

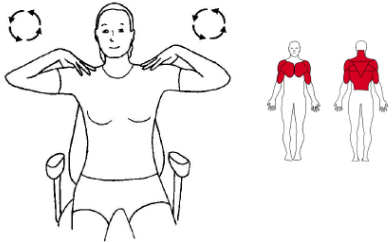
Demo/testing av utstyr i våre lokaler i **Forskningsveien 2B**

Her kan du teste ut:

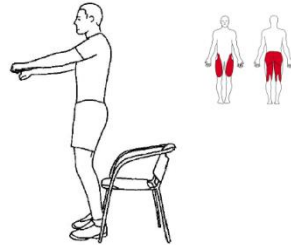
- Kontor- og labstoler
- Datahjelpemidler
- Arbeidslys

Timebestilling via mail bedriftsfysio@ous-hf.no

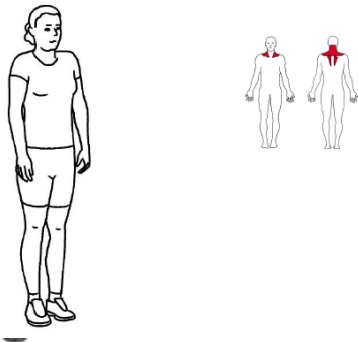
Skulder sirkler bakover



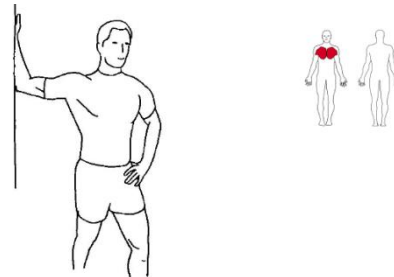
Reis deg opp



Heve og senke skuldrene



Bryst tøyning



Aktuelle kurs- påmelding i læringsportalen

- - Helsemotivatorkurs- hvor lite trening er nok?
- - Kontorarbeidsplassen



Tilrettelegging av din dataarbeidsplass

Hjelp til selvhjelp

Bedriftsfysioterapeutene
Arbeidsmiljøavdelingen

bedriftsfysio@ous-hf.no
230 75 880



Krav om UNIVERSELL UTFORMING betyr at arbeidsplassen må kunne tilpasses DEG

STOLEN

Arbeidsstolen bør kunne justeres i høyde, dybde, rygg høyde og ha vippefunksjon.

Høyde: Hev stolen slik at du får en helning ned til kneet samtidig som du har god kontakt med gulvet eller en fotstøtte. Evt bruk en aktiv stol (se bilde) for mer naturlig svai ryggen.

Dybde: Juster dybden på stolen slik at du oppnår tilstrekkelig rygg og lårstøtte og har plass til en knyttneve mellom knehasen og enden på stolen

Ryggstøtten: Reguler høyden på ryggstøtten slik at den gir korsryggen din god støtte

Vippefunksjonen: Helst lås opp vippen, men tilpass grad av ønskelig vipp (ofte knapp som skal vris under stolsetet- se pil på bilde under)



Vanlig kontorstol



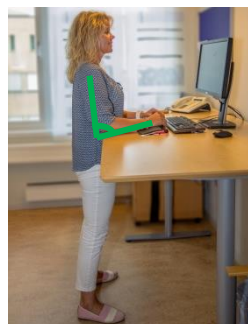
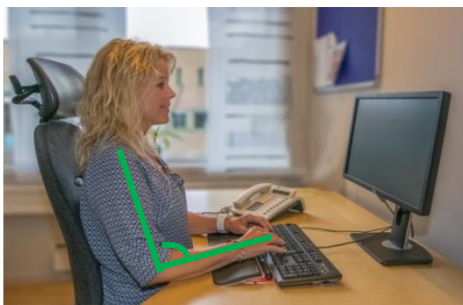
Aktiv stol (BackApp)

ARBEIDSBORDET

Arbeidsbordet bør ha en dybde på 80 cm for tilfredsstillende underarmstøtte.

Høyde: Arbeidsbordet skal heves til albuehøyde (90 gr.) slik at underarmene hviler med jevnt trykk på bordplaten når skuldrene er avspent. Dette gjelder uansett arbeidsstilling (sitte/stå).

Underarmstøtte: Kom så tett inntil bordet med magen for optimal støtte



DATASKJERM

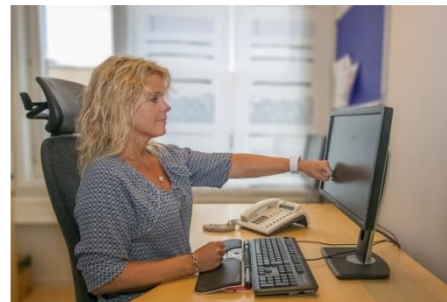
Unngå å jobbe på labtop over tid som gir nakke/rygg en dårligere stilling.

Plassering: Ikke foran vindu, helst 90 gr på dagslyset slik at du unngår blendinger i skjermen

Høyden: Litt under øyehøyde. Unngå for lav og eller for høy skjerm slik at nakken kommer i en unormal stilling over tid.

Avstand: ca. en armlengdes avstand (50-70 cm)

Vinkel: Skjermen vinkles litt bakover



DATABRILLER?

Brilleland skal brukes ved kjøp av databriller. Skjema skal fylles inn FØR synsundersøkelse. Se ehåndbok for mer informasjon og skjemaer.

TASTATUR

Plassering: Godt inn på bordet slik at minimum 2/3 av underarmene hviler på bordet

Vinkel: Ha tastaturet så flatt stilt som mulig – unngå knekkstilling i håndledd.



DATAMUS

Det anbefales bruk av trådløs mus eller midtstilt/ tohåndsdatamus for best variasjon.

Plassering: Rett ved siden av tastaturet eller helst i forkant (husk ALLTID å ha god underarmstøtte når du bruker datamus)



BELYSNING/DAGSLYS

Dagslys og allmennbelysning (takbelysning) sammen med plassbelysning (arbeidslampe) skal sikre tilstrekkelig og variert belysning.

Arbeidslampen: (helst med asymmetrisk LED lys) plasseres slik at den lyser på manus og papir, ikke på skjermen.

Hvis takarmatur blander eller gir reflekser: flytt arbeidsbordet /flytt takarmaturet/ skru ut lysrør/bytt til lampe med dimmingsmulighet.

NB! Ved innkjøp av møbler har sykehuset avtale med Kinnarps