



Så krumrygget skal du helst ikke sidde, og nu får du et program, der hjælper dig.

4 tips til at sidde korrekt ved computeren

1 Placér skærmen i rigtig højde
Sørg for, at din computerskærm er i øjenhøjde, så du ikke behøver bøje hovedet op eller ned for at se ordentligt på den.

2 Lad armene hvile vinkelret på skrivebordet
Skrivebordet skal helst have en højde, så dine underarme kan hvile vandret på det, når dine albuer har en vinkel på 90 grader.

3 Sæt dig godt tilbage i kontorstolen
Ryggen har det bedre ved, at du ikke sidder bøjet ind over bordet. Læn dig så langt tilbage, at lænden presser mod ryglænet.

4 Brug et eksternt tastatur
Hvis du har en bærbar pc, kan du have gavn af et eksternt tastatur. Så er det lettere at placere tastatur og skærm ergonomisk korrekt.



SÅDAN HJÆLPER DU DIN RYG:

Få en langt bedre holdning ved pc'en

Når vi koncentrerer os ved computeren, er det svært samtidig at have øje for den optimale arbejdsstilling. Dit webkamera og programmet SitApp løser problemet.



Journalist
Steffen Nielsen

Ergonomi og sundhed er næppe det første, du tænker på, når du sidder foran din computer. Udførelsen af de konkrete arbejdsopgaver ved pc'en kommer i første række, og i anden omgang tænker du måske på, hvordan du gennemfører opgaverne mest effektivt uden alt for mange svinkeærinder. Den korrekte siddestilling kommer som oftest langt nede på prioriteringslisten.

En god løftet pegefinger

Vi ved selvfølgelig godt, at sundhed bør spille en rolle foran skærmen. Ergonomi er yderst vigtigt, hvis din krop skal holde i mange år fremover. Selvfølgelig kan man ikke bruge alt sin mentale energi på at huske at rette sig op i stolen, så ryggen er rank. Tænker man for meget på den slags, bliver man endnu mindre effektiv. Men samtidig er den ranke holdning så vigtig,

at den ikke bør trænges i baggrunden. Vi har brug for en løftet pegefinger, der minder os om at sidde ordentligt. Det lyder måske ikke så muntert, men programmet SitApp er faktisk en ganske underholdende løftet pegefinger, som det ligefrem er spændende at have på sin computer.

Rød advarsel

SitApp sørger for, at du ikke, som mange har en tendens til, falder sammen i stolen. Til det formål bruger programmet computerens webkamera til at holde øje med, at du nu også sidder, som eksperterne anbefaler. For at det skal fungere, skal programmet først optrænes.

Den proces er en oplevelse i sig selv. Webkameraet tager en række billeder af dig, når du sidder korrekt i stolen, og når du er faldet sammen foran skærmen. På den måde lærer SitApp dine gode og dårlige siddestillinger at kende. Når du fremover arbejder ved computeren, vil du modtage en advarsel, når programmet via pc'ens kamera op-

dager, at du ikke sidder, som du burde. Advarslen vises som en rød cirkel i øverste højre hjørne af skærmen. Samtidig lægger et rødt lys skær sig over skærmen. Advarslen i hjørnet forsvinder, når du igen har indtaget den gode, ranke og sunde holdning i stolen.

Brug tastaturgenveje så flittigt som muligt

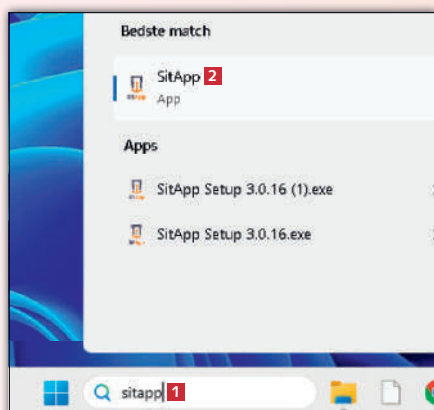
Det er ingen hemmelighed, at for meget brug af musen kan belaste hænder og arme. Overvej derfor tastaturet til opgaver, du normalt bruger musen til. Du finder en oversigt over tastaturgenveje på vores hjemmeside: komputer.dk/tastaturgenveje



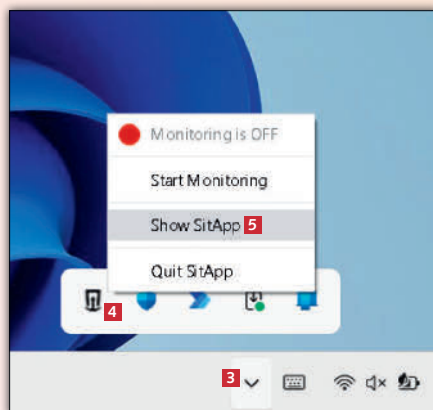


Sådan hjælper programmet dig med at sidde ordentligt

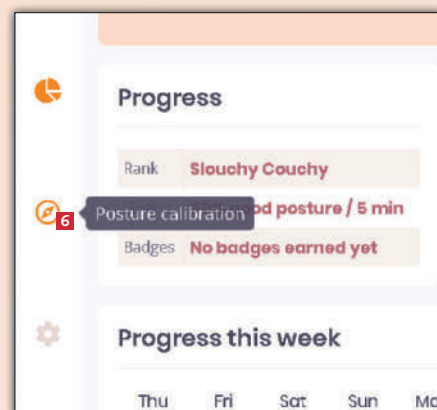
SitApp-programmet skal trænes op ved hjælp af din computers webkamera. Derefter holder det øje med, at du sidder korrekt og sundt i stolen.



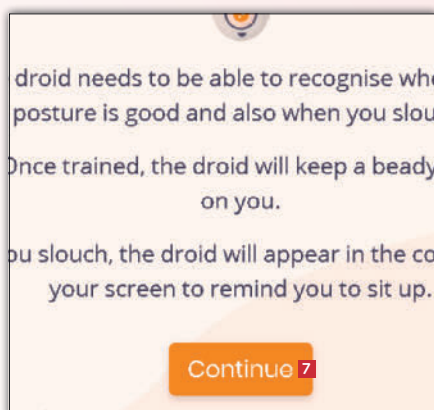
1 Hent programmet, og installer det. Skriv **sitapp** **1** i søgefeltet, og klik på resultatet af samme navn **2**.



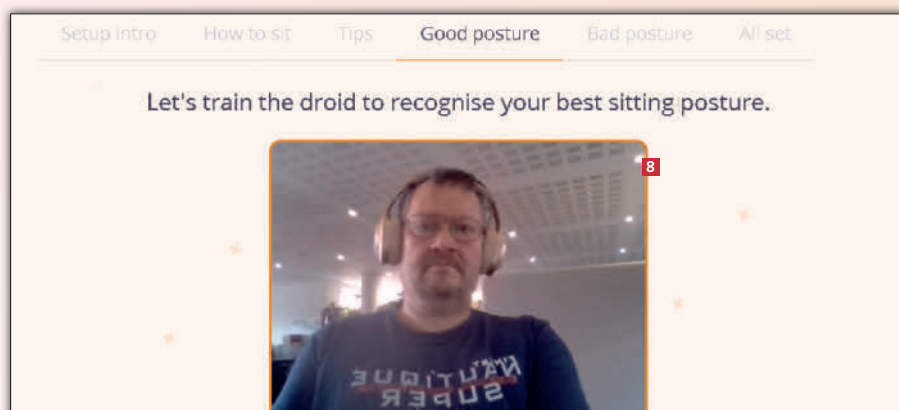
2 Hvis ikke programvinduet åbner af sig selv, klikker du på pilen **3**. Højreklik nu på ikonet **4**, og vælg derefter **Show SitApp** **5**.



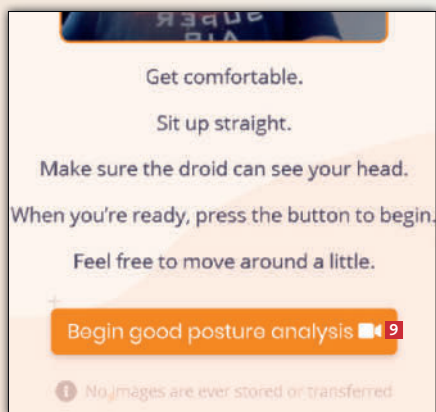
3 Klik på ikonet **6** for **Posture calibration** til venstre i vinduet. Det er muligt, at opsætningsvinduet åbner af sig selv, så du kan springe dette trin over.



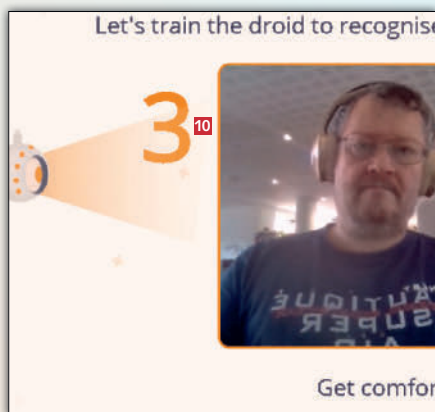
4 I dette og de næste to vinduer kommer programmet med nogle tips på engelsk. Klik på **Continue** **7** i alle tre vinduer.



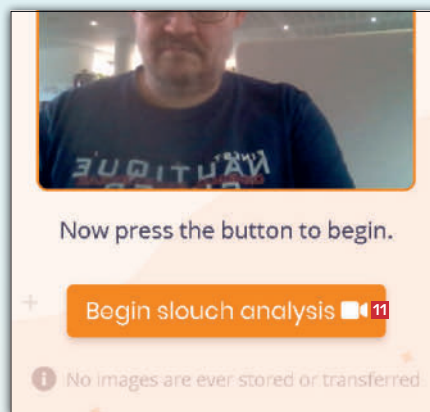
5 Billedet fra dit webkamera bliver nu vist i feltet **8**. Du skal demonstrere din gode siddestilling for programmet. Ret dig op, og sørg for, at dit hoved vises i øverste halvdel af rammen.



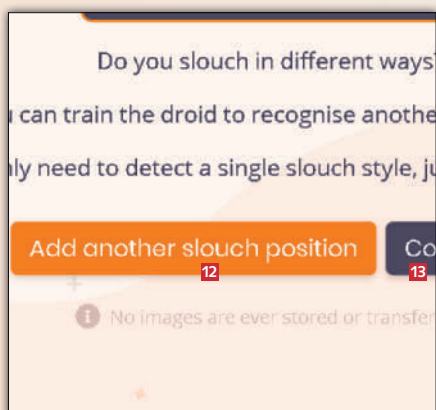
6 Klik på **Begin good posture analysis** ⁹. Dermed går kameraets analyse af din gode siddestilling i gang.



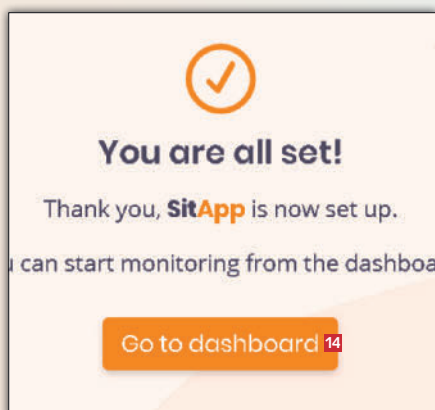
7 Programmet tæller nu ned fra fem ¹⁰, mens det tager billeder af din gode siddestilling. Ryk gerne lidt rundt i stolen undervejs, så SitApp lærer flere gode stillinger at kende.



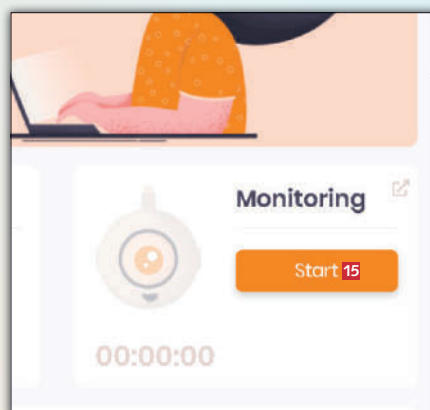
8 Klik på **Continue**, når målingen er færdig. Nu skal du indtage en dårlig stilling (fald fx sammen i stolen). Klik derefter på knappen **Begin slouch analysis** ¹¹.



9 Efter målingen kan du vise programmet endnu en dårlig stilling med **Add another slouch position** ¹². Afslut optræningen ved at klikke på knappen **Continue** ¹³.



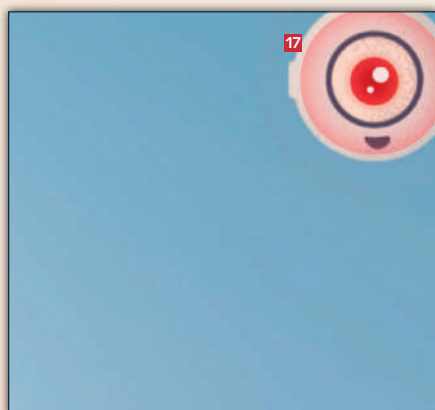
10 Klik nu på knappen **Go to dashboard** ¹⁴.



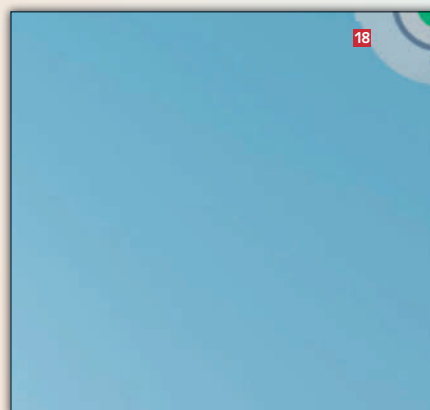
11 Dashboard er programmets hovedvindue, hvor du blandt andet kan se målinger over, hvor godt du sidder ved pc'en. Klik på **Start** ¹⁵.



12 Luk det lille vindue ved at klikke på krydset ¹⁶. Opsætningen af programmet er dermed overstået.



13 Nu arbejder du almindeligt ved pc'en. Hvis du falder sammen i stolen, dukker en rød advarsel op ¹⁷ i øverste højre hjørne af skærmen.



14 Først når du igen retter dig ordentligt op, trækker SitApp sin advarselsgrafik tilbage, så den bliver grøn og diskret ¹⁸.