

## Din stol:

- Fødderne skal være fladt i gulvet, armene skal kunne hvile på bordet
- Indstil sædet så sædet støtter lårene, men der er plads til en hånd mellem dine knæhaser og sædets forkant
- Ryglænet skal støtte lænden
- Armlæn indstilles så de giver mulighed for afslapning i skuldre og arme

## Din skærm:

- Skærmen skal være en armlængde fra dig – ca. 60-70 cm.
- Dine øjne skal flugte med den øverste kant af skærmen
- Ved brug af flere skærme placeres de i V-form for at forhindre bevægelse i nakken

## Dit tastatur:

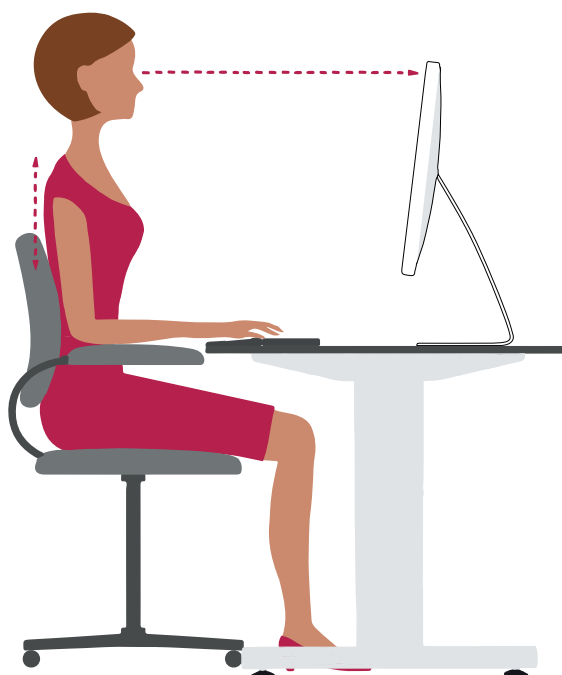
- Klap tastaturets fødder sammen, så det ligger fladt på bordet – jo mere negativ vinklen er jo bedre
- Der skal være plads foran tastaturet til, at underarmene kan hvile på bordet
- Placer tastatur så du sidder lige foran det og undgår vrid i arme og håndled
- Undgå at sidde med fingrene løftet – i såkaldt "parat" stilling
- Brug genvejstaster, så du mindsker brugen af mus

## Din mus:

- Skal så tæt ind til kroppen som mulig og ikke ud til siden
- Skift gerne mellem højre og venstre hånd til musen, så du aflaster og varierer
- Stræk, bøj og ryst dine hænder og arme ind imellem

## Dit bord:

- Bør kunne hæves og sænkes
- Sørg for, at der er plads til at hvile arme og hænder
- Der bør være minimum 1,1 meter imellem bordets forreste kant og væggen bag dig
- Skal helst stå, så lys kommer ind fra siden



Vidste du?

**40%**

**Sidder ned mere end 11 timer dagligt**