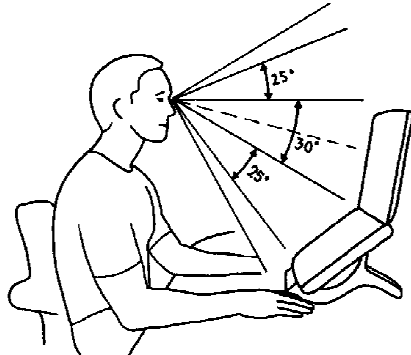


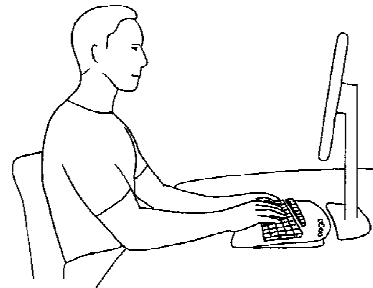
VÄGLEDNING - KONTORSARBETSPLATSEN

1

Placering av skärm 1

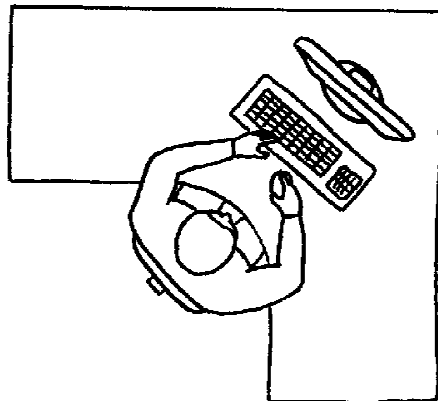
Vanligtvis bör man ha 15-30 graders vinkel från ögats horisontallinje till en punkt mitt på skärmen. Avståndet till skärmen beror på användarens syn. Normalt synavstånd varierar mellan 50-70 cm.

2

Placering av skärm 2

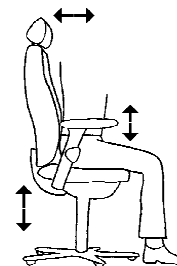
Plattskärmar är att föredra. De avger mindre värme, har lägre elektromagnetiskt fält, flimrar ej, ger ofta bättre bildkvalitet, tar mindre plats, är mindre utsatta för irriterande reflexer, och är lättare att placera. En stor skärm är att föredra för de flesta, speciellt om man har lite dålig syn. Det är bäst om skärmen kan vinklas och roteras. Att ha monitorn vinklad 15-20 grader bakåt ger en bättre arbetsställning för de flesta.

3

Förslag till placering av utrustning

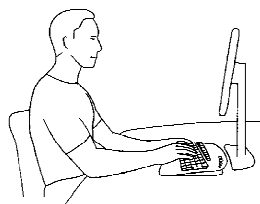
Personen har gott om plats för underarmarna och möjlighet att använda musen framför tangentbordet.

4

Arbetsstol

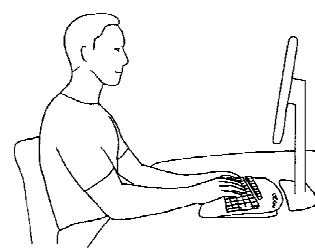
Arbetsstolen ska kunna variera arbetspositionen, och ge möjlighet för olika personer att komfortabelt kunna anpassa stolen efter rådande situationer. Stolens säte och rygg bör kunna anpassas oberoende av varandra. Inställningarna bör kunna låsas. Du bör välja en stoltyp som ger dig bra stöd i korsryggen. Armstöd kan ge dig avlastning för armarna, men ska ej vara i vägen så att stolen inte kan komma tillräckligt nära bordet/tangentbordet. Armstöden bör vara breda, kunna anpassas i höjd, och ej ha en hal yta.

5

Placering av tangentbord

Tangentbordet ska vara avskilt från skärmen så att det kan anpassas beroende på person och uppgift. Trådlösa tangentbord kan vara att föredra, då de är enkla att placera. Tangentbordet bör vara så lågt som möjligt så att handlederna kan vara i närmast viloställning när man skriver. Man bör kunna ändra vinkel på tangentbordet, så att handledsvinkeln kan varieras. Det ska finnas gott om plats att vila handled och underarm på bordet. Tangentbordet bör ligga stadigt på bordet och ha en matt yta. Symbolerna ska vara så pass tydliga att du lätt kan läsa dem i normal sittposition. Tangentbord som låter mycket bör undvikas.

6

Placering av musen

Vi kan rekommendera att pröva olika sorters musar. För stor mus gör att handleden böjs uppåt (extension), och kan ge statisk muskelbelastning. Trådlös mus är att föredra, då den lätt kan röras och flyttas. Det kan vara bra att variera mellan att använda mus och tangentbord. Man bör lära sig snabbtangenterna på tangentbordet, så att man lätt kan variera mellan mus och tangentbord, då användning av musen kan ge större statisk muskelbelastning än användning av tangentbord.