Slik går du fram

Alle som arbeider, eller som skal begynne å arbeide ved dataskjerm har rett til å få dekka utgifter til synsundersøking for å avklare om dei treng databriller.

- **Alle einingar / avdelingar må dekkje utgiftene** til synsundersøking og data-brille for arbeidstakarane sine over eige budsjett. Det er derfor viktig at du orienterer leiaren din **før** du kontaktar optikar / augelækjar.
- **Dataarbeidsplassen din skal kart-leggast og tilretteleggast** ergonomisk **før** du skaffar deg briller. Berre slik kan du eliminere andre belastningsfaktorar.
- **Augelækjar eller optikar må skrive ei uttale** om kva for brille du treng. Det er sett klare krav til kva som kan godkjennast som ”databriller” (sjå HAMU- vedtaket).
- **Arbeidsgjevar har etter lova ansvar** for å dekkje kostnadane til brilleglasa. Arbeidsgjevar betaler og inntil kr. 800,- av innfatninga. Brilla skal oppbevarast på arbeid dersom ikkje anna er avtalt. Om du mister eller øydelegg brilla utanfor arbeidsplassen, er du sjølv ansvarleg for å erstatte ho.

Ønskjer du meir informasjon om ergonomi?

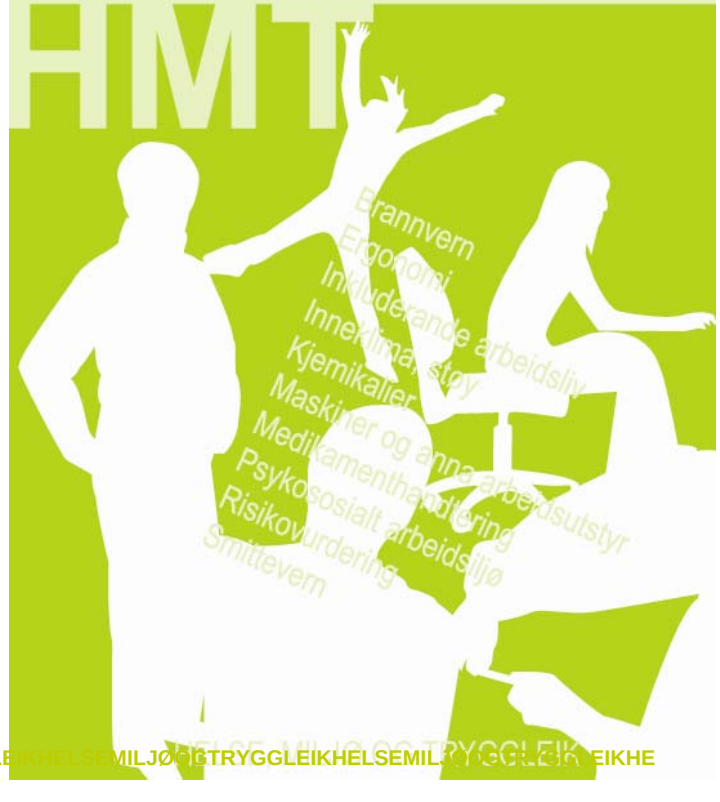
Ta kontakt med:
Organisasjonsavdelinga/
HMT- seksjonen

v/Rikke Richardsen
fysioterapeut /HMT- rådgjevar
Tlf.: 55 23 94 27/30
Fax: 55 23 94 29
e-post: hmt@post.hfk.no
www.hordaland.no/hmt

HORDALAND FYLKESKOMMUNE

Ergonomi

UNØDIG BELASTNING VED DATAARBEID

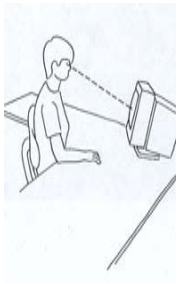


Gode arbeidsstillingar:

Nokre arbeidstakarar sit framfor dataskjermen heile arbeidsdagen, andre brukar data sjeldnare. Dei som brukar datamaskinen mykje er mest utsett for belastningsskadar.

Men for alle databrukarar er det viktig å passe på:

- Å kvile underarmane på bordplata når du arbeider med tastatur og mus
- Å stille inn skjermen slik at du ser ned på øvste tekstlinje i bilete



Arbeider du med skjermen meir enn ein halv time om gongen, bør du og **VARIERE** sitjestillingar og arbeidsteknikkar

Til dømes ved å:

- Bruke funksjonstastar eller styre musa vekselvis med høgre og venstre hand
- Justere arbeidsstol og anna regulerbart utstyr ofte.

Godt utstyr:

Godt utstyr må brukast

Godt for å gjera

God nytte

Når det gjeld datamøblar er det viktig at:

DATABORDET

- Er stort nok at mus og tastatur kan plasserast på same bordplate

ARBEIDSLYSET

- Ikkje gjev refleks eller blending. Bruk gardiner og anna skjerming.

ARBEIDSTOL

- Kan regulerast enkelt
- Gjev god støtte i sete og korsrygg

…og hugs at arbeidsgjevar kan skaffe deg utstyret, men berre DU kan bruke det…

DET ER FÅ SOM TÅLER Å SITJE LENGE I SAME STILLING…

ER DU EIN AV DEI FÅ?

TRENG DU ”DATABRILLE”?

Kva er ei databrille?

Ei databrille er:

- Forskjelleg frå brilla du brukar til daglege aktivitetar
- Tilpassa forholda på data-arbeidsplassen din
- Ei brille enkelte treng for å klare arbeidet ved dataskjermen

Dei reglane som gjeld for arbeidstakarar i Hordaland fylkeskommune byggjer på forskrift nr 528 frå Arbeidstilsynet og vedtak i Hovudarbeidsmiljøutvalet (HAMU) frå 30.05.00. Du finn eit samandrag av reglane på neste side.