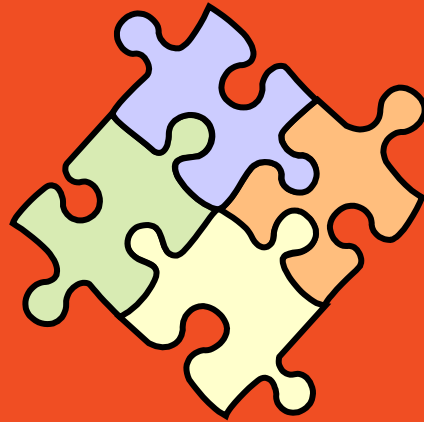


Den gode kontor arbejdsplads

v/ Catrine Kæmpe



Det handler om adfærd



Hvad skal der til for at bryde vaner?

Hvis du gør det du altid har gjort
får du det resultat du altid har fået!

Hvis noget ikke virker så prøv noget andet

Udnyt det udstyr du har bedst muligt



Forebyggelse af gener

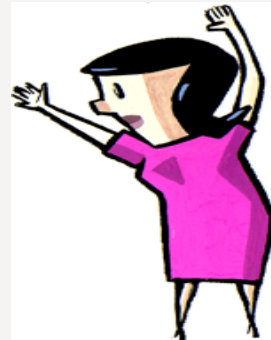
Ergonomi



Variation

Træning

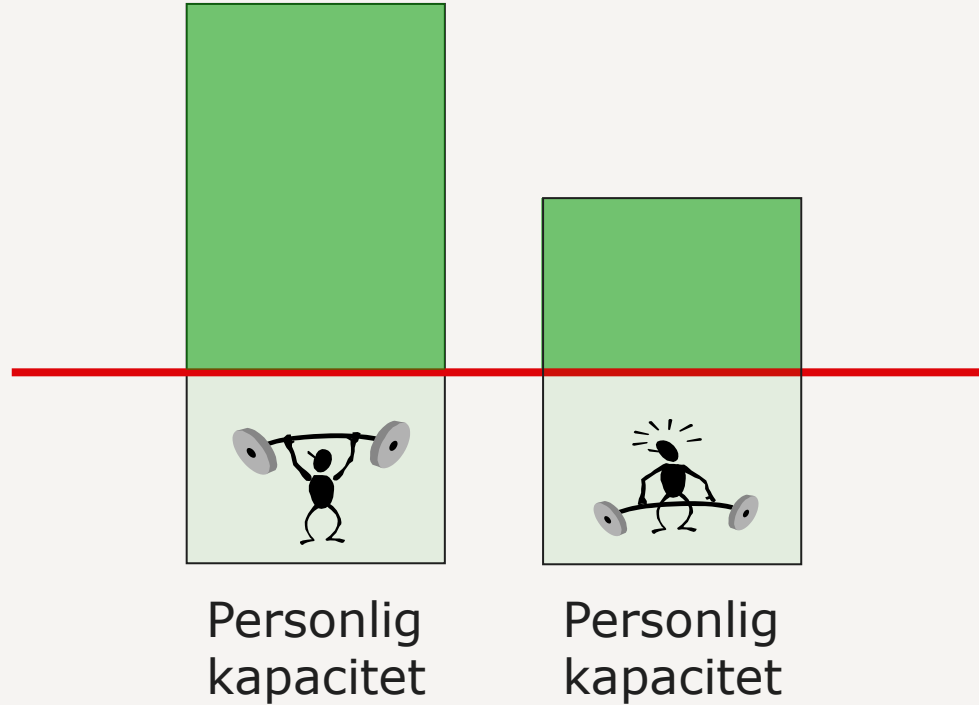
Variation



Træning

Fysisk overskud

Fysiske arbejdskrav

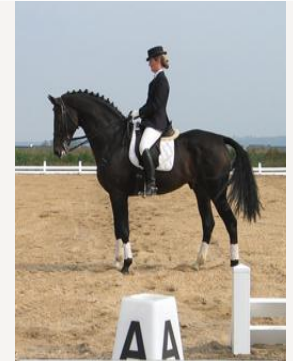


Variation eller ergonomisk rigtig nedslidning?



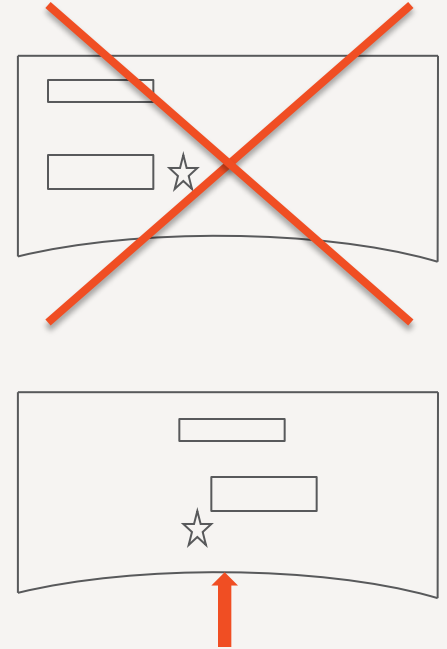
Stolen

- > Stil sædevip løst og udnyt variationsmulighederne
- > Højde lidt under knæhøjde - god kontakt til gulvet
- > Ryglæn - støtte i lænden
- > Sædedybde - 1 håndsbredde mellem sædets forkant og knæhaserne
- > Vægtmodstanden skal passe til dig – kræver mange drej



Bordet

- > Skift stilling - stå op, sid ned på forskellige måder, gå efter ting
- > Placering: så skærmen står med siden til vinduet, et par meter inde i rummet
- > Placer PC lige for buen med skriftligt materiale til begge sider af PC
- > Sid tæt på bordkanten
- > Højde: albue højde - støt underarme – check med siden til



Skærmen

- > Placering: midt for en evt. bue i bordet med siden til vinduet
- > Undgå genskin/refleksion i skærm eller modlys fra vinduer eller andre lyskilder
- > Højde: øverste linje mindst 15 cm under øjenhøjde
- > Læseafstand: 50-70 cm. Mindst 70 cm for 22" skærm
- > Synet 90° på skærmen – vip skærmen



Tastaturet

- > Placering: lige foran dig med "B" udfør navlen
- > Sid tæt på bordetkanten
- > Hvil underarmene på bordet – det kræver plads
- > Tasterne skal være lette at trykke ned
- > Overvej tastaturets udformning, vinkling og højde



Musen – pas på den bider

- > Undgå musen mest muligt – brug genvejstasterne
- > Vælg en mus der giver neutral håndstilling uden bagover bøjning af håndled
- > En trådløs mus giver flest variationsmuligheder
- > Undgå at stritte med fingrene - knapperne skal kunne betjenes uden at spænde i fingrene
- > Benyt musens indstillingsmuligheder
- > Placer evt. musen foran tastaturet
- > Understøttet armen – hvil den på bordet
- > Hvil overarmen ned langs siden med albuen ind til kroppen
- > RollerMouse/MouseTrapper kræver tastatur med smal lige forkant

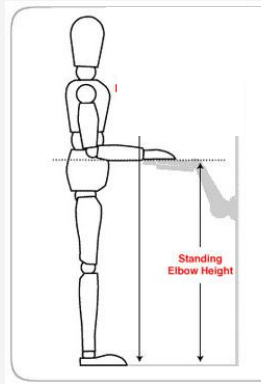


Mousetrapper/rollermouse



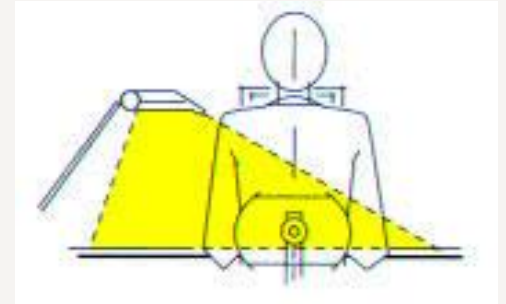
Konklusion

Albue højde



Belysning

- > Dagslys – udsyn til omgivelserne
- > Generende sollys skal kunne afskærmes
- > Rum belysning – undgå reflekser, blændinger og mørke områder
- > Arbejdslamper – asymmetriske arbejdslamper hvor det er nødvendigt



Indeklima

- > Temperatur på ca. 20-22°C
- > Ryd op
 - > Ledninger og andet væk fra gulvet
 - > Ryddeligt bord giver større variationsmuligheder og bedre arbejdsstillinger
 - > Papir bunker giver papir støv
 - > Orden i reolerne og skabe frem for reoler
- > Hav en fornuftig rengøringsstandard
- > Luft jævnlgt ud



Træning/øvelser

4 ØVELSER MED ELASTIK

FOR NAKKE, SKULDRE OG ARME

Øvelserne træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer. Det kan mindske smerter i nakke, skuldre og arme.

Længden på elastikken skal være fra næse tip til gulv – inklusiv håndtag.

1

Sideløft (den store rulle skuldermusk)

- Stå som på billedet og løft armen ud til siden og op. Hold armen som et vandret styk. Stræk så armen kraftfuldt lige.
- Du skal have armen på linjen længere inde bag hovedet.
- Hold din albue let bøjede under hele bevægelsen.

2

Skulderblade klær (smaltræner mellem skulderbladene)

- Gør elastikken løstere til siden. Skulderblade og hold armen strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armen ud til siden og hold på elastikken sammen bag hovedet. Træk, så du mærker skulderbladet sammentryk på ryggen.
- Gør armen kraftfuldt tilbage lige.
- Hold din albue let bøjede under hele bevægelsen.

3

Udvaldrejning (smaltræner, der styrer armen)

- Sæt elastikken over venstre fod i et 90-graders bøj og armen over hovedet og benet på en tangentbord.
- Flyt dig, så elastikken er spændt, og træk så armen frem og ud til siden og tilbage lige.
- Hold din albue bøjede 90 grader og armen om kroppen kraftigt under bevægelsen.

4

Håndled vip (smaltræner i underarmen)

- Sæt ryg over venstre fod på billedet og træk lidt på elastikken så den er strakt.
- Det hjælper, når albuen og underkroppen, så du har let bevægelighed.
- Bøj albue og røt på håndledet og ryg ned – slip albuen og gå helt i bund.

Træningstips:

- Det er vigtigt, at du holder ryggen lige og ikke bøjer sig.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med din kollega.
- Brug 5-10 minutter, to eller tre gange om ugen.
- Hold dig i ro og undgå at løbe eller springe.
- Hvis du har smerter eller andre problemer, så kontakt din læge.
- Hvis du har smerter eller andre problemer, så kontakt din læge.
- Hvis du har smerter eller andre problemer, så kontakt din læge.

Job&krop
Hverdag er motion
I motion er hel

Se mere og se øvelserne på video på www.jobogkrop.dk

idræt + motion | samvær

Pusterumsøvelser Go' morgen

Puls

Bokse frem!
Bokse ud til siderne!
Bokse op!

Gå 4 skridt frem og klap gå tilbage igen!

Step fra side til side!

Step med knæene fremad og op!

Sjip på stedet!

Motion på Arbejdspladsen

**Dansk
Firmidrætsforbund
DFIF**

Storebæltsvej 11 · 5000 Nyborg
Tlf: 74 55 55 55 · Fax: 74 55 55 55
www.dfif.dk · mp@dfif.dk

Træning/øvelser

- > Strækøvelser
- > Cirkulationsøvelser
- > Styrkeøvelser

- > www.hk.dk/arbejdsmiljoeportalen
- > www.computersmerter.dk
- > www.firmaidraet.dk (mailmotion + pusterums-cd)
- > www.jobogkrop.dk (elastik-øvelser)

Få alle brikker i spil

God arbejdslyst!

