

# Ergonomiske instruktioner

**⚠ ADVARSEL: Forkert eller langvarig anvendelse af tastatur kan resultere i skader.**

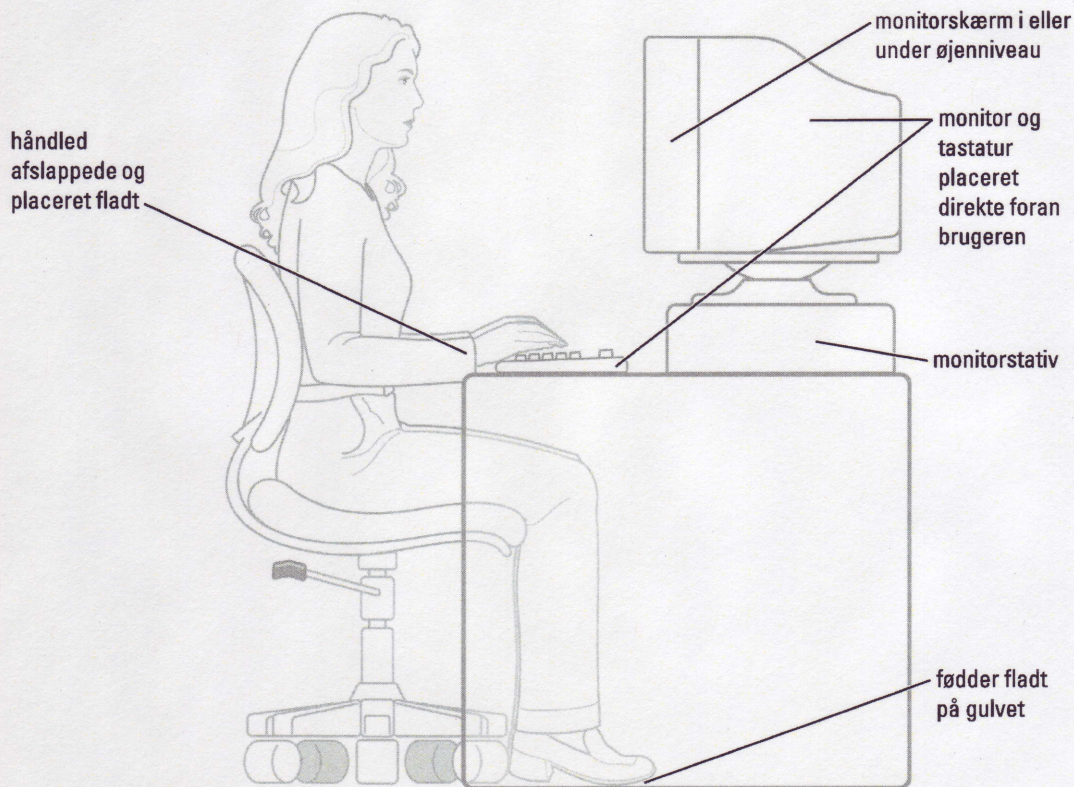
**⚠ ADVARSEL: Det kan medføre øjenbelastning at se på skærmen i længere tid.**

For komfort og effektivitet bør følgende ergonomiske retningslinjer overholdes, når du opstiller og anvender computer-arbejdsstationen:

- Placér computeren, så monitoren og tastaturet er direkte foran dig, mens du arbejder. Specialhylder kan købes kommercielt til at hjælpe med korrekt placering af tastaturet.
- Placér monitoren med en behagelig visningsafstand (som regel 45 til 61 cm fra øjnene). Sørg for, at skærmen er i øjenniveau eller lidt lavere, når du sidder foran skærmen.
- Justér vipningen af monitoren, dens kontrast- og lysstyrkeindstillinger samt belysningen omkring dig (som f.eks. loftlys, bordlamper samt gardiner eller rullegardiner i nærliggende vinduer) for at formindske refleksionerne og lysskærene på monitorens skærm.
- På grund af systemets egenskaber, bør DC/TA-modellen ikke placeres lige i nærheden af brugeren.
- Brug en stol, som giver god rygstøtte.
- Hold underarmene vandret med håndleddene i en neutral, behagelig position, når tastaturet eller musen anvendes.
- Lad der altid være plads nok til, at hænderne kan hvile, når tastaturet eller musen anvendes.
- Lad overarmene hænge naturligt langs kroppens sider.
- Sørg for, at fødderne hviler fladt på gulvet.
- Når du sidder ned, skal du sørge for at benenes vægt er på fødderne og ikke på stolsædets forende. Justér stolens højde eller brug om nødvendigt en fodstøtte for at få korrekt stilling.
- Variér arbejdsaktiviteterne. Forsøg at organisere arbejdet, så du ikke skal sidde og skrive i længere tid ad gangen. Udfør ting, hvor du skal bruge begge hænder, når du holder op med at skrive.
- Hold området under skrivebordet fri for forhindringer og kabler og tilslutninger, som kan gøre en behagelig siddeplads eller udgøre en mulig snubelfare.

For mere information om ergonomiske computervaner, se BSR/HFES 100 standard, som kan købes på Human Factors and Ergonomics Society (HFES)'s website på [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (Kun på engelsk).

Eksempel:



References: (English Only)

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.