

ELEKTRIKEREN

El-teknikerens fagblad

2

FEBRUAR
1997



El-Sisters tror
på en fremtid
som elektrikere
Læs side 4

Slaget om OK '97
Læs side 7

Psykiske mén
efter vold
kostede jobbet
Læs side 10

Undgå arbejds-
skader ved
skærmarbejde
Læs side 14

Hver 7. arbejds-
ulykke er
meget alvorlig
Læs side 16

Skærm dig selv ved skærmarbejde



Sidder du rigtigt, passer bordhøjden og afstanden til skærmen? Er lyset i orden og hvad gør du for at undgå "musearm"? Fysioterapeut Vibeke Rasmussen, EI-VVS BST, har kigget på elektriker- og telearbejdspladser

Tekst:
Britta Lundqvist
Foto:
Harry Nielsen

Skærmarbejde er blevet hverdag, og dermed risikoen for gener og sygdomme som følge af forkerte arbejdsstillinger. Uanset om det kun er en del af arbejdsdagen, der tilbringes bag skærmen, er der god grund til at sørge for, at arbejdsstillinger og belysning er i orden.

I skurvognen hos elektriker Flemming Henriksen er der nok at tage fat på, inden fysioterapeut Vibeke Rasmussen er tilfreds. Lige i denne tid arbejder han dagligt ved skærmen hele dagen, men mange elektrikerer arbejder nu eller i fremtiden mere end to timer dagligt ved skærmarbejde, og dermed skal EU-direktivets betemmelser overholdes.

Skurvognen er ikke den bedste af firmaets kontorvogne, men meget typisk for de arbejdsforhold, man ofte kommer ud for. Og Vibeke Rasmussen viser, at meget kan forbedres, også med de "forhåndenværende søm".

Flemming Henriksen indrømmer, at han kan mærke det i øjnene og noget i armen, når han har siddet mange timer ved pc'en. Og med timerne ved hjemmepc'en

oveni arbejdstimerne kan det godt blive til mange daglige skærmtimer.

- Lad os først se på lyset. Flemming må ikke sidde i modlys som her, hvor bordet står foran vinduet. Baggrunden skal være mørkere end skærmen og lyset må ikke falde ind på skærmen. Det er et meget generelt problem med lyset. I dette tilfælde ville en persienne kunne hjælpe noget.

Der mangler også arbejdslys ved skærmen. Det er en gylden regel, at det er bedst, hvis der er 200 lux i lokalet og 500 lux, når man skal læse papirer.

Lyset kan vi desværre ikke gøre så meget ved her, men lad os se på stolen. Den er gammel, men den har dog fem hjul, konstaterer Vibeke Rasmussen.

- Jeg kan ikke nå gulvet. Jeg har korte ben, det er et problem i mange situationer, siger Flemming.

- Du skal kunne nå gulvet, ellers hæmmer det kredsløbet. Det kan give hævede ben og smerter, så det må vi have rettet. Vi skal også have ryglænet rettet, så det passer til dit lændesvaj. Dette ryglæn kan ikke vippe, en nyere stol ville have kunnet indstilles bedre, siger Vibeke.

Da stolen er justeret, er den gal med bordet, som nu er alt for højt. Flemming må ned og kravle for at få bordet sænket.

- Bordet skal være omkring albuehøjde til skærmarbejde. Til



skrivebordsarbejde må det godt være lidt højere.

Din musestilling er ikke slem, fordi du vælger at have tastaturet langt inde på bordet, så får du automatisk støtte til underarmen.

Det er vigtigt, at man er afslappet i skulderen, har albuen ind til kroppen og støtte til underarmen. Musen skal være håndformet.

Jeg kan også anbefale dig at bruge venstre hånd til musen. Det stejler de fleste højrehåndede over, men man kan vænne sig til det på et par dage, siger Vibeke.

Flemming kan godt se pointen, men foretrækker at bruge tasterne

Lyset er forkert, fordi skærmen står foran et vindue, så skærmarbejdet foregår i modlys. Det belastar øjnene, og Flemming Henriksen kan mærke det efter en arbejdsdag ved skærmen. Fysioterapeut Vibeke Rasmussen, EI-VVS BST måler, om afstanden til skærmen er i orden. Der skal være 40-70 cm og her er meget passende 50 cm.

- Du skal kunne nå gulvet, ellers går det ud over kredsløbet, siger Vibeke Rasmussen.

så meget som muligt. Når han bruger musen, savner han en musemåtte, fordi man let glider ud i hjørnerne på bordet.

Derefter ser Vibeke på højden på skærmen. Blikket skal falde 15-20 cm ned, så passer det godt. Det er vigtigt, at skærmen ikke sidder for højt, så man belaster nakken, siger Vibeke.

Efterhånden er indstillingerne på plads og kun lysproblemerne kunne ikke forbedres her og nu.

- Det med indstilling af bord og stol har jeg nok vidst i forvejen, men det er sådan noget, man ikke lige får gjort noget ved. Det med lyset er et irritationsmoment, og jeg ved godt, det er et problem at sidde i modlys. Derimod var det et nyt trick, det med at flytte musen over i venstre hånd. Jeg vil overveje det, siger Flemming Henriksen og konstaterer, at det gav en





Bordet skal være omkring albuehøjde ved skærmarbejde, så her skal det sænkes 3-4 cm.

mærkbart bedre arbejdsstilling efter justeringen af bord og stol.

Mønster arbejdsplads

Fra elektrikerens skur går turen til Tele Danmarks servicetelefon. Det er skærmarbejdspladser, hvor arbejdet foregår ved skærmen og der ikke er mulighed for at variere arbejdsdagen med forskellige slags arbejde. Til gengæld er der sat alt ind på at gøre skærmarbejdspladserne så lidt belastende som muligt.

- Vi har været meget opmærksomme på problemerne, og der er gjort meget for at forebygge skader. Mus er bandlyst, vi bruger udelukkende tastatur og det er blevet udviklet med mange hjælpefunktioner. Hos det gamle KTAS havde vi egen BST, som var med i indretningen, så vi har tidligt taget problemerne op, siger Hanne Trebien, der er sikkerhedsrepræsentant.

- Bordene er hydrauliske, så de nemt kan indstilles og man kan variere mellem siddende og stående arbejde.

Muligheden for stående arbejde er et resultat af forsøg med alternative muligheder, som blev foretaget på servicecentret i Slagelse.

Stolene er også nemme at regulere. Det skal de være, for vi har ikke faste pladser, men skal hurtigt kunne indstille, så stol og bordhøjde passer.

Der er også løse skamler og mulighed for fast fodstøtte, så vi kan variere arbejdsstillingen, selvom vi er fastlåst til skærmen.

I 1987 fik vi som overenskomstresultat 10 minutters skærmpause efter en time ved skærmen. Det talte arbejdsgiverne i flere år om at få fjernet, men efter EU's skærmdirektiv, tror jeg, at vi er færdige med at snakke om det, siger Hanne Trebien.

Vibeke Rasmussen fra El-VVS BST er begejstret og imponeret, da hun får fremvist alle herlighederne.

Her er der også taget højde for lysproblemerne. Armaturerne i loftet giver indirekte belysning, så man undgår genskin og reflekser i skærm og tastatur. Og til solsiden er der forsvarligt dækket af med flere lags afskærmning, så solen ikke kan forstyrre servicetelefonens medarbejdere. Vand til fri afbenyttelse er en selvfølge, for stemmerne bruges meget og luften i kontorlandskabet er tør.

Vibeke Rasmussen er begejstret over, hvad hun ser hos medarbejderne ved Tele Danmarks servicetelefon. Bordene er hydrauliske, stolene let indstillelige, mus er bandlyst og tastaturet er udviklet med variable hjælpefunktioner i funktionstasterne. Sikkerhedsrepræsentant Hanne Trebien viser mulighederne for at variere arbejdsstillingerne, når hele arbejdsfunktionen er bundet til skærmen.



- Dine underarme hviler på bordet, når du bruger musen, fordi du har tastaturet langt inde. Ellers kan en støtteplade være en hjælp. Jeg synes også, du skal overveje at bruge venstre hånd til musen. Man vænner sig til det i løbet af et par dage, anbefaler Vibeke Rasmussen.

- Harddisken står i et andet lokale, så vi undgår varmen, men alligevel er temperaturstyringen noget af det, der driller os. Servicetelefonen er døgnbemandet, men vi er ikke lige mange døgnet rundt.

Men selvom vi har gjort, hvad vi kan, for at skærmarbejdet belaster så lidt som muligt, har der været en del med rygproblemer ved de forskellige servicecentre, siger Hanne.

- Det er svært at sige, nøjagtigt hvad der er årsagen, men både tungt og stillesiddende arbejde kan belaste ryggen, siger Vibeke.

- Vi har mulighed for 10 minutters gymnastik til en instruktionsvideo og den mulighed vil blive udbredt til hele landet, så vi arbejder fortsat på forbedringer, siger Hanne Trebien.

Brug El-VVS BST

El-VVS BST har udarbejdet informationsmaterialer om rigtig indretning af skærmarbejdspladsen

Arbejdspladser, der er tilsluttet El-VVS BST har her mulighed for at få rådgivning om skærmarbejde. Tlf. 44 92 02 24.



Der er god mulighed for at variere mellem siddende og stående arbejde.