

Enkle tips til en smartere dag ved skrivebordet

Varier arbeidsstilling – stå om du kan!

Hyppe småpauser med bevegelse og avkobling gjør godt for øyne, hode, muskler og skjelett.

Avtal med kolleger å møtes til 5 minutter «strek og bøy» to ganger daglig.

Godt for kroppen. Godt for arbeidsmiljøet.

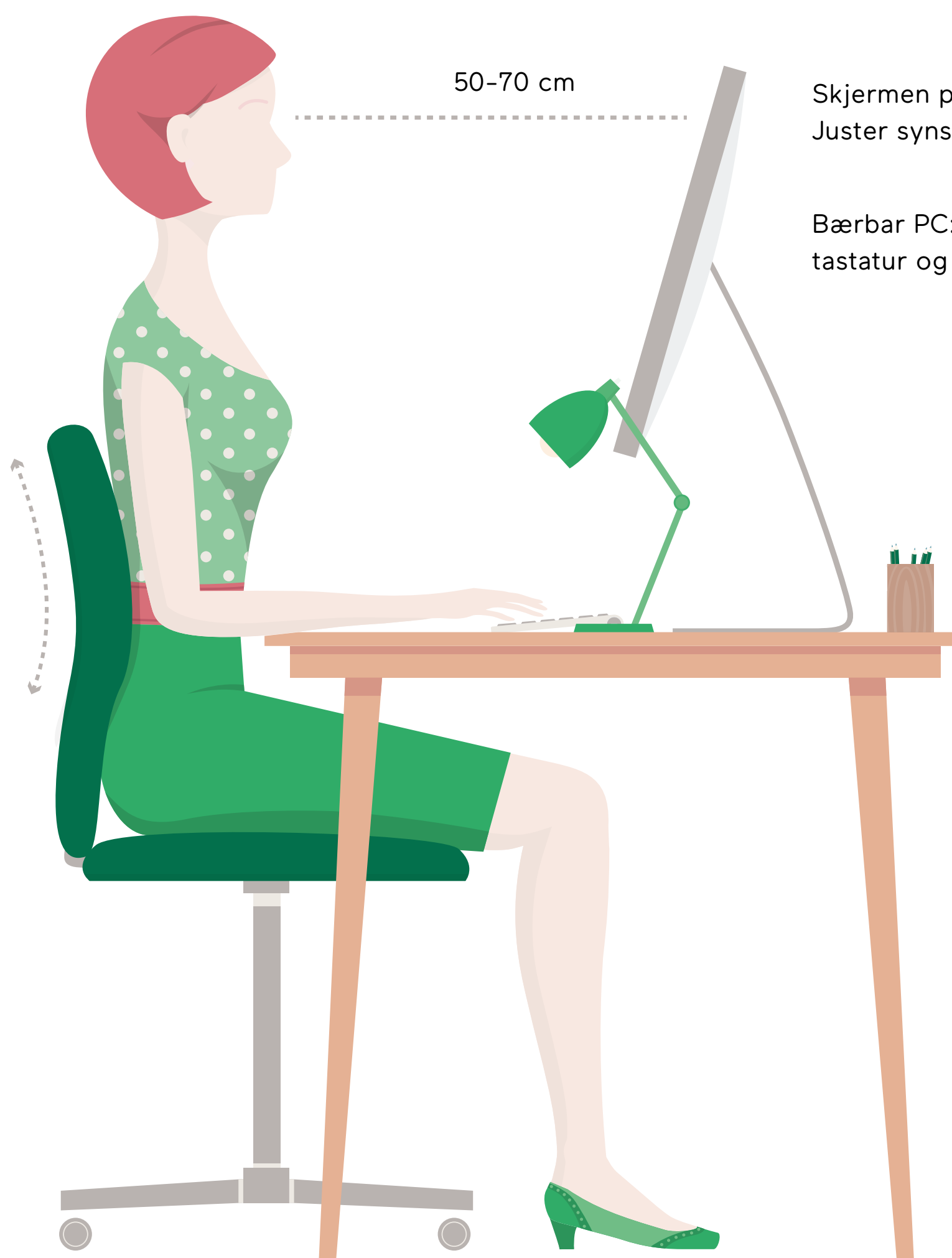
Reguler høyden på bordet slik at skuldrene er avslappet når overarmene henger ned langs kroppen og underarmene hviler på bordplaten.

Gjør deg kjent med reguleringshendlene på stolen din og bruk de aktivt.

Tastaturet plasseres godt inn på bordet, slik at underarmene får hvile.

Juster setedybden slik at 2/3-deler av låret hviler på setet. Ha god støtte i korsryggen.

Reguler høyden på stolen din slik at vinkelen i knehasen er ca 90 grader. Fotsålene skal være i gulvet.



Skjermen plasseres rett foran deg. Juster synsavstand til 50-70 cm.


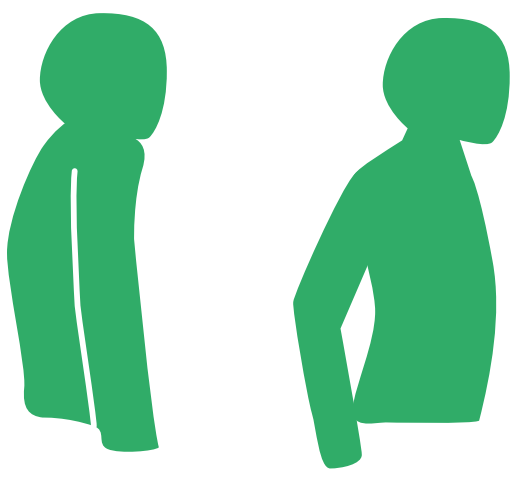


Bærbar PC: bruk separat skjerm, tastatur og mus ved behov.

Sørg for at arbeidslyset er behagelig for øynene. Bruk ekstra plassbelysning ved behov.

Plasser datamusen tett inn til siden eller foran tastaturet.

BLI EN BEVISST DATABRUKER

GODE ØVELSER FOR STILLESITTENDE DAGER

SKYTE RYGG	SKULDERRULLE	UTTØYNING OVERKROPP	KNEBØY
			
Sknyt ryggen opp mot taket, hold gjennom to innpuster.	Rull begge skuldre i store sirkler. Armene henger ned langs siden.	Samle hendene over hodet og bøy til siden. Skyt hoften ned. Hold gjennom to innpuster. Bytt side.	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned så langt du klarer, skyv fra med hælene opp igjen.