

Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Ergonomiske råd kontor



For at forebygge muskel- og knogleskader

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Forslag til placering af udstyr				Arbejdstageren har god plads til underarmene og mulighed til at benytte datamus i forkant af tastaturet.
2 - Placering af skærm 1				Traditionelt anbefales 15 - 30 vinkel under øjets horisontallinje til et punkt midt på skærmen. Afstand til skærmen vil være afhængig af brugerens synsevne. Foretrukket synsafstand varierer gerne mellem 50 cm og 70 cm.
3 - Placering af skærm 2				Fladskærme er at foretrække. De afgiver mindre varme, har lavere elektromagnetisk felt, flimrer ikke, giver ofte bedre læsekvalitet, tager mindre plads, er mindre sårbare for generende refleks i skærbilledet og er nemmere at placere.
4 - Placering af datamus				Det anbefales at udprøve forskellige typer datamus. For stor datamus giver opoverbøj (ekstension) i håndleddet og kan give statisk muskelbelastning. Trådløs mus er at foretrække, således at den enkelt kan bevæges og flyttes på. Det kan være godt at
5 - Placering af tastatur				Tastaturet skal være adskilt fra skærmen således at det kan tilpasses arbejdstageren og arbejdsopgaverne. Trådløse tastaturer kan være at foretrække da de er enkle at placere. Tastaturet bør være så lavt som muligt for at håndleddet kan være i tilnærmet
6 - Arbejdsstol				Arbejdsstolen skal give mulighed for varierede og komfortable stillinger og skal kunne tilpasses den enkelte arbejdstager. Stolens sæde og ryg bør kunne reguleres uafhængigt af hinanden. Indstillingerne bør kunne låses ved behov. Du bør vælge en



[Se dine øvelser på video](#)