Sådan indstiller du din arbejdsplads

Seks ting, der tager fem minutter. Start med stolen, og indstil bordet efter den.

1 Stolen

Sæt sædet, så fødderne står fladt på gulvet, og lårene er omtrent vandrette. Indstil ryglænet i højden, og vip det, så det støtter. Når fødderne ikke når gulvet, så brug en fodskammel.

2 Bordet

Bordpladen i albuehøjde, så underarmene kan hvile, og skuldrene hænger frit. Det gælder både, når du sidder, og når du står.

3 Skærmen

Overkanten i eller lidt under øjenhøjde, ca. en armslængde væk (50–70 cm). Drej og vip den, så der ikke er genskin.

4 Tastatur og mus

Tæt på dig, med plads foran til at hvile hænder og underarme. Arbejder du på en bærbar det meste af dagen, så brug en separat skærm og et separat tastatur.

5 Lyset

Almindeligt lys og en arbejdslampe, der ikke blænder. Ingen genskin fra vinduer og lamper på skærmen.

6 Skift og pauser

Afbryd skærmarbejdet med pauser eller andet arbejde i løbet af dagen. Skift mellem at sidde og stå, hvis du kan.

Find din højde i tabellen

DIN HØJDE	BORD, SIDDENDE	BORD, STÅENDE	SÆDE MED SKO	ØJNE, SIDDENDE
150 cm	61 cm	95 cm	38 cm	103 cm
155 cm	64 cm	98 cm	40 cm	106 cm
160 cm	66 cm	101 cm	41 cm	110 cm
165 cm	68 cm	104 cm	42 cm	113 cm
170 cm	70 cm	107 cm	43 cm	116 cm
175 cm	72 cm	110 cm	45 cm	120 cm
180 cm	74 cm	113 cm	46 cm	123 cm
185 cm	76 cm	117 cm	47 cm	127 cm
190 cm	78 cm	120 cm	48 cm	130 cm
195 cm	80 cm	123 cm	50 cm	134 cm
200 cm	82 cm	126 cm	51 cm	137 cm

Mål fra gulvet. Med dine egne mål bliver det mere præcist: beregn dem på ergoguide.dk/skrivebord/hoejde.

Kilder: Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler (BEK nr. 1108), Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde (VEJ nr. 10208), BFA Kontor. Højderne er tommelfingerregler ud fra kropshøjden (Drillis & Contini), ikke en måling af den enkelte.

Opdateret 30. oktober 2026. Må kopieres og deles internt på arbejdspladsen. Den nyeste udgave ligger på ergoguide.dk/arbejdsplads.