

VI HJÄLPER DIG MED

# ERGONOMI

**RKV**  
GRUPPEN

I SAMARBETE MED LEDANDE LEVERANTÖRER:

**3M**

contour **E**

**Fellowes**  
WORK BETTER™

jobmate  
by Matting

JobOut™

KONDAKTOR

LANABDESIGN  
ADAPTIVE WORKING

**LEITZ**

LightUp  
by Matting

logitech

**MATTING**

MouseTrapper™

office  
by SWEDSTYLE

**Rexel**  
Working for you

StandUp!  
by MATTING

SVERIGE **STOLEN**

**unilux**

# MÅ BRA PÅ DIN ARBETSPLATS

I dag ingår arbete vid dator i de flesta arbeten – hela eller delar av dagen. Vi hanterar allt större informationsmängder och höga produktivetskrav kan leda till stress och uteblivna pauser.

Våra kroppar mår i grunden bäst av dynamiskt, rörligt arbete med kortare intensiva arbetsinsatser följda av vila och återhämtning. Så kontorsarbete med små, upprepade finmotoriska rörelser utan vila ställer stora krav på kroppen där muskler i ländrygg, nacke, skuldror och underarmar tillhör de mest utsatta. Men dynamiskt kroppsarbete är inte

alltid hälsosammare än arbete vid dator. Båda typerna har sina problem och risker, särskilt när de utförs många timmar och under stress. Med regelbundna pauser och en ergonomiskt riktig arbetsplats där redskap och arbetsmoment är anpassade efter arbetarens fysiska och psykiska förutsättningar kan man dock reducera riskerna för problem.

Vi har ett brett sortiment av hjälpmedel för att underlätta ditt arbete. Fråga oss gärna!



Bordet är lagom högt när vinkeln i armbågsleden är 90° när du vilar underarmarna på bordet.

## VARIATION – LJUV MUSIK FÖR KROPPEN

Med ett höj- och sänkbart bord kan du variera din arbetsställning. För, handen på hjärtat, de flesta av oss rör oss för lite! Vi sitter stilla framför datorn på jobbet, framför tv:n hemma och färdas stillasittande däremellan.

En sådan livsstil påverkar vår hälsa negativt, men det finns ett enkelt sätt att motverka detta: stå upp på jobbet!

När du gör det:

Minskar du risken för diabetes, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar

Ökar din energiförbränning

Ökar blodcirkulationen

Aktiveras dina muskler och du kan behålla koncentrationen längre

## SMÅ RÖRELSER – STORA PROBLEM

När du arbetar vid datorn är det viktigt att armarna hamnar så nära kroppen som möjligt och att undvika små, upprepade handrörelser. Centerade styrdon som Jobmate, RollerMouse och Mouserapper åstadkommer just detta eftersom de gör att du sitter med armarna centrerat rakt framför dig. Med ett handleds- eller underarmsstöd och ett lågt tangentbord avlastar du dessutom underarmarna och kan hålla handleden rakt.



Med en träningsboll stärker du ryggmusklerna och får igång blodgenomströmningen!

## LJUSA IDÉER

Hälsan påverkas i hög grad av belysningen. Om den är dålig försöker kroppen kompensera genom att spänna musklerna – man sitter fel för att se bra. Du kan också bli trött och få problem med ögonen.

Med rätt belysning kan du därför minska risken för besvär som huvudvärk och ont i nacke och axlar.

### Symmetriskt/asymmetriskt ljus?

Asymmetriska armaturer har ett reflektorsystem som sprider ljuset jämnt över arbetsytan i en bestämd riktning. Det förhindrar att du själv blir bländad och att andra störs av din arbetslampa.

Skrivbordslampor med symmetriskt ljus ger mer ljus på ytan av ett komprimerat område. En sådan lampa är bättre om du ska utföra visuella uppgifter med låg kontrast och liten storlek.

En 40-åring behöver dubbelt så mycket ljus som en 20-åring för att se bra!



## MER OM ERGONOMI

Anna Lindberg  
Före detta olympisk  
simhoppare

Du hittar Jobout på  
datorm, plattan och  
i din mobil!

## PIGGARE OCH FRISKARE PÅ JOBDET!

JobOut är ett hälsokoncept som ger energi, förebygger och rehabiliterar arbetsrelaterade förslitningsskador

Korta övningar, 2-5 minuter

Lättillgängliga och enkla redskap av hög kvalitet som alla kan använda

Framtaget med hjälp av legitimerade sjukgymnaster, massageterapeuter, ergonomer och personliga tränare

Ett tryggt och säkert koncept för friskare arbetsplatser



Jobout startpaketet

## FÖREBYGG OCH MÅ BÄTTRE

Ralf och Carin Riddarhäll, legitimerad kiropraktor och medicinsk massageterapeut, hur ser ni på betydelsen av god ergonomi på arbetsplatsen?

”Som kiropraktor och massageterapeut handlar mycket av vårt arbete om att ta hand om människor med akut smärta. Samtidigt, vilket vi själva helst jobbar med, handlar det om att jobba förebyggande.

På samma sätt som vi tar det som en självklarhet att gå till tandläkaren i förebyggande syfte ska det vara en självklarhet att ryggen och kroppen får en genomgång regelbundet i förebyggande syfte. Inom denna förebyggande kategori hamnar hållningen och ergonomin på arbetsplatsen!

Vi märker att ju bättre hållning och ergonomi våra kunder har på jobbet och i hemmet, desto bättre och snabbare resultat uppnår vi.”

Carin & Ralf Riddarhäll,  
Riddarhälsan



# RKVD

GRUPPEN

Besöks- och postadress: Bryggaregatan 19-21, 503 38 BORÅS  
Tel. 033-16 98 90 • info@rkv.se  
www.rkv.se