



# Fakta om Arbejdsborde

## Det siger loven

- Højden på bordet skal passe til brugeren, når der arbejdes ca. 2 timer næsten dagligt ved det
- Bordet skal let kunne indstilles, hvis det benyttes til forskellige arbejdsopgaver eller af forskellige personer, som arbejder ved bordet i ca. 2 timer eller mere ad gangen. Det vil ofte kræve et hæve-sænkebord.
- Bordpladen skal være mat/lavreflekterende, så du undgår generende reflekser og spejlinger i computerskærmen
- Bordpladens størrelse skal give plads til skærm, tastatur, pegeredskab (computermus o.l.), dokumenter og andet tilbehør, og samtidigt skal du kunne hvile hænder og arme på bordpladen
- Der skal være tilstrækkeligt plads til hensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser

## Hvad kan arbejdsgiveren gøre

- Når nye medarbejdere starter på arbejdspladsen, så sørg for, at de bliver instrueret i, hvordan arbejdspladsen indrettes. Brug evt. BFA Kontors ergonomifilm
- Det er ikke et krav, at der skal være hæve-sænkeborde. Det er dog som hovedregel nødvendigt, hvis forskellige personer arbejder ved bordet i ca. to timer eller mere ad gangen, da sidde- og arbejds højde skal passe til brugeren af bordet
- Dine medarbejdere skal sidde hensigtsmæssigt, så de ikke udvikler gener og smerter
- Inddrag arbejdsmiljøorganisationen ved nyindkøb af borde, så det sikres, at de passer til arbejdsfunktion og andre relevante arbejdsmiljøspørgsmål

## Hvad kan den enkelte gøre

- Lav denne test for at tjekke, om bordet er indstillet rigtigt:
  - Sæt dig på stolen, lad armene hænge slapt ned langs siden, og slap af i skuldrene
  - Bøj albuerne, og flyt armene ind over bordet. Hvis bordet (og stolen) er indstillet rigtigt, støtter bordet nu dine underarme, og du slapper af i skuldrene
- Tænk over, hvordan du kan variere dit arbejde ved bordet og undgå fastlåste arbejdsstillinger, fx ved at justere højden på bordet og rejse dig op, når du taler i telefon eller rydder op på bordet
- Kontakt din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant, hvis du ikke sidder godt



# Lovgrundlag

---

Bekendtgørelse nr. 96 om faste arbejdssteders indretning: § 30, stk. 2

Bekendtgørelse nr. 559 om arbejdets udførelse: § 10, stk. 1

Bekendtgørelse nr. 1108 om arbejde ved skærmterminal: Bilag 1



## Mere om emnet

---

Fra BFA Kontor

Arbejde ved computer

Godt lys på kontoret

BFAs film om god kontorindretning



Fra Arbejdstilsynet

At-vejledning: **Arbejdspladsens indretning og inventar** - A.1.15

At-vejledning: **Skærmarbejde** - D.2.3

