Tjekliste: skærmarbejdsplads

Til kontoret og til hjemmearbejdspladsen, når reglerne gælder der. Punkterne følger skærmbekendtgørelsen.

Medarbejder _____ Sted (kontor / hjemme) _____ Dato _____

PUNKT	JA	NEJ	HANDLING OG ANSVARLIG
Stol			
Står stabilt	☐	☐	
Sædet kan stilles i højden	☐	☐	
Ryglænet kan stilles i højden og vippes	☐	☐	
Fodskammel, hvis medarbejderen ønsker det	☐	☐	
Bord			
Stort nok til en fleksibel opstilling	☐	☐	
Lavreflekterende overflade	☐	☐	
Kan stå i albuehøjde for medarbejderen	☐	☐	
Skærm			
Skarpe tegn og stabilt billede uden flimmer	☐	☐	
Lysstyrke og kontrast kan justeres	☐	☐	
Kan drejes og vippes	☐	☐	
Ingen generende reflekser	☐	☐	
Tastatur og mus			
Tastaturet er adskilt fra skærmen	☐	☐	
Kan skråtstilles	☐	☐	
Plads foran til at hvile hænder og arme	☐	☐	
Lys og arbejdets tilrettelæggelse			
Almen belysning og arbejdslampe uden blænding	☐	☐	
Arbejdet afbrydes regelmæssigt af pauser eller andet arbejde	☐	☐	
Synsundersøgelse og skærmbriller tilbydes uden udgift, hvis der er behov	☐	☐	

Kilder: Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler (BEK nr. 1108 af 15/12/1992), § 4, § 6 og bilag. Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde (VEJ nr. 10208 af 09/12/2025). Tjeklisten kan bruges som en del af virksomhedens APV.

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