

Krav

Der er særlige bestemmelser, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm.

Som tommelfingerregel gælder de særlige bestemmelser, når den ansatte så godt som hver arbejdsdag arbejder ved en skærm i ca. 2 timer eller mere. Se bilag til bekendtgørelsen.

Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer den enkelte medarbejder.



Gode råd

- Indstil bord og stol så det passer i højden men brug også varierende siddestillinger.
- Brug kun ryglænet, når der er behov for at aflaste ryggen.
- Arbejd stående så ofte som muligt hvis der stilles hæve-/sænke-bord til rådighed.
- Skråtstil bordpladen, når der skrives, læses eller tegnes, hvis det er muligt.
- Skub tastaturet ind på bordet, så underarmene hviler foran tastaturet.
- Brug musen så lidt som muligt - brug i stedet genvejstasterne.
- Ved hyppig brug af mus skal underarmen støttes. Brug evt. musen inde foran tastaturet. Lad overarmen hvile ned langs siden med albuen ind til kroppen.
- Hold pauser, rejs dig jævnligt og bevæg dig rundt i løbet af dagen.
- Stil skærmen så synsafstanden til skærmen er ca. 50-70 cm.
- Almenbelysning og særbelysning skal sikre tilstrækkelig belysning og en passende kontrast mellem skærm og omgivelser. Lyset skal passe til arbejdets karakter og brugerens synsbehov.
- Instruer i brugen af udstyret.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Der er særlige bestemmelser for skærmarbejde:

- Arbejdet skal tilrettelægges så generne mindskes mest muligt.
- Medarbejdere med skærmarbejde har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn.
- Indretningen af arbejdspladsen skal opfylde en række krav i forhold til skærm, mus og tastatur, arbejdsbord, arbejdsstol, fysiske forhold og samspillet mellem bruger og computer.

Yderligere tiltag

- Medarbejderne kan opfordre hinanden til at skifte siddestillinger, og rejse sig op.
- Gentag med jævne mellemrum instruktionen i at indstille inventar og udstyr.
- Generelt bør printere placeres i separate velventillerede rum uden faste arbejdspladser.

Relevante links

Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler nr. 1108 af 15. december 1992. Klik [her](#).

AT vejledning om skærmarbejde, D.2.3, juni 2009. Klik [her](#).

AT vejledning om hjemmearbejde, D.2.9-2, oktober 2003. Klik [her](#).

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse nr. 559 af 17.juni 2004. Klik [her](#).

Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning nr. 96 af 13. februar 2001. Klik [her](#).

AT-vejledning om indeklima, A.1.2-1, januar 2008. Klik [her](#).