

## Att tänka på vid arbete hemifrån

När vi arbetar hemifrån är det många saker som fungerar som vanligt, men också många som är annorlunda. Nedan listats tips för arbetsmiljö, ergonomi och sådant som kan vara bra att tänka på vid arbete hemifrån.

- Ha gärna en tillräckligt stor datorskärm, som du kan koppla upp din laptop till. Det är vanligt att man spänner sig om man inte ser ordentligt. Blicken ska vara riktad så att den är en tredjedel från toppen av datorskärmen. Tänk på att inte böja nacken för mycket framåt. Titta gärna ut genom fönstret – det ger bra synergonomisk gympa.
- Se till att ljuset är lagom i rummet, utan alltför stora kontraster. Om ljus från fönstren bländar skärmen blir det lätt att man sitter snett för att se bra. Ljuset ska inte heller blända ögonen, utan helst komma bakifrån eller snett bakifrån. Man får prova sig fram och flytta omkring när solen rör sig.
- Sitt helst med stöd för nacke, rygg och armar. Armbågar och knän i nittio graders vinkel. En stående arbetsplats kan skapas på strykbrädan eller en byrå.
- Ta små pauser där du till exempel rullar axlarna bakåt för bättre hållning. Gå gärna en kortare promenad, särskilt om du inte har möjlighet att stå.
- Bestäm hur du vill sätta gränser mellan arbete och fritid. Gränser i tid, i rum och mentala gränser. Arbeta inte för länge utan paus. Risker när man arbetar ensam hemma är att man fastnar för länge i en och samma uppgift.
- Tips på pausövningar hittar på du Inredan under "träningsprogram". Behöver du ett gummiband för att genomföra övningarna kan du kontakta Olivia Carlsson, [olivia.karlsson@tibro.se](mailto:olivia.karlsson@tibro.se).

**Arbetskadeförsäkring** Till skillnad från arbete på arbetsplatsen krävs att olycksfallet har ett direkt samband med det arbete du ska utföra. Med det menas att du har skadat dig i samband med att du utför dina arbetsuppgifter. Om du till exempel skadar dig när du kokar kaffe i köket räknas det inte som ett arbetsolycksfall, även om det sker under fastställd arbetstid.