

Stockholms Syncentral

Besök Fleminggatan 48, 3 tr 112 33 Stockholm

Post Box 12184, 102 25 Stockholm

Telefon 08 5788 7000 (växel)

Epost info.stockholmssyncentral.se@sodexo.com

Internet www.sodexosyncentral.se

Texten är redigerad av leg. sjukgymnast Lena Larsson
efter en förlaga av leg. sjukgymnast Ann-Mari Hartman (1998)
Bilderna är gjorda av ergonom Lars Henricson.

2010-12-15

Ergonomisk lathund för barn och ungdomar med synskada

Praktiska råd vid planering
av skolarbetsplatsen





Förord

Arbete vid skrivbord kan orsaka belastningsskador. Tänk därför på att kroppen behöver stöd och att det är bra att växla arbetsställning ofta, så att inte samma muskler arbetar hela tiden.

Elever med synskada måste ofta anstränga sig mycket i skolan. För att undvika belastningsskador bör deras arbetssituation särskilt uppmärksammas.

Planera gärna skolarbetsplatsen i samråd med en rådgivare från Resurscenter Syn, Specialpedagogiska Skolmyndigheten (SPSM) och Syncentralen.

Konsultera också ergonom eller sjukgymnast om behov finns.



Till slut

Skolarbetet är ofta krävande för en synskadad elev därför att han/hon måste anstränga sig extra mycket för att se eller lyssna. Alla runt eleven kan därför inspirera och uppmuntra till rörliga fritidsaktiviteter.

Det är mycket man kan göra som synskadad, t.ex. simning, ridning, styrketräning, judo, rytmik, dans, tandemcykling, paddling, skidåkning m.m. Ofta går det att hitta något som passar den enskilda eleven.

Om belastningsproblem trots allt uppstår bör snarast ergonom eller sjukgymnast kontaktas. Kanske behöver eleven också lära sig någon avslappningsteknik.



Arbetsställningar

Alla bör undvika att arbeta länge i samma ställning och med så kallade långa hävarmar, det vill säga med arbetsmaterialet långt ifrån kroppen utan stöd för armarna.

För att undvika onödig belastning kan du:

- arbeta i korta pass
- växla arbetsuppgifter och metoder
- växla arbetsställning ofta
- arbeta nära kroppen
- använda utrustning som kan anpassas individuellt

Utgå ifrån att det kan ta tid att komma fram till en ergonomiskt bra arbetssituation. En del kanske måste ändras efter hand. Vissa elever behöver kanske flera olika typer av hjälpmedel, så planera för extra utrymme.

Tips och råd om vad du kan tänka på:

- elevens placering i klassrummet och ljusförhållanden
- skolarbetsplatsens utformning; för synsvaga elever och för punktläsare
- datorarbetsplatsen
- CCTV-arbetsplatsen
- övriga hjälpmedel
- arbetsställningar

Glöm inte bort din egen arbetssituation. Kanske behöver företagshälsovårdens ergonom eller sjukgymnast rådfrågas.



Elevens placering i klassrummet och ljusförhållanden

Arbetsplatsen bör vara i närheten av fönsterväggen. Besvärande dagsljus kan på så sätt lätt avskärmas med persienner.

Utrustningen skymmer då inte heller sikten för de andra eleverna.

Om eleven ser med endast ett öga är det bra om läraren befinner sig där den synskadade kan se med minsta möjliga huvudvridning.

Strömförsörjningen till extrautrustning och sladdar från t.ex. dator, CCTV m.m. samlas ihop för att minimera snubbelrisken.

En del arbetsmaterial kan eleven gärna hämta från annan plats i klassrummet, eftersom en ambitiös elev ibland blir sittande alldeles för länge i samma ställning.



Övriga hjälpmedel

Övriga hjälpmedel som finns är bl.a. olika typer av spelare och kalkylatorer med speciell display. Placera dessa hjälpmedel så nära kroppen som möjligt under arbetet, för att undvika onödig belastning.



CCTV-arbetsplatsen

Det förstorande hjälpmedlet CCTV (closed circuit television) kan ibland försees med separat avståndskamera. Manövreringen av denna placeras nära kroppen för att undvika onödig belastning av nacke och armar. Detta gäller också rörlig lässkiva/x-y-bord. Bordet ska därför kunna höjdanpassas.

Placeringen av CCTV-skärmen med hänsyn till ögonhöjd och synavstånd underlättas av en terminalarm. Besvärande dagsljus ska avskärmas med persienner.

För en del elever kan en kombination av CCTV och datorutrustning bli aktuell.

Synskadade elever kan vara både ljus- och bländningskänsliga eller behöva extra belysning. Tak- och tavelbelysning ska vara väl avbländad.

Besvärande dagsljus i klassrum och andra undervisningslokaler ska kunna avskärmas med persienner eller gardiner.

Extra belysning måste komma från rätt håll för att inte blända. Stativ på hjul kan då vara en bra lösning.

Ibland behövs också extra belysning i korridorer och färgsättning av dörrar för att underlätta orientering.



Skolarbetsplats för en synsvag elev

Ofta krävs större utrymme i klassrummet.

Bänken

Bänken bör vara lagom hög så att underarmarna kan vila på den utan att axlarna dras upp.

Det är också bra om bänken är lätt att ställa in i höjdläget för att kunna anpassas till elevens längd och stolens höjd. Kontrollera höjdställningen på bänk och stol varje läsår.

Det finns bänkar med skiva som går att vinkla skiva från plant läge till nästan 90°, vilket ger en bättre arbetsställning för de elever som måste titta mycket nära när de läser och skriver.

Nacke och rygg behöver då inte böjas så mycket.

Redan i de lägre årskurserna kan eleven lära sig att ställa in lutningen på skivan vid olika arbetsmoment, samt hur skivans linjaler ska användas. Ibland behövs även en så kallad kroppsskiva för extra stöd. Kontrollera att ev. hurts på bänken hamnar på rätt sida beroende på om eleven är höger- eller vänsterhänt.

Tangentbord, punktskriftsdisplay, mus och pushkontakt ska placeras nära kroppen.

Bordet höjdanpassas så att axlarna inte behöver dras upp och handlederna kan hållas raka. Olika handledsstöd finns vid behov.

Om eleven använder pekskärm placeras den så nära att det går att nå skärmen med böjd arm.

Eleven kan också använda sig av talsyntes med hörsnäcka som hjälpmedel för att kunna arbeta med bildskärmen eller punktdisplayen under en längre tid.



Datorarbetsplatsen

Det finns datorer med speciell utrustning och programvara för elever med synskada och/eller annan funktionsnedsättning.

Besvärande dagsljus bör kunna avskärmas med persienner. Placera bildskärmen med hänsyn till synavstånd och ögonhöjd så att eleven håller huvudet i mellanläge, dvs. varken framåt- eller bakåtböjt och helst har blicken något nedåt.

Denna position är minst ansträngande.

Om eleven ser med båda ögonen placeras bildskärmen helst mitt framför.

En terminalarm underlättar placeringen.

Om eleven ser med ett öga placeras skärmen något åt det seende ögats håll, så att sidovridning av nacken undviks. Har eleven synfältsinskränkningar får man prova sig fram och kanske acceptera obekväma ställningar och ofta göra minipausar. En del elever kan behöva ett skärmfilter för att ta bort störande reflexer och få bättre djup i bilden.

Stolen

Stolen ska vara inställbar i höjdlängd så att elevens fötter når ner till golvet för stöd.

Om detta inte går kan eleven använda fotstöd.

Det är också viktigt att ryggstödet kan ställas in i höjd och djup. Det kan vara en fördel om stolsitsen går att tippa framåt. Är eleven mycket rörelsehindrad är det ofta bäst med en specialstol.

Alla elever sitter stadigare på stolar utan hjul eller med låsbara hjul. Snurrfunktion kan vara praktisk om eleven har en extra bänk vid sidan. Om sitsen är hal kan man lägga på antiglid-underlägg eller spraya den trög.



Punktskriftsarbetsplatsen

Punktskriftsarbetsplatsen har två bänkar som ska kunna höjdanpassas. Den lägre används för punktskriftsmaskin och den högre för punktläsning och annat skolarbete.

Lämplig arbetshöjd ställs in så att eleven inte behöver dra upp axlarna och/eller böja upp handlederna under skrivarbetet. Möjlighet att ansluta hjälpmedel t.ex. Daisy-spelare bör finnas.

Om eleven inte vill använda specialbänk, vilket ibland händer i de äldre årskurserna, finns det bärbara lässkivor att ställa på den plana bänkskivan. Man kan också prova manushållare av olika slag.

Ett annat sätt är att under läsning kortare tid lyfta upp boken i ögonhöjd och stödja armbågarna mot kroppen eller bänken.