

Gode ergonomiske løsninger i skranken

CRECEA har her samlet lidt information om arbejdsstillinger og -teknik i skranken samt gode eksempler på indretning af arbejdspladsen.

- Stående og gående arbejde samt aflastning
- Arbejdsstillinger omkring tastatur, skærm, scanner, printer m.m.

Hæve/sænkeskranker

Hæve/sænkeskranker kan hurtigt og nemt justeres til ansatte med forskellig højde, og gør det let at tilgodese behov for forskellige arbejds højder. Hæve/sænkeskranker kan også bidrage til variation ved fx at give mulighed for at stå og sidde.

Vær opmærksom på følgende før anskaffelse af hæve/sænkeskranke:

- Det er ideelt, hvis skrankearbejdspladserne kan justeres enkeltvis - det giver den bedste mulighed for individuel tilpasning. Det kan også godt lade sig gøre ved skranke sektioner med flere arbejdspladser.
- Plane skranker og gode pladsforhold gør det muligt at række/skubbe varer over til kunden i gode arbejdsstillinger.

- Sørg for at der er tilstrækkelig plads på skranken til god placering af skærm, tastatur, scanner, printer, dankortterminal m.m. Med god plads bliver der mulighed for at flytte rundt med tingene, så indretningen passer bedst muligt til den enkelte ansatte.
- Placeringen af pengeskuffe, poser, udstillingsvarer, varer m.m. har betydning for, om arbejdet kan foregå i gode arbejdsstillinger og bevægelser. Det samme har 'placeringen' af kunden. Overvej design og indretning med udgangspunkt i god brug af kroppen.
- På steder, hvor stå/støttestole skal bruges, bør der være fri plads til benene under skranke sektionerne.



Gulvbelægning, sko og måtter

I skranken står og går man meget. Stående og gående arbejde påvirker især kredsløb, muskler og led i fødder og ben.

Det har derfor stor betydning:

- At have en gulvbelægning, der er blød og giver efter fx gummigulv.
- At bruge sko, der sidder godt fast på foden, og som har fjedrende såler og en udformning, der passer godt til foden. Det kan være en god ide at have flere par sko at skifte med.

Forhandlere fx:

Sko: www.greencomfort.dk
www.reporto.com
Måtter: www.ergotec.dk
www.floortec.dk

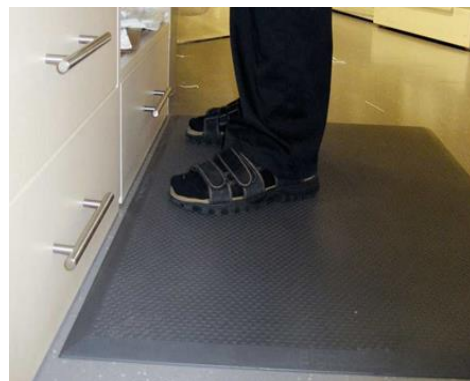


Nogle finder det fordelagtigt at stå på en aflastningsmåtte.

Vær opmærksom på følgende før anskaffelse af måtte:

- Der findes forskellige typer af måtter – afprøv måtten inden køb.
- Måtter fås i forskellige størrelser. I baner, der dækker flere arbejdspladser eller i mål beregnet til en enkelt arbejdsplads. I begge tilfælde er det vigtigt, at måtten dækker hele arbejdsområdet ved de enkelte arbejdspladser, så man ikke kommer til at stå på kanterne.
- Skrå kanter på måtter mindsker risikoen for fald.
- Vælg måtter med jævne - ikke for profilerede - overflader.

Husk at tage højde for rengøringen - tænk på rengøringsmedarbejderen.



Stå/Støttestole

Stå/støttestole kan bruges til støtte og aflastning og til variation. I forhold til at sidde godt og arbejde i gode arbejdsstillinger er der behov for god plads til benene ved arbejdspladser, hvor stolene skal bruges.

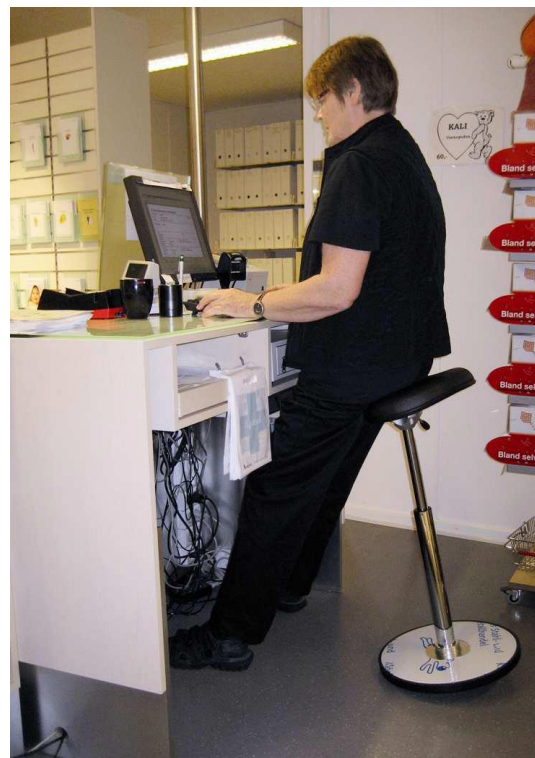
Vær opmærksom på følgende før anskaffelse af stå/støttestol:

- Der fås mange forskellige typer og udformninger. Tænk på, hvilken plads stolen kræver.
- Med og uden hjul - fx hjul der låser ved belastning.
- Vælg en gassøjle, der sikrer en passende højde i forhold til skranke og kunde.
- Overvej sædets udformning. Skal det være saddelformet, trekantet, rundt, ovalt?
- Med og uden ryglæn. Ryglæn kan bruges til at støtte sig til og bruges til gribe stolen.
- Da ønsker og behov er forskellige, er det en god ide at afprøve stolen inden køb

Forhandlere fx:

www.ergotec.dk

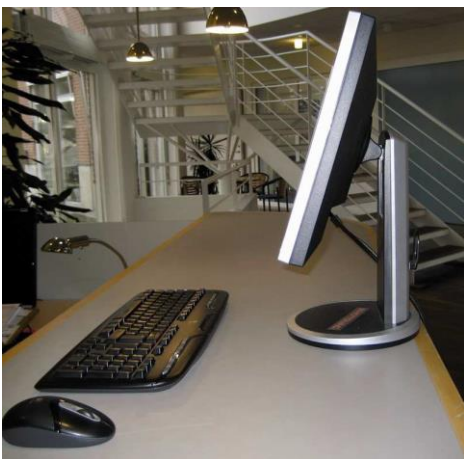
www.globalstole.dk



Skærme med regulerbar fod

Nogle fladskærme kan via skærmfoden reguleres både i højde og hældning. Det er fordelagtigt at vælge denne type fladskærme til arbejdspladser, der bruges af flere forskellige ansatte fx i skranken og andre taksationsarbejdspladser.

Behovet for tilpasset skærmhøjde kan også hænge sammen med brug af briller med flere styrker.



Forhandlere fx:
Apotekets leverandør af it-udstyr
Kontorforsyninger

Mus/rullemus og løst numerisk tastatur

Til skærmarbejdet i skranken bruges mus i større eller mindre grad. Husk at bruge genvejstaster i det omfang, det er muligt og fordelagtigt.

Vær også opmærksom på, at der findes mus i mange forskellige typer og udformninger - også det vi kalder 'rullemus' - fx Roller mouse og Mouse-trapper.

'Rullemus', der er placeret foran tastaturet, giver mulighed for andre arbejdsstillinger end de traditionelle mus, og kan derfor for nogle være et godt alternativ. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det er en forudsætning, at der er plads nok på skranken til at placere rullemusen.

Til medarbejdere, der helst bruger venstre hånd, kan det være fordelagtigt at have løse numeriske tastaturer.

