

# Fokus på ergonomi i Sundhedsplatformen

De nye 23-tommer skærme og mobile arbejdsstationer stiller krav til indretning og brug.

## Brug af mobile arbejdsstationer, WOW

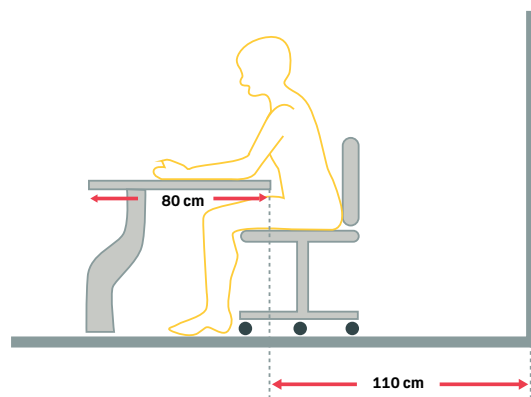
WOW er indrettet som stående arbejdsplads, og kan ikke bruges som siddende arbejdsplads, da den ikke lever op til lovgivningen. Det skyldes, at der ikke er plads til benene, og man vil derfor komme til at sidde i en belastende arbejdsstilling.

## Indretning af arbejdspladser med store skærme

Større skærme kræver større dybde på arbejdsbordet. Den vejledende minimumsdybde ved 23-tommer skærme er 80 centimeter. En mindre dybde vil enten belaste øjnene eller medføre, at brugerne flytter væk fra skærmen for at få en behagelig synsafstand og derved får en belastende arbejdsstilling uden underarmsstøtte fra bordet.

Hvis borddybden er for lille:

En løsning på problemet kan være at montere skærmen på en skinne på væggen, så den kan justeres i højden. Derved kan man rykke bordet en smule væk fra skærmen og opnå den korrekte synsafstand. En anden løsning kan være at montere løse underarmsstøtter på bordpladen. Det er dog langt fra muligt alle steder, fordi lovgivningen samtidig kræver, at der skal være 110 cm fri plads bag bordets forkant mod genstande eller gangarealer. Vær opmærksom på, at hvis man sidder ryg mod ryg, bør der være et frirum på 220 cm.



## Generelle krav til skærmarbejdspladsen

- 110 cm fri plads bag bordets forkant. I Arbejdstilsynets vejledning er der formuleret som en anbefaling, men der er erfaring for, at Arbejdstilsynet giver påbud, hvis grænsen ikke er overholdt.
- Arbejdspladsen skal let kunne indstilles til de medarbejdere, der skal benytte den.
- Skærmen skal kunne vippe og drejes og bør kunne justeres i højden.
- Bordet skal være så dybt, at man får en passende synsafstand og plads til at støtte hænder og underarme foran tastaturet.

## Kontakt ergonomikonsulenterne

Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, kan du kontakte:

Jette Duckert, jette.duckert@regionh.dk, 6124 7132

Ulrik Gudiksen, ulrik.gudiksen@regionh.dk, 6124 7133

Jonas Lichtbach, jonas.lichtbach.01@regionh.dk, 2422 4738

### Kilder

- AT-vejledning A.1.15 om Arbejdspladsens indretning og inventar
- AT-vejledning D.2.3 om Skærmarbejde



## Rigshospitalet

Forbedringsafdelingen  
Enhed for Arbejdsmiljø og Ledelsesudvikling  
Blegdamsvej 9  
2100 København Ø