



Fakta om Arbejdsstole

Det siger loven

- Arbejdsstolen skal være stabil og sikre brugeren bevægelsesfrihed og en hensigtsmæssig arbejdsstilling
- Stolesædet skal kunne indstilles i højden
- Stoleryggen skal kunne indstilles i højden og kunne skråtstilles

Hvad kan arbejdsgiveren gøre

- Få eventuelt flere stole på prøve før køb, og husk, at arbejdsmiljøorganisationen skal inddrages i processen
- Stole med 5 hjul er ofte de mest stabile
- Det er bedst, hvis stolens betræk har en ru overflade, så man ikke glider fremad på sædet. Uld- eller bomuldsbetræk er ofte det mest velegnede
- Det kan være en fordel, at stolesædet kan skråtstilles, og stolen har dynamisk vip, hvor vippemodstanden kan reguleres efter ens vægt
- Stole med armlæn er ofte uhensigtsmæssige, fordi de ikke kan komme helt ind til bordet
- Når nye medarbejdere starter på arbejdspladsen, så sørg for, at de bliver instrueret i, hvordan arbejdspladsen indrettes. Brug evt. BAR Kontors ergonomifilm

Hvad kan den enkelte gøre

- Indstil din stol, så den passer til dig:
 - Sæt dig tilbage på stolen, så 2/3 af dine lår understøttes af sædet. Det svarer ca. til, at din knyttæve lige kan være mellem dine knæhaser og sædets forkant
 - Indstil ryglænet, så det støtter i lænden
 - Indstil stolen i en højde, så du har begge fødder placeret på gulvet, og lårene føles let understøttede af sædet
 - Hvis du skråtstiller sædet, så vær opmærksom på, at bordhøjden skal øges – alt afhængig af hvor meget du justerer sædet. Du skal derfor først tage stilling til, hvordan du ønsker sædet indstillet, dernæst kan du finde den rigtige bordhøjde
- Det er vigtigt, at du varierer dine siddestillinger. Det sætter gang i blodomløbet og kan være med til at forebygge ømhed i fx ryggen



Lovgrundlag

Bekendtgørelse nr. 96 om faste arbejdssteders indretning: § 19 og § 30, stk. 2

Bekendtgørelse nr. 1108 om arbejde ved skærmterminaler: Bilag 1, punkt 1. e

Bekendtgørelse nr. 559 om arbejdets udførelse: § 10, stk. 1

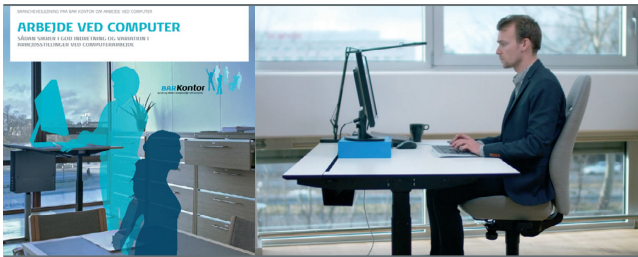


Mere om emnet

Fra BAR Kontor - Find det på www.barkontor.dk

Arbejde ved computer

BAR Kontors film om god kontorindretning



Fra Arbejdstilsynet

At-vejledning: Arbejdspladsens indretning og inventar - A.1.15

At-vejledning: Skærmarbejde - D.2.3

Find inspiration og vejledning til et sundt og sikkert arbejdsmiljø på vores website! www.barkontor.dk

BARKontor
sundt og sikkert arbejdsmiljø i dit kontoriiv

