

Välkomna



Ergonomi- allmänna råd

- Placera datormusen nära kroppen.
- Handleden bör vara rak.
- Arbeta avslappnat med överarmarna nära kroppen och med underarmarna avlastade på bordet eller armstöden .
- Placera inom axelbredd och underarmsavstånd..

Ljus

- Ingen bländning eller reflexer i bildskärmen.
- Avskärma med gardin eller persienn eller liknande.

Bildskärmen

- Placera bildskärmen på cirka en armlängds avstånd, 50-80 cm in på bordet
- Placera bildskärmen så att arbetet kan utföras med nacken rak och blicken något nedåtriktad.
- Överkanten på bildskärmen ska vara i samma höjd som ögonen.

Ta paus

- Tag pauser
- Tänk på att en aktiv arbetsställning ofta kräver mkt energi

Utredning

- Tips: "Aktiv med dator – möjligheter för personer med rörelsehinder" Helene Lidström och Gerd Zachrisson

Tips vid införandet

- Tydliga mål-delmål
- Pröva själv så att du är säker på hur styrsätt och datoraktivitet
- Motiverande aktivitet
- Ha alltid en enkel aktivitet i reserv

