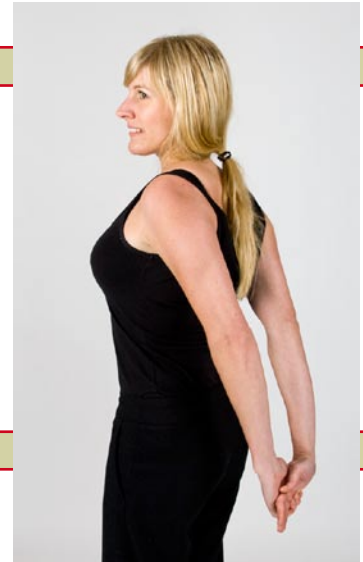


Ugglapraktikens instruktionsblad i ergonomi

Vår kropp är vårt redskap och något vi måste ta hand om, inte minst under arbetstid. Idag tillbringar vi mycket tid framför våra datorer och kroppen utsätts för felaktiga belastningar och ensidigt arbete.

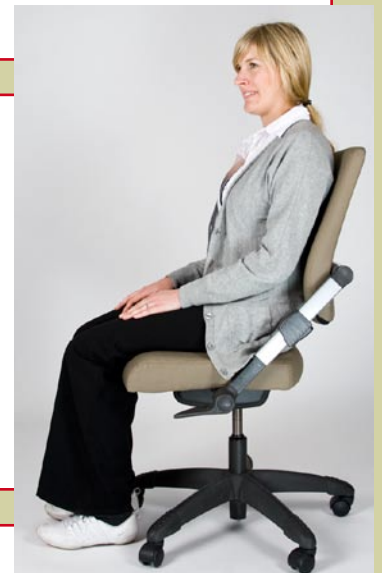
Här kommer Ugglapraktikens kloka tips och råd om hur du kan förebygga och lindra uppkomsten av belastningsskador.

Passa på att röra på dig lite extra när du ändå är på väg till toaletten, kopieringsmaskinen eller skrivaren. Samtidigt som du går kan du göra en stretchövning med överkroppen - till exempel en av Ugglapraktikens Mousingrörelser.



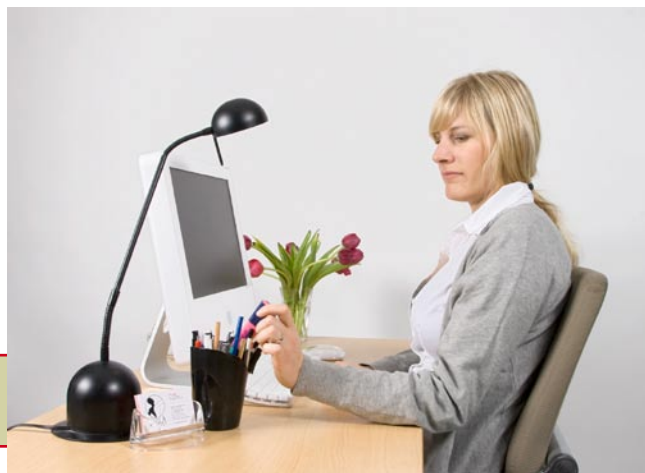
För att du inte ska få ont i huvudet av blänk i skärmen är det bra att tänka på ljuset - särskilt om du sitter i ett kontorslandskap där vissa kollegor vill ha det mörkt och andra vill ha skarpt strålkastarljus. Använd dig av en punktbelysning så att du kan rikta ljuset precis som du vill ha det. Ljuset ska komma in från sidan för att vara mest effektivt.

När du sitter vid ditt skrivbord är det viktigt att tänka på din sittställning. Grundpositionen ska vara som på bilden. Använd dig av ryggstödet med rumpan långt bak på stolen och båda fötterna som stöd i golvet. En knytnäve ska få plats mellan stolskanten och ditt knäveck. Då kan blodet cirkulera bra i benen.



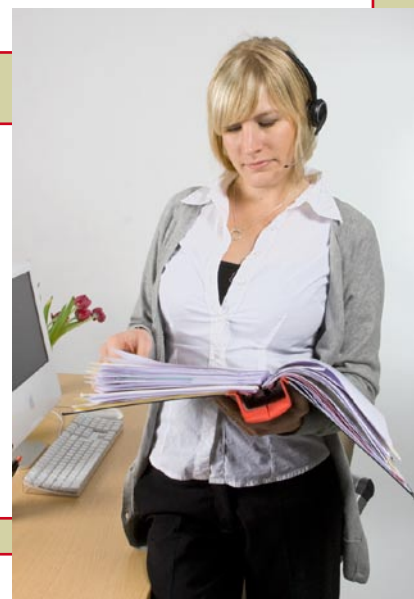
Variation är viktigt när vi sitter så mycket som vi gör framför våra datorer. Tänk på att variera ditt arbete med höger och vänster hand så gott det går. Har du möjlighet att stå och jobba – utnyttja det! Variera mellan stående och sittande arbete under dagen.

Det du jobbar med för stunden ska du ha nära kroppen. Fördela arbetsredskapen på både höger och vänster sida för variationens skull. Tänk dig att du har dina redskap i en halvmåne framför dig.



Använd headset om du talar mycket i telefon. Oftast pratar vi mer under en arbetsdag än vi tror, så ha som regel alltid använda headset. Då blir det både smidigare och effektivare för dig att jobba samtidigt. Och det bästa av allt – du skonar din nacke.

Så fort du inte måste sitta ner framför datorn - ställ dig upp! Passa på att röra på dig när du talar i telefon, har ett möte eller fikarast, gärna utomhus om det finns möjlighet. Hjärnan behöver rörelse för att fungera och tänk dig vilka kreativa och geniala lösningar du och dina kollegor kan hitta vid dessa stå/gå möten.



Datorskärmens överkant ska vara i din ögonhöjd eller något lägre, detta för att inte få en onaturlig vinkling i nacken som kan medföra skador. Avståndet mellan dig och skärmen bör vara mellan 65 och 70 centimeter (självlklart varierande om du använder glasögon).

Ugglapraktiken AB
Magnus Ladulåsgatan 61
118 27 Stockholm



info@ugglapraktiken.se
www.ugglapraktiken.se
08-642 51 62