

Synergonomi

Belysningen är en viktig del som i hemmakontoret kan vara lätt att glömma bort. Kökslampan är kanske inte alltid en optimal arbetsbelysning och att placera sin dator i ett fönster kan påverka oss på ett negativt sätt då det ger en ogynnsam synergonomi.

Frågan vi bör ställa oss; Är det ändamålsenlig belysning för arbetsuppgiften? Det kan vara svårt att svara på rak arm och vi kan behöva göra en riskbedömning. Har vi redan besvär som t ex. koncentrationssvårigheter, huvudvärk eller värk från nacke/axlar kan det bero på att belysningen inte är optimalt placerad i förhållande till vår arbetsuppgift.

- Vi mår bra av att få in dagsljus där vi arbetar.

- Vi bör tänka på fönsters placering vid val av arbetsplats, skärmen bör placeras i 90 grader mot fönster för att undvika bländning.

- Anpassad skärm för det arbete som skall utföras. Att arbeta vid en bärbar dator en längre tid är inte att rekommendera. Vid mer långvarigt arbete bör en stationär skärm införskaffas. Finns ingen möjlighet till extern skärm så kan några böcker under den bärbara dator och ett externt tangentbord vara att föredra så att skärmen får en lagom höjd för att underlätta för synen.

Tips! Enkla sätt att riskbedöma belysningen i sitt hemmakontor:

- Kepstest: Håll händerna som en skärm över/på sidan av ögonen. Är ljuset mer behagligt med "kepsen" på

- Flimmertest med mobil. Med hjälp av mobilkameran kan man upptäcka flimmer genom att rika kameran mot den ljuskälla man vill bedöma.