

A BETTER WORKDAY GIVES A BETTER EVERYDAY.

STILLESITTENDE LIVSSTIL

Passiv adferd i våken tilstand har fått navnet sedentarisme, etter det latinske ordet for å sitte: "sedere". Som kontorstol-poteter og skjerm-zombier har vi utviklet en ny livsstil hvor kroppene våre er våkne store deler av døgnet, men likevel sitter eller ligger, og dermed holder et altfor lavt aktivitetsnivå.

*Stillesittende arbeid
reduserer levetiden*

VARIASJON

Arbeidsstasjonens utstyr og møbler gir normalt mange muligheter for variasjon, og det er viktig å utnytte dem i det daglige. Det kan være nødvendig å planlegge dagens arbeidsoppgaver for å variere mellom arbeid ved og borte fra skjermen samt nødvendige pauser.

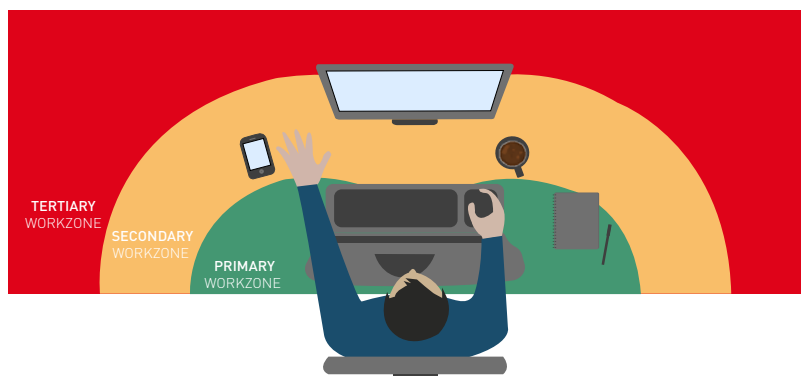
Variasjon med annet arbeid og pauser bør tilpasses de kravene som stilles til bl.a. syn og oppmerksomhet – samt etter hvor intensivt skjermarbeidet er. Det er arbeidsgivers ansvar å tilrettelegge arbeidet slik at det blir tilstrekkelig variert. Dette skal skje i samarbeid med medarbeiderne.

*Sørg alltid for å holde deg innen-
for din primære arbeidssone under
sittestillende arbeid.*

Vaner kan være vanskelig å bryte. Når du først har lagt deg til en yndlingsstilling å arbeide i – hvis du f.eks. alltid sitter med beina i kors – kan det være veldig vanskelig å venne seg av med den. Når du arbeider med noe som er ekstra interessant eller krever ekstra mye konsentrasjon, er det også lett å bli sittende i samme stilling i lang tid. Det å sitte i samme stilling hver dag i lange perioder kan føre til betydelige belastninger på kroppen. Bytt mellom forskjellige sittestillinger flere ganger i timen.

Ergonomisk korrekte kontormøbler og utstyr kan ikke løse problemene alene. Variasjon er derfor utrolig viktig! Her får du litt inspirasjon:

- Beveg deg bort fra arbeidsstasjonen innimellom, f.eks. når du snakker i telefonen.
- Hvis du har et heve-senke-bord, kan du jobbe stående et par ganger om dagen.
- Hold gående møter.
- Gjør tøyøvelser i pausene.
- Reguler stolens innstillinger i løpet av dagen, så får du variasjon i sittestillingen.



ERGONOMISK SJEKKLISTE

STOLEN

- Still inn setehøyden, slik at begge føtter står flatt på gulvet og armene hviler avslappet på bordet.
- Sitt helt inne på setet slik at lårene får god støtte. Det skal være plass til en hånd mellom baksiden av kneet og setets forkant.
- Ryggstøtten stilles inn i en høyde, dybde og vinkel som støtter korsryggen.
- Armlenene stilles inn slik at skuldre og armer får slappe av. Sørg for at de ikke gjør det umulig å sitte tett inntil arbeidsbordet.
- Husk å holde 90 grader i albuer, knær og hofter. Det sikrer en optimal arbeidsstilling.

BORDET

- Bordet bør kunne heves og senkes, slik at du kan velge å jobbe oppreist.
- Unngå et arbeidsbord med skuff til tastatur eller separate seksjoner til tastatur og skjerm. Der er det ikke plass til å hvile armer og hender.
- Bordet skal plasseres slik at det er min. 1,1 m mellom vegg eller reol og forkanten på bordet.
- Plasser bordet unna vinduet for å unngå blending, og helst slik at lyset kommer inn fra siden.
- Du skal kunne sitte med senkede, avslappede skuldre, samtidig som armene skal kunne hvile på underlaget i 90 grader.

SKJERMEN

- Skjermen skal være en armlengdes avstand – ca. 60–70 cm.
- Den øverste kanten på skjermen skal være på nivå med øynene, slik at du må kikke litt nedover når du ser på den.
- Store skjermer krever større bord – hvis du bruker en veldig stor skjerm, skal bordet både være dypere og bredere.
- Hvis du bruker to skjermer, skal de plasseres i en V-form, slik at du slipper å bevege nakken.

TASTATURET

- Slå inn føttene på tastaturet, slik at det ligger flatt på bordet. Jo større negativ vinkel, desto bedre.
- Foran tastaturet skal det være plass til å hvile underarmene på bordet mens du skriver.
- Plasser tastaturet slik at du sitter rett foran det og arbeider i den grønne sonen. Da slipper du å vri armer og håndledd.
- Unngå å sitte med fingrene løftet over tastaturet.
- Bruk tastaturnarveier for å redusere bruken av musen til et minimum.

MUSEN

- Du skal bruke musen tett inntil kroppen, ikke ute til siden, slik at armer og hender arbeider mest mulig avslappet.
- Ta hånden vekk fra musen når du ikke bruker den.
- Bytt gjerne mellom å bruke høyre og venstre hånd, slik at du avlaster og varierer.
- Sørg for at musen virker optimalt – rengjør den og skift batterier.
- Strekk, bøy og rist på hendene og armene innimellom.

40% av oss sitter mer enn 11 timer daglig

