



Voss Kiropraktorkontor AS

Tlf: 56511755

www.vosskiropraktorkontor.no



Me har assistert både bedrifter og enkelt personar med omlegging av arbeidsstasjonar. Ta gjerne kontakt for meir informasjon om dette tilbudet, eller les meir på nettsida vår: www.vosskiropraktorkontor.no.

Me har godt samarbeid med leverandørar av kontorutstyr når det gjeld tilrettelegging. Dei er behjelpelige både med å skaffe og å installere det utstyret bedrifta di måtte trenge.



Oppskrift på god arbeidsstasjon

- Godt ljøs.
- Hev/senk skrivebord er grunnleggande. Stå mest mogeleg kvar dag. Dette er ei tilvenning over tid. Både når du står og sit skal albogen vera bøygd litt over 90 grader når hendene kviler på tastaturet. Då unngår du at skuldrene hevar seg.
- Dempematte til å stå på og gode sko. Me anbefalar ein av to typar dempematte: "Yoga Deck Zedlan" eller "Yoga Fashion". Desse har etter vår erfaring dei beste dempende eigenskapane.
- Meir bevegelse. Dess meir du bevegar deg i løpet av dagen, jo betre er det. Difor kan eit enkelt vippebrett til å stå på fungere godt for dei som ikkje vil investere i sakte tredemølle under kvar pult (noko som byrjar å kome på marknaden).
- Skjerm i rett høgd. Blikket skal kvile på skjermen rett fram i horisont pluss ca. 30 grader opp. Dette er viktig for å få gode avlastningskurver gjennom heile ryggsøyla. Bruk rett type skjermarm med høgdeinnstilling, eller ein stabel med kopipapirpakker, for å finne rett høgd. Me anbefalar skjermarmen av merket "Wishbone" som passar dei fleste og har løysingar for fleire skjermar på same skrivebord.
- "Head set" med mikrofon til telefon.
- Musematte med handleddstøtte ved behov.
- "Ståande" kontorstol. Kontorstolen me anbefalar er av merket "Back App". Den er utan rygg og armlenerar, og trenar ryggmuskane dine medan du sit. Det er ei kule på botn som du kan stille på etter kor mykje trening ryggen din tåler. Den kan gje fin avlastning frå å stå – serleg i starten.
- Haldningsøvingar – fire lette øvingar som tek 2 minutt å gjennomføre. Dei fungerer på ryggen som tannpuss på tennene om du gjer dei fleire gonger dagleg. Du går ikkje glipp av tannpussen, gjer du?

Lukke til! Treng du nærare oppfølging er det berre å ta kontakt.