

# Ergonomisk checklista

- Sitt i en lätt bakåtlutad position, ungefär 15 grader. Det är den mest bekväma positionen för de flesta, oavsett stolstyp. Detta skapar en stabil sittställning och fördelar kroppstyngden över stolen.
- Sitt långt bak i sitsen för att få full kontakt med ryggstödet och uppnå bästa möjliga stöd och avlastning. Se till att sittdynan är rätt inställd så att du kan nå ryggstödet ordentligt.
- När du sitter intill ryggstödet och är lätt bakåtlutad ska dina fötter kunna nå golvet. Detta bidrar till balans i stolen och minskar trycket på låren.
- Justera bordets höjd till en nivå så att du kan hålla axlarna avslappnade och undvika att sträcka dig för att nå bordet. Detta bidrar till att förhindra onödig framåtlutning, vilket kan bli ansträngande över tid.
- Justera skärmens höjd så att din blick naturligt faller mot den övre tredjedelen av skärmen, detta kan uppnås genom att hålla huvudet i en rak position och rikta blicken rakt framåt. Genom detta undviker du belastning på nacke och ögon.
- Placera tangentbord, mus och andra arbetsredskap inom räckhåll på bordet så att dina armar inte behöver sträckas eller roteras.
- Låt stolen följa dina rörelser, och lås den endast om det verkligen är nödvändigt. Du bör regelbundet ändra arbetsställning, men behåll stolens inställningar.

Din stol erbjuder en mängd ergonomiska fördelar, för att maximera nyttan behöver du ställa in din stol rätt. Om du behöver ytterligare hjälp så kan du titta på våra instruktionsfilmer eller kontakta oss. Vi hjälper dig gärna vidare!

