

www.musarm.org

- webbplatsen om arbete vid dator

Www.musarm.org är webbplatsen för dig som vill veta mer om ergonomi, arbetssätt, belastningsskador och annat som har att göra med ditt arbete framför datorn. Detta är viktiga frågor för alla som regelbundet använder dator.

På **www.musarm.org** finns en stor mängd information och tjänster som är gratis. Innehållet uppdateras kontinuerligt med det senaste inom området. Du kan bland annat ta del av detta:



Första hjälpen

Vad ska man göra om man fått musarm?



Information

Massor av lättillgänglig information om ditt datorarbete.



Frågor och svar

Möjlighet att ställa frågor till läkare och sjukgymnast och få svar på webbplatsen.



Självtest

Interaktiva tjänster som ger dig besked om ditt stressbeteende, din ergonomi och ditt arbetssätt, samt tipsar dig om de bästa möjligheterna för dig att minska risken för musarm.



Pausövningar

Stretch- och rörelseövningar att göra på arbetsplatsen.



Diskussionsforum

Dela med dig av dina erfarenheter och ta del av andras.



Nyhetsbrev

Möjlighet att prenumerera på information om arbetsmiljön vid datorn.



Checklistor

För din arbetsplats och ditt arbetssätt.



Kortkommandon

Hjälper dig att minska risken för musarm.



Lagar och regler

Arbetsmiljölagen och gällande arbetsmiljöföreskrifter.



Statistik

Över belastningsskador, symptom och åtgärder för att förebygga och lindra.

Innehållet på **www.musarm.org** har utvecklats i samråd med expertis, och har granskats i medicinskt avseende av företagsläkare.