



# Fakta om Tastatur og mus

## Det siger loven

- Tastatur skal kunne stilles skråt
- Der skal være tilstrækkelig plads foran tastatur og plads til mus, så arme kan hvile på bordpladen
- Anvendes bærbar computer i det daglige arbejde, skal den forsynes med separat skærm, tastatur og mus, når der arbejdes mere end 2 timer dagligt ved computeren eller ca. en hel arbejdsdag ugentligt

## Hvad kan arbejdsgiveren gøre

- Ved valg af computermus og andre pegeredskaber, så tænk på, at de er udformet forskelligt med hensyn til, hvordan hånden og fingrene skal bruges. Det kan derfor være, at medarbejderne ikke skal have den samme slags
- Ved valg af arbejdsredskab, til fx tegneopgaver, så tænk på, at hånden har bedst af at arbejde i den traditionelle skrivestilling
- Ved valg af tastatur med mat overflade sikres færre reflekser
- Arbejdsmiljøorganisationen skal inddrages ved valg af redskaber
- Sørg for, at arbejdet tilrettelægges, så medarbejdere ikke arbejder ved computeren hele dagen. Hvis dette ikke er muligt, skal arbejdet afbrydes af pauser
- Medarbejdere skal have passende instruktion - fx viden om brug og placering af computermus samt om variationsmuligheder i arbejdet. Brug evt. BAR Kontors ergonomifilm
- Ved oplæring i brug af genvejstaster reduceres brug af mus - hvilket reducerer muskelspændinger. Ved valg af IT-programmer, så tjek, om de giver mulighed for anvendelse af genvejstaster



## Hvad kan den enkelte gøre

---

- Placer computermusen midt foran tastaturet, og ikke ved siden af. Derved reducerer du vrid i skulder og albue
- Undgå at "knække" for meget i håndledet - "knæk" bremser blodtilførslen. Overvej derfor, om dit tastatur skal ligge fladt
- Du sidder bedst, når din underarm er understøttet på bordpladen, overarmen hænger, så den følger kroppen, og du slapper af i skulderen, når du arbejder
- Slap af i fingrene, når du ikke klikker på musen
- Undgå at sidde med hænder og fingrene i "paratstilling" ved tastatur og mus, når du ikke bruger dem
- Flyt en gang imellem computermusen over i den anden hånd, hvis muligt
- Begræns brugen af dobbeltklik, da det belaster underarmen. Du kan indstille en af computermusens taster til at fungere som "dobbeltklik", så det kun er nødvendigt at klikke én gang
- Brug genvejstaster, så du mindsker brugen af computermus/pegeredskaber
- Stræk, bøj og ryst dine hænder og arme indimellem
- Sørg for, at computermusen virker optimalt - rengør den, og skift batterier
- Lyt til din krops signaler - brug variationsmuligheder, hvis du oplever gener

## Lovgrundlag

---

Bekendtgørelse nr. 1108 om arbejde ved skærmterminaler: §§ 2, 4, 5 samt bilag 1



## Mere om emnet

---

Fra BFA Kontor

**Arbejds miljø og computermus**

**Arbejde ved computer**

**BFA Kontors film om god kontorindretning**

**BFA Kontors film om udstræknings- og elastikøvelser**



Fra Arbejdstilsynet

At-vejledning: **Skærmarbejde** - D.2.3

At-Vejledning: **Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær** - D.3.4

