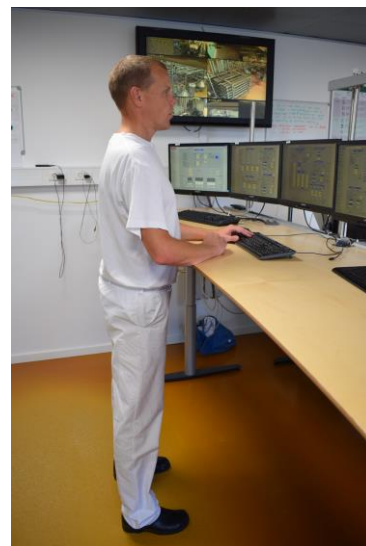




Du skal huske at:

- Variere din siddestilling ofte
- Indstille bordet, så underarme støttes
- Placere musen tæt på tastaturet
- Placere skærmen så vrid i nakken undgås



Yderligere tiltag:

- Lær indstillingerne på din stol at kende
- Variér mellem stående og siddende arbejde
- Undgå reflekser og blændinger fra lys
- Læs faktaark og se film om skærmarbejde

Se filmen her:

[Film om skærmarbejde](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!