

# HAR DU FLYTTET DIG IDAG?

**Skærmarbejdspladserne  
i din afdeling er blevet  
mærket med en rød  
eller grøn trekant.**

Den røde trekant betyder, at du kun kortvarigt - af få minutters varighed - må benytte pladsen og maximalt 2 timer om dagen samlet set.

Den grønne trekant betyder, at du må benytte pladsen til længerevarende pc-arbejde. Men indstil - for din egen skyld - arbejdspladsen efter din krop.

---

**Vigtigst af alt er,  
at du skifter mellem  
forskellige siddestillinger  
og indimellem står op ved  
skærmarbejdspladsen.**

---

Ønsker du mere information om arbejdet ved den grønne skærmarbejdsplads og fif til gode øvelser, der vil mindske smerter eller gener i nakke og skuldre, så klik dig ind på E-learningprogrammet via [harduflyttetdigidag.dk](http://harduflyttetdigidag.dk)?

**VEND  
MIG OM**

# HAR DU FLYTTET DIG IDAG?

1. Indstil først stolen så du kan have fødderne på gulvet – gerne med skråtstillet sæde.
2. Indstil bordet til albuehøjde uanset om du sidder eller står.
3. Indstil skærmen med læseafstand på 50-70 cm. Det svarer cirka til en arms længde.
4. Indstil skærmen i en højde, så den øverste tekstlinje på skærmen er cirka i skulderhøjde. Når din synsretning er skråt nedad, belaster du nakken mindst muligt.
5. Flyt tastaturet ind på bordet, så du kan få underarmsstøtte.

Indstil din  
arbejdsplads



Max  
2  
timer

på denne arbejdsplads

HAR DU  
FLYTTET DIG IDAG?

HÆNG  
MIG OP