

# Arbejds miljø-hjørnet

## [www.hjemmearbejdspladsen.dk](http://www.hjemmearbejdspladsen.dk)

Her finder du gode råd om, hvordan du indretter dig derhjemme med en god arbejdsplads. Bord, stol, skærm, tastatur, mus, lys, indeklima, hviletid og meget andet omtales på disse sider. Sørg altid for et godt arbejdsmiljø - uanset hvor!

Og køkkenbordet er ikke den rigtige arbejdsplads for andet end køkkenarbejde!

### **Loven om arbejdsmiljø sikrer:**

- at arbejdsgiveren er ansvarlig for et sikkert og sundt arbejdsmiljø
- at udstyret opfylder gældende arbejdsmiljøregler
- at terminalbordet er i orden og kan tilpasses medarbejderen
- at medarbejderen har en god stol

Når arbejdet flyttes hjem til den enkelte medarbejder, kan det være sværere at sikre gode forhold. De færreste private hjem er indrettet til professionelt arbejde. Fra udenlandske beskrivelser ved vi, at mange medarbejdere desværre arbejder ved køkkenbordet, i garagen eller i stuen.

Resultatet kan blive skader på kroppen (i bevægeapparatet), hovedpine og stress, fordi arbejds-forholdene er for dårlige. Mange distancearbejdere har desuden svært ved at planlægge deres arbejdstid. Og det giver stress og utilfredshed, når man ikke kan finde ud af at opdele tiden i arbejde og fritid.

Arbejds miljøloven tager i dag højde for distancearbejde. Lovgivningen stiller krav til forholdene på arbejdspladsen, og der er dermed retningslinier for arbejde i private hjem.

### **Arbejds miljøreglerne mere konkret:**

Fra den 15. januar 2000 er de nye rammebetingelser for distancearbejde trådt i kraft. Det medfører, at en række af de undtagelser, der har været for distancearbejde i arbejdsmiljøloven, bortfalder. Det betyder:

1. at hviletidsreglerne i arbejdsmiljøloven også gælder ved distancearbejde.
2. at reglerne om sikkerhedsorganisation også omfatter personer, der distancearbejder.
3. at bekendtgørelsen om skærmarbejde gælder for ansatte, der regelmæssigt distancearbejder.
4. at der stilles krav til arbejdsstedets indretning.

## **Arbejdsbordet**

Brugeren skal kunne højdeindstille bordet hurtigt og let til skiftende arbejdsstillinger. Det skal være muligt at anbringe tastatur, mus og skærm i passende højde og med den afstand, der passer brugeren.

Bordet skal være så bredt, at der er fralægningsplads på begge sider af tastaturet. Desuden skal det være så dybt, at man kan hvile armene foran tastaturet, når man læser, tænker eller venter. Ved arbejde med mus skal hele underarmen kunne understøttes. Bordets overflade skal være mat, så lysreflekser undgås.

Der skal være god plads under bordet, så benene kan bevæges frit i siddende stilling. Der må ikke være fremspringende punkter og kanter. Hjørner må være afrundede, så skader undgås.

Ved længerevarende læse- eller notatarbejde i kombination med skærmarbejdet, skal bordpladen kunne stilles skråt. Det giver mindre belastning af nakke, skuldre og lænd.

## **Arbejdsstolen**

På en god arbejdsstol skal sædet hurtigt kunne indstilles i både dybde og højde. Sædet skal have en passende størrelse, og betrækket må ikke være glat. På en god stol er der desuden vippefunktion, som kan fastlåses, og der er støtte i lænden. Stole, der trinløst kan følge kroppens bevægelser, giver yderligere variationsmuligheder. Bruges vippefunktionen, indstilles stolen højere, og bordet indstilles tilsvarende højere.

Stole med fem ben er mest stabile, og hjulene må hverken være for letløbende eller for træge.

## **Skærmen**

Skærmen skal være let at indstille. Både højden og afstanden til brugeren skal kunne reguleres, ligesom også skærmens retning og hældning, skal kunne reguleres. Det opnås for eksempel ved at anbringe skærmen på en skærmfod eller en svingarm, som kan indstilles op og ned, frem og tilbage samt vippes og drejes. En anden mulighed er en bordsektion, som også kan indstilles i højden.

## **Tastatur og mus**

Tastaturet skal være adskilt fra skærmen, så det kan anbringes i den arbejds højde og afstand, der passer brugeren. Tastaturet skal både kunne flyttes og stå fast der, hvor det anbringes på bordpladen.

Tastaturet bør være så fladt som muligt og højst 3 cm ved tredje tasterække. Bordplade, tastatur og underkant må højst være 5-8 cm. Tastaturet skal kunne indstilles i hældning, så den bedste hånd- og fingerfunktion kan opnås.

Vælg en håndvenlig mus, som passer til håndens størrelse og som får hånden til at arbejde i almindelig skrivestilling. Brug ikke musemætter med indbygget håndledsstøtte, men brug en flad og blød måtte for at musen kører bedre.

## **Belysning**

Kunstig belysning er nødvendig en del af året og en del af arbejdsdagen. Belysning bør først sættes op, når selve arbejdspladsen er indrettet med bord og stol. Derved er det nemmest at tilpasse belysningen til såvel indretning som arbejdsopgaver.

Almenbelysningen stammer ofte fra et armatur monteret i loftet. For at undgå reflekser i skærmen skal loftsbelysning ikke placeres direkte over brugeren. Ved anvendelse af et spejl kan man finde ud af om der er reflekser fra loftsbelysningen i skærmen. Der skal endvidere være en asymmetrisk lampe ved arbejdspladsen.

## **Dagslys**

Der skal være en vis mængde dagslys i et arbejdslokale. Det er væsentligt, at både dagslyset og den kunstige belysning kan reguleres, så øjnene ikke belastes af for meget eller for lidt lys under arbejdet. Spejling og blænding i skærmen skal også undgås. Hvor dagslyset giver tilstrækkelig god belysning er dette langt at foretrække frem for den kunstige belysning. Gener som følge af lys fra vinduet kan begrænses ved at placere skærmen inde i lokalet. Skærmen må ikke placeres så man har ryggen eller ansigtet mod vinduet fordi det kan give problemer med reflekser og spejlinger i skærmen.

## **Briller til skærmarbejde**

Yngre mennesker vil normalt kunne arbejde uden synsproblemer ved skærmarbejde. Nogle gange konstateres der dog synsproblemer ved overgang til skærmarbejde. Her er løsningen briller eller kontaktlinser tilpasset skærmarbejdet.

Øjets evne til at indstille sig aftager med alderen. Derfor har mange mennesker over 40 år brug for læsebriller. Disse brilletyper er normalt tilpasset en synsafstand, der ikke matcher afstanden ved skærmarbejde. Her er læseafstanden længere med en mindre nedadrettet synsretning. Almindelige briller kan derfor være ganske uegnede til skærmarbejde, idet man ved sådant brug risikerer forkerte arbejdsstillinger.

For at afhjælpe synsproblemer ved skærmarbejde kan det være nødvendigt med specielt tilpassede briller. Sådanne briller skal betales af arbejdsgiveren.

## **Synet**

Forkert indretning af skærmarbejdspladsen kan medføre belastende synsafstande og synsretninger. Dette kan også medføre akavede arbejdsstillinger med belastning af nakke, ryg og skuldre.

Årsagerne til øjengener er ofte:

- Blænding fordi skærmen er forkert placeret i forhold til vinduet
- Forkert belysning
- Reflekser og spejling i skærmen
- Stor forskel mellem lyse og mørke arbejdsflader
- Uroligt skærmbillede
- Vanskeligt læsbart skærmbillede
- Forkert tilpassede synsafstande og uhensigtsmæssig synsretning
- Overanstrengelse af øjne og øjenmuskulatur
- Manglende eller forkerte briller
- Dårlige systemer og sprog
- Dårligt indeklima som følge af træk eller for høj temperatur
- Man glemmer at blinke som følge af høj arbejdskoncentration

Symptomerne kan være udtørring af øjnene, dobbeltsyn, rindende øjne, hovedpine, smerter bag og over øjnene, synsbesvær, flimrende syn og "grus" i øjnene.

Har man nogle af disse symptomer, skal man sikre sig, at bord og stol er korrekt indstillet. Skærm, manuskripholder og tastatur skal være anbragt bekvemt foran brugeren. Belysningen skal være korrekt tilpasset. Skærmarbejde med store opmærksomhedskrav kan betyde at man glemmer at blinke, hvorved øjnene tørrer ud.

## **Indeklimaet**

En række faktorer har indflydelse på indeklimaet:

- Temperatur
- Luftfugtighed
- Statisk elektricitet
- Lufthastighed
- Luftkvalitet

For høje temperaturer over ca. 21 grader kan virke negativt på øvrige faktorer. Computere afgiver varme og varmeudviklingen afhænger til en vis grad af hvor stort energiforbrug dette udstyr har. Når man køber udstyr skal der derfor tages hensyn til energiforbruget. Luftfugtigheden bør kunne ligge mellem 30 og 60 %. Lavere luftfugtighed kan give tør luft,

som igen risikerer at afgive statisk elektricitet. Statisk elektricitet kan give stød med ubehag til følge. Ved høj lufthastighed kan der opstå trækproblemer. Lukker man for en radiator under et vindue vil den kolde vinduesflade skabe træk. Luftkvaliteten påvirkes af rengøringsstandarden, støv, tobaksrøg m.v.

## Andre påvirkninger

Tag også hensyn til støj, der kan virke meget forstyrrende. Bl.a. CD-ROM drev og blæser i computer-kabinettet støjer ofte ad h ... til.

## Hviletidsbestemmelserne

Hviletidsbestemmelserne gælder også for hjemmearbejdspladsen.

Mange medarbejdere - især i IT-branchen - tror, at man kan holde til hvad som helst! Pas på med det.

Da reglerne blev gennemført var et af de væsentlige argumenter, at indførelsen af ny informationsteknologi medførte et øget behov for en hensigtsmæssig beskyttelse af distancearbejdere.

Kort fortalt skal der være 11 timers hvile fra arbejdstids ophør til næste arbejdsdags begyndelse indenfor en periode på 24 timer. Dertil kommer, at der indenfor en periode på 7 døgn skal være et ugentligt fridøgn.

Der kan aftales fravigelser fra hovedreglen om mindst 11 timers hvile. Det sikrer så yderligere muligheder for den fleksibilitet, som ønskes så brændende af såvel medarbejdere som virksomheder.

Der er ingen tvivl om, at distancearbejde lettere udbredes mere, når der sættes passende rammer med rettigheder og pligter for såvel arbejdsgivere som for distancearbejdere.

## Flere oplysninger?

Bestil branchevejledningerne om **arbejde ved skærme** og om **arbejde med mus** hos Arbejdsmiljørådets Service Center på [www.asc.amr.dk](http://www.asc.amr.dk) og [www.amf.dk/](http://www.amf.dk/)

Interviewundersøgelsen fra HK/Danmark om **skærmarbejde og helbred** kan bestilles i din lokale HK-afdeling

Du kan også læse om **fordele og ulemper ved hjemmearbejdspladser** i en håndbog udgivet af HK/Danmark. Bestil håndbogen i din lokale HK-afdeling (Adresser m.v. på [www.hk.dk](http://www.hk.dk)).