

# Checklista vid hemarbete

Ergonomi vid hybridarbete

## Stolen

Kom ihåg att anpassa till dig!

**Sitthöjd:** fötter i golvet, höft ovan knä

**Sitsdjup:** utrymme mellan knä och sits

**Ryggstöd:** stöd i svank



8

FALCK

Ergonomi vid hybridarbete

## Sittande arbete i hemmiljö

**Stol:** använd kudde i svank och vid behov på sits

**Bord:** se till att ha sänkta axlar och stöd för underarmar.

**Skärm:** höj din skärm till ögonhöjd med hjälp av böcker eller stativ. Använd separat tangentbord och mus.

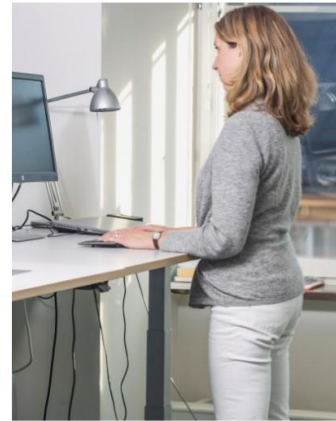


11

FALCK

## Bordets höjd

Arbeta med sänkta axlar och bordet i armbågshöjd



## Variera arbetsställning

Utnyttja möjligheterna med att arbeta i olika positioner



## Skärmen

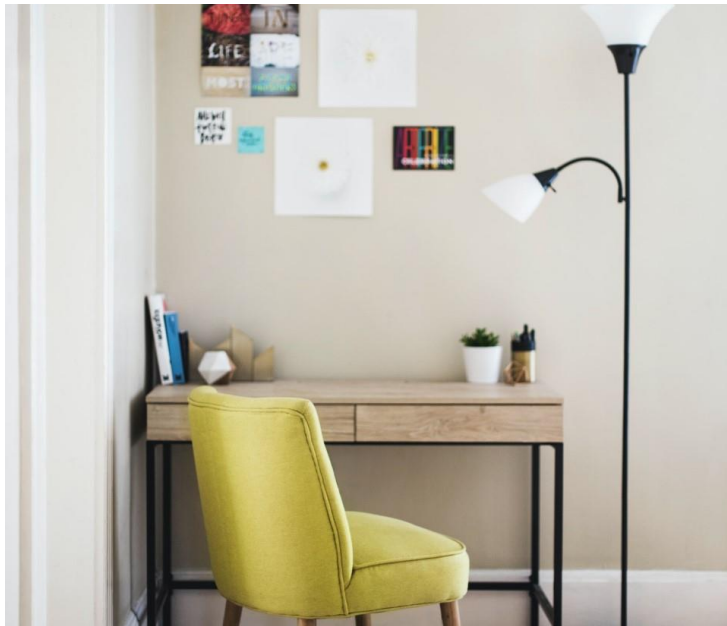
### Avstånd och höjd:

- Armlängds avstånd (60-80 cm)
- Övre kanten i ögonhöjd
- Något vinklad
- Dagsljus från sidan



## Belysning

- Tillräckligt med ljus
- Undvik bländning
- Dagsljus från sidan
- Hemma: använd gärna flera ljuskällor



Tänk på att inte placera datorn framför ett fönster eller med ett fönster bakom dig. Den placeringen ger risk för bländning och reflexer.

## Vila ögonen

- Vänd blicken, titta ut genom fönstret eller byt blickriktning, vila ögonen.
- 20-20-20-regeln
- Keps-test



14

FALCK

\*20-20-20 regeln= 20 tum ca 6 m, 20 sek var 20:e min.

Kepsregeln=håll handen som en kepskärm ovanför ögonen, om det känns vilsamt för ögonen betyder det att ljuset bländar.

### Arbete hemma med bärbar dator

När du arbetar med bärbar dator hemma är det viktigt att du kan arbeta med skärmen i en bra höjd med hjälp av böcker eller via hjälpmedel och med separat tangentbord och mus, gärna centrerad som Mousetrappor eller Rollermouse. Detta för att minska den statiska belastningen i nack-, skulder och armmuskler vilket minskar risken för belastningsrelaterad värk.

Om du är i behov av stativ till datorn kontakta Din chef

Exempel på styrdon



Mousetrappor



Rollermouse red

## Referenser

AFS 1998:5 Arbete vid bildskärm

AFS 2020:1 Arbetsplatsens utformning

AFS 2012:2 Belastningsergonomi

ADI 524 Belasta rätt vid bildskärmen och i den digitala miljön

Checklistan är framtagen av Ergonom Fysioterapeut [Falck<Previa AB](#) i samråd med HR avd, Högskolan Dalarna.