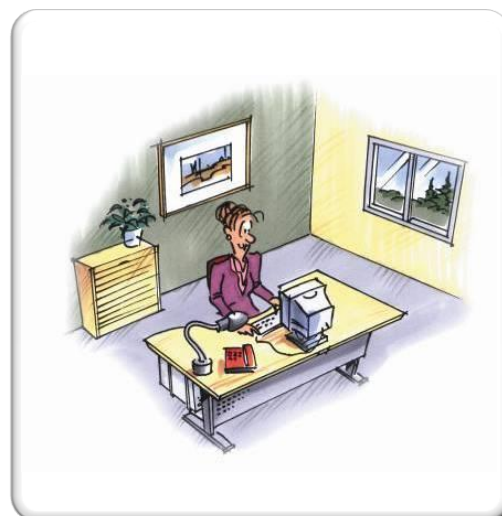


Krav

- Der er krav til arbejde ved skærm, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm. Hjemmearbejdspladser er inkluderet.
- Ved en ikke ubetydelig del af den normale arbejdstid forstås, at arbejdet ved skærm udgør mere end to dages arbejde om ugen som et gennemsnit set over en måned. Gælder også hjemmearbejdspladser.
- Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer til 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 i perioder, hvis der stilles hæve/sænkebord til rådighed
- Brug musen så lidt som muligt - brug i stedet genvejstasterne
- Ved hyppig brug af mus skal underarmen hvile på bordpladen. Brug evt. musen inde foran tastaturet. Lad overarmen hænge afslappet ned langs siden med albuen ind til kroppen
- Skub tastaturet ind på bordet, så underarmene hviler foran tastaturet
- Hold pauser, rejs dig jævnligt og bevæg dig rundt i løbet af dagen
- Stil skærmen så synsafstanden til skærmen er ca. 50-70 cm. og i en højde, så du kan se hen over skærmens overkant. Placer skærmen vinkelret på vinduer
- Loftbelysning og bordbelysning skal sikre tilstrækkelig belysning og en passende kontrast mellem skærm og omgivelser. Lyset tilpasses arbejdets karakter og brugerens synsbehov. Undgå reflekser
- Afhængigt af synet og især alderen kan det være nødvendigt med en skærmbrille
- 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
- Ved regelmæssig brug af bærbar computer/tablets i mere end 2 dage på en uge på faste arbejdspladser skal benyttes særskilt tastatur/mus
- Generende reflekser i skærmen fx fra belysning skal undgås. Skærmen skal placeres, så blænding undgås, fx ved at anbringe skærmen med siden til lysindfald

Yderligere tiltag

- Opfordr hinanden til at skifte siddestillinger og rejse sig op
- Gentag med jævne mellemrum instruktionen i at indstille stol og skærm
- Hold pauser og lav øvelser

Relevante links

- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, nr. 1108 af 15. december 1992](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde, D.2.3, 2009, opdateret april 2022](#)
- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning, nr. 835 af 16. juni 2023](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om hjemmearbejde, 3.1.7 2022](#)
- [BFA Kontor's vejledning – Arbejde ved computer](#)