



RADIO TV TEKST-TV

SØG PÅ DR.DK: 

NYHEDER

SPORT

KULTUR

VIDENSKAB/IT

BØRN

UNGE

OM DR

O'

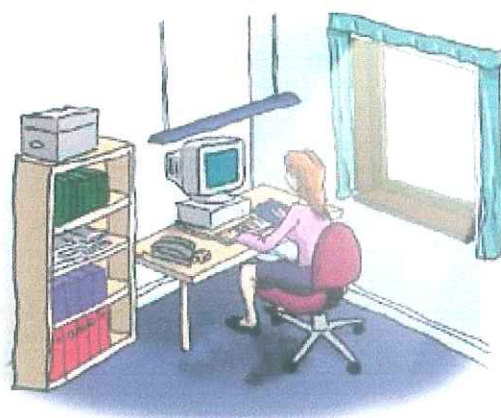
Bragt i Rene Ord for Pengene d. 11.02.2002



Servicearkiv

Om programmet

Ring eller skriv



## Hjemmearbejdspladsen

### Hvordan skal hjemmearbejdspladsen indrettes?

Rene Ord For Pengene og indretningsarkitekt Estrid Elsted tog en kold og våd januaraften på uanmeldte besøg i danske hjem. Estrid Elsted er ekspert i indretning af vores computerarbejdspladser. Turen rundt i de danske hjem viste hvad Estrid Elsted egentlig godt vidste i forvejen: Det står skidt til med indretningen af computerarbejdspladsen! Her er en håndfuld gode råd som vil garanteret vil give dig større fornøjelse og velbefindende foran skærmen.

Det er ikke kun selve computerarbejdspladsen, der skal være i orden - det skal skærmen også. Her er et link til magasinet Alt Om Data som har lagt et lille program på deres hjemmeside. Programmet kan fortælle dig hvilken frekvens din skærm kører med. Husk at Arbejdstilsynet anbefaler, at skærmen som minimum bør kører med 75 hertz.

[www.aod.dk/reneord](http://www.aod.dk/reneord)

### Belysningsforhold: Reflekser

#### 1. Placering i boligen:

Rum med dagslys

#### 2. Skærmens placering vinkelret på vindue.

Ikke for tæt på et solbeskinnet vindue.

#### 3. Almen belysning.

Indirekte lys i loftet eller på væggene sørger for jævn rumbelysning uden de store kontraster, der trætter øjnene.

#### 4. Individuel belysning.

En indstillelig arbejdslampe med assymetrisk lys, der kaster et jævnt lys over tastatur, papir og konceptholder uden at give reflekser i skærmen.

### Skærmarbejdspladsen:

#### 1. Bordpladen:

Borddybde 100-120 cm afhængig af skærmstørrelse.

Afstand til skærm min. 50-70 cm og tastatur min. 15 cm

#### 2. Benplads:

Afstand fra bordforkant i en 180 gr. cirkel

Knæ 50 cm fødder 70 cm

**3. Fri bordplads:**

Normalt arbejdsområde 30 gr. til hver side fra 15 cm foran ca. 75cm. Øvrigt område er fralægningsplads.

**4. Bordhøjde:**

gerne individuel højdeindstilling.

Måles efter armens vinkel i siddende stilling, Skuldrene skal være sænket og underarm, albue og hænder hviler løst på bordet.

**Arbejdsstole:****1. Stabilitet.**

Set i forhold til at vælte, kører eller glider væk under en.

**2. Sædet:**

Polstret sæde af en passende tykkelse og af et materiale, der tillader huden at ånde.

Mulighed for varieret siddestilling m.h.t. højde, dybde og sædehældning.

**3. Ryggen:**

Uafhængigt af sædet og med tilpasning af højde og hældning

**4. Siddehøjde:**

Målt på vandret sæde er sædeforkant svarende til knæhasehøjde, hvor fødderne støtter fuldtud på gulvet

**Miljø: Rod, støv og andre distraherende forhold****1. Opbevaring:**

Reoler, skabe, hylder

**2. Ledninger:**

Samles og hæftes op under bordet / på væggen.

**3. Udluftning:**

Rejs dig og åbn et vindue

**4. Ømhed i hoved og skuldre:**

Sørg for at skifte arbejdsstillinger, gå lidt rundt

Få gang i blodcirkulationen.