



## Expertens tips för rätt ergonomi på hemmakontoret

Hemmajobbandet sprider sig i Sverige och ingen vet just nu hur länge detta kommer pågå. Därför är det viktigt att inte slarva med ergonomin eftersom det kan skapa problem om vi under en längre tid jobbar i fel position. Här har vi samlat de bästa tipsen. Det mesta går att lösa utifrån principen ”man tager vad man haver”.

Det är också viktigt med pauser, bra rutiner och att fortsätta vara social.

### Arbetsställningen

- Det viktigaste är att variera sin arbetsställning och inte jobba för statiskt; variera gärna sittande och stående arbetsposition. Strykbrädan eller en kartong på ett bord kan fungera som ett ståbord.
- Sitt på hela stolen med en kudde bakom ryggen som stöd.
- Om du har möjlighet att använda eller skaffa ett stativ och ett externt tangentbord är det toppen. Datorskärmen ska helst ha positionen i rät vinkel från ögonen, så slipper man ”gammacke”.
- Se till att få armarna i 90 graders vinkel när du jobbar vid datorn. Och använd små rörelser det vill säga ha tangentbordet så nära kroppen som möjligt.

### Belysningen

Det är lätt att glömma vikten av bra belysning.

- Se till att sitta i ett rum med bra belysning och att undvika reflexer på skärmen som gör att ögonen behöver anstränga sig mer för att se.
- Tyvärr är altanen en solig dag inte att rekommendera.

### Rörelse ännu viktigare för hemmajobbaren

Än viktigare när man jobbar hemma att ta mikropauser med rörelse. På kontoret får man dem oftare naturligt eftersom man går runt mer.

- Vid datorarbete sitter vi ofta med tyngdpunkten framåt, så tänka på att göra motsatsrörelser och sträcka ut armarna bakåt och uppåt.
- Ställ dig upp och gör rörelserna och har du ett träningsgummiband använd gärna detta. Kom ihåg att göra detta flera gånger om dagen.
- Ta gärna två promenader varje dag. Börja dagen med en kort promenad för att få in känslan av att du går till jobbet. Och ta sedan gärna ytterligare en promenad mitt på dagen för att få igång blodcirkulationen igen.

### Övriga må-bra-tips för hemmajobbaren

- Håll dig till rutiner; gå upp i vanlig tid.
- Klä på dig sköna jobbkläder men sitt inte i pyjamas hela dagen.
- Ät bra mat och slarva inte med lunchen till exempel. Det är viktigt att behålla fasta rutiner som lunch och kanske en fikapaus om man är van vid det.
- Bestäm vilka tider du jobbar och håll dig till det. Det blir lätt att allt flyter ut och arbete och fritid blir ett. Därför kan det vara bra om det går att ha en avgränsad jobplats som man lämnar eller plockar bort när arbetsdagen är slut.
- Att träffas är för många en nödvändig injektion. Boka in ett videmöte med kollegorna dagligen för att få utlopp för de sociala behoven.