

# Tjekliste vedr. hjemmearbejde

## Aftaler, anbefalinger og overvejelser

Undersøg, om I har kollektive aftaler for betingelserne for hjemmearbejde. Tjek din overenskomst.

Aftal, hvilke af dine arbejdsopgaver, der egner sig til at blive løst hjemmefra.

Aftal omfanget af hjemmearbejdet. Er det fx frivilligt, hvor meget eller hvor lidt der skal arbejdes hjemmefra? Har du altid adgang til en fast arbejdsplads på virksomheden?

Drøft og aftal vilkår og opsigelsesbestemmelser for hjemmearbejde.

Aftal, hvilket udstyr du har brug for, for at kunne løse dine opgaver hjemmefra.

(Internetforbindelse, teknisk support, telefon, headset, kontorstol, bord, PC udstyr mv.)

Sørg for at sikre gode arbejdsmiljøforhold ved hjemmearbejde. Gennemgå de ergonomiske, fysiske og psykiske forhold. Hjemmearbejde skal med i jeres arbejdspladsvurdering (APV).

Drøft håndtering og håndhævelse af virksomhedens datasikkerhed.

Aftal forinden, hvornår arbejdstiden placeres, så du ikke kontaktes i et tidsrum, hvor du har fri.

Drøft, hvordan I sikrer at overholde 11 timers hvile inden for hver 24 timers periode.

Drøft, hvordan I sikrer at opretholde ugentligt fridøgn.

Drøft, hvordan I vil sikre at beskytte privatlivets fred.

Drøft, hvordan I sikrer balancen mellem arbejdsliv og privatliv.

### Forsikringsforhold

Sørg for, at din virksomhed har ansvaret for at forsikre det udlånte udstyr til hjemmearbejdspladsen.

Arbejdsskader, der opstår i forbindelse med arbejdets udførelse, er dækket af arbejdsgiverens lovpligtige forsikring, men vær opmærksom på, at personskader i eget hjem i nogle situationer kun er dækket af din private fritids-ulykkesforsikring.

## Vejledninger, samarbejdsaftaler, materialer og bekendtgørelser

### Arbejdstilsynet

At vejledning D.2.9-2 om [hjemmearbejde](#)

At vejledning A.1.15 om [arbejdspladsens indretning og inventar](#)

Hjemmearbejde mere end ca. 1 dag om ugen:

<https://at.dk/regler/bekendtgørelser/begraensninger-ansattes-hjem-247-sam/>

[Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning](#)

[Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler](#)

[Bekendtgørelse om samarbejde om sikkerhed og sundhed](#)

### BFA Kontor: Hjemmearbejde



BFA Kontor vejledning.

<http://bfakontor.dk/vejledninger/hjemmearbejdspladser>

### BFA Kontor: Arbejde ved computer



Læs om god indretning og variation i arbejdsstillinger ved computerarbejde.

<http://bfakontor.dk/vejledninger/arbejde-ved-computer>

Kan bestilles i HK's varelager, bestillingsnummer: 4418057403

### Elastik- og strækøvelser



Øvelsesark med forslag til, hvordan du kan træne nogle af de muskler, du bruger ved computerarbejde. Øvelserne kan bidrage til at reducere gener og smerter i nakke, skuldre og arme.

Kan bestilles i HK varelager, bestillingsnummer: 4418057406

## BFA Industri: Trivsel ved distancearbejder

### Trivsel ved distancearbejde

Læs om trivsel ved distancearbejde i BFA Industris vejledning, indeholdende en tjekliste (s. 28) med refleksionsspørgsmål til ledere og medarbejdere.

<https://www.bfa-i.dk/psykisk-arbejdsmiljoe/trivsel-og-psykisk-arbejdsmiljoe/distancearbejde>

## Hjemmearbejde og arbejdsmiljølovgivningen

Hovedreglen er, at arbejdsmiljølovgivningen gælder, når der udføres arbejde hjemmefra, men visse regler gælder kun i begrænset omfang, alt afhængig af hjemmearbejdets omfang.

### Arbejdsgiveransvaret og din rolle

Overordnet gælder, at hjemmearbejdet skal være sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Dette indebærer blandt andet, at din arbejdsgiver har ansvaret for, at dit arbejde planlægges og tilrettelægges på en forsvarlig måde, og at arbejdsgiveren skal sørge for den nødvendige instruktion og oplæring samt kontrollere, at dine arbejdsforhold er i orden.

Det særlige ved hjemmearbejde er, at din arbejdsgiver ikke har ret til at komme i dit hjem, og at Arbejdstilsynet som udgangspunkt ikke fører tilsyn i private hjem. Du skal som medarbejder medvirke til at arbejdsmiljøforholdene ved hjemmearbejde er i orden og samarbejde med din arbejdsgiver om dette. Virksomhedens arbejdspladsvurdering skal omfatte og behandle arbejdsmiljøforholdene på din hjemmearbejdsplads.

**INDRETNING:** Dele af bekendtgørelsen om faste arbejdssteders indretning gælder for hjemmearbejde, når arbejdet i hjemmet foregår regelmæssigt, og arbejdstiden svarer til ca. 1 dag inden for en normal arbejdsuge.

### Inventar

Dit arbejdsinventar skal være passende, så arbejdet kan udføres forsvarligt.

Stole, arbejdsborde og lignende skal passe til dig og skal i nødvendigt omfang være indstillelige ved forskellige arbejdsopgaver. Inventaret skal være rengøringsvenligt.

### Belysning

Der skal både været tilstrækkelig generel belysning i det/de arbejdsrum, du arbejder i samt passende særbelysning ved selve din arbejdsplads.

**SKÆRMARBEJDE:** Skærmarbejdspladser skal indrettes og forsynes med inventar, så arbejdet kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Skærmbekendtgørelsens særbestemmelser finder derudover anvendelse, når hjemmearbejdet foregår regelmæssigt, og arbejdstiden svarer til ca. 1 dag inden for en normal arbejdsuge, og når selve skærmarbejdet udgør en ikke ubetydelig del af arbejdsdagen.

### Arbejdsstol

Sæde og ryglæn på din arbejdsstol skal kunne indstilles i højden. Stolens ryglæn skal kunne skrånstilles.

### Arbejdsbord

Bord og stol skal kunne indstilles i forhold til hinanden, så bordet støtter lige under albuerne, og dine underarme er understøttede. Bordet skal have en størrelse, så du har plads til dit udstyr (skærm, mus/pegeredskab, dokumenter, evt. dockingstation), så du har plads til bevægelses- og variationsmuligheder, og som kan understøtte dine underarme foran tastaturet.

### Skærm, tastatur, mus og programmer

Skærmen skal kunne vippe, være fri for flimmer, tegn skal være nemme at læse. Tastatur og mus skal være udformet, så der sikres hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser. Udstyr skal have matte overflader og ikke give anledning til reflekser. Programmer skal være tilpasset arbejdet, nemme at bruge, og de skal indeholde ergonomiske principper med mulighed for genvejstaster.

### Øjenundersøgelse og skærmbriller

Du har ret til en undersøgelse af øjne og syn og herefter skærmbriller, hvis behovet viser sig.

### Afbryd skærmarbejde med andet arbejde eller pauser

Arbejdet skal tilrettelægges, så arbejdet ved skærmen regelmæssigt afbrydes af andet arbejde, eller hvor det ikke er muligt, afbrydes af pauser.

\* ikke udtømmende oversigt