

Kontorergonomi - Egevaluering av Dataarbeidsplass

Forklaring til utfylling av tabell:

Grønn: Kryss av på grønt hvis du opplever gode ergonomiske forhold. Ingen tiltak nødvendig.

Rødt: Kryss av på rødt hvis du opplever ergonomiske utfordringer. Tiltak nødvendig.

Åpent: Skriv inn eventuell kommentar

Hvis du har flere kryss på rødt og har behov for bistand for å gjøre justeringer ta kontakt med Morten Espeland: morten@akercare.com (Bedriftsfysioterapeut i Aker Care)

Stol:

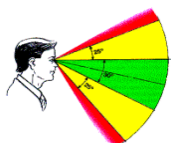
Anbefalt sittehøyde: hoftene plassert litt høyere enn knærne.	Grønn	Rødt	
Føtter i stødig kontakt med gulvet eller på stolbeina.	Grønn	Rødt	
Stolens korsryggstøtte faller inn i, og støtter nedre del av rygg.	Grønn	Rødt	
3-6 cm avstand mellom knehase og stolsete (mulighet for å bøye knærne)	Grønn	Rødt	
Dersom armlener: Kan du komme nærmere nok bordet uten at armlener hindrer dette?	Grønn	Rødt	
Dersom armlener: Avslappede skuldre med god støtte for underarmer.	Grønn	Rødt	

Bord:

Bordhøyden tillater at armene hviler på bordet med ca. 90 graders vinkel i albue. Ca. 2/3 av underarmene bør hvile på bordflaten – avslappede skuldre. Dette gjelder også i stående arbeidsstilling.	Grønn	Rødt	
Lett å justere bordhøyde, også til stående arbeidsstilling.	Grønn	Rødt	
Gode plassforhold under bordet. Mulighet for å strekke bena helt ut.	Grønn	Rødt	

PC, Skjermer, Tastatur & Datamus

Skjermen er plassert slik at blikket treffer ca. midt i skjermbildet når du hviler blikket nedover. (Øvre del av skjermkant i ca. øyehøyde, den bør også være vinklet noe bakover, ca. 15-20°)	Grønn	Rødt	
Skjermplassing: skjermene rett foran deg slik at du unngår nakkerotasjon.	Grønn	Rødt	
Skjermplassing - avstand: 60-100 cm. En armlengdes avstand passer de fleste.	Grønn	Rødt	
Tastatur: behagelig håndleddsvinkel, taster er lette å trykke ned.	Grønn	Rødt	
Datamus: Utforming og funksjon tilfredsstillende. Presis i bruk.	Grønn	Rødt	
Datamus: plassert nært tastatur eller fremfor tastatur for å unngå utadrotasjon i skulderledd ved bruk – god støtte for underarm ved bruk.	Grønn	Rødt	



Lysforhold:

Daglyset bør komme inn fra siden av skjermen for å unngå blending og reflekser.	Grønt	Rødt	
Tilfredsstillende allmenbelysning uten direkte eller indirekte blending eller sjenerende reflekser.	Grønt	Rødt	
Solskjerming av vindusflater er tilfredsstillende.	Grønt	Rødt	
Punktbelysning/arbeidslampe ved behov.	Grønt	Rødt	

Organisatorisk tilrettelegging

Variasjon: Mulighet for å ta passende pauser fra skjermarbeidet, evt. at skjermarbeidet avbrytes med andre arbeidsoppgaver?	Grønt	Rødt	
Småpauser/mikropauser ved behov.	Grønt	Rødt	
Variere mellom sittende og stående arbeidsstilling.	Grønt	Rødt	

Anbefaling - variasjon og bevegelse

Variasjon er viktig. Aller helst bør man sørge for at en med jevne mellomrom reiser seg opp, står, eller går seg en liten tur bort fra dataarbeidsplassen. Uansett bør man ved langvarig sittende arbeid ved dataskjerm ta jevnlig mikropauser, noen sekunders avbrekk i arbeidet. Under disse mikropausene er det også viktig å la blikket hvile på noe annet enn dataskjermen, slik at øyemuskulaturen får variasjon. Helst litt langt unna – for eksempel ut av vinduet eller lignende.

Enkle øvelser for å aktivere større muskelgrupper for eksempel ta trappene istedenfor heis anbefales også.

Referanser:

Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (Arbeidsplassforskriften)

Forskrift om utførelse av arbeid, samt forskrift om organisering, ledelse og medvirkning.