

SKÆRMARBEJDE



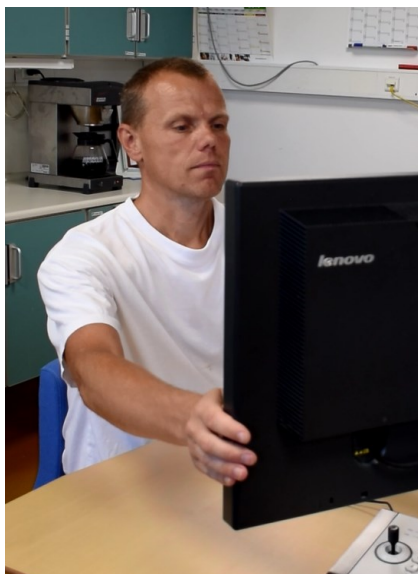
DU SKAL HUSKE AT:

VARIERE DIN SIDDESTILLING OFTE

INDSTILLE BORDET, SÅ UNDERARME STØTTES

PLACERE MUSEN TÆT PÅ TASTATURET

PLACERE SKÆRMEN, SÅ VRID I NAKKEN UNDGÅS



YDERLIGERE TILTAG

LÆR INDSTILLINGERNE PÅ DIN STOL AT KENDE

VARIÉR MELLEML STÅENDE OG SIDDENDE ARBEJDE

UNDGÅ REFLEKSER OG BLÆNDINGER FRA LYS

LÆS FAKTAARK OG SE FILM OM SKÆRMARBEJDE

Se film her

[Link til film om Skærmarbejde](#)



ER DU I TVIVL? - SÅ SPØRG!