

ERGONOMISK NØDVENDIG UTSTYR FOR EN TRANSFORMERT ARBEIDSPASS

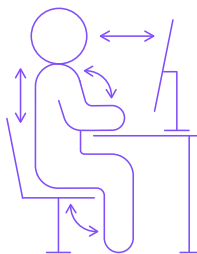
Dårlig utstyrte arbeidsplasser øker muskeltretthet og ubehag. I en hybrid arbeidsmodell vil lengre arbeidsdager og langvarig skjermtid bare øke belastningen – og kanskje smertene. Et ergonomisk oppsett kan hjelpe. Enkle endringer forbedrer holdningen og reduserer muskelaktiviteten.



Her er beste praksis for komfortabelt dataarbeid på enhver arbeidsplass.

ERGO SETUP 101

- Skjerm i øyehøyde og en armlengde unna (knyttet hånd)
- Rette håndledd, uten å bøye sidelengs eller opp og ned
- Håndleddene hevet (eller i det minste ikke presset mot et hardt underlag) for å redusere trykk og få riktig innstilling av underarmene
- Albuene i omtrent 90° vinkel
- Knærne i omtrent 90° vinkel
- Støtte i korsryggen
- Føttene på gulvet



LØSNINGER SOM KAN TESTES PÅ ARBEIDSPLASSEN



- Hvis du bruker to skjermer, kan du plassere hovedskjermen midt foran deg og den andre like ved siden av for å unngå for mye nakkebevegelse.
- Rett inn H-tasten på tastaturet mot midten av kroppen for å oppnå korrekt holdning.
- For å stabilisere bekkenet må føttene hvile godt på gulvet slik at det hviler på sitter på sittebeina, mens ryggen hviler mot en korsryggstøtte. Hvis du ikke har en god kontorstol, kan du bruke en pute mot korsryggen.

LØSNINGER FOR Å UTSTYRE ARBEIDSTYRKEN

- En mus med avansert optisk sporing og markørhastighet gir mindre håndbevegelse – fire ganger mindre, ifølge [Logi Ergo Lab](#)-forskning – noe som reduserer muskel- og håndtretthet.
- Minimalistiske eller smalere tastaturer uten numerisk tastatur gjør at en mus kan plasseres nærmere midten av kroppen, noe som reduserer skulderbevegelse og belastning ved å bevege armen.
- Én størrelse passer ikke for alle. For å maksimere produktivitetgevinster ved bruk av [ergonomiske mus og tastaturer](#), bør du se etter modeller som er beregnet for både venstre- og høyrehendte, samt utgaver i flere størrelser utformet for å passe mange håndstørrelser.