

*Hälsosammare datorarbetsplats*



**Ergonomi  
Riskhantering  
Energibesparing  
Mobilberoende**

## Bättre ergonomi och riskhantering av mobil teknik

Forskare, lärare och filosofie doktor Mikko Ahonen berättar hur man skapar en hälsosammare datorarbetsplats med bättre ergonomi, minskar energiförbrukningen och riskerna vid mobil kommunikation, känner igen mobilberoende och ger tips för digital detox.

Avbrotten har ökat betydligt på arbetet och på fritiden. Många användare har numera trådlös dataanslutning i sina mobiltelefoner, surfplattor och bärbara datorer. Detta innebär att människor ständigt blir avbrutna på arbetet och på fritiden av den tid som otaliga appar och inkommande meddelanden tar i anspråk. Förutom de potentiella hälso- och säkerhetsriskerna har detta också en negativ inverkan på miljön. Kursen kommer att ta upp utmaningarna med tidshantering, men också frågor om ergonomi på arbetsplatsen. Tillsammans kommer vi att göra praktiska övningar, bygga en modellarbetsstation och anpassa IT- och mobila verktyg så att de är miljövänliga. Kursen är idealisk för distansarbetare, kontorsarbetare, lärare och alla intresserade.

### Innehåll

- Ergonomi och uppbyggnad av en hälsosammare datorarbetsplats, för kontoret, hemmet eller skolan.
- ABC för riskhantering av mobil teknik: mobiltelefoner, bärbara datorer, wi-fi osv.
- Perspektiv på risker och riskminimering av mikrovågsstrålning och lågfrekventa el- och magnetfält.
- Energibesparing. Hur du kan göra dina IT-verktyg energieffektiva och minska energiförbrukningen med upp till 90 %.
- Mobilberoende och dess kännetecken. Kontinuerliga störningar och avbrott och hur man hanterar dem. Digital detox och tips för avvänjning.
- Tips om hur kost skyddar mot stress och hjälper till med stresshantering.

Exempel på [föreläsningmaterial](https://tinyurl.com/digiergsov): <https://tinyurl.com/digiergsov>

### Kursledare

Forskare och fil.dr Mikko Ahonen som har genomfört flera studier i ämnet. Han är en mätningsexpert som utbildats i Tyskland. Han arbetar fortfarande i professor Lennart Hardells forskargrupp.

Mikkos egen forskningserfarenhet i detta ämne:

<https://www.mikkoahonen.com/index.php/publications/>

### För mer information

[mikko.ahonen@tutanota.com](mailto:mikko.ahonen@tutanota.com), 045-146 5345 (SMS), <http://www.mikkoahonen.com>

