

## Riktlinjer för bildskärmsarbete

### Allmänt

Bildskärmsarbete är numera en integrerad del i arbetslivet och ska ingå som en naturlig del i det systematiska arbetsmiljöarbetet i enlighet med AFS 1998:5.

I statistiken över arbetssjukdomar vid bildskärmsarbete är besvär i nacke, axlar och armar mest förekommande. Andra vanliga besvär är huvudvärk, ljuskänslighet samt sveda och gruskänsla i ögonen.

### Synergonomi och belysning

Bildskärmsarbete kräver god synergonomi och väl avvägd belysning. Lokalen bör vara ljus med bra allmänbelysning och dagsljus. Takbelysningen ska vara flimmerfri, avbländad och bör helst ge uppåt- och nedåtriktat ljus för jämn ljusfördelning.

Justerbar platsbelysning kan också behövas.

Om fönster finns bör bildskärmen placeras med sidan mot detta, det vill säga inte rakt mot eller från fönstret. Det ska helst gå att reglera ljusinsläppet.

Synavstånd beror på bildskärmens storlek, men en rekommendation är 55–90 cm.

Placering ska vara så att man kan arbeta med blicken lätt nedåtriktad. Bildskärmen ska vara fri från flimmer och reflexer samt ha tydliga tecken med tillräcklig kontrast.

### Belastning och rörelse

Kroppen är inte gjord för att sitta eller stå still i långa perioder. För att undvika obehag och värk av låsta arbetsställningar bör bildskärmsarbete präglas av rörelse och variation. Stol och bord bör vara justerbara för att kunna ändra arbetsställning.

Avlastning för händer och underarmar undviker spänningar i axlar, nacke och rygg.

Datormus ska röras inom axelbredd och underarmsavstånd för att minska belastningen. En bra tumregel är att ta mikropausar i bildskärmsarbetet för att röra på kroppen och vila ögonen.

### Bärbar dator

När bildskärmen sitter ihop med tangentbordet är möjligheterna att anpassa arbetsställning och arbetssätt begränsade. Dessa datorer bör enbart användas kort och tillfälligt. Vid längre användning rekommenderas ett separat tangentbord.

### Riktlinje

Det är arbetsgivarens ansvar att se till att den som normalt arbetar framför bildskärm mer än en timme per arbetsdag eller som periodvis intensivt arbetar hela dagar genomgår regelbundna synundersökningar.

Dokumenttyp	Dokumentnamn	Fastställt/upprättad	Beslutsinstans	Giltighetstid
Riktlinje	Bildskärmsarbete	2019-12-20, PU § 14	Personalutskottet	Tillsvidare
Dokumentansvarig	Version	Senast reviderad	Dokumentinformation	Detta dokument gäller för
HR-chef	2	2016-04-21, PU § 4	Dnr 394/18–026	Anställda

Arbetsgivaren bekostar synundersökningen och om behov finns även kostnaden för särskilda bildskärmsglas (terminalglas) samt för båge upp till 500 kronor. Kostnad för dyrare glasögonbåge än avtalet medger och för eventuella tillval bekostas själv av medarbetaren.

Glasögonen är ett arbetsredskap och ska förvaras på arbetsplatsen.

Se även checklista kring bildskärmsarbete som finns på kommunens hemsida.

**Medarbetare som har behov av arbetsglasögon skall:**

- Kontakta närmaste chef som bedömer om villkoren för att vara berättigad till glasögon enligt Riktlinjer för bildskärmsarbete.
- Närmaste chef fyller i en rekvisition för synundersökning och arbetsglasögon.
- Om behov finns så får medarbetaren glasögon enligt Älvsbyns kommuns riktlinjer för bildskärmsarbete.

