

# MIT HJEM ER MIT KONTOR

Der er lovbestemte krav til dit bord, din stol, lampen og computeren, når du regelmæssigt arbejder hjemmefra cirka en arbejdsdag pr. uge. Og så er der et par andre ting, du kan gøre derhjemme for at undgå gener og smerter

## HJEMMEARBEJDSPLADSEN SKAL INDGÅ I APV'EN

Det er din arbejdsgivers job at sørge for, at du arbejder under sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarlige forhold. Også når du arbejder hjemme. Men tag selv ansvar. For det særlige ved hjemmearbejdspladser er, at arbejdsmiljøorganisationen og ledelsen ikke har krav på at komme på besøg i dit hjem for at sikre, at arbejdsmiljøet er i orden. Hjemmearbejdspladser skal være en del af arbejdspladsvurderingen (APV).

## FÅ FLERE GODE RÅD

om hjemmearbejde

[bit.ly/corona-arbejdsmiljovedhjemmearbejde](https://bit.ly/corona-arbejdsmiljovedhjemmearbejde)

Den mest hensigtsmæssige placering af bord, stol og skærm er nærmere beskrevet i BFA Kontors vejledning "Arbejde ved computer", som du finder her

[bit.ly/kontorarbejde-vejledning](https://bit.ly/kontorarbejde-vejledning)



Arbejdslampen skal lyse op med minimum 500 lux i dit primære arbejdsområde.

Computeren skal have eksternt tastatur og mus, så du undgår at sidde i fastlåste stillinger. Husk det, hvis du har bærbar computer.

Bordet skal passe til dig i højden. Bordpladen skal have en størrelse, der passer til arbejdsopgaverne og dit udstyr, og der skal være mulighed for at understøtte armene. For arbejdspladser ved skærm er det væsentligt, at borddybden er tilstrækkelig til, at skærmen kan stå 60-80 cm fra dine øjne.

Stolen skal passe til dig i forhold til din størrelse, have de nødvendige muligheder for indstilling og kunne reguleres i forhold til arbejdsfunktioner og varierede siddestillinger.

Arbejde og privatliv kan flyde sammen, så hav klare grænser for, hvornår du er på arbejde, og hvornår du holder fri.

Headset med mikrofon er en rigtig god ting at have, hvis I holder onlinemøder og/eller du taler meget i telefon.

Bevægelse er noget, du skal huske, når du arbejder hjemmefra. Vi har det med at sidde stille længe tid foran computeren og glemme at holde pauser, når vi arbejder hjemme. Gå væk fra computeren, lav udstrækningsøvelser og spadsér en lille tur med jævne mellemrum.