

Fakta om **skærm-** **arbejdspladser**



En hensigtsmæssigt indrettet skærmarbejdsplads kan forebygge gener fra nakke, skuldre, ryg, arme og øjne. Indretningen har betydning for både arbejdsstillinger, bevægelse, ergonomi, lysforhold og trivsel.

En skærmarbejdsplads består typisk af arbejdsbord, stol, skærm, tastatur, mus, belysning og den plads, der er til rådighed omkring arbejdspladsen.

Det siger loven



- Arbejdspladsen skal være indrettet, så arbejdet kan udføres i hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- Arbejdsbord, stol, skærm og øvrigt udstyr skal passe til arbejdsopgaven og kunne anvendes uden unødige belastninger
- Skærm, belysning og arbejdspladsens placering skal indrettes, så blænding og generende reflekser begrænses
- Bord og stol skal kunne tilpasses brugeren, når arbejdet kræver det
- Der skal være tilstrækkelig plads til arbejdsbevægelser og variation i arbejdsstillinger
- Arbejdet skal planlægges, så belastende og ensidige arbejdsstillinger begrænses

Kravene gælder ved skærmarbejde på faste arbejdspladser og kan efter gældende regler også omfatte hjemmearbejde afhængigt af arbejdets karakter og omfang.

Skærmarbejdspladsens indretning

Arbejdsbord

- Har tilstrækkelig bredde og dybde til arbejdsopgaverne
- Giver plads til skærm, tastatur, mus og nødvendige arbejdsredskaber
- Har en overflade uden generende reflekser
- Bordets højde kan tilpasses brugeren, når skærmarbejde udgør en væsentlig del af arbejdsdagen. Efter Arbejdstilsynets praksis typisk ved ca. 2 timers dagligt skærmarbejde eller mere
- Er ofte et hæve-sænkebord, hvis arbejdspladsen skal kunne anvendes af flere forskellige personer eller til forskellige opgaver

Stol

- Er stabil og let at indstille
- Kan tilpasses den enkelte bruger
- Understøtter forskellige arbejdsstillinger
- Giver mulighed for en afslappet siddestilling

Skærm

- Har passende størrelse og billedkvalitet
- Kan placeres så medarbejderen kan arbejde med en naturlig hoved- og nakkestilling
- Placeres så blænding og refleksioner begrænses

Tastatur og mus

- Kan placeres fleksibelt
- Kan anvendes med afslappede skuldre og underarme tæt ved kroppen
- Arbejdsstillingen giver plads til støtte for hænder og arme efter behov.

Lys og omgivelser

- Der er en god balance mellem dagslys og kunstig belysning
- Blænding og refleksioner i skærm og bordplader begrænses
- Der er tilstrækkelig plads omkring arbejdspladsen
- Temperatur, støj og øvrige omgivelser understøtter arbejdet

En hensigtsmæssig indretning er ikke i sig selv tilstrækkelig. Arbejdet bør også tilrettelægges, så der er mulighed for variation og afveksling i arbejdsstillingerne i løbet af dagen.



Arbejdsgiveransvaret – sådan hænger det sammen

Arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at arbejdet tilrettelægges og arbejdsstedet indrettes sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

Forebyggelse af ergonomiske belastninger er derfor et fælles anliggende mellem organisationen, ledelsen, arbejdsmiljøorganisationen og medarbejderne.

Organisation (strategisk niveau)

- Fastlægger standarder for arbejdspladser og udstyr
- Sikrer retningslinjer for kontorer, hjemmearbejdspladser og fleksible arbejdsformer
- Sikrer sammenhængende praksis på tværs af organisationen
- Prioriterer forebyggelse gennem indkøb, indretning og arbejdsmiljøarbejde
- Følger op gennem APV og arbejdsmiljøarbejdet



Ledelse (lokal)

- Sikrer, at arbejdspladserne er hensigtsmæssigt indrettet
- Tager dialogen med medarbejdere, der oplever gener
- Inddrager relevante funktioner og AMO ved behov
- Understøtter dialog om indretning og brug af udstyret



Arbejdsmiljøorganisationen

- Indgår i APV og øvrigt arbejdsmiljøarbejde om skærmarbejdspladser
- Bidrager til at identificere generelle udfordringer og forebyggende løsninger
- Rådgiver ved ændringer af lokaler, arbejdspladser og arbejdsformer
- Følger op på aftalte arbejdsmiljøforanstaltninger



Medarbejder



- Indstiller og anvender bord, stol, skærm og øvrigt udstyr hensigtsmæssigt i forhold til arbejdsopgaverne
- Bidrager til variation i arbejdsstillinger og bevægelse i løbet af arbejdsdagen
- Følger de retningslinjer og instruktioner, der gælder for arbejdspladsens indretning og brug af udstyr
- Gør nærmeste leder opmærksom på gener, smerter eller forhold ved arbejdspladsen, som kan medføre belastninger
- Bidrager med erfaringer og forslag i forbindelse med APV og arbejdsmiljøarbejdet
- Medvirker til at finde og afprøve løsninger, når der er behov for tilpasninger af arbejdspladsen

Lovgrundlag

- Lov om arbejdsmiljø, LBK nr. 442 af 24. april 2026
- Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning, BEK nr. 607 af 29. juni 2026
- Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, jf. BEK nr. 1108 af 15. december 1992
- Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde, Vej nr. 10208 af 9. december 2025