



Så krumbøyd skal du helst ikke sitte, og nå får du et program som sier fra når du bør rette deg opp.

4 tips til riktig sittestilling foran pc-skjermen

1 Plasser skjermen i riktig høyde
Sørg for at pc-skjermen er i øyehøyde, slik at du slipper å bøye hodet opp eller ned for å se den skikkelig.

2 La armene hvile vinkelrett på bordet
Skrivebordet bør ha en høyde som gjør at underarmene kan hvile vannrett på bordplaten, mens albuen har en vinkel på 90 grader.

3 Sett deg godt tilbake i stolen
Ryggen har det best når du ikke bøyer deg inn over bordet. Len deg tilbake, slik at korsryggen hviler godt mot stolryggen.

4 Bruk eksternt tastatur
Har du en bærbar pc, kan et eksternt tastatur være nyttig. Da blir det lettere å plassere både tastatur og skjerm ergonomisk riktig.



SLIK HAR RYGGEN DET BEDRE:

Riktig sittestilling gjør livet bedre

Det er lett å glemme den gode sittestillingen når vi er konsentrert om noe på skjermen. Det kan du rette opp med et nettkamera og programmet SitApp.



Journalist
Steffen Nielsen

Ergonomi og helse er neppe det første du tenker på når du setter deg til foran datamaskinen. Du er som regel fokusert på å få unna selve arbeidsoppgavene du skal i gang med. Deretter er kanskje utfordringen å gjøre dem mest mulig effektivt og uten for mange avbrudd og forstyrrelser. Å passe på at man sitter noenlunde riktig, kommer gjerne langt ned på listen.

En vennlig pekefinger

Vi vet jo at helse og sittestilling bør prioriteres når vi jobber med skjerm og pc. Ryggproblemer er en folkesykdom, og god ergonomi er avgjørende for å holde seg frisk og sterk så lenge som mulig.

Men det er selvsagt ikke mulig å bruke mye mental energi på hele tiden å huske å rette seg opp i stolen. Det går utover effektiviteten hvis du blir for opptatt av hvordan

du sitter. Samtidig er riktig holdning så avgjørende at det bør tas på alvor. Vi trenger kort sagt en vennlig pekefinger som minner oss på å sitte ordentlig. Det høres kanskje litt belærende ut, men programmet SitApp er faktisk en ganske underholdende pekefinger – som det til og med kan være litt underholdende å ha på maskinen.

Rødt varsel

SitApp passer på at du ikke synker sammen, som mange av oss gjerne gjør. Programmet benytter nemlig maskinens nettkamera til å følge med på om du sitter slik ekspertene anbefaler. For at det skal fungere, må programmet først lære seg hvordan akkurat du sitter.

Den prosessen er en opplevelse i seg selv. Nettkameraet tar nemlig en serie med bilder av deg både når du sitter riktig, og når du har sunket sammen foran skjermen. På den måten lærer SitApp å se forskjell på dine gode og dårlige sittestillinger. Når du senere setter deg for å jobbe ved maskinen, får du en

advarsel dersom programmet via kameraet oppdager at du ikke sitter som du burde. Advarselen vises som en rød sirkel oppe i høyre hjørne på skjermen.

Når du har rettet deg opp og igjen sitter som du bør og skal, blir sirkelen oppe i hjørnet grønn.

Bruk hurtigtaster mest mulig

Det er ingen hemmelighet at utstrakt bruk av mus kan belaste både hender og armer. Vurder å bruke tastaturet til oppgaver du vanligvis løser med musen. På denne adressen får du god oversikt over hurtigtaster: komputer.no/hurtigtaster





SitApp

Holder øye med sittestillingen og varsler når du bør rette deg opp.

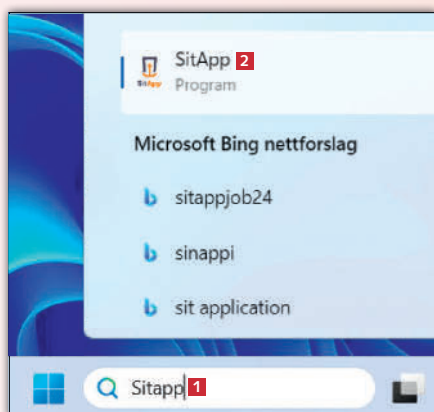
Språk
Engelsk

Virker med
Windows 11 og 10

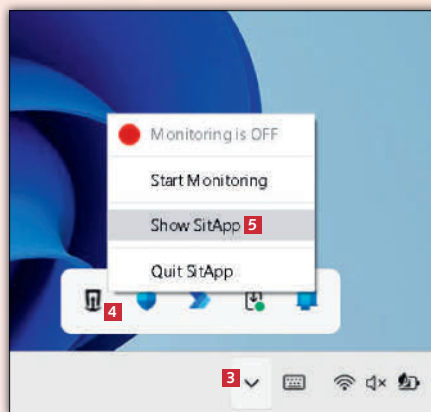
Programmet laster du ned fra:
komputer.no/2520

Slik kan programmet bidra til en bedre sittestilling

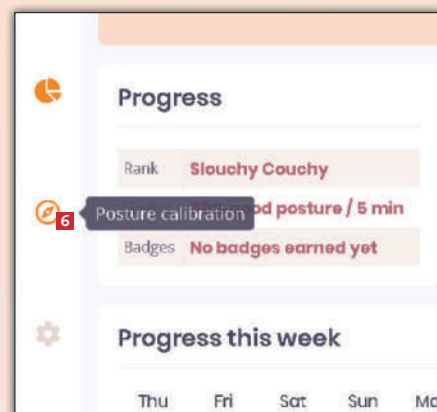
SitApp-programmet må først trenes opp ved hjelp maskinens nettkamera. Deretter følger det med og passer på at du sitter riktig i stolen.



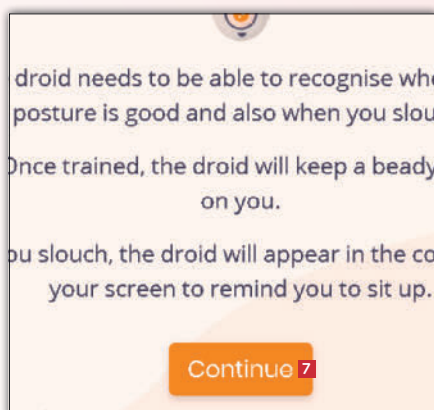
1 Last ned og installer programmet. Skriv **Sitapp** **1** i søkefeltet, og klikk på resultatet ved samme navn **2**.



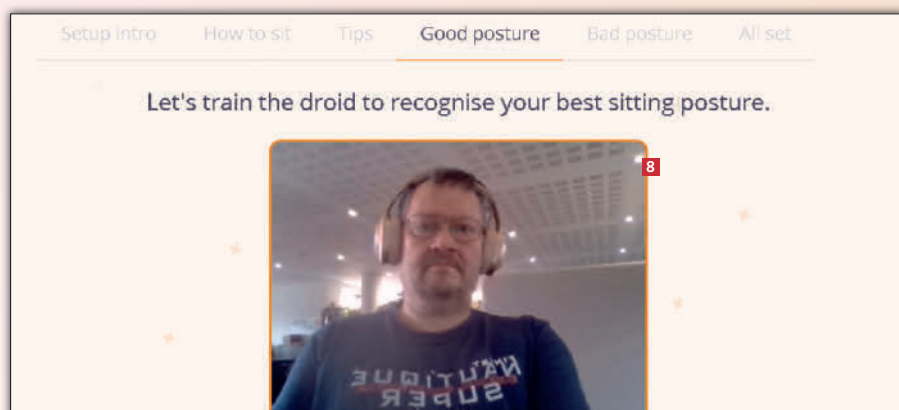
2 Hvis ikke programvinduet åpner av seg selv, klikker du på pilen **3**. Høyreklikk på ikon **4**, og velg deretter **Show SitApp** **5**.



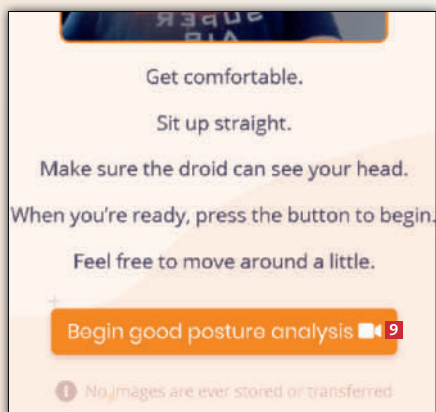
3 Klikk på ikon **6** for **Posture calibration** til venstre i vinduet. Det kan være at innstillingsvinduet åpnes av seg selv. I så fall kan du hoppe over dette trinnet.



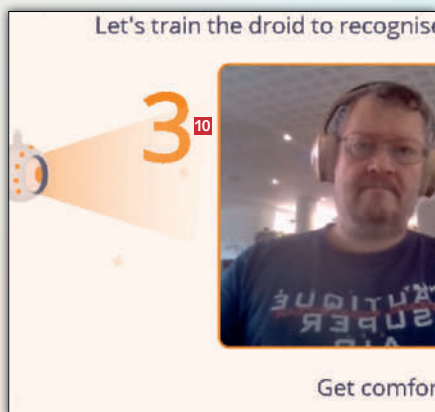
4 I dette og de neste to vinduene kommer programmet med noen tips på engelsk. Klikk på **Continue** **7** i hvert av de tre vinduene.



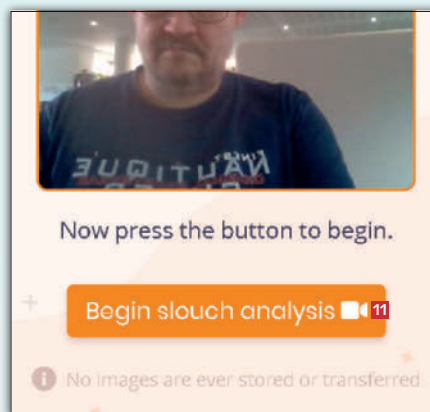
5 Bildet fra nettkameraet vises i en ramme **8**. Nå skal du demonstrere god sittestilling for programmet. Rett deg opp, og sørg for at hodet vises i øverste halvdel av rammen.



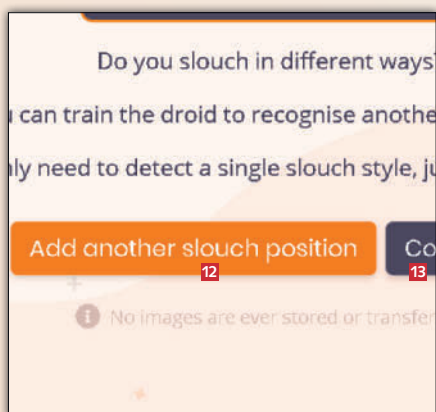
6 Klikk på **Begin good posture analysis** ⁹. Deretter starter programmet analysen av den gode sittestillingen.



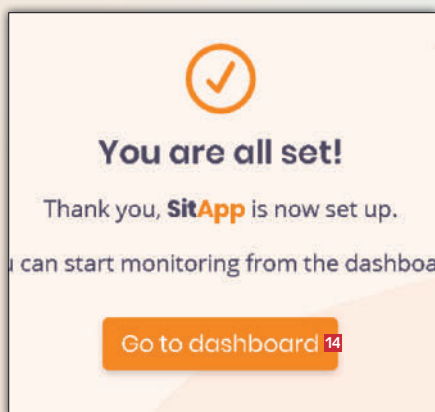
7 Nå teller programmet ned fra fem ¹⁰ og tar bilder av deg når du sitter riktig. Beveg deg gjerne litt i stolen underveis, slik at SitApp lærer flere av din gode stillinger.



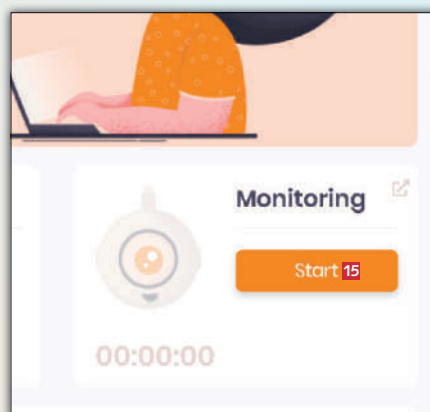
8 Klikk på **Continue** når programmet er ferdig. Nå skal du innta en dårlig sittestilling (for eksempel ved å synke sammen i stolen), før du klikker på **Begin slouch analysis** ¹¹.



9 Etterpå kan du vise programmet enda en dårlig sittestilling med **Add another slouch position** ¹². Avslutt med et klikk på **Continue** ¹³.



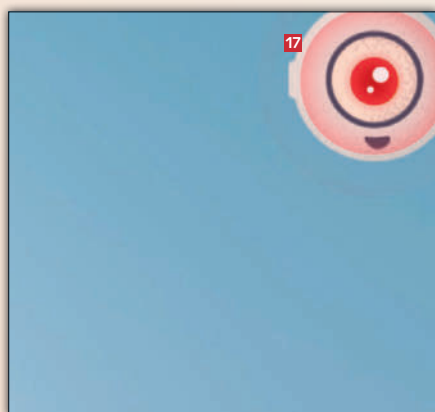
10 I dette vinduet klikker du på **Go to dashboard** ¹⁴.



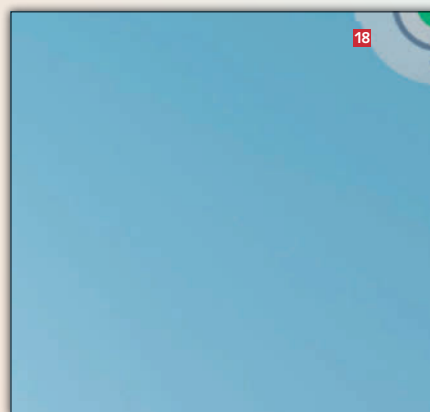
11 Dashboard er programmets hovedvindu, der du blant annet kan se målinger av hvor riktig du sitter. Klikk på **Start** ¹⁵.



12 Klikk på krysset for å lukke vinduet ¹⁶. Nå er du ferdig med programoppsettet.



13 Nå kan du jobbe som vanlig med maskinen. Hvis du synker sammen, vises et rødt varsel ¹⁷ oppe i høyre hjørne av skjermen.



14 SitApp trekker først advarselen tilbake når du retter deg opp. Da blir ringen igjen grønn og diskret ¹⁸.