

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 ditt lokale Aker Care senter.

Stol:

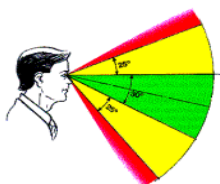
Anbefalt sittehøyde: hoftene plassert litt høyere enn knærne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Føtter i stødig kontakt med gulvet eller på stolbeina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stolens korsryggstøtte faller inn i, og støtter nedre del av rygg.	<input type="checkbox"/>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

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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lett å justere bordhøyde, også til stående arbeidsstilling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gode plassforhold under bordet. Mulighet for å strekke bena helt ut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

PC, skjermer, tastatur & datamus:

Skjermen er plassert slik at øvre del av skjermkanten er omtrent i øyehøyde, den bør også være vinklet noe bakover, ca. 15-20°.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Skjermplassing: skjermene rett foran deg slik at du unngår nakkerotasjon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Skjermplassing - avstand: 60-100 cm. En armlengdes avstand passer de fleste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tastatur: behagelig håndleddsvinkel, taster er lette å trykke ned.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Datamus: Utforming og funksjon tilfredsstillende. Presis i bruk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Datamus: plassert nært tastatur eller fremfor tastatur for å unngå utad-rotasjon i skulderledd ved bruk – god støtte for underarm ved bruk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Lysforhold:

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

Organisatorisk tilrettelegging:

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

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. Vi anbefaler også enkle øvelser for å aktivere større muskelgrupper for eksempel ta trappene istedenfor heis.

Referanser:

Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (Arbeidsplassforskriften)
Forskrift om utførelse av arbeid, samt forskrift om organisering, ledelse og medvirkning.