

Ergonomi vid dator och skrivbordsarbete

Datorarbete

Datorarbetsplatsen skall vara utformad så att du kan arbeta bekvämt utan att få problem med nacke, skuldror, rygg eller huvudvärk. Ju längre du arbetar vid datorn desto viktigare är utformningen av datorarbetsplatsen. Långvarigt arbete vid dator innebär ökad risk för att få besvär.

Skrivbord

Tillräckligt djup på skrivbordet är viktigt och djupet bör vara minst 80 cm för att ge stöd för underarmarna och ett bra synavstånd till skärmen. Ett magurtag underlättar en bra arbetsställning. Stå/sitt rak i ryggen med magen mot bordskanten, då undviks så kallad "gamnacke", ställ in bordshöjden strax under armbågshöjd både när du står och sitter.

Arbetsstol

Arbetsstolen ska vara lätt att justera så att sittställningen kan anpassas till dina personliga kroppsmått. Stolen ska ge möjlighet till rörelsefrihet och en bekväm arbetsställning. Sitsen, ryggstödet och armstöd ska samtliga vara reglerbara i höjdlid och ryggstödet ska kunna vinklas för att medge sittande helt intill bordet. Sitthöjden ska tillåta stöd för fötterna i golvet och höjden skall vara lite högre än knähöjd. Sittdjupet ska du reglera så att du med stöd mot ryggstödet har en knytnäves storlek mellan sitsens framkant och ditt knäveck. Ställ in ryggstödet höjd så att du får ett gott stöd i svanken, utifrån denna grundinställning ska du sedan variera din sittställning ofta. Använd gärna stolens gungfunktion då och då som omväxling.

Bildskärm

Bildskärmens övre kant bör vara i eller strax under ögonhöjd så att du avslappnat kan titta på bildskärmen med ca 15-20 grader nedåtriktad blick. En lätt vinkling av bildskärmen underlättar detta. Avståndet till bildskärmen styrs av skärmens storlek och din personliga synförmåga. Avståndet bör vanligtvis vara 50-80 cm. Stora bildskärmar kan kräva ett något längre synavstånd.

Tangentbord

Det vanligaste problemet är för högt tangentbord, vilket innebär att du arbetar med uppåtvinklad handled som kan leda till överbelastningsbesvär i underarmar/armbågar. Höjden på tangentbordet ska understiga 3 cm från bordsytan till mellersta radens anslagsyta. Tangentbordets bredd ska ge möjlighet att arbeta med händerna innanför axelbredd.

Datormus

Valet av typ av datormus är individuellt och kan kräva utprovning. Musen eller pekdonet ska främst passa din handstorlek. Placera musen/pekdonet centrerat på bordet mellan magen och tangentbordet och inte i ena handen utanför axelbredd.

Laptop

En bärbar dator är i huvudsak avsedd för kortvarigt och tillfälligt bruk. Används den under längre tid riskerar man nackbesvär. För att undvika detta krävs att man använder ett laptopstöd och ett externt tangentbord. Sitter du i soffan med din bärbara dator i knät behöver du ett laptopstöd som skyddar låren mot värmen från datorn.