

## Indretning af hjemmearbejdsplads

Normalt er der regler for indretning af hjemmearbejdspladser. Den situation, vi befinder os i nu, er dog ekstraordinær og midlertidig.

Rådene til indretningen af den midlertidige hjemmearbejdsplads er inspireret af de krav, der under normale omstændigheder gælder for indretning af kontorarbejdspladser.

Indretning af hjemmearbejdspladsen er det muliges kunst lige nu. I er måske mange om pladsen derhjemme, og der er måske begrænset adgang til møbler og it-udstyr.

### Skærm og tastatur

Det er ikke så sundt at arbejde på en bærbar computer i længere tid, da skærm og tastatur ikke kan indstilles selvstændigt i forhold til hinanden. Det betyder, at skærmen ofte kommer for tæt på og sidder for lavt.

Hvis man har et eksternt tastatur, er det derfor en god ide at benytte det. Den bærbare computer sættes op på et par bøger eller lignende, så højden på skærmen er sådan, at blikket rammer overkanten af skærmen, når man kigger lidt skråt nedad. For nogle vil teksten på skærmen blive for lille, da skærmen kommer lidt længere væk. Det kan derfor være en god ide at justere tekststørrelsen på skærmen.

Tastaturet placeres, så det er muligt at understøtte og hvile underarmene på bordet foran tastaturet. Dette er væsentligt for at undgå, at de små muskler i nakken er på konstant arbejde, men kræver dog en hvis borddybde.

### Musen

Det vil være forskelligt, hvilken mus man har adgang til. Det, der er vigtigt at holde øje med i forhold til arbejde med musen, er at forsøge at undgå, at armen arbejder i yderstillinger – fx strakt langt væk fra kroppen.

Hvis man har en trådløs mus, kan det være godt at bruge den midt foran sig eller at skifte mellem at bruge den i venstre og højre hånd. For at mindske gener ved musearbejde er det også altid godt at øve sig på at bruge genvejstaster, så man minimerer antallet af klik med musen.

### Stolen

Stolen skal ideelt set være en kontorstol eller alternativt en spisebordstol. Det er svært at finde en sund arbejdsstilling i sofaen eller lænestolen. Stolen skal helst være af en sådan højde, at der er en 90 graders vinkel ved knæene, når begge fødder er placeret fladt i gulvet.

### Bordet

Bordet skal som nævnt helst have en dybde, der gør det muligt at hvile underarmene foran tastaturet på bordet. Bordhøjden skal ideelt set være sådan, at der er en 90 graders vinkel ved albuerne, når underarmene hviler på bordet foran tastaturet.

Det er godt at sikre benplads under bordet. Printere, kasser osv. skal gerne flyttes.

Bord, stol, skærm og tastatur skal indstilles sådan, at man kan sidde og arbejde med ansigtet lige frem for sig og undgå drejet overkrop eller nakke.

## Lys

Tilstrækkelig belysning kan være vigtig for at undgå, at man kniber øjnene sammen eller skyder hagen frem for at fokusere. Det mindsker risikoen for spændinger i nakken.

## Pauser og bevægelse

Eksperter siger, at den bedste siddestilling er 'den næste' siddestilling. Det skyldes, at variation er meget centralt for at passe på sin krop under kontorarbejde. Det er derfor vigtigt at variere sine siddestillinger og at holde pauser og bevæge sig lidt ved fx at rejse sig og gå lidt rundt eller gå sig en lille tur. Husk derfor at holde pauser i arbejdsdagen – også når du arbejder virtuelt hjemmefra.

Du kan læse mere om indretning af arbejdspladsen [her](#)

Du kan finde inspiration til gode kontorøvelser [her](#).

## Hvad gør du, hvis det gør ondt?

Mange timers uafbrudt arbejde ved en bærbar computer er ikke sundt og kan medføre smerter i hoved, skuldre eller ryg.

Gener som følge af kontorarbejde ved borde og stole, der ikke er beregnet til kontorarbejde, kan mindskes ved at skifte mellem forskellige stole og borde. Det hjælper også at holde pauser og få bevæget sig i løbet af dagen.

Forsøg i første omgang, eventuelt i samråd med din arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant og ledelse, at organisere arbejdet, så det bliver muligt at holde flere pauser. I forhold til at omorganisere arbejdet kan det også være nødvendigt at organisere arbejdet, så man ikke sidder så mange timer uden pauser ved skærmen eller har dage uden skærmarbejde.

Hvis man oplever gener, må det undersøges, om der kan skaffes andet udstyr, fx organisere, at en stationær computer kan hentes på skolen eller alternativt, hvis der er plads, at man kan få en arbejdsplads på skolen stillet til rådighed, væk fra elever og kolleger.

Hvis man er syg, så man ikke kan arbejde, skal man melde sig syg.

Hvis man oplever voldsomme smerter som følge af skærmarbejdet, skal man kontakte sin arbejdsmiljørepræsentant og få det meldt som en arbejdsskade.