

# ERGONOMISKA NÖDVÄNDIGHETER FÖR EN FÖRBÄTTRAD ARBETSSTATION

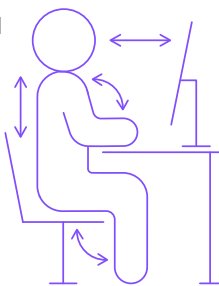
Dåligt utrustade arbetsstationer ökar muskeltrötthet och obehag. I en hybridarbetsmodell ökar längre arbetstider och extra skärmtid bara belastningen, och eventuellt smärtan. En ergonomisk konfiguration kan hjälpa. Enkla förändringar förbättrar hållningen och minskar muskelaktiviteten.



Här är bästa praxis för bekvämt datorarbete på alla arbetsstationer.

## ERGO-KONFIGURATION 101

- Skärm i ögonhöjd och en armlängd bort (stängd knytnäve)
- Handlederna är raka, utan böjning från sida till sida eller upp och ner
- Handleder höjda (eller åtminstone inte nedtryckta på en hård yta) för att lätta på trycket och justera underarmen
- Armbågar i en vinkel på cirka 90 grader
- Knän i en vinkel på cirka 90 grader
- Stöd för ländryggen
- Fötterna platt på golvet



## TIPS ATT TESTA PÅ ARBETSSTATIONEN



- Om du använder två skärmar ska du placera huvudskärmen direkt framför och den andra precis bredvid den för att undvika överdriven nackrörelse.
- Rikta in H-tangenten på tangentbordet mot mitten av kroppen för att bibehålla korrekt hållning.
- För att stabilisera bäckenet ska fötterna vila stadigt på golvet så att det vilar på sittbenen, och ryggen bör ha ett svankstöd. Om en bra kontorsstol inte är ett alternativ, använd en ländkudde med befintliga stolar.

## TIPS FÖR ATT UTRUSTA ARBETSSTYRKAN

- En mus med avancerad optisk avläsning och markörhastighetsomkopplare resulterar i mindre handrörelser, fyra gånger mindre, enligt [Logi Ergo Lab](#)-studier, vilket minskar muskel- och handtrötthet.
- Minimalistiska tangentbord eller tangentbord med reducerad bredd utan numerisk knappsats ger plats för en mus som kan placeras närmare mitten av kroppen, vilket minskar axelrörelser och eventuell belastning från att sträcka sig.
- En lösning passar inte alla. För att maximera produktivitetens möjligheter för [ergonomiska möss och tangentbord](#), leta efter modeller som är utformade för att passa vänster- och högerhänta användare, samt alternativ i flera storlekar som är utformade för att passa en rad handstorlekar.