

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 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.
- Instruer i brugen af udstyret.
- 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.

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 i mere end 2 timer dagligt på fast arbejdsplads skal bla. tastatur adskilles fra skærm fx ved særskilt tastatur og 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

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

Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde, At vejledning D.2.3- juni 2009](#)
- [Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler nr. 1108 af 15. december 1992](#)
- [Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning nr. 06 af 13. februar 2001](#)