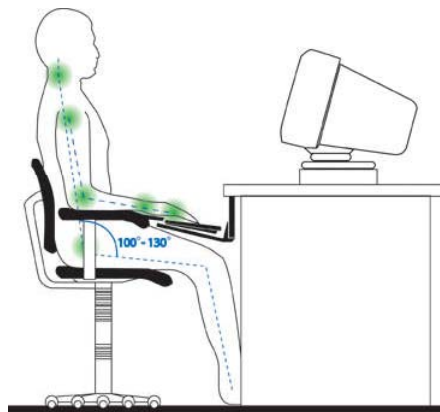




# RÉTT VINNUSTAÐA

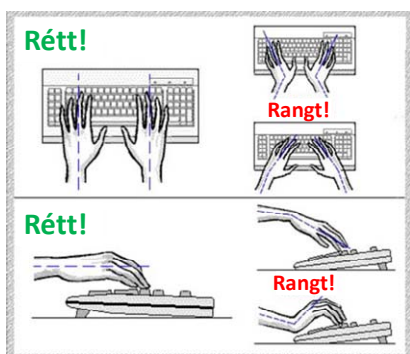
## Vinna án álags og þreytu

Vinnueftirlitið leggur mikla áherslu á að tryggja starfsmönnum sem bestan aðbúnað og leiðbeiningar t.d. fyrir þá sem vinna mikið við tölvur. Undir það falla kröfur um lýsingu, hávaða, stól og aðra hollustuhætti. Hér að neðan eru nokkur atriðið sem ber að hafa í huga.



## Nokkrar staðreyndir:

- Rétt vinnustaða getur aukið framleiðni um 3-12% og minnkað villur um allt að 25%.
- Ef þú hreyfir þig reglulega og situr vel á stólnum með bakið upp að stólbakinu, getur þú minnkað þreytu í baki um allt að 50%.
- Ef þú tekur hlé með reglulegu millibili, heldur þú betri einbeitingu og virknin eykst.
- Forvarnir borga sig.



Líttu yfir vinnuaðstöðu þína. Hvað þarf lyklaborðið og músin mikið pláss? Munið að hafa lyklaborðið og músina í réttri hæð og fjarlægð, svo það sé þægilegt að nálgast þessi vinnutól.

## Setstaða

- Hafið eyru, axlir og mjaðmir í lóðréttri línu.

## Stóll

- Auðstillanlegur með bakstuðning við mjóhrygg.
- Hæð stólsins skal vera þannig að það myndist um 100° horn séu iljarnar á gólfinu.

## Augu og tölvuskjár

- Best er að horfa beint á skjáinn og hann á helst að vera um 45-60 cm frá augunum.

## Olnbogar & úlnliðir

- Olnbogar hafðir upp við líkamann og framhaldleggur í rúmlega 90° horni. Úlnliðir skulu vera í miðstöðu.

## Mús

- Í sömu hæð og lyklaborðið og sett fyrir miðju líkamans við mikla notkun.

## Lyklaborð

- Sett fyrir miðju líkamans í olnbogahæð.

## Skjalahaldari

- Í sömu hæð og skjáinn.