

**Ergonomiska råd vid arbete med dator och surfplatta**

**Ergonomi**

Detta är viktigt för att inte slita på kroppen i onödan. Därför har vi sammanställt en lathund kring vad som är viktigt att tänka på när man arbetar med datorn eller surfplattan.

**Placering**

Överkanten på Datorskärmen placeras i ögonhöjd. Skärmen ska stå en armlängds avstånd från ögonen. Använder du bärbardator eller surfplatta kan det vara svårt att anpassa arbetsställningen optimalt. Tänk på att inte sjunka ihop med överkroppen, och att skärmen eller surfplattan inte placeras för lågt.

För att underlätta kan separat tangentbord, pekpennor och stativ användas.

**Ljussättning**

Bra allmänljus är viktigt. Om det finns fönster i rummet bör dagsljuset komma från sidan. Anpassa skärmbilden med hjälp av datorns eller surfplattans olika inställningar. Du får tydliga tecken och bra kontrast genom att ändra teckenstorlek, bakgrundsfärg mm.

**Ergonomi**

Anpassa stolens höjd och bord. Tänk på att ha bra stöd för fötterna. Se till att ha plats för benen och fötterna. Ryggstödet ska stödja främst nedre delen av ryggen, så att du inte sjunker ihop. Tänk på att håll huvudet rakt, och undvik att skjuta fram hakan. (Om du omedvetet gör det kanske synen behöver kontrolleras, behövs terminalglasögon?).

Bärbara datorer och surfplattor lämpar sig mest för korta och tillfälliga arbeten. Har du både dator och surfplatta, skifta mellan dessa vid längre arbetspass. Det är bra att växla mellan att sitta och stå, för att få variation och mindre statisk belastning.

Placera musen eller surfplattan nära dig, gärna mitt framför kroppen, för att slippa vinkla armen utåt. Använd kortkommandon för att minska antalet klick med musen.

Sänk ner axlarna och slappna av. Se till att ha stöd hela vägen från armbågen till händerna. Ofta är det bra att stödja armarna mot bordet. Vill du ha armstöd, ska de placeras nära kroppen, i rätt höjd (ca 90° vinkel i armbågen), och de ska vara korta, så att du kommer intill bordet bra.

**Pausa**

Kroppen mår bäst av att vara i rörelse och ingen arbetsplats är så bra utformad att du kan sitta vid datorn hela dagarna. Byt arbetsställning ofta och ta mikropauser (sträck på dig, rulla bak axlarna, ta ett djupt andetag).

**Behöver du ytterligare hjälp?**

Vänd dig till din arbetsterapeut eller fysioterapeut.