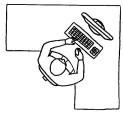


For å forebygge muskel- og skjelettplager

**1. Forslag til plassering av utstyr**

#6404

Arbeidstakeren har god plass til underarmene og mulighet til å benytte datamus i forkant av tastatur.

**2. Plassering av skjerm 1**

#6587

Tradisjonelt anbefales 15 - 30 vinkel under øyets horisontallinje til et punkt midt på skjermen. Avstand til skjermen vil være avhengig av brukerens synsevne. Foretrukket synsavstand varierer gjerne mellom 50 cm og 70 cm.

**3. Plassering av skjerm 2**

#6403

Flate skjermer er å foretrekke. De avgir mindre varme, har lavere elektromagnetiske felt, flimrer ikke, gir ofte bedre lesekvalitet, tar mindre plass, er mindre sårbare for sjenerede refleks i skjermbildet og er enklere å plassere. Stor skjerm er en fordel for de fleste. Spesielt om man har dårlig syn. Det er best om skjermen kan vinkles og roteres. En vinkling av skjermen på 15 - 20 grader bakover gir for mange en bedre arbeidsstilling.

**4. Plassering av datamus**

#6585

Det anbefales å prøve ut ulike typer datamus. For stor datamus gir oppoverbøy (ekstensjon) i håndleddet og kan gi statisk muskelbelastning. Trådløs mus er å foretrekke, slik at den enkelt kan beveges og flyttes på. Det kan være bra å variere med å bruke datamusen foran tastaturet. Man bør lære seg hurtigtaster på tastaturet slik at man kan variere mellom datamus og tastatur da bruk av pekeutstyr kan gi større statisk muskelbelastning enn bruk av tastatur.

**5. Plassering av tastatur**

#6584

Tastaturet skal være adskilt fra skjermen slik at det kan tilpasses arbeidstakeren og arbeidsoppgavene. Trådløse tastaturer kan være å foretrekke da de er enkle å plassere. Tastaturet bør være så lavt som mulig for at håndleddet kan være i tilnærmet hvilestilling ved bruk. Det bør være mulig å endre helningsvinkel på tastaturet slik at håndleddsvinkelen kan varieres. Det skal være god plass til å hvile håndledd og underarmer på bordplaten. Tastaturet bør ligge stødig på bordet og ikke skli, det skal ha en matt overflate, og symbolene skal ha tilstrekkelig kontrast slik at du lett kan lese dem ved en normal sittestilling. Tastaturer som lager støy bør unngås.

**6. Arbeidsstol**

#6405

Arbeidsstolen skal gi muligheter for varierte og komfortable stillinger og skal kunne tilpasses den enkelte arbeidstaker. Stolens sete og rygg bør kunne reguleres uavhengig av hverandre. Innstillingene bør kunne låses ved behov. Du bør velge en stoltype som gir deg god støtte i korsryggen. Armlener kan gi god avlastning men må ikke være til hinder slik at stolen ikke kommer tilstrekkelig nær bord/tastatur. Armlenene bør ha god bredde, kunne reguleres i høyden og ikke ha glatt overflate.

