



Så här får du inte sitta, och nu finns ett program som kan hjälpa dig.

4 tips för att sitta korrekt vid datorn

1 Ha skärmen på rätt höjd

Se till att datorns skärm är i ögonhöjd så du inte behöver böja huvudet upp eller ner för att titta på den. Eller ännu värre – sitta med krökt rygg.

2 Låt armarna vila vinkelrätt mot skrivbordet

Skrivbordet ska vara så högt att dina underarmar kan vila horisontellt på det medan armbågarna hålls i 90 graders vinkel.

3 Se till att luta dig tillbaka i kontorsstolen

Din rygg mår bättre om du inte sitter framåtlutad över bordet. Luta dig så långt bakåt att ländryggen trycker mot ryggstödet.

4 Ha ett externt tangentbord

Om du sitter vid en bärbar dator ska du ha ett externt tangentbord. På så sätt blir det mycket enklare att placera tangentbordet och skärmen rätt.



VAR SNÄLL MOT DIN RYGG

Få en mycket bättre hållning vid datorn

När vi sitter och koncentrerar oss vid datorn är det svårt att samtidigt tänka på den optimala arbetsställningen. Din webbkamera och programmet SitApp löser problemet.



Journalist
Steffen Nielsen

Ergonomi och hälsa är knappast det första man tänker på när man sätter sig framför datorn. Att utföra sina uppgifter vid datorn kommer i första hand, och först därefter funderar man eventuellt på hur man kan utföra uppgifterna på effektivast möjliga sätt utan att stöka till det. En korrekt sittställning kommer oftast väldigt långt ner på prioriteringslistan.

Ett välmenande pekfinger

Naturligtvis inser vi allihop att vår hälsa måste få spela en roll när vi sitter vid datorn. En god ergonomi är oerhört viktigt för att kroppen ska hålla i många år framöver.

Samtidigt kan du inte lägga all din mentala energi på att komma ihåg att sitta rätt i skrivbordsstolen så att ryggen är rak, och att hålla armarna i rätt vinkel. Ska du tänka på det hela tiden blir du bara ännu mindre effektiv. Samtidigt är en rak

hållning så viktig att den inte får hamna i skymundan. Vi behöver ett höjt pekfinger som påminner oss om att vi ska sitta ordentligt. Det låter kanske inte särskilt kul, men programmet SitApp är faktiskt ett ganska underhållande pekfinger som hur otroligt det än kan låta är riktigt spännande att ha på datorn.

Röd varning

SitApp ser till att du inte sjunker ihop i stolen, vilket många har en tendens att göra. Programmet kan göra detta eftersom det använder datorns webbkamera för att se att du sitter på ett sätt som experter brukar rekommendera.

För att det ska fungera behöver programmet först utbildas, och den processen är en upplevelse i sig. Webbkameran tar en serie bilder av dig när du sitter korrekt i stolen och när du sjunker ihop vid datorn. På så sätt kan SitApp lära sig känna igen dina bra och dåliga sittställningar. När du sedan arbetar vid datorn kommer du att få en varning när programmet via datorns

kamera upptäcker att du inte sitter som du ska. Varningen visas som en röd cirkel i skärmens övre högra hörn. Samtidigt visas en rödaktig ton över hela skärmen. Varningen uppe i hörnet försvinner när du har återfått din korrekta, uppräta och hälsosamma hållning i stolen.

Använd kortkommandon så mycket som möjligt

Det är ingen hemlighet att datormusen sliter på både händer och armar. Försök att använda tangentbordet sådant som du normalt använder musen till. Du hittar en översikt över bra kortkommandon på: pctidningen.se/2520





SitApp

Övervakar din hållning och varnar dig när du sitter fel vid datorn.



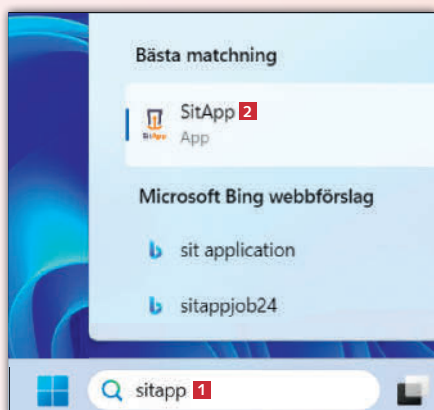
Språk
Engelsk

Fungerar med
Windows 11 och 10

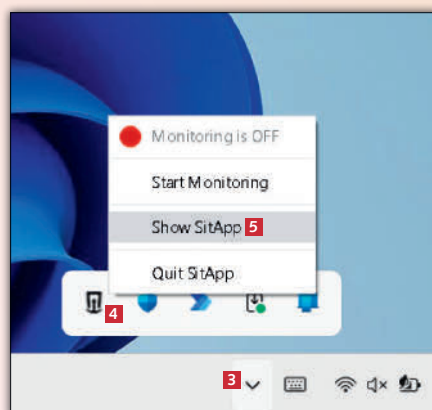
Hämta programmet på:
pctidningen.se/2520

Så hjälper programmet dig att sitta rätt

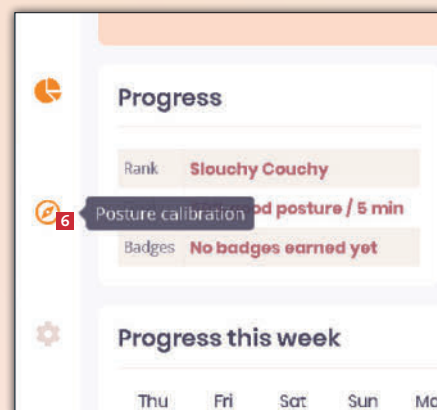
SitApp-programmet behöver tränas med hjälp av datorns webbkamera. Därefter övervakar programmet att du sitter korrekt i stolen.



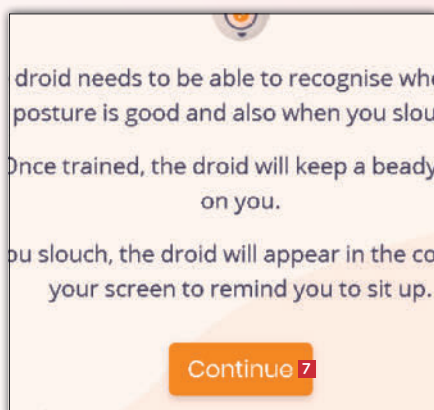
1 Ladda hem programmet och installera det. Skriv **sitapp** i sökfältet och klicka på sökresultatet med samma namn **2**.



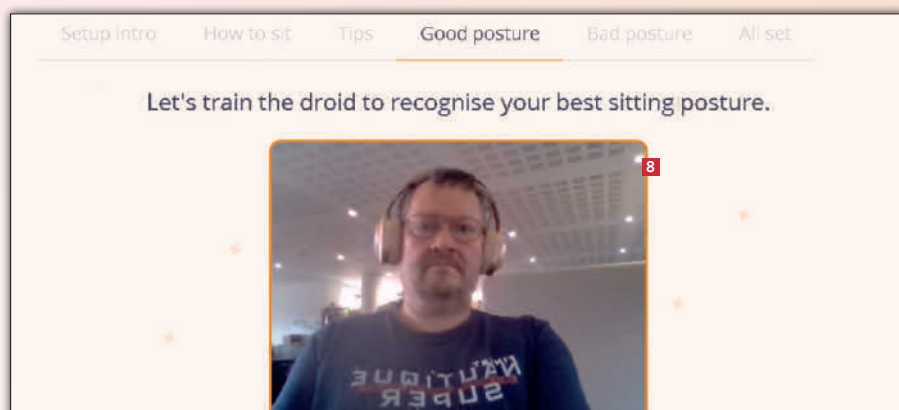
2 Om programfönstret inte öppnas av sig självt klickar du på pilen **3**. Högerklicka sedan på ikonen **4** och välj **Show SitApp** **5**.



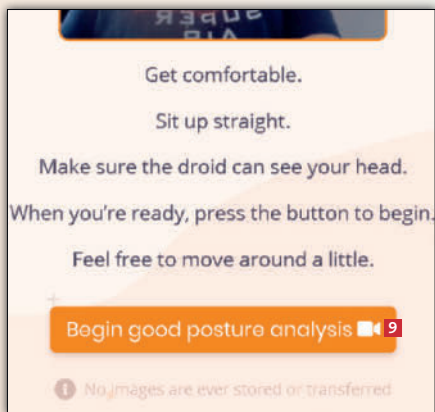
3 Klicka på ikonen **6** vid **Posture calibration** till vänster i fönstret. Det är möjligt att inställningsfönstret öppnas av sig självt, så du kan hoppa över det här steget.



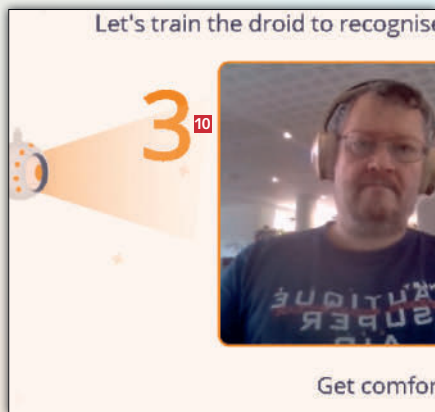
4 I detta och de två följande fönstren ger programmet några tips på engelska. Klicka på **Continue** **7** i alla tre.



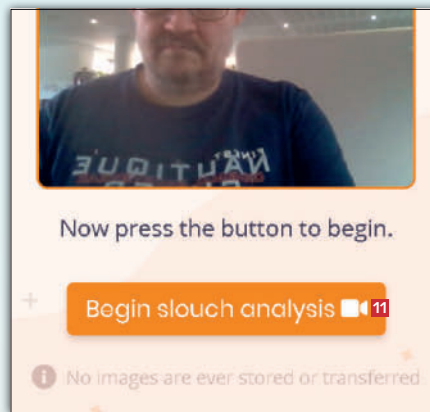
5 Bilden från din webbkamera kommer nu att visas i fönstret **8**. Du måste visa programmet att du har en bra sittställning. Sträck på dig och se till att ditt huvud syns i den övre halvan av bildrutan.



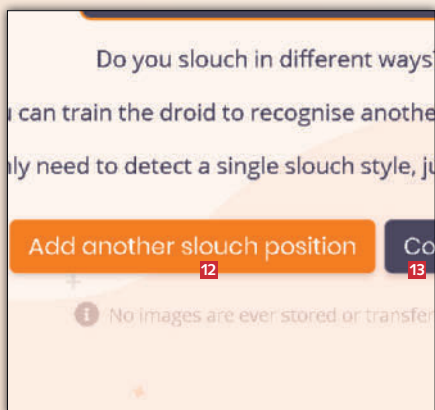
6 Klicka på knappen **Begin good posture analysis** **9**. Det är då webbkameran börjar analysera din korrekta sittställning.



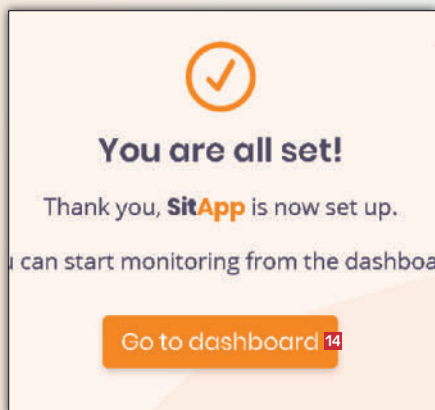
7 Programmet räknar nu ner från fem **10** medan det tar bilder av din korrekta sittställning. Flytta gärna runt lite i stolen under tiden så SitApp lär sig fler varianter på bra ställningar.



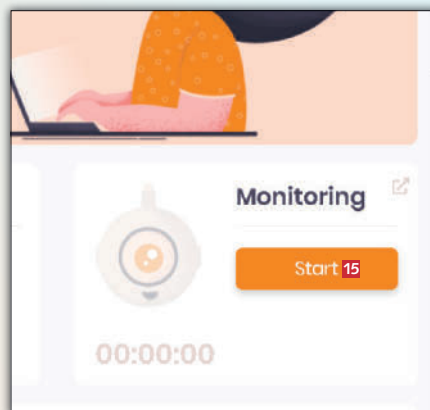
8 Klicka på **Continue** när det är genomfört. Nu måste du inta en dålig position, till exempel att sjunka ihop i stolen. Klicka sedan på knappen **Begin slouch analysis** **11**.



9 Efter mätningen kan du visa programmet ytterligare en dålig position med **Add another slouch position** **12**. Avsluta träningen genom att klicka på knappen **Continue** **13**.



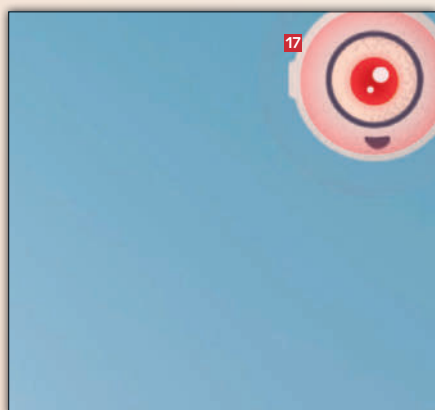
10 Klicka på knappen **Go to dashboard** **14**.



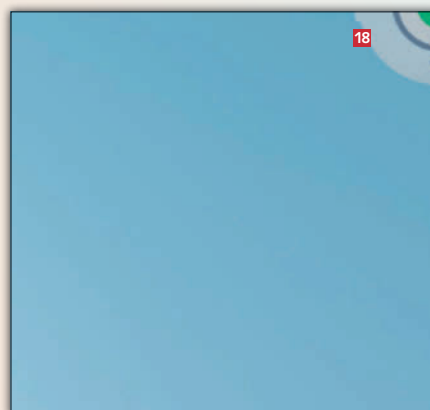
11 Dashboard är SitApps huvudfönster där du kan se mätvärden som bland annat visar hur bra du sitter vid datorn. Klicka på **Start** **15**.



12 Stäng det lilla fönstret genom att klicka på krysset **16**. Det avslutar installationen av programmet.



13 Nu arbetar du normalt vid datorn. Om du sjunker ihop i stolen kommer en röd varning **17** att visas i skärmens övre högra hörn.



14 Först när du sitter rakt igen kommer SitApp att dra tillbaka sin varningsgrafik och göra den grön och diskret **18**.