ERGONOMI

for

dataarbeidsplass

Follo Bedriftshelsetjeneste as

”Stikkord for en god dataarbeidsplass”

- **” Veiledning til forskrift om arbeid ved dataskjerm”. Arbeidstilsynet, best.nr.540**

- **www.arbeidstilsynet.no/regelverk/veiledninger**

Arbeidsmiljøloven (AML) Ny 2006

- **§1 SIKRE helsefremmende arbeidssituasjon**
- **§2 ARBEIDSGIVERS plikter (§14)**
  - **Gi opplæring i forhold til egen arbeidsplass**
  - **Iverksette nødvendige tiltak**

  ARBEIDSTAKERS plikter (§16)
  - **Medvirke til gjennomføring av tiltak**
- **§3, §4 TILRETTELEGGING av arbeidet (§12)**
  - **Forskrift og veiledning om arbeid ved dataskjerm / tungt og ensformig arbeid.**
  - **Vurdering av tiltak for fysisk aktivitet.**

En god dataarbeidsplass…….

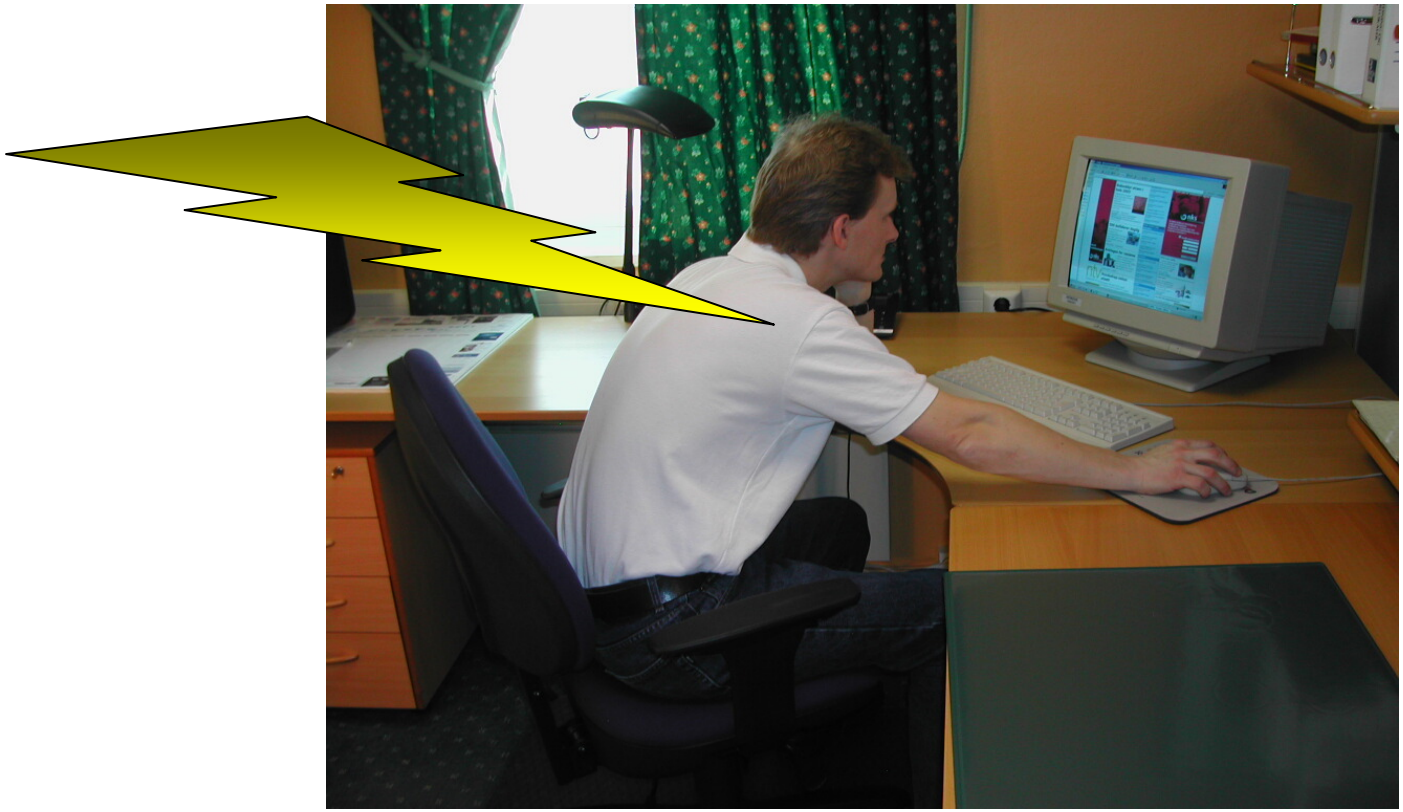
- **Generelt**
- **Skjerm**
- **Tastatur**
- **Peke- og navigasjonsutstyr (mus)**
- **Arbeidsbord**
- **Arbeidsstol**
- **Dokumentholder**
- **Lysforhold**
- **Inneklima**

VARIASJON

Follo Bedriftshelsetjeneste as

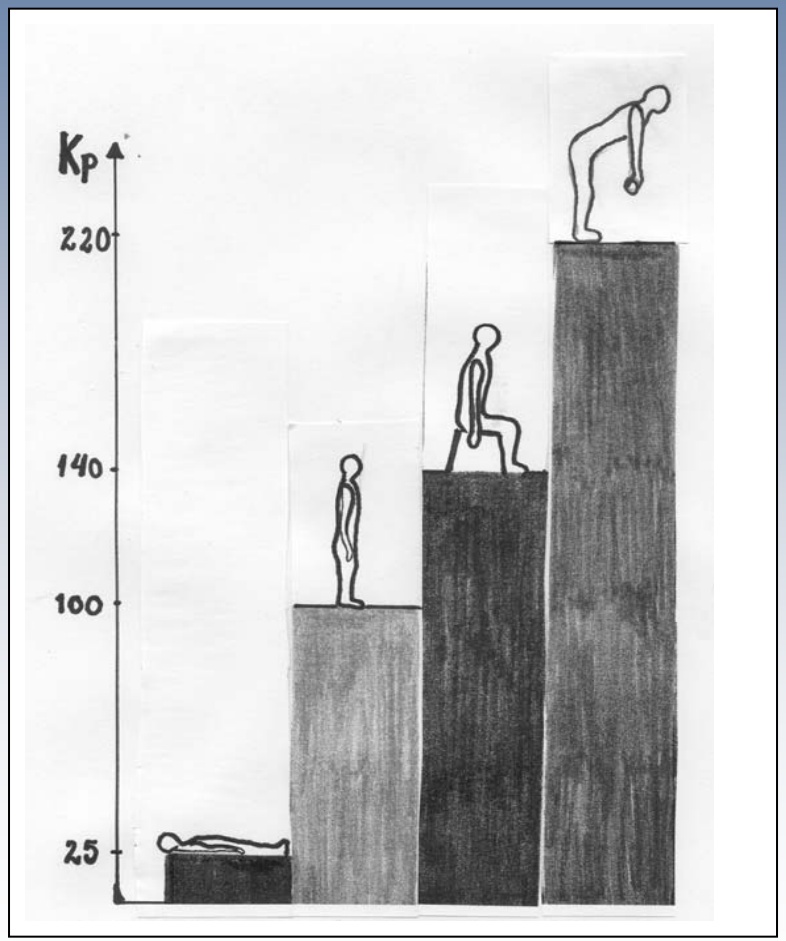
Unngå vanestillinger

- Arbeidsstillinger som holder kroppen i en fastlåst stilling over tid



Follo Bedriftshelsetjeneste as

Trykkbelastning i ryggen



- Variasjon i arbeidsoppgaver og rutiner
- Mulighet for hvile og restitusjon
- Korte pauser = MICROPAUSER
  Se bort fra skjerm på ”noe”
  som er over 6 meter unna
- Tidsbegrensning for intensivt rutinearbeid

Ved etablering av skjermarbeidsplass

- ***Universell utforming***

- ***Inkluderende design***

- **Enkel tilpassning**
- **Mulighet for supplering med personlige hjelpemidler og utstyr som kompenserer for nedsatt funksjonsevne.**



SKJERM

- LCD og plasmaskjermer av god kvalitet
  IKKE GLOSSY (blanke)



- Mulighet for vinkling, rotering og høyderegulering
- Midten av bildet i 15-30^{o} synsvinkel under øyets horisontallinje
- normal blunkefrekvens og rask fokusering
- Synsavstand til skjerm 50-70 cm



Tastatur

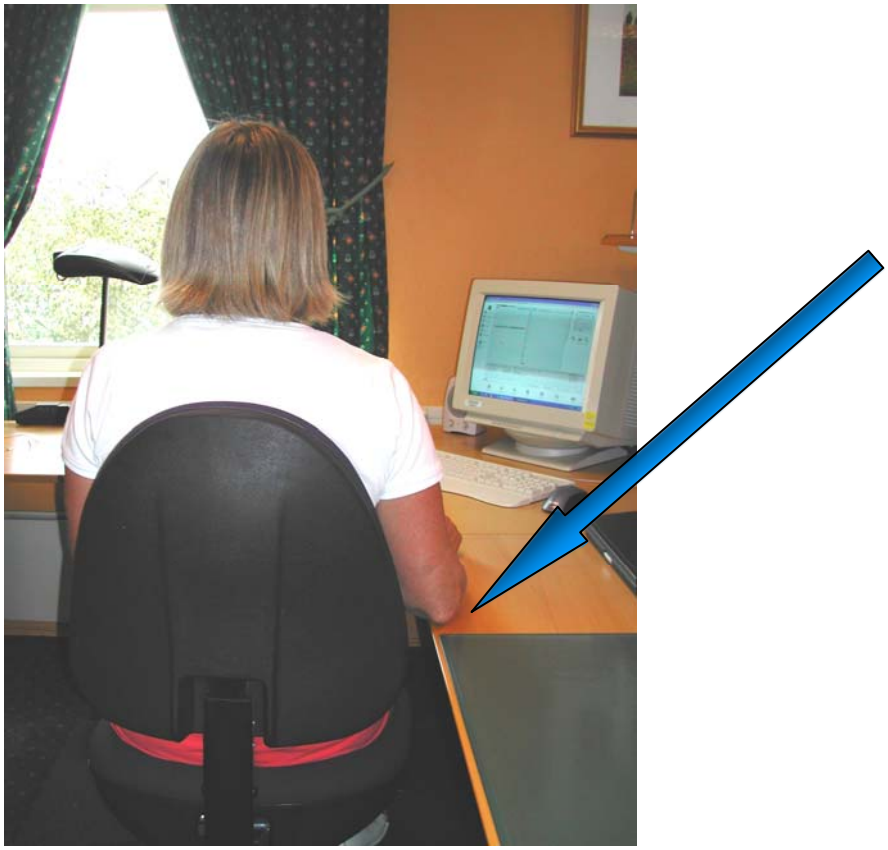


- Atskilt fra skjermen
- Bærbar PC + docking stasjon.



- Flate tastatur →
- hvilestilling i håndledd
- Plass til underarmsstøtte foran tastatur
  ikke håndleddstøtte





Peke- og navigasjonsutstyr (mus)

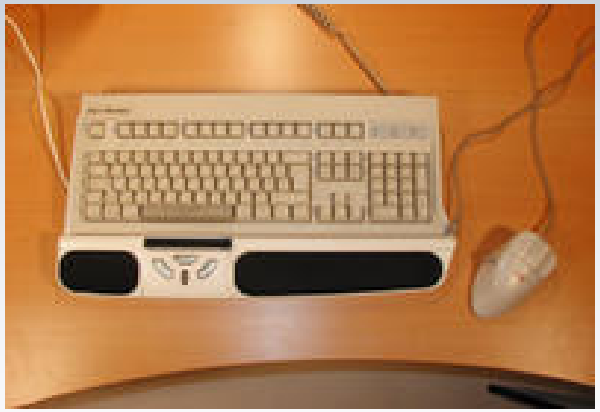
- Form som passer i hånden
- Pekeutstyr for høyre og venstre hånd
- Tynn myk ledning ev trådløst 
- Hindre sidebevegelse av hånd utover
- Scrollerhjul og ekstra knapper
- Hurtigtaster som alternativ

Det finnes flere MUSEARTER….

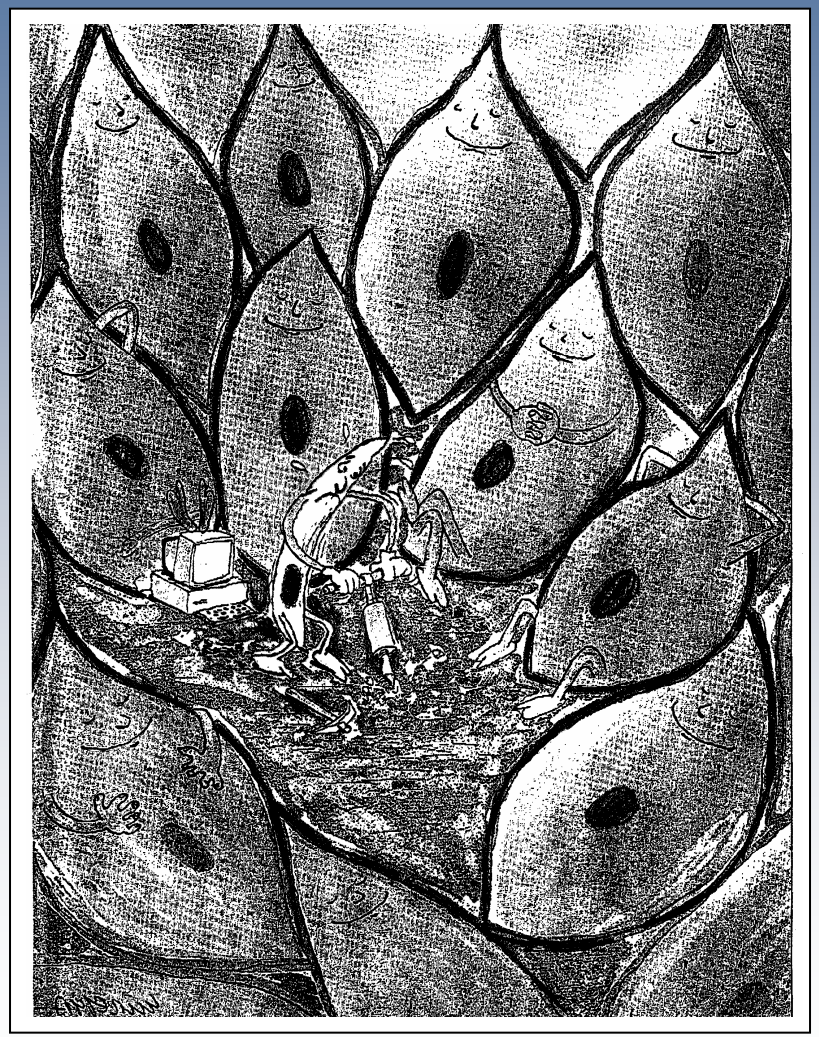








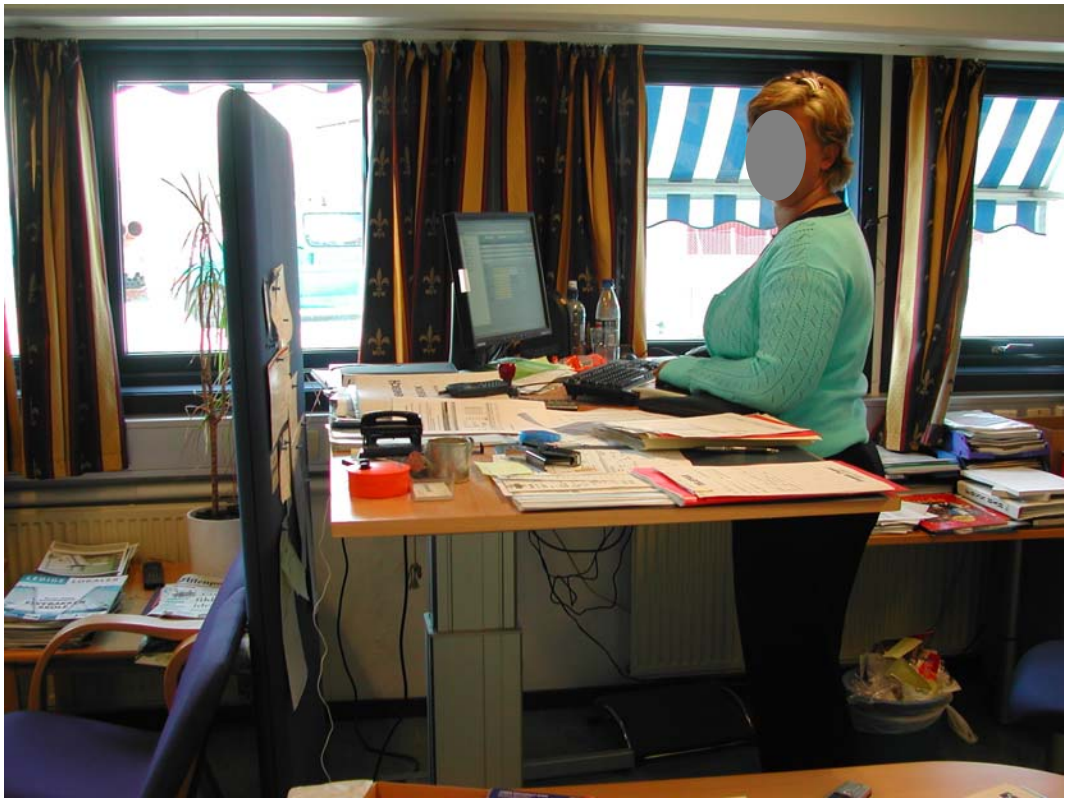
Askepott - teorien



Arbeidsbord

- Uten sarg
- Matt overflate
- God plass til utstyr og underarmsstøtte - buet bord i framkant.

- Arbeidsbordet bør kunne heves og senkes

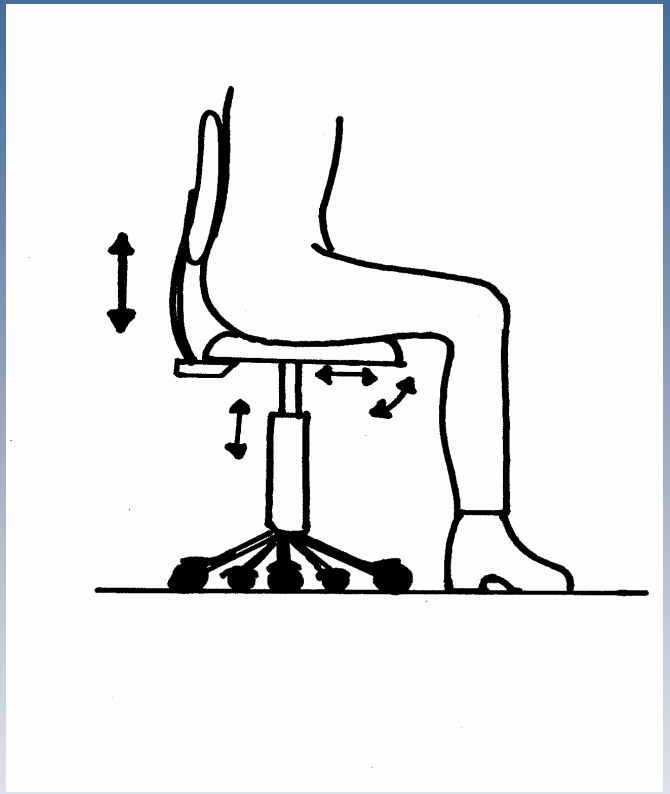


Plassering av mus i framkant av tastatur!



Arbeidsstol

- Stødig, 5 hjul
- Regulering av:
  -stolhøyde
  -setedybde setet skal ikke presse i knehase
  -vinkling av setet (motstandsregulering)
- Regulering av ryggstøtte og vinkel - skal støtte i korsryggen!
- Enkle og låsbare reguleringsmekanismer
- Høydejusterbare og avtakbare armlener



STOLEN





FINN FEILEN!



Follo Bedriftshelsetjeneste as

SYNSFORHOLD

Vi gjør det som er nødvendig for Å SE

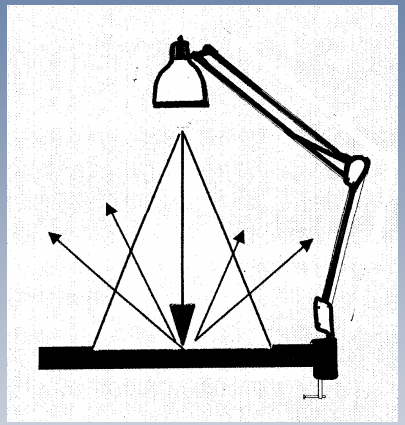
BLENDING - REFLEKSER – (FLIMMER)

- Skjerm
- Belysning

Lysforhold

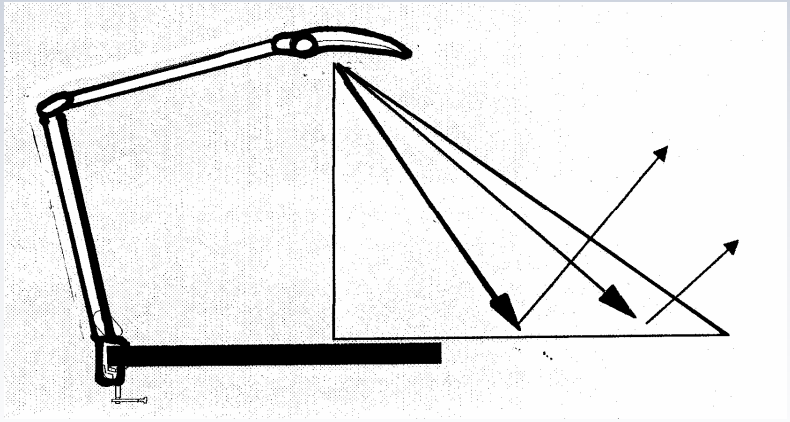
- Regulerbar plassbelysning, som ikke blender eller gir refleks i skjerm

BELYSNING



Symmetrisk lys

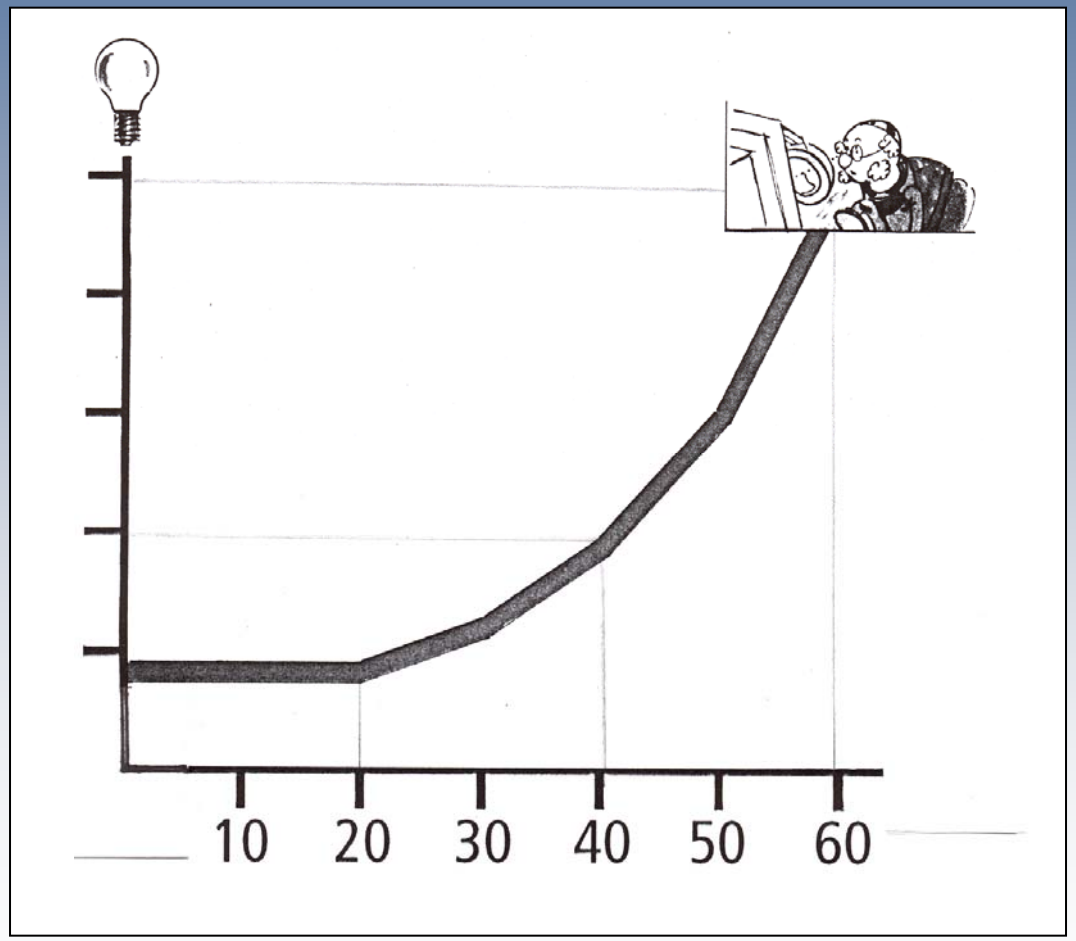
Direkte belysning



Asymmetrisk lys

Indirekte belysning.

Behovet for lys øker med alderen



Lysforhold forts….



- Skjerming av takarmatur eller opplys
- Unngå blending og reflekser fra vindu og takbelysning

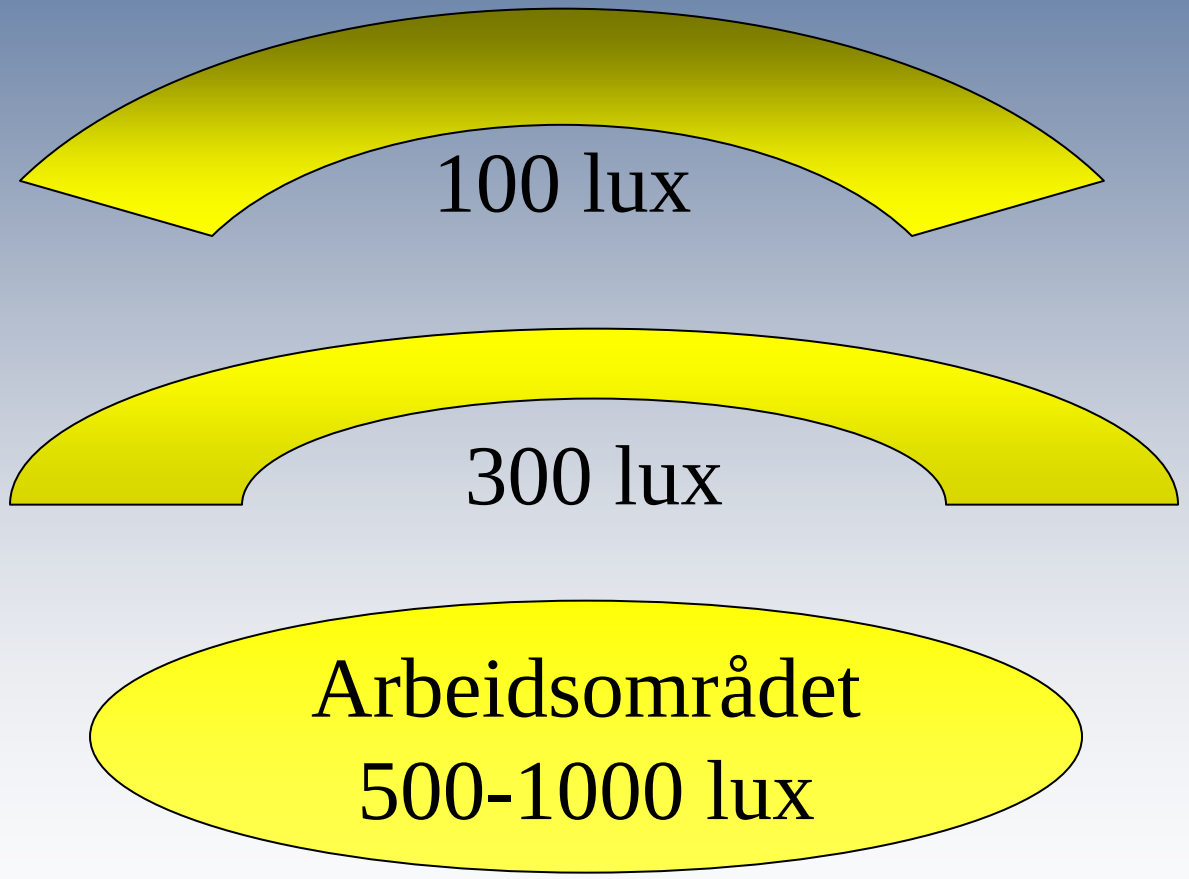
Lysforhold forts….

- Anbefalt luminansforskjell i forholdet

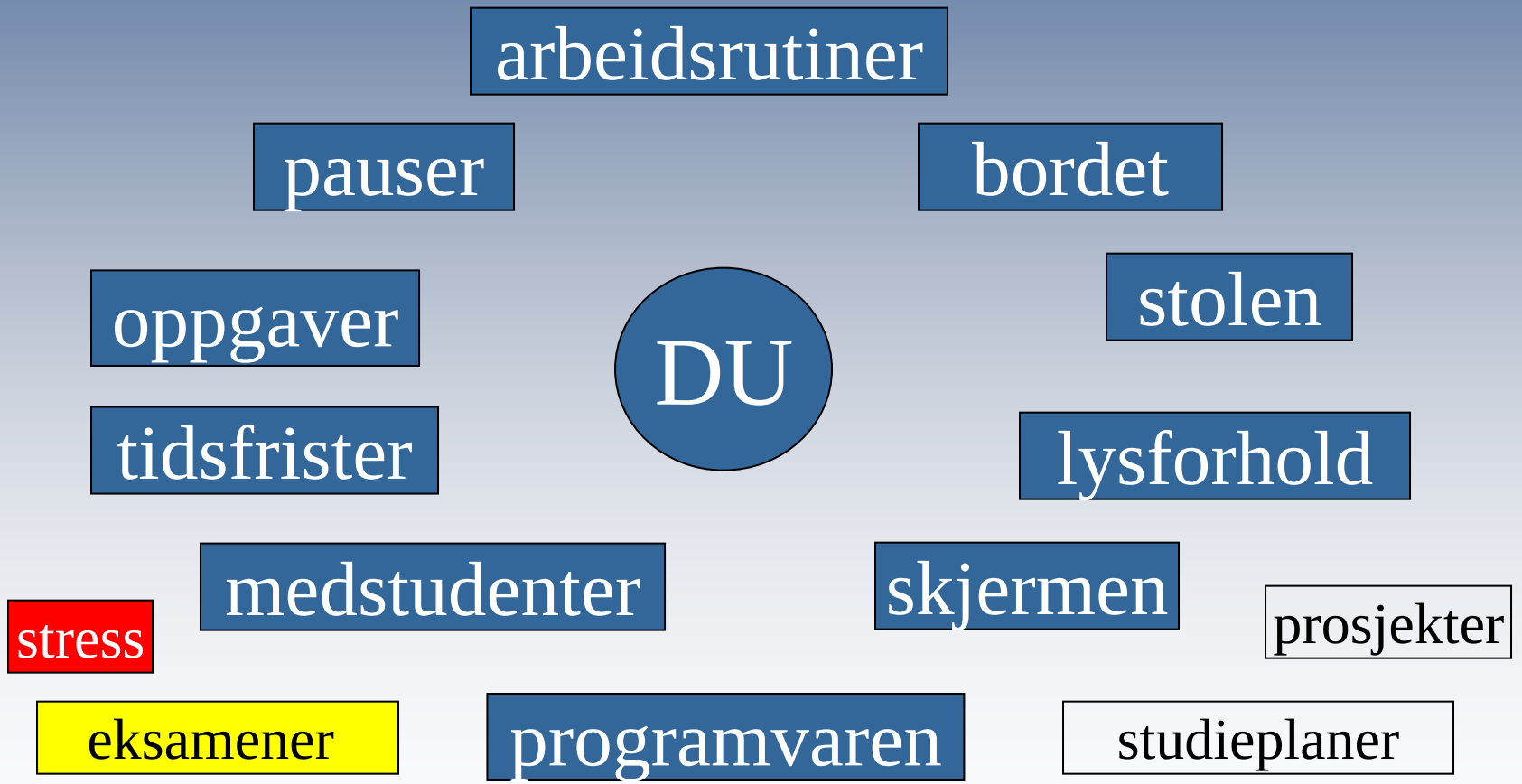
  10 : 3 : 1

  dataskjerm: dokumentholder: område rundt

Belysningsstyrke



Arbeidsmiljøfaktorer









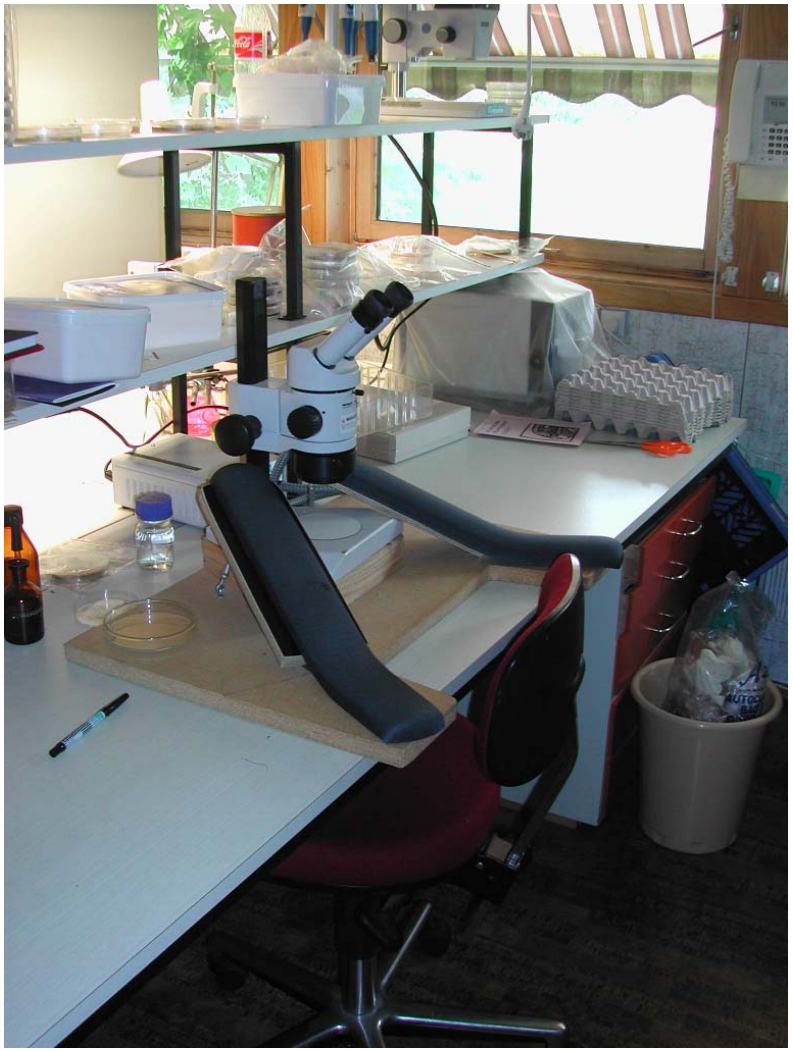

eppendorf Research pro
eppendorf

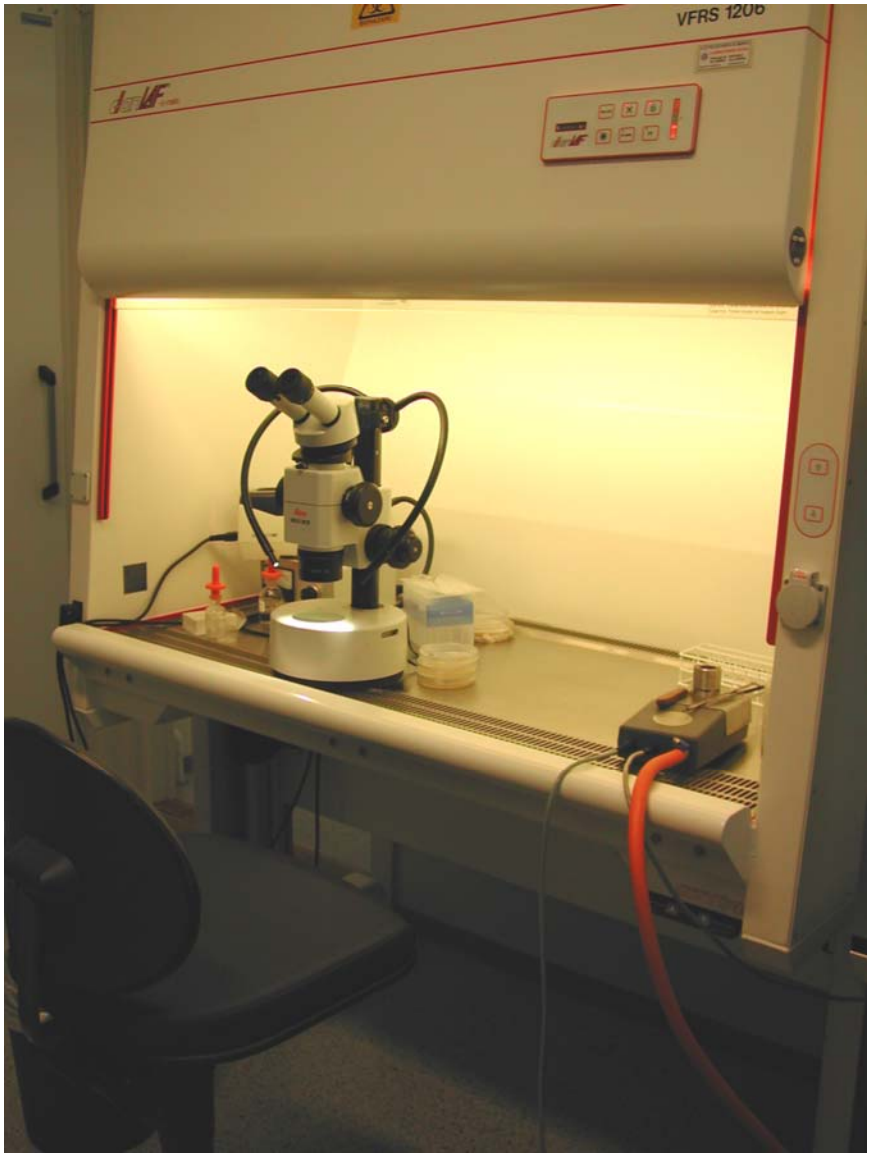






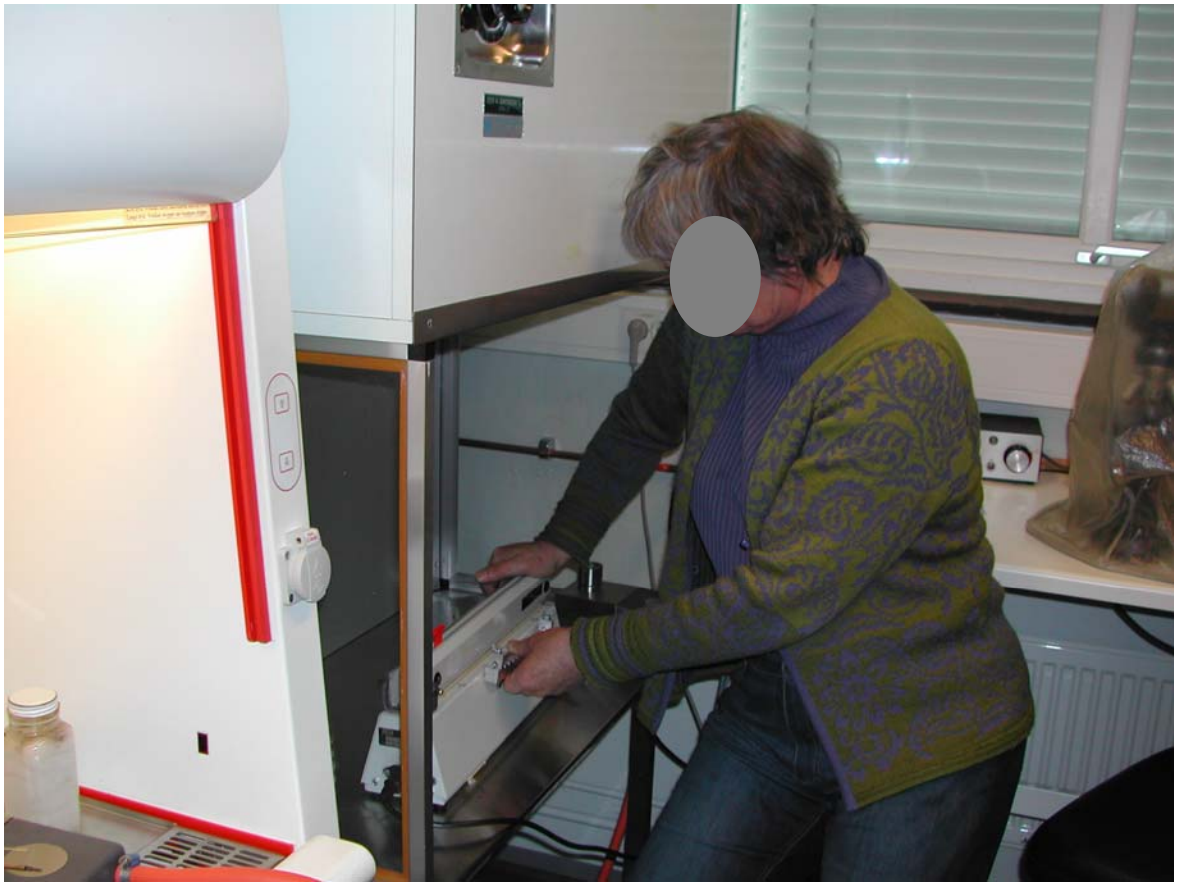





VFRS 1206



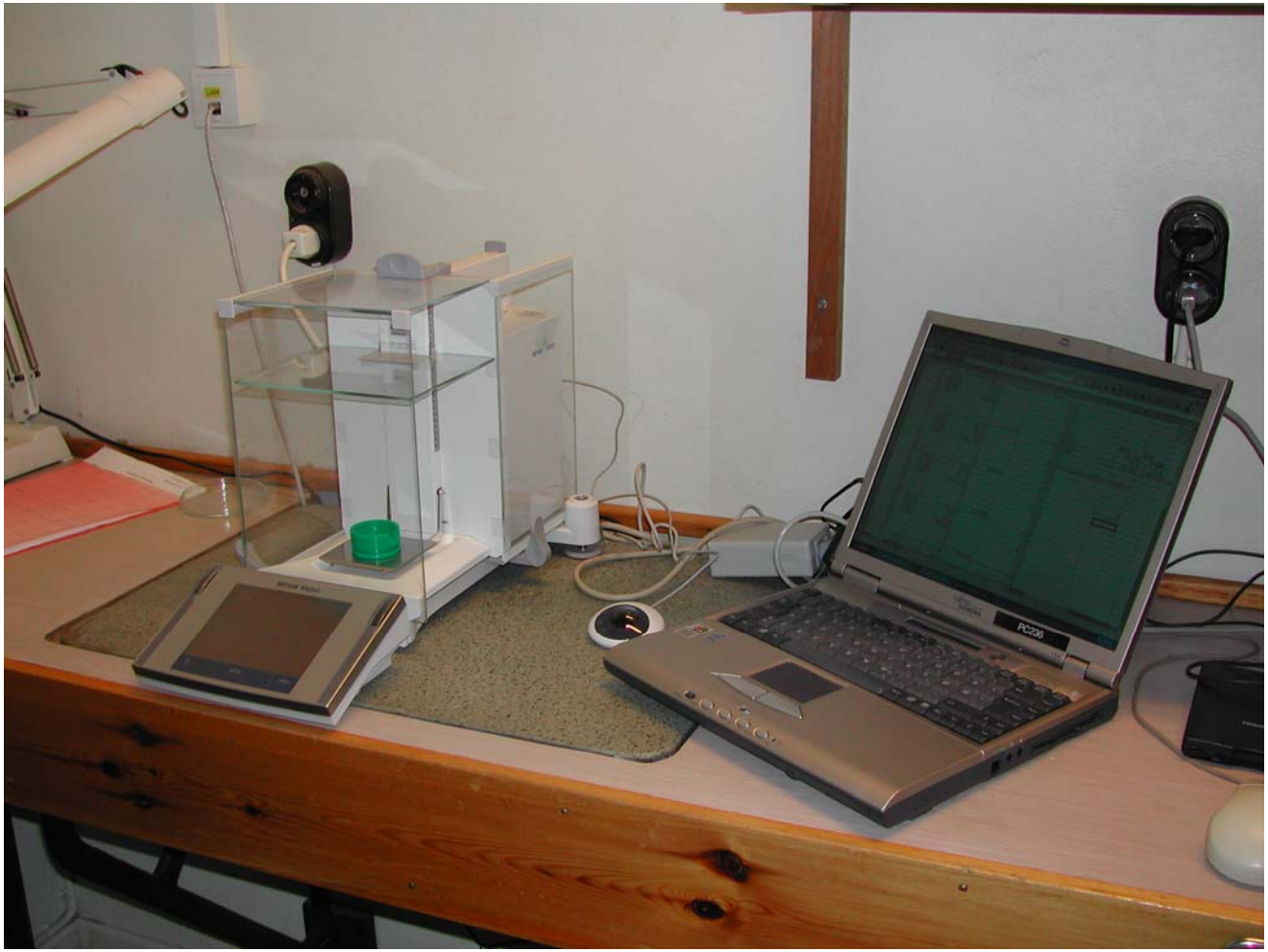



















PAPIR



Ur–Pondus. *Pondus ved seriestart i 1996*

Helse

Miljø

Sikkerhet