

# BRA DATORMILJÖ FÖR UNGDOMAR

## EN GUIDE HUR MAN ANVÄNDER DATORN PÅ ETT BRA OCH ERGONOMISKT SÄTT

### Bakgrund

Enligt en undersökning gjord 2005 av Arbetsmiljöverket kommer ungefär 75 % av dagens ungdomar, alltså vi, att använda datorn dagligen i sitt framtida yrke. Undersökningen säger även att nästan hälften av dem kommer att spendera åtminstone halva sin arbetsdag framför en bildskärm. Dessa uppgifter är chockerande, men inte förvånande. Det är bara att låta ögonen vandra från elev till elev. Alla har en sak gemensamt. Alla har en dator framför sig. Inte konstigt att den hänger med oss in i det vuxna livet.

Jag tycker inte att siffrorna är särskilt överraskande, då vi idag blir introducerade till datorns olika kapaciteter redan i låg ålder. Och så när man kommer till vår ålder, så har den plötsligt blivit en del i våra liv. Vi kan göra allt med den; kommunicera med vänner, spela spel och på bara några musklick hitta information om en insekt som finns på andra sidan jordklotet. Inte så konstigt att datorn har blivit så populär.

Men alla kanske inte tänker på att den också kan orsaka olika problem, som i värsta fall kan följa med en hela livet.

### Ergonomi

#### Stolen

Eftersom stolen är det tillbehör som skall göra så att man skall sitta bekvämt vid datorn. Men den bekväma sittställningen är inte alltid det bästa utan oftast så är det den som orsakar störst skada. Nedan följer tips har man ska ställa in stolen för att även ryggen ska ha det bekväm.

- Stolen skall alltid ställas in så att man ska sitta med fötterna stadigt i golvet. Knän och höfter skall alltså vara placerade i ungefär 100 graders vinkel. Risken med en för låg stol är att man

får en ihopkrupen kroppsställning. Är du kortväxt och inte kan nå golvet, använd istället ett stabilt fotstöd.

- Det är viktigt att ryggstödet ställs in så att den ger stöd för hela ryggen, inte bara delar av den. Testa dig gärna fram med olika inställningar. Undvik att ta för givet att en stol automatiskt inställd för att passa just din rygg.
- Armstödet skall ställas in så att armarna är i samma höjd som tangentbordet.
- Det viktigaste tipset är kanske ändå att variera din sittställning

## Bordet

När du använder en dator eller laptop är sannolikheten stor att den står på ett bord. Detta bord kan redan vara förinställt och därför kan man enkelt ta för givet att det passar just ens kroppstyp. Men så är inte alltid fallet.

- Ett bra bord ska bara lätt att ställa in och vara tillräckligt stort så att man inte känner sig instängd vid bordet.
- Bordet skall vara inställt så att arbetsytan ligger strax under armbågshöjd.
- Testa att stå upp och arbeta. Som nämnt ovan är varierad kroppsställning bra och när man står upp så ökar rörelsefriheten, då inga stolar finns i vägen.
- Tänk på att placera alla sladdar och kablar helst ska fästas på undersidan på bordet och möjligheten s finns skall man använda speciella kabelrännor. Läger kablagen på golvet kan dem samla damm, hindra städning, vara en snubbelrisk och kan till och med bli en fråga om elsäkerhet.

## Bildskärmen

Varje dag spenderar en stor del av befolkning flera timmar framför en bildskärm. Det kan vara fram en TV eller framför en dator, stor som liten, ljus som mörk. Oftast sitter man för nära skärmen, skärmen är för ljus eller att skärmen är för liten. Dessa olika komplikationer kan i slutändan orsaka olika synproblem.

- Se till att när bildskärmen är tydlig och enkel att läsa av, att den är ljus men inte bländande och att tecknen på skärmen är tillräckligt stora, ungefär 4 mm höga. Undvik att ändra din kroppsställning för att undvika eventuella reflektioner eller bländningar från skärmen.

- Försök så gott som möjligt att inte placera skärmen nära skarpa ljuskällor, placera t.ex. inte datorn framför ett naket fönster. Starka ljuskällor kan skapa skarpa kontraster som irriterar ögonen.
- Placera bildskärmen minst 50 centimeter ifrån dig. Ju närmre du placerar skärmen, desto mer störs ögonen.
- Bildskärmen skall vara placerad strax under bildhöjd. Är skärmen för högt placerat kan den ge besvär i ögonen.

### Tangentbord och datormus

Ett tangentbord och en dator är måsten när man använder datorn. Dessa tillbehör finns i alla dess slag, men nedan följer några allmänna tips.

- Ett bra tangentbord skall vara kort och lågt, vara enkelt att skriva på och vara ljus och matt, så att den inte bländar.
- Se till att tangentbordet är placerat mitt framför dig och är minst 10 till 15 centimeter från bordskanten
- Tangentbord som är för långa ger ofta en dålig kroppsställning. Tänk på att båda mus och tangentbord ska få plats mellan din axelbredd.
- En bra datormus ska sitta bra i handen, är den för liten eller för stor kan den påfrestande att använda.
- Testa att byta den arm du använder musen i, använder du högerarmen byt över till den vänstra. Som så många gånger, variation är det viktigaste.

### Allmänna hälsoråd

Det är inte bara hur du sitter och använder datorn och dess tillbehör som bestämmer hur din kropp kommer att påverkas.

- Ta mycket raster, undvik maratonsittningar. Försök att ta ungefär en rast per timme, gärna mer. Har du problem att ta pauser, sätt gärna på en timer eller liknande som påminner dig.
- Tänk på att variera uppgifterna så att du inte sitter och sysslar med samma sak i flera timmar.
- Andas djupt och regelbundet, tänk hela tiden på att fylla hjärnan med nytt syre. Den mentala koncentrationen gör att håller andan eller andas mindre djupt.

