

Krav

Der er krav til arbejde ved skærm, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm.

- Reglerne gælder som tommelfinger, når den ansatte så godt som hver arbejdsdag arbejder ved en skærm i ca. 2 timer eller mere.
- Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer til den enkelte medarbejder
- På hjemmearbejdspladser gælder kravene, når skærmarbejdet udføres regelmæssigt og mere end to dage om ugen som et gennemsnit set over en måned.



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 i mere end 2 timer dagligt på fast arbejdsplads skal benyttes 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 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](#)