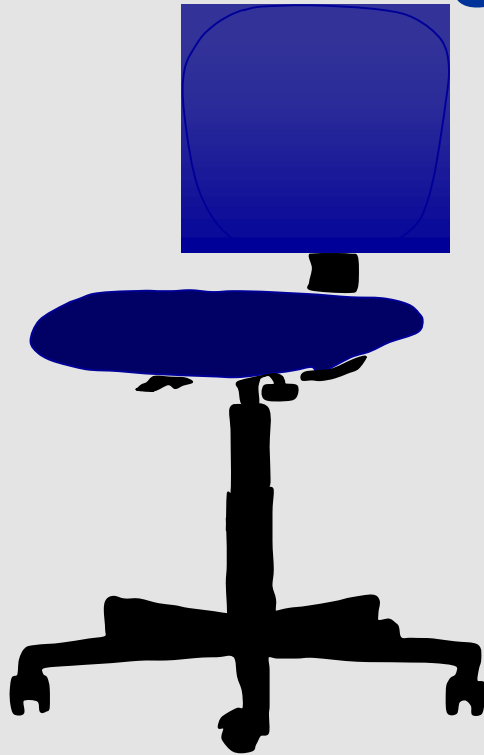


- Ergonomi- dataarbeidsplassen -

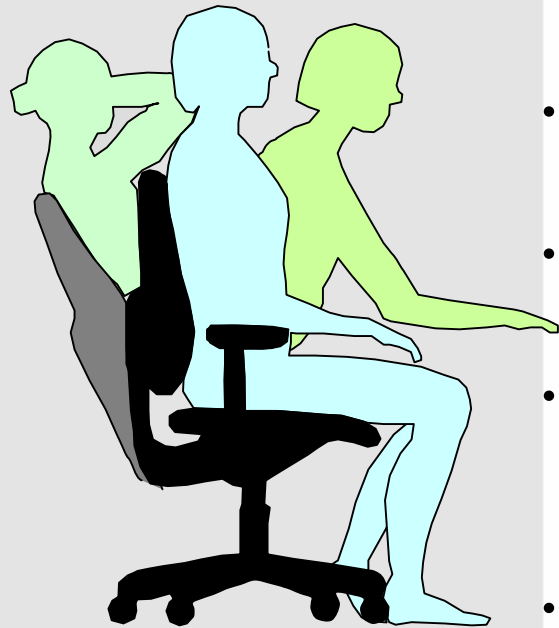
Stolen



- Kunne tilpasses den enkelte
- Enkelt kunne stilles inn i sittende
- Ha uavhengig rygg og sete
- Være stødig
- Ha hjul tilpasset gulvbelegget
- Underarmsstøtter skal ikke hindre nærhet til arbeidsverktøyet

Sittestilling

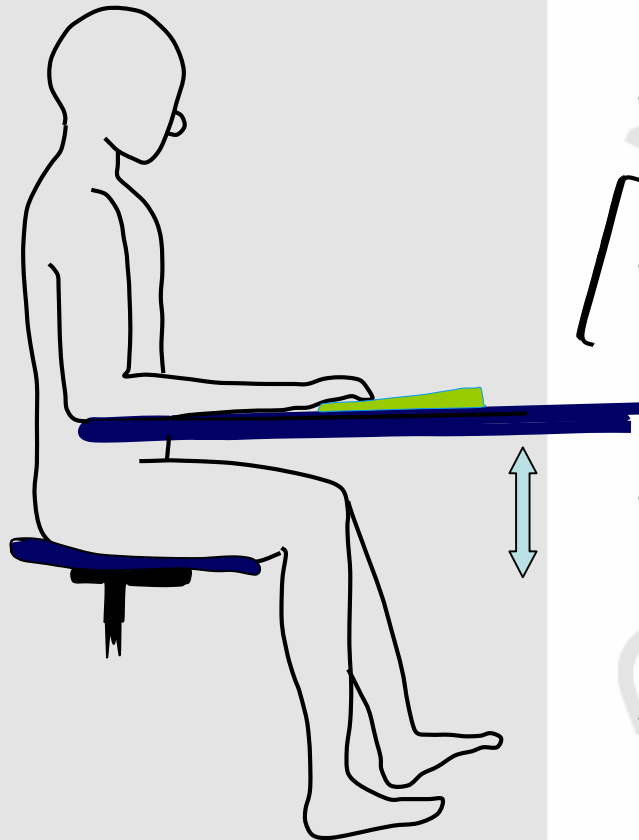
Det finnes ikke bare én "riktig" sittestilling



- Lær deg stolens funksjoner og eksperimenter med innstillingene
- Pass på at du kan hvile føttene godt og stabilt på gulvet
- Unngå konsentrert trykk fra sete mot lår, knehase eller legg
- Still stolryggen slik at den kan gi deg god støtte mot nedre del av ryggen (når du trenger det)
- Strekk ofte på bena og reis deg opp iblant



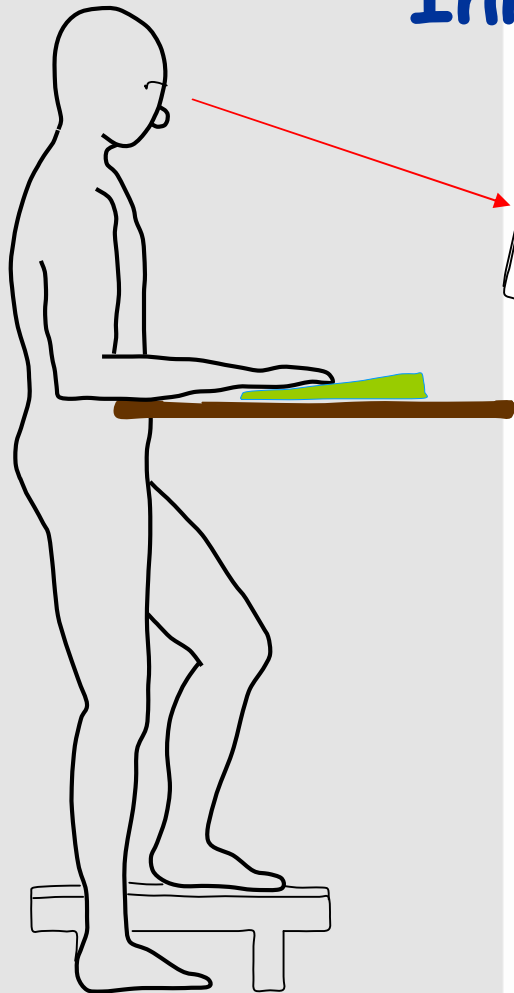
Bordet



- Enkelt stillbart i høyde,
- gjerne opp til ståhøyde
- Romslig arbeidsflate som tillater plassering av nødvendig utstyr og kunne gi støtte for underarmer
- Ikke ha bordben, skuffeseksjoner o.likn. som hindrer gode benstillinger og -bevegelser
- Ha matt overflate



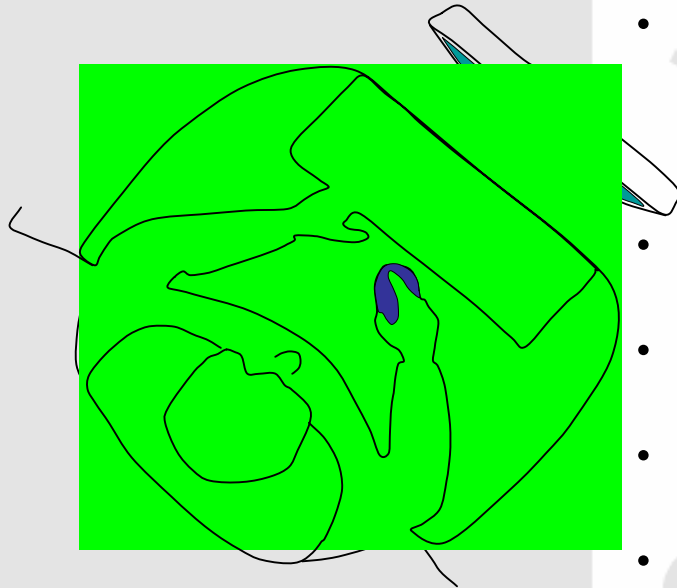
Innstillinger av utstyr



- Passe bordhøyde er oftest albuehøyde
- Skjermen plasseres så lavt at du får en senket blikkretning
- Synsavstanden til skjerm 50-70cm



Tastatur og pekeverktøy



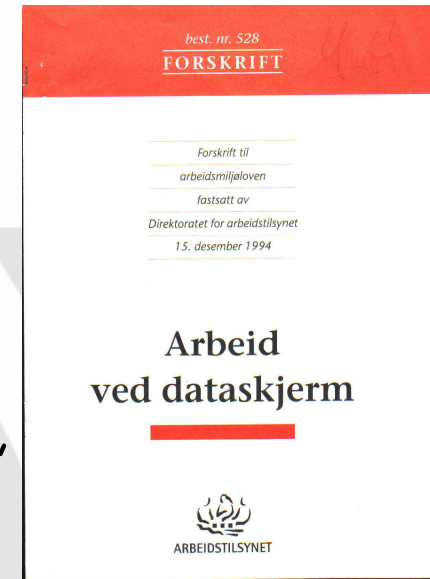
- Arbeid med pekeverktøy mest mulig framfor kroppen og på maksimalt en underarms avstand
- Bytt mellom å peke med ve. og hø. hand
- Bruk forskjellig typer pekeverktøy
- Lær deg å bruke funksjonstaster [i](#)
- Tastatur med separat numerisk enhet øker variasjonsmulighetene

Synsundersøkelse

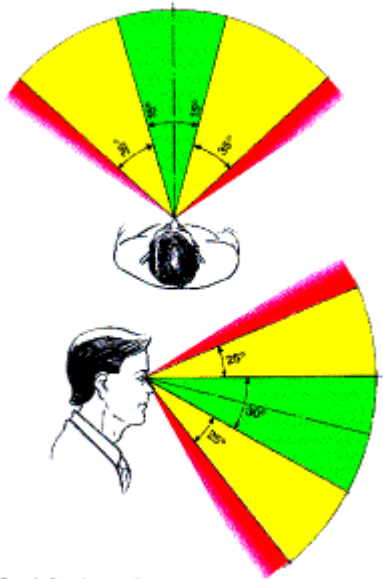
Arbeidstakere som
"..jevnlige og under en betydelig del av sitt arbeid,
utfører arbeid ved en dataskjerm, skal få tilbud
om øyeundersøkelse og synsprøve..."

- før de begynner med arbeid ved dataskjerm
- om nødvendig med jevne mellomrom
- dersom de får synsproblemer som skyldes arbeidet

(Forskrift arbeid ved dataskjerm §11)



Forskrift 528 Arbeid ved dataskjerm Forskriftens § 9 angir generelle krav til arbeidsplasser med dataskjerm og mer spesifikke krav til skjerm, tastatur, arbeidsbord eller -underlag og arbeidsstol. **Veiledning. AT 540 Arbeid ved dataskjerm. Kapittel 6: Utstyret**



Figur 1. Øyets horisontallinje

- **Arbeid ved dataskjerm stiller krav til areal og utforming av arbeidsplassen**
- *Utstyret må kunne reguleres med enkle håndgrep, og hensiktsmessige hjelpemidler skal stilles til arbeidstakers disposisjon ved behov.*
- **Skjerm**
- *Flate skjermer (LCD og plasma) er å foretrekke framfor tradisjonelle bilderørskjermer (CRT).*
- **Plassering av skjermen i en gunstig posisjon oppnås lett når den kan vinkles og roteres, Det bør også være mulig å regulere høyden. Tradisjonelt anbefales 15-30° vinkel under øyets horisontallinje til et punkt midt på skjermen**
- *En god avstand mellom øye og skjerm er avhengig av brukerens synsevne og størrelsen på tegnene. Foretrukket synsavstand varierer gjerne mellom 50 cm og 70 cm.*
- **Lysstyrken og/ eller lyskontrasten mellom tegnene og bakgrunnen skal enkelt kunne justeres av bruker slik at den kan tilpasses lysforholdene og individuelle behov. God kontrast er viktig for god lesbarhet.**
- *Sjenerende reflekser eller gjenskinn på skjermen bør unngås. Skjermen bør plasseres slik at dagslyset kommer inn fra siden. Sollys bør ikke treffe skjermen. Unngå motlys.*
- **Tastaturer**
- **Tastaturet skal være atskilt fra skjermen, slik at det kan tilpasses arbeidstakeren og arbeidsoppgavene**
- *Peke- og navigasjonsutstyr*
- **Det skal være plass til underarmsstøtte, og det bør være god plass på bordet slik at musen kan beveges uten å støte borti noe, eventuelt plasseres foran tastaturet.**
- **Bærbare PCer**
- *Bærbar PC gir dårligere ergonomiske*
- **Arbeidsbord**
- *Det skal være tilstrekkelig stort og gjøre det mulig med en oppstilling av skjerm, tastatur, dokumenter og annet tilbehør som kan tilpasses bruker..*
- *Arbeidsstol*
- **Arbeidsstolen skal gi muligheter for varierte og komfortable sittestillinger. Den skal kunne tilpasses den enkelte arbeidstaker. Stolen skal være stødig og med hjul som er tilpasset gulvbelegget.**
- *Underarmsstøtte*
- **Underarmsstøtte reduserer statisk belastning på nakke- og skuldermuskulatur. Det anbefales bruk av bord med stor flate slik at underarmer, tastatur og pekerutstyr får plass på bordet.**