

Arbeidsplassvurdering

Bedrift: Teglverket skole

Dato: 08.06.2015

1. Bakgrunn og hensikt

Etter ønske fra skolen, har Christian Eidem ved Stamina foretatt et besøk for vurdering av ergonomiske forhold på skolen i forhold til iPad bruk for elevene.

2 Gjennomføring

Tidsbruk: 2 timer inkl. rapport

Det ble gjennomført samtale og kartlegging av elevene i forhold til bruk av iPad. Observasjon av flere ulike skoleklasser på Teglverket skole i forhold til hvordan iPad blir brukt og hvor mye «iPad-tid» i løpet av en dag. På Teglverket skole brukes iPad i deler av skoletiden. Faktor 2 er hjemmebruken av iPad, hvor mye total «iPad-tid» innregnet skoletid og resterende bruk resten av døgnet. Ved for stor total «iPad-tid» gir dette økt risiko for belastningsplager. Dette ble utført på bakgrunn av bekymringer for elevenes helse.

På Teglverket er det:

- God variasjon og hyppig skifte av arbeidsstilling – både ved arbeid digitalt og ikke
- Bevisst trening på sittestilling ved lengre økter med skrivearbeid
- Hyppige pauser for å strekke på seg og la øynene hvile på noe annet
- Jobbet med bevisstgjøring av elever og foresatte på begrenset bruk av skjermtid
- Bruker vi iPad-støtte og andre hjelpemidler i klasserommet

Råd

Ta pauser ofte
Øvelser med skrivearm
Strekk og tøy
Bevege hode
La øynene se på andre ting enn skjermen

Ergonomi å tenke på

Sittestilling
Hvile på underarmen
Ikke sitte med iPad i fanget
Vurdere eksternt tastatur ved mye skrivning
Stativ til iPad stående på et bord i rett høyde og rett vinkel

Smart bruk

Bruke touch-metoden, for hvile av armene.

Bruke zoom funksjoner om det er vanskelig å se

Justere lysstyrken på skjermen etter forholdene

Nettbrett er ikke egnet for langvarige arbeidsoppgaver- dårlig arbeidsstilling

Symptomer på belastningslidelser kan være:

Smerte i fingrene

Dårlig holdning

Nakkeplager – pass på å se rett fram og ikke med for mye bøy på nakken

Ta gjerne kontakt ved spørsmål eller videre oppfølging.

Med vennlig hilsen

Christian Eidem

Kiropraktor/HMS rådgiver

Stamina