

## Ved kasselinien

### Start ALTID med at indstille stolen

#### Siddehøjde

- Så diskens overflade er i albuehøjde. Når du støtter armene på disken, bør du hverken hæve skulderne eller bøje ryggen, for at du kan nå disken og fødderne kan støtte fuldt på fodstøtten.
- Ryglæn indstilles, så det støtter i lændesvajet.

#### Sædedybde:

- Der bør være en håndsbredde fra knæhase til stolekant.
- Sid med front mod scanneren.

#### Tastatur og bonudkast

- Når du skal betjene tastatur og tage bon: Drej stolen, så du sidder med front mod tastatur og bonudkast.
- Placer bonudkast så tæt på kroppen som muligt.
- Sørg for at du ikke vrider og bøjer i håndleddet.

#### Belysning

- Grundbelysningen ved skærmarbejde bør være som når du ser TV (200-300 Lux).
- Ved læse- og skrivearbejde bør der suppleres med en arbejdslampe (500 Lux)



## Arbejdsbevægelser

- Varier siddestillingen ved at ændre på stolen indstillinger.
- Lad hænder og arme hvile på kassedisken, når der er små naturlige ophold i arbejdet.
- Tag først fat i varerne, når de er tæt på kroppen.
- Træk eller skub varerne mellem forhånd og baghånd.
- Undgå at løfte på varerne, vend og drej dem i stedet.
- Brug begge hænder, når varer håndteres.
- Drej på stolen i stedet for at vride ryggen.
- Undgå at række langt med armene.
- Stå eventuelt op af og til.

