tastaturet.
- Forsøk å bruke musen minst mulig – bruk hurtigtastene i stedet.
- La håndleddet være i nøytral stilling (ikke knekk).
- La hånden hvile lett på musen.
- La være å spenne fingrene.
- Klikkefingeren må få hvile mellom klikkene.
- Skift mellom høyre og venstre hånd?



Sjekkliste - Plassbelysning

- Takbelysningen bør ikke medføre blinding.
- Det er ofte behov for plassbelysning. Denne bør plasseres der man har behov for å lese.

Lysbehov er personlig og øker betydelig med alder.



Husk - tenk **variasjon** hver time

