



Natarbejde og helbreds kontrol



Vejledningen er udarbejdet af Jordbrugets Arbejds miljøudvalg i BFA Jord til Bord, – en del af BFA Transport, Service-Turisme og Jord til Bord.

BFA Jord til Bord er et brancheudvalg, som er sammensat af repræsentanter fra arbejdsmarkedets parter og udvalget er et permanent udvalg under BFA Transport, Service- Turisme og Jord til Bord.

BFA Jord til Bord har bl.a. til opgave at informere og vejlede om arbejdsmiljø inden for det grønne område, som dækker brancherne: Landbrug, skovbrug, gartneri- og anlægsgartneri. Udvalgets sammensætning, formål, opgaver og materialer kan findes på hjemmesiden www.bfaportalen.dk.

Arbejdstilsynet har haft BFA-vejledningen til gennemsyn og finder, at dets indhold, herunder tekst og billeder, der knytter sig til arbejdsmiljøforhold, opfylder de krav, der følger af arbejdsmiljølovgivningen.

Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og gør opmærksom på, at der kan være arbejdsmiljøproblemstillinger og -krav, der ikke er behandlet i vejledningen.

Arbejdstilsynet har gennemgået vejledningen i overensstemmelse med regler og praksis pr. november 2025.

Branchevejledningen er målrettet de grønne brancher



Indhold

4	Anbefalinger
5	Natarbejde og helbred
6	Gravide
7	Planlægning og tilrettelæggelse af arbejdsopgaver på nattevagten
8	Krav til tilbuddet om helbreds kontrol
9	Hvordan foregår helbreds kontrol
10	Gode råd
10	Til ledere
11	Til medarbejdere
12	Overenskomstdækket virksomheder
15	Mere viden
16	Bilag 1 – Dokumentationsskema
19	Bilag 2 – Tjekliste ved særlig APV

Anbefalinger

For at mindske risikoen for ulykker og kræft, har Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) udarbejdet nogle anbefalinger ift. natarbejdets tilrettelæggelse.

NFA's anbefalinger

- Højst tre nattevagter i træk
- En nattevagt må højst vare 9 timer
- Mindst 11 timer mellem to vagter
- Gravide arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for abort og andre graviditetskomplikationer.

Natarbejde og helbred

Natarbejde og lange, uregelmæssige og skæve arbejdstider påvirker helbredet, sikkerheden på arbejdspladsen og balancen mellem privatliv og arbejde. Risikoen for fejl og ulykker stiger ved natarbejde. Det skyldes både træthed, men også at kroppen tvinges til at være vågen på et tidspunkt, hvor den er programmeret til at sove. Det får koncentrationsevnen til at falde.

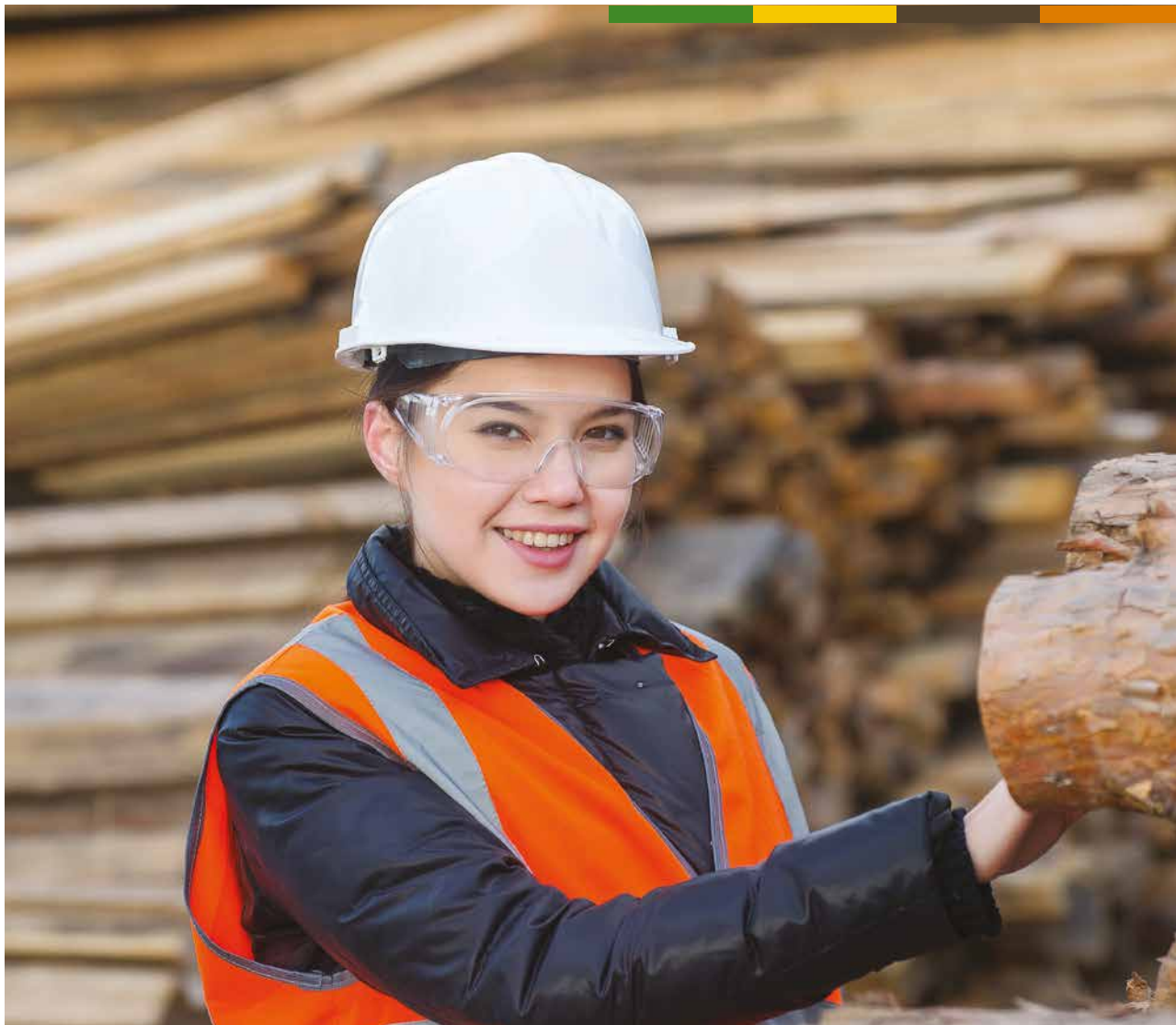
Eventuelle helbredsproblemer ved natarbejde kan være psykiske, såsom stress, angst og depression, såvel som fysiske f.eks. i form af maveproblemer, øget risiko for hjertekarsygdomme, kræft, abort og andre graviditetskomplikationer. Derfor må gravide ansatte ikke have mere en én nattevagt om ugen. Det er derfor vigtigt at opfange disse helbredssymptomer i tide og at de behandles og håndteres korrekt på arbejdspladsen.

Natarbejder

En natarbejder er en lønmodtager, der normalt udfører mindst 3 timer af sin daglige arbejdstid i natperioden, eller en lønmodtager, der udfører natarbejde i mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder.

Ved natperiode forstås et tidsrum på mindst 7 timer, som omfatter tidsrummet mellem kl. 00.00 og kl. 05.00. Medmindre andet er aftalt, er natperioden fra kl. 22.00 til kl. 05.00.

I en overenskomst vil det fremgå, om andet er aftalt.



Gravide



Arbejdsgiveren skal sikre, at gravides nat-arbejde planlægges og tilrettelægges, så natarbejde ikke udgør en risiko for den gravides sikkerhed eller sundhed.

En arbejdsgiver skal – når han/hun bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid eller ammer – sørge for, at det i arbejdspladsvurderingen kortlægges, om der er en risiko for, at medarbejderen er udsat for påvirkninger, der kan indebære en fare for graviditeten eller amningen.

Kortlægningen skal skabe overblik over, hvorvidt der er utilsigtede arbejdsopgaver med fare for graviditeten, og samtidig hvilke arbejdsopgaver en gravid fuldt forsvarligt kan udføre.

Forskningen anbefaler, at gravide arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for abort og andre graviditetskomplikationer. Når arbejdsgiveren bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid, skal medarbejderens arbejdstid hurtigst muligt og senest 2 uger efter, omlægges eller have andre arbejdsopgaver, så den gravide maksimalt har én nattevagt om ugen.

Planlægning og tilrettelæggelse af arbejdsopgaver på nattevagten



Når det gælder forebyggende foranstaltninger overfor døgnrytmeforstyrrelser, er eksperternes anbefalinger til natarbejde:

- Inddrag medarbejderne i planlægning af arbejdsrullet.
- Anvend fremadrullende skifteholdsarbejde (fra dag til aften, fra aften til nat, fra nat til dag etc.), da det giver mindre døgnrytmeforstyrrelse end baglænsrullende skift.
- Tilpas arbejds længden til arbejdskravene f.eks. kortere natskift, så arbejdstiden ikke er så lang, hvis det er muligt.
- Begræns afvigelser fra planlagt natarbejde.

Tips til tilrettelæggelse af arbejdsopgaverne:

- Læg den største byrde først på natten, hvor kræfterne er flest.
- Læg koncentrationskrævende opgaver først på natten, hvor hovedet er mest frisk.
- Tilpas arbejdskravene til natarbejdet f.eks. planlæg ikke opgaver, som kan udføres på andre tidspunkter.
- Tilrettelæg arbejdsopgaverne om natten, således at der er mulighed for et kortere powernap.

Man kan indarbejde intentioner med fleksible arbejdsdage/tider og tilrettelæggelse af arbejdet i en politik om skifte-/natarbejde eller en livsfasepolitik.

Dette giver en retning for mellemlederne og medarbejderne og har en positiv signalværdi, som kan gøre arbejdspladsen attraktiv både ift. nuværende medarbejdere og kommende.



Krav til tilbuddet om helbreds kontrol



Reglerne om helbreds kontrol ved natarbejde er fastlagt via overenskomster, og ellers via arbejdstidsloven. Arbejdstilsynet fører tilsyn med, at reglerne overholdes.

Arbejdsgiveren skal tilbyde gratis helbreds kontrol til medarbejdere, der har natarbejde. Helbreds kontrollen skal tilbydes inden medarbejderen starter natarbejdet, og dernæst tilbydes med regelmæssige mellemrum på maksimalt 3 år.

Helbredstjek er en ret, som alle natarbejdere har. Medarbejderen bestemmer selv, om vedkommende ønsker at gennemføre helbreds kontrol. Afslår medarbejderen tilbuddet om helbreds kontrol, kan den først kræve helbreds kontrol, når arbejdsgiveren igen giver tilbud herom efter reglerne. Arbejdsgiveren skal sørge for, at lønmodtageren er informeret om de eventuelle konsekvenser, det har, at den ansatte siger nej til at deltage i undersøgelsen.

Den lovpligtige helbreds kontrol for natarbejdere er afgørende for at identificere og forebygge sundheds problemer, som kan opstå ved at arbejde om natten. Gennem regelmæssig helbreds kontrol kan man tidligt opdage potentielle sundhedsrisici, ligesom medarbejderne kan få en god dialog om at håndtere de udfordringer, der følger med arbejde i nattetimerne.

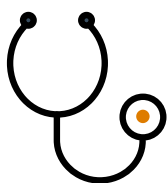
Helbreds kontrollen skal så vidt mulig foregå i arbejdstiden og arbejdsgiver skal sørge for, at medarbejderen ikke mister indtægt ved at deltage. Den ansatte skal have tid til at overveje tilbuddet i mindst to dage, og undersøgelsen må kun foretages, når den ansatte har givet skriftligt samtykke til deltagelsen.

Helbreds kontrollen skal udføres af personer med sundhedsfaglig uddannelse. Det behøver ikke nødvendigvis at være en læge, der rent praktisk udfører helbreds kontrollen, men helbreds kontrollens resultater skal ses af en læge. Lægen skal have viden om sammenhængen mellem natarbejde og helbreds problemer.

Første gang en virksomhed gennemfører helbreds kontrol for natarbejdere, skal Arbejdstilsynet orienteres herom 4 uger før iværksættelse. Orienteringen skal indeholde fyldestgørende oplysninger om undersøgelsen, herunder omfang, metode og om hvem, der medvirker ved og forestår undersøgelsen.



Hvordan foregår helbreds kontrol



Virksomheden sikrer, at natarbejderen modtager et tilbud om helbreds kontrol, heraf skal det fremgå hvordan, og af hvem helbreds kontrollen gennemføres. Hvis medarbejderen ønsker at gennemføre

helbreds kontrollen, aftaler vedkommende en tid efter de retningslinjer, der er angivet i tilbuddet.

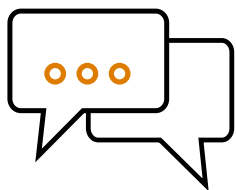
Hvis det er hensigtsmæssigt, kan det vurderes om helbreds kontrollen kan foregå på arbejdspladsen og dermed lette muligheden for gennemførelse af kontrollen.

Helbreds kontrollen består af tre dele:

- Spørgeskema, som medarbejderen selv udfylder
- En række fysiske målinger (bl.a. blodtryk, vægt, blodprøve for kolesterol og blodsukker)
- En helbredssamtale.

Helbredssamtalen tager udgangspunkt i målingerne samt det udfyldte spørgeskema. Ud over en gennemgang af spørgeskemaet og resultaterne fra målingerne og testene vil samtalen være en kombination af spørgsmål og gode råd om, hvordan medarbejderen selv kan forebygge, så vedkommendes helbred ikke bliver påvirket af natarbejdet. Under samtalen udfyldes en rapport. Rapporten indeholder en gennemgang af resultatet af målingerne samt de oplysninger, der er fremkommet i spørgeskemaet og helbredssamtalen.

Helbreds kontrollen afsluttes med en mundtlig gennemgang af den udfyldte rapport og en samlet vurdering af, hvorvidt medarbejderen er "egnet" til natarbejde. Det vurderes også, om der er behov for lægelig opfølgning. Den endelige rapport udleveres eller sendes senere til medarbejderen, efter at den er attestet af en læge, der besidder arbejdsmedicinske kompetencer.



Gode råd

Til ledere

Helbreds kontrol

- Gør helbreds kontrollen til en standarddel af jeres arbejdskultur.
- Øg deltagelsen ved at medarbejdere automatisk tilmeldes og aktivt selv skal fravælge, hvis de ikke ønsker at deltage.
- Tilbyd helbreds kontrollen på arbejdspladsen for at reducere barriererne og øge tilgængeligheden og bekvemmeligheden for medarbejderne.

Planlægning og tilrettelæggelse af natarbejde

- Ifølge arbejdstidsloven og Arbejdstilsynet skal en ansat, påvirket af sit natarbejde, henvises til passende dagarbejde.
- Giv medarbejderne indflydelse på planlægningen af arbejdstiden, så arbejdet passer bedst muligt sammen med deres øvrige liv.
- Sørg i videst muligt omfang for, at der er muligheder for friweekender.
- Fastlæg vagtplanen i god tid, så medarbejderne kender deres arbejdstid et stykke ud i fremtiden
- Begræns ændringer i vagtplanen mest muligt.

- Informer om eventuelle ændringer i vagtplanen i god tid.
- Giv mulighed for afveksling og korte hvilepauser.
- Sørg for, at kravene i arbejdet tilpasses arbejdstidens placering.
- Arbejdstilsynet anbefaler, at arbejdet tilrettelægges med så få natskift som muligt med højst tre natskift i træk. Arbejdsskiftene bør rotere "med uret" (dag – aften – nat). Morgenskift bør ikke starte før kl. 6.
- Medarbejdere bør spise flere små mellemmåltider om natten, fx brød, grønt, frugt, suppe og mælk. Det er derfor vigtigt, at der er adgang til frugt og sund mad om natten.
- Det er vigtigt, at der er det lys som arbejdsopgaven kræver, således sikkerheden er i orden.

Sørg for at medarbejderne har adgang til god viden om, hvordan man bedst muligt kan passe på sin sundhed, når man er natarbejder.

Til medarbejdere

Helbreds kontrol

- Deltag i helbreds kontrollen for at sikre, at dit helbred ikke udsættes for unødigt risiko ved natarbejde.
- Se det som en mulighed for at forebygge dine sundhedsproblemer ved tidligt at opdage potentielle sundhedsrisici
- Du får mulighed for at få sundhedsrådgivning og målrettede råd baseret på dine specifikke resultater og behov.
- De oplysninger, der kommer frem i forbindelse med helbreds kontrollen, er din ejendom og sendes ikke videre til arbejdsgiveren.

Fokus på gode søvnvaner ved natarbejde

Det er vigtigt for dit mentale og dit fysiske helbred, at du får nok søvn af god kvalitet.

Mange personer, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer inden de starter en nattevagt. Jo længere tid man har været vågen, jo mere søvnig, bliver man i løbet af vagten. Det kan være sværere at sove om dagen end om natten, og det er forskelligt, hvad der virker fra person til person i forhold til at falde i søvn og have en god søvn.

Vær selv opmærksom på din krops reaktioner og søg læge, hvis du oplever helbredsproblemer.

Vær opmærksom på følgende:

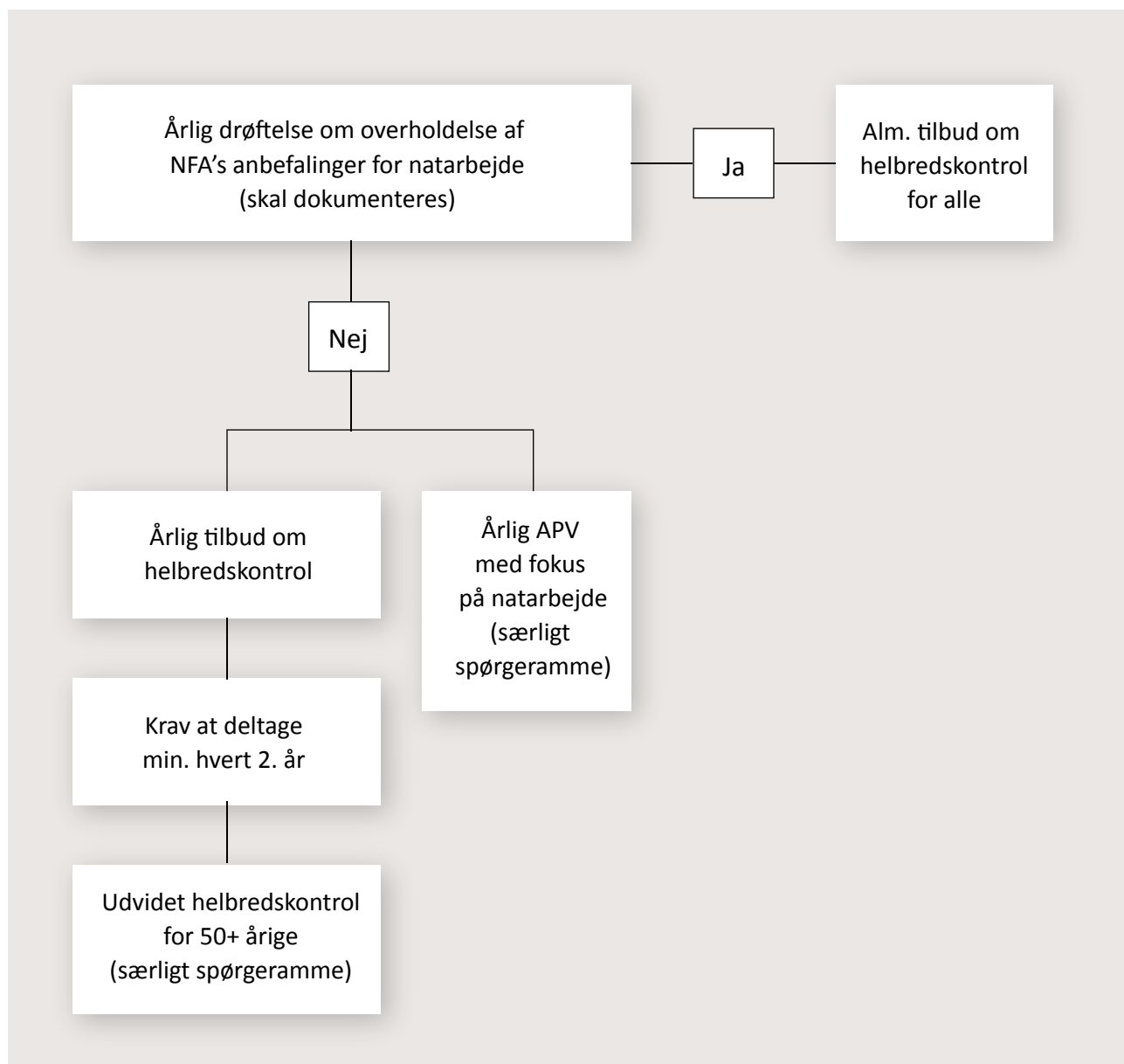
- 7-9 timers søvn er optimalt i løbet af en døgn cyklus, evt. i 2 perioder/blokke i løbet af et døgn.
- Hvile kan ikke erstatte en lang sammenhængende søvn.
- Undgå tunge måltider om natten. Prøv med lette måltider f.eks. suppe. Uanset om du har mange eller få nattevagter i træk, så sørg så vidt muligt for ikke at spise sent på natten.
- Sørg for at spise mindst et måltid på samme tid hver dag.
- Prøv at undgå at drikke kaffe og sodavand sidst på natten.
- Undgå skærmtid lige før søvn.
- Undgå at drikke alkohol før du skal sove.
- Motion og frisk luft fremmer kvaliteten af søvn. Undlad dog motion umiddelbart inden du skal sove.
- En lur på et par timer lige inden en vagt kan være en god ide.
- Benyt evt. ørepropper, hvis der er risiko for støj.
- Mørklægningsgardiner for at sikre mørkt soverum.
- Sovemedicin må betragtes som en nødløsning, hvis intet andet hjælper, og bør kun bruges i en kort periode (få dage eller uger) eller som en enkelt dosis i specielle situationer.



Overenskomstdækkede virksomheder

På virksomheder, der har indgået overenskomst mellem GLS-A og 3F, skal de lokale parter på virksomheden, gerne i samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen,

drøfte, om man lever op til NFA's anbefalinger i de områder af virksomheden, hvor der udføres natarbejde.



Drøftelsen skal:

- Gennemføres ved iværksættelse af natarbejde og derefter løbende mindst én gang om året.
- Dokumenteres ved udfyldelse af et særligt udarbejdet skema med gennemgang af anbefalingerne.

Parterne har udarbejdet skema til dokumentation af drøftelsen om, hvorvidt NFA's anbefalinger følges på virksomheden. Dokumentationsskema ses i [Bilag 1](#) (side 16).

Hvis det vurderes, at **NFA's anbefalinger følges**, er der ikke nogen ændringer ift. de eksisterende regler.

Hvis det vurderes, at **NFA's anbefalinger IKKE følges**:

- Natarbejdere skal tilbydes helbreds kontrol hvert år. Det er **obligatorisk** at gennemføre helbreds kontrollen mindst hvert 2. år
- 50+ årige natarbejdere skal tilbydes en **udvidet** helbreds kontrol.
- Der skal gennemføres en særlig Arbejdsplads-vurdering (APV)
 - Særlig APV udføres årligt.
 - Særlig APV udføres kun for natarbejdere (ikke for hele virksomheden).

Parterne har udarbejdet en tjekliste til afdækning af særlige risikofaktorer ved natarbejde. Tjeklisten findes i [bilag 2](#) (side 19).



På virksomheder, der har ikke indgået overenskomst mellem GLS-A og 3F anbefaler BFA Jord til Bord, at de beskrevne retningslinjer følges for at sikre et godt arbejdsmiljø under natarbejde.





Mere viden

Arbejdstilsynet

Om natarbejde



NFA

Videnskabelige anbefalinger om
tilrettelæggelse af natarbejde så
risiko for ulykker, kræft og gravid-
tetskomplikationer mindskes,
Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø-10-09-2020



Faktaark 72.
Forskningsbaserede anbefalinger.
2020



Sundhedsstyrelsen



BFA Industri



BFA Transport





Bilag 1 – Dokumentationsskema

Natarbejde

Dokumentationsskema om, hvorvidt Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø (NFA)'s anbefalinger følges på virksomheden.

På virksomheder, der har natarbejde, skal de lokale parter på virksomheden derfor, eventuelt i samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen, drøfte, om man lever op til NFA's anbefalinger i de områder af virksomheden, hvor der udføres natarbejde.

Drøftelsen skal:

- a. gennemføres ved iværksættelse af natarbejde og derefter løbende en gang om året.
- b. dokumenteres ved udfyldelse af nærværende skema med gennemgang af anbefalingerne

Udfyld med virksomhedens oplysninger

Virksomhed:

Adresse:

Postnr./By

Sæt X og udfyld for hvilke områder i virksomheden de lokale parter, har drøftet om man lever op til NFA's anbefalinger

	Hele virksomheden	
	En virksomhedsafdeling	Hvilken:
	Et produktionsområde	Hvilket:

Skemaet fortætter på næste side >

De lokale parter er enige om, at man på virksomheden lever op til NFA's anbefalinger i dette/disse område(r) af virksomheden, hvor der udføres natarbejde, som følger:

Sæt Kryds

	Ja, virksomheden lever op til NFA's anbefaling om højst tre nattevagter i træk inden for ovennævnte område
	Ja, virksomheden lever op til NFA's anbefaling om højst 9 timer ad gangen inden for ovennævnte område
	Ja, virksomheden lever op til NFA's anbefaling om mindste 11 timer mellem to vagter inden for ovennævnte område
	Ja, virksomheden lever op til NFA's anbefaling om gravide normalt arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindste risiko for abort og andre graviditetskomplikationer inden for ovennævnte område
	Ja, virksomheden lever op til alle fire anbefalinger inden for ovennævnte område
	Nej, virksomheden lever IKKE op til alle fire anbefalinger inden for ovennævnte område

Hvis de lokale parter, eventuelt i samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen, vurderer, at NFA's anbefalinger følges, anvendes almindelige regler i overenskomsten uændret, herunder reglerne om helbreds kontrol for natarbejde.

Hvis de lokale parter, eventuelt i samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen, vurderer, at NFA's anbefalinger IKKE følges, sættes følgende særlige aktiviteter i værk for medarbejdere, hvis normale arbejdstid om natten ikke er tilrettelagt i overensstemmelse med NFA's anbefalinger:

a	Virksomheden skal tilbyde årlige helbreds kontrol til natarbejderne
i	Det er obligatorisk for natarbejderen at gennemføre helbreds kontrollen hvert anden år
ii	For de natarbejdere, der er fyldt 50 år, anvendes en udvidet helbreds kontrol
b	Gennemførelse af en årlig særlig APV rettet mod natarbejde
i	Identifikation og kortlægning af risici ved natarbejde
ii	Vurdering af risici ved natarbejde
iii	Prioritering og udarbejdelse af handlingsplan
iv	Opfølgning på handlingsplan

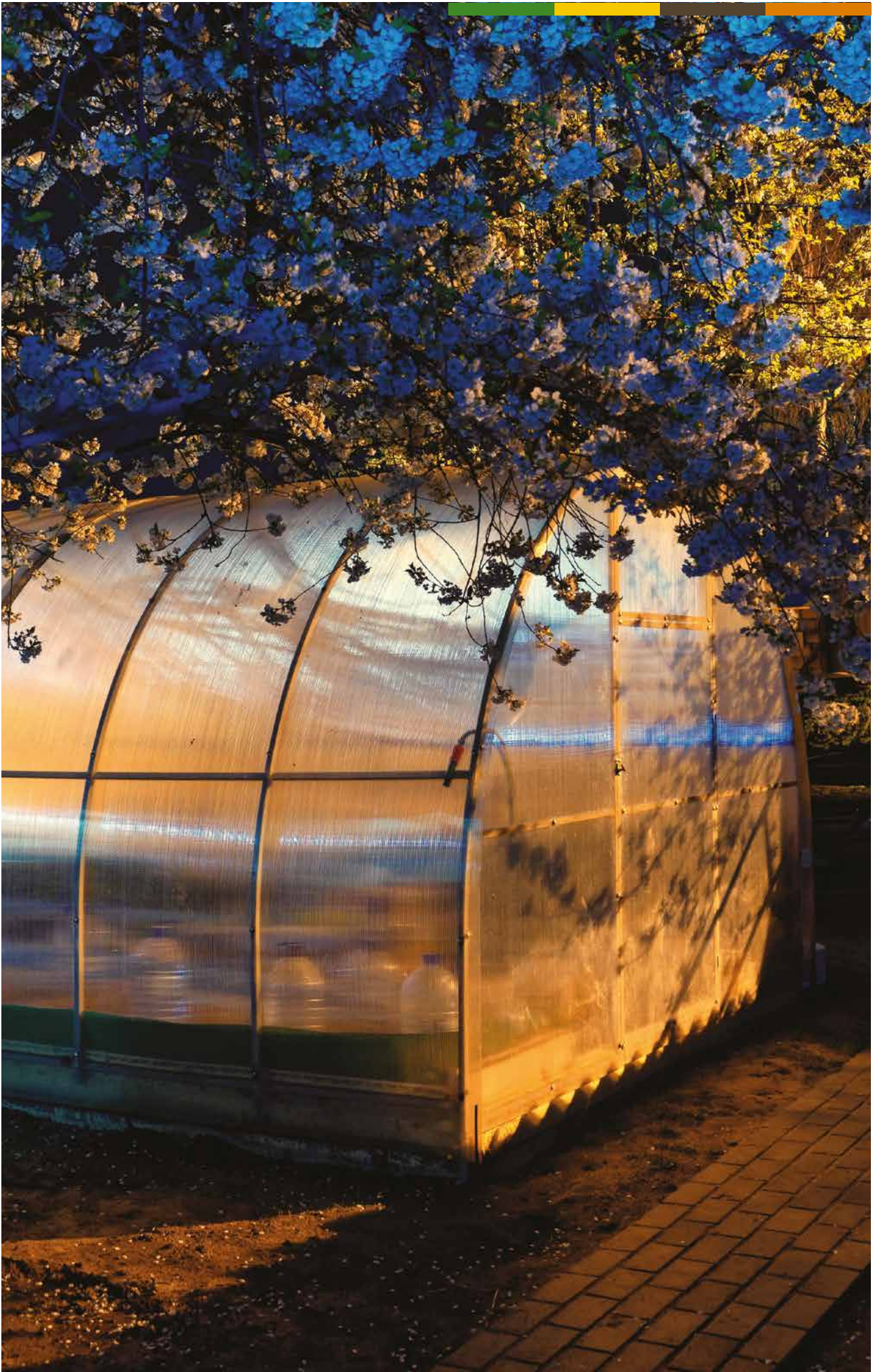
Dato

For medarbejderne
(Tillidsrepræsentant, hvor en sådan er valgt)

For virksomheden

For medarbejderne
(Arbejdsmiljørepræsentant, hvor en sådan er inddraget)

For virksomheden
(Arbejdsmiljøleder, hvor en sådan er inddraget)



Bilag 2 – Tjekliste ved særlig APV

Tjekliste ved natarbejde

Arbejds- miljøemne	Lave en vurdering af	JA	NEJ	VED IKKE
Generelt	Er natarbejde årsag til sygefravær?			
	Er arbejdsopgaverne tilpasset natarbejde?			
	Er unødige arbejdsopgaver sorteret fra?			
	Er bemanningen tilpasset opgaverne ved natarbejde?			
Arbejdsulykker	Registreres tidspunkt på døgnnet ved ulykker eller nær-ved-ulykker?			
	Er der registreret ulykker eller nærvæd-ulykker ved natarbejde?			
	Forekommer der alenearbejde, der medfører ulykkesrisici ved natarbejde?			
	Er der taget højde for den særlige risiko for ulykker ved natarbejde?			
	Er der behov for fokus på intern/eksterne transport ved natarbejde?			
Beredskabs- plan ved personskade	Er der brug for et særligt beredskab for at håndtere nødsituationer under natarbejde – fx. ved strømafbrydelse?			
	Kender medarbejderne beredskabet, der træder til i tilfælde af hændelser ved alenearbejde om natten?			
Psykisk arbejds miljø	Er der mulighed for kontakt til kolleger/leder under natarbejde?			
	Er natarbejdet planlagt, så der er passende krav og afveksling i arbejdet?			
	Er arbejdstempo tilpasset natarbejde?			
	Er der risiko for vold og trusler ved natarbejdet?			
Fysisk arbejds miljø	Er der tilstrækkelig instruktion ift. maskiner som anvendes ved natarbejde?			
	Er der belastende arbejdsstillinger i forbindelse med natarbejde?			
	Er der forhold i arbejdsmiljøet fx. støj, temperatur og belysning, vurderet ift. natarbejde?			
	Er specielt instruktion nødvendig for at foretage reparationer ved nedbrud af natarbejde?			
	Er der faremærker kemikalier ved natarbejde, der ikke anvendes på dag- eller aftenshift?			
Andet	Er der mulighed for povernap ved natarbejde?			
	Er der mulighed for pause sammen med kolleger/leder?			
	Er der mulighed for en forfriskning ved natarbejde?			

BFA Jord til Bord

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4

1790 København V

barjordtilbord@3f.dk

Jordbrugets arbejdsmiljøudvalg

Agro Food Park 13

8200 Århus N

barjordtilbord@gls-a.dk

www.bfaportalen.dk