

Ergonomisk vurdering av dataarbeidsplassen

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Retningslinje
Sist endret: 01.10.2020

1. HENSIKT

Sikre at data-arbeidsplassen til arbeidstaker som omfattes av *kap. 2. Krav til arbeidsplasser og arbeidslokaler – Arbeidsplassforskriften*, er utformet iht. kravene i forskriften.

2. ANSVAR

Leder med personalansvar.

4. GENERELT

Dette gjelder alle arbeidstakere som jevnlig og under en betydelig del av sitt arbeid utfører arbeid ved dataskjerm.

3. BESKRIVELSE

Ved innredning av nye data-arbeidsplasser, ved ominnredning av gamle og ved henvisning av arbeidstaker til optiker for øyeundersøkelse/synsprøve, skal arbeidsplassene vurderes og tilpasses ut fra følgende punkter:

1. Databordet

Det anbefales hjørneløsning med buet forkant, der databordet er en integrert del av kontormøbleringen. Ved valg av annen løsning, må borddybden være 100-110 cm, avhengig av skjermstørrelsen, dette for å ivareta kravet om plass til underarmsstøtte ved bruk av tastatur og datamus og synsavstand øye/skjerm. Bordet skal være høyderegulerbart.

Flerbruksplasser skal enkelt kunne høydereguleres (hydraulisk, elektrisk eller sveiv). Hjørneløsninger med 80/80 cm i begge hjørneutganger gir best plass til store skjermer og best fleksibilitet ved ommøblering.

2. Kontorstolen

Må kunne tilpasses den enkelte og være lett regulerbar i høyde, ryggstøtte og setedybde (ca 2/3 av låret bør understøttes). Setet bør kunne skråvinkles. Trinser skal tilpasses underlaget. Eventuelle armstøtter må lett kunne reguleres og ikke være til hinder for en god arbeidsstilling. Armstøtter er ofte overflødige.

Sittehøyden reguleres slik at arbeidstakeren har god fotstøtte på gulvet, deretter reguleres bordhøyden slik at underarmene hviler avslappet på bordplaten (med ca 90° i albuledd).

3. Plassering av dataverktøyet

Skjerm, tastatur og datamus plasseres på samme flate. Dette gir mest fleksible arbeidsforhold og god utgangsstilling for bruk av tastatur og datamus. For de som har vært vant til skuff eller brønn, vil denne måten å arbeide på kunne kreve litt tilvenning.

4. Skjermen

Plasseres direkte på bordet rett foran brukeren. Den vanligste avstanden øye/skjerm er 45-70 cm, avhengig av brukerens synsevne og størrelsen på tegnene. Denne plassering gir minst mulig belastning på øyet og nakkens ledd og musklatur.

5. Tastaturet

Plasseres rett foran skjermen og inn på bordplaten slik at underarmene hviler på bordet. Dette reduserer belastningen på nakke- og skuldermusklatur.

6. Datamusen

Plasseres ved siden av og så nær tastaturet som mulig. Det bør veksles mellom å bruke høyre og venstre hånd. For å minske det ensformige arbeid med datamusen, bør funksjonstastene benyttes mest mulig.

Utformingen av datamusen er av betydning for muskelbelastningen på den enkelte bruker. Av den grunn bør det derfor være valgmulighet.

7. Konsept/manusholder

Plasseres tett ved siden av skjermen i samme avstand og vinkel som skjermen.

8. PC-boksen

Av hensyn til støy, renhold, korrekt synsvinkel og plassforhold, plasseres denne i oppheng under bordplaten. Ledninger henges opp under bordplaten.

9. Lysforhold

Best lysforhold oppnås ved god generell belysning supplert med en arbeidslampe (asymmetrisk lys) tilpasset den enkeltes lysbehov.

Lysbehovet øker med alderen, f.eks. trenger en 40-åring dobbelt så mye lys som en 20-åring.

Skjermen plasseres slik at sjenerende blinding og/eller reflekser fra vinduer og lysarmatur forhindres.

Vinduene skal være utstyrt med hensiktsmessig og regulerbar blendingsanordning for å dempe dagslyset som faller inn på arbeidsplassen.

10. Ergonomisk tilrettelegging

Menneskekroppen er skapt for bevegelse og variasjon. Selv med den best mulige ergonomiske tilrettelegging, kan data-arbeidsplassen gi en låst og ensidig belastende arbeidssituasjon. Det skal derfor tilrettelegges slik at det daglige arbeidet ved en dataskjerm regelmessig avbrytes av andre former for oppgaver, eller der dette ikke er mulig, avbrytes av tid til nødvendig hvile og restituering slik at helseskadelige påvirkninger unngås.

5. REFERANSER

[1.4.6.1.2](#)

[Sjekkliste for ergonomisk vurdering av data-arbeidsplassen](#)