

# Vejledning om indretning af skærmarbejdspladser



I arbejdet ved computeren sidder man ofte i fastlåste arbejdsstillinger, som belaster de samme muskler og led, hvilket kan give smerter i nakke, skuldre, arme og hænder (Videncenter for arbejdsmiljø).

Det er derfor vigtigt, at skærmarbejdspladsen er indrettet korrekt. Du skal især være opmærksom på, at din stol og dit bord skal kunne indstilles, at du har den rigtige belysning, samt at du ikke sidder i træk. Herudover er det vigtigt, at du har den fornødne plads. Eksempelvis skal der være minimum 110 cm bag bordkanten på skrivebordet.

Hvis du arbejder med en skærm (stationær computer, bærbar computer, telefon og/eller tablet) mere end to timer om dagen – eller 10 timer om ugen – er der en række lovmæssige krav til indretning af skærmarbejdspladsen, der træder i kraft. De to timer skal forstås sammenlagt på en dag – og ikke nødvendigvis i træk. I Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler fremgår det bl.a.:

- Skærmen skal kunne drejes og vippe samt indstilles i højden, så den

dækker brugerens behov.

- Tastaturet skal kunne skrånstilles og være adskilt fra skærmen, så brugeren kan benytte varierende arbejdsstillinger.
- Arbejdsbordet skal være så dybt, at skærmen kan placeres i en afstand af 50-70 cm fra øjnene. Samtidig skal brugeren kunne hvile underarmene på bordet foran tastaturet. Bordet behøver ikke at være et hæve/sænke bord (med mindre flere benytter det samme bord), men skal kunne tilpasses brugeren i højden.
- Musen skal kunne betjenes tæt på kroppen og skal i størrelse passe til brugerens hånd.

Vær opmærksom på at det er et specifikt lovkrav, at hvis der arbejdes mere end to timer dagligt ved en bærbar computer, SKAL der benyttes ekstern skærm og tastatur.

For yderligere information se:

- AT-vejledning Skærmarbejde: <https://amid.dk/regler/at-vejledninger/skaermarbejde-d-2-3/#>
- Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler – se også Bilag 1: <https://amid.dk/regler/bekendtgørelser/arbejde-skaermterminaler-1108/>
- SDU vejledning: Ergonomi og skærmarbejde – kort fortalt: <https://sdunet.dk/-/media/sdunet/filer/vaerktoejer/vejledninger/miljo/sikkerhedulykker/ergonomi-og-skaermarbejde-kort-fortalt-cowi.pdf>
- BFA Krop og kontor: <https://www.kropogkontor.dk/>

# Vejledning om indretning af skærmarbejdspladser



I arbejdet ved computeren sidder man ofte i fastlåste arbejdsstillinger, som belaster de samme muskler og led, hvilket kan give smerter i nakke, skuldre, arme og hænder (Videncenter for arbejdsmiljø).

Det er derfor vigtigt, at skærmarbejdspladsen er indrettet korrekt. Du skal især være opmærksom på, at din stol og dit bord skal kunne indstilles, at du har den rigtige belysning, samt at du ikke sidder i træk. Herudover er det vigtigt, at du har den fornødne plads. Eksempelvis skal der være minimum 110 cm bag bordkanten på skrivebordet.

Hvis du arbejder med en skærm (stationær computer, bærbar computer, telefon og/eller tablet) mere end to ti-

mer om dagen - eller 10 timer om ugen - er der en række lovmæssige krav til indretning af skærmarbejdspladsen, der træder i kraft. De to timer skal forstås sammenlagt på en dag - og ikke nødvendigvis i træk. I Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler fremgår det bl.a.:

- Skærmen skal kunne drejes og vipes samt indstilles i højden, så den dækker brugerens behov.
- Tastaturet skal kunne skrånstilles og være adskilt fra skærmen, så brugeren kan benytte varierende arbejdsstillinger.
- Arbejdsbordet skal være så dybt, at skærmen kan placeres i en afstand af 50-70 cm fra øjnene. Samtidig

skal brugeren kunne hvile underarmene på bordet foran tastaturet. Bordet behøver ikke at være et hæve/sænke bord (med mindre flere benytter det samme bord), men skal kunne tilpasses brugeren i højden.

- Musen skal kunne betjenes tæt på kroppen og skal i størrelse passe til brugerens hånd.

Vær opmærksom på at det er et specifikt lovkrav, at hvis der arbejdes mere end to timer dagligt ved en bærbar computer, SKAL der benyttes ekstern skærm og tastatur.