



Arbeidstilsynet

Forskrift, best.nr. 528

Forskrift om

# Arbeid ved dataskjerm

Forskrift til arbeidsmiljøloven  
fastsatt av Direktoratet for arbeidstilsynet  
15. desember 1994 nr. 1259.



**Utgitt mars 1995**

Direktoratet for arbeidstilsynet  
Statens hus, 7468 Trondheim

**November 2006**

Forordet er oppdatert, og publikasjonen har fått ny design



# Innhold

Forord .....	4
<b>Forskrift om arbeid ved dataskjerm .....</b>	<b>6</b>
<b>Kapittel 1. Innledende bestemmelser</b>	
§ 1 Virkeområde .....	6
§ 2 Definisjoner .....	6
§ 3 Straffebestemmelser .....	6
§ 4 Ikrafttredelse .....	7
<b>Kapittel 2. Almennelige bestemmelser .....</b>	<b>7</b>
§ 5 Hvem forskriften retter seg mot .....	7
<b>Kapittel 3. Tilrettelegging og organisering av dataskjermarbeidsplasser</b>	<b>7</b>
§ 6 Vurdering og forebyggende tiltak .....	7
§ 7 Daglig arbeidsrutine .....	7
§ 8 Samspill mellom menneske og maskin .....	7
<b>Kapittel 4. Krav til arbeidsplassen .....</b>	<b>8</b>
§ 9 Utstyr .....	8
1. Generelt .....	8
2. Skjerm .....	8
3. Tastatur .....	8
4. Arbeidsbord eller -underlag .....	9
5. Arbeidsstol .....	9
§ 10 Fysisk miljø .....	9
1. Belysning .....	9
2. Reflekser og blending .....	9
3. Støy .....	10
4. Varme .....	10
5. Stråling .....	10
6. Fuktighet .....	10
<b>Kapittel 5. Særlige vernetiltak .....</b>	<b>10</b>
§ 11 Oppfølging av arbeidstakers syn .....	10
<b>Kapittel 6. Opplæring, informasjon og medvirkning .....</b>	<b>11</b>
§ 12 Opplæring og informasjon .....	11
§ 13 Medvirkning .....	11



## Forord

Ny arbeidsmiljølov, lov av 17. juni 2005 nr. 62 om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv., trådte i kraft 1. januar 2006. Ny arbeidsmiljølov § 20-2 viderefører forskrifter gitt i medhold av tidligere arbeidsmiljølov, lov 4. februar 1977 nr. 4 om arbeidervern og arbeidsmiljø mv. Forskriftene vil dermed gjelde inntil annet er bestemt.

Arbeidstilsynet har gitt en rekke forskrifter med hjemmel i arbeidsmiljøloven av 1977. I disse forskriftene vises det til straffebestemmelsene i denne loven. I enkelte forskrifter er det også andre henvisninger til arbeidsmiljøloven av 1977.

Direktoratet for Arbeidstilsynet har utarbeidet et lovspeil som kan brukes for riktig henvisning til ny lov. Lovspeilet er tilgjengelig på [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no) eller ved henvendelse til Arbeidstilsynets regionkontor.

For informasjon om den nye arbeidsmiljøloven vises det til Arbeidstilsynets nettsider [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no).

Forskriften stiller krav om god tilrettelegging av dataskjermarbeidsplasser. Kravene skal bidra til å bedre arbeidsforholdene og redusere utvikling av helse-skader.

Arbeidsgiver har hovedansvaret for å sikre at arbeidstakernes sikkerhet, helse og velferd blir ivaretatt på alle plan i virksomheten. Arbeidsmiljøloven §§ 3-1, 4-1, og 4-4 utdypes dette ansvaret. Arbeidsmiljøloven § 2-3 stiller krav til arbeidstakers medvirkningsplikt.

Forskrift om arbeid ved dataskjerm er tilpasset de minimumskravene som er fastsatt i EUs direktiv om arbeid med datautstyr (Rådsdirektiv 90/270/EØF).

Arbeidsgiver har plikt til å etablere et internkontrollsystem for å påse at virksomheten etterlever gjeldende lover og forskrifter, jf. forskrift om internkontroll.

Arbeid ved dataskjerm er blitt en viktig del av vårt daglige arbeid, og antall dataskjermarbeidsplasser er økende. Tall fra Statistisk Sentralbyrå («Arbeidsmiljø 1989») viste at 41 % av alle arbeidstakere i Norge brukte dataskjerm på sin



arbeidsplass. En undersøkelse gjort i september/oktober 1994 viste at tallet var økt til 50,4 %, med andre ord en økning på ca. 20 % i løpet av 5 år.

Ifølge Stortingsmelding nr. 37: 1992-93 er muskel-/skjelettlidelser, også kalt belastningslidelser, årsaken til 46 % av langtidsfraværet og 20 % av korttidsfraværet i norsk arbeidsliv. Typisk for arbeid ved dataskjerm er ensformige arbeidsbevegelser, fastlåste arbeidsstillinger, få forskjellige arbeidsoperasjoner, hyppige gjentakelser, høyt tempo og stress. Arbeid ved dataskjerm er synskrevende og innebærer stor grad av statisk muskelbelastning. Det har vært utført et meget stort antall undersøkelser som gir grundig dokumentasjon for sammenhengen mellom utvikling av sykdommer i muskel-/skjelettsystemet og arbeid ved dataskjerm. De vanligste plagene er plager i øyne, hud, hode, nakke, skuldre, øvre rygg, over- og underarm og håndledd.

Forskriften stiller krav til arbeidsgiver når det gjelder valg av utstyr, krav om tid til hvile og restituering, synsundersøkelser og synshjelpemidler. Det stilles krav til arbeidsgiver om at det ved utforming av arbeidsplassen skal tas hensyn til ergonomiske forhold i vid forstand, og at arbeidsgiver stiller egnede hjelpemidler til rådighet der dette er nødvendig.

Forskriften er kunngjort i Norsk Lovtidend, avd. I nr. 2/1995 side 72.



# Forskrift om arbeid ved dataskjerm

*Fastsatt av Direktoratet for arbeidstilsynet 15. desember 1994 med hjemmel i lov 4. februar 1977 nr. 4 om arbeidervern og arbeidsmiljø §§ 8 nr. 4, 9 nr. 2, 12 nr. 5 og 14 tredje ledd. Gjennomfører EØS-avtalen Vedlegg II Kap. XVIII om helse og sikkerhet på arbeidsplassen nr. 13 (Rådsdirektiv 90/270/EØF).*

## Kapittel 1 Innledende bestemmelser

### § 1 Virkeområde

Denne forskriften gjelder for arbeidstakere, som jevnlig og under en betydelig del av sitt arbeid, utfører arbeid ved en dataskjerm.

Forskriften gjelder ikke:

- arbeid av tilfeldig og kortvarig karakter,
- datautstyr installert på eller i transportmateriell, kjøretøyer og arbeidsmaskiner,
- datautstyr som først og fremst brukes av publikum,
- bærbart datautstyr ved kortvarig, ikke permanent bruk,
- regnemaskiner, kassaapparater, vanlig utformede skrivemaskiner, og alt lignende utstyr som har en fremvisningsskjerm for data.

### § 2 Definisjoner

I denne forskrift betyr:

*Dataskjermarbeidsplass:* Arbeidsplass bestående av en dataskjerm med innlesningsutstyr, eventuelt nye medier som kan inkludere andre former for kommunikasjon, og dataprogram som bestemmer samspillet mellom menneske og maskin.

Arbeidsplassen innbefatter utstyr som: skjerm, tastatur og datamaskinenhet med evt. harddisk og diskettstasjon, eller skjerm med tastatur som er koblet til nettverket. Dataskjerm kan være tekstskjerm eller grafisk skjerm, uansett hvilken fremvisningsmetode som benyttes.

Arbeidsplassen kan også innbefatte tilleggsutstyr som: telefon, modem, mus, konsepholder, arbeidsstol og -bord og det nære arbeidsmiljøet.

### § 3 Straffebestemmelser

Overtredelse av denne forskrift straffes etter arbeidsmiljøloven kap. 14 og straffeloven § 48 a og § 48 b.



## **§ 4 Ikrafttredelse**

Denne forskriften trer i kraft 01.01.95. Arbeidsgiver skal iverksette hensiktsmessige tiltak slik at utstyr som er tatt i bruk før ikrafttredelse av denne forskriften, tilpasses forskriften i løpet av 4 år.

## **Kapittel 2 Alminnelige bestemmelser**

### **§ 5 Hvem forskriften retter seg mot**

Arbeidsgiver skal sørge for at bestemmelsene i denne forskriften blir gjennomført.

## **Kapittel 3 Tilrettelegging og organisering av dataskjermarbeidsplasser**

### **§ 6 Vurdering og forebyggende tiltak**

Arbeidsgiver skal under planlegging, ved innkjøp av utstyr og ved oppfølging av dataskjermarbeidsplasser vurdere hvilke påvirkninger som samlet kan føre til fysiske og/eller psykiske helseskader. Arbeidsgiver skal igangsette tiltak for å motvirke disse.

### **§ 7 Daglig arbeidsrutine**

Arbeidsgiver skal tilrettelegge arbeidstakernes aktiviteter slik at det daglige arbeidet ved en dataskjerm regelmessig avbrytes av andre former for arbeidsoppgaver, eller hvor dette ikke er mulig, avbrytes av tid til nødvendig hvile og restituering slik at helseskadelige påvirkninger unngås.

### **§ 8 Samspill mellom menneske og maskin**

Ved utarbeidelse, valg, innkjøp, og endring av programvare og ved fastsettelse av oppgaver som medfører bruk av dataskjerm, skal arbeidsgiveren ta hensyn til følgende faktorer:

- a) programvaren skal være tilpasset oppgaven som skal utføres, og skal så langt som mulig være på norsk,
- b) programvaren skal være enkel å bruke og skal eventuelt kunne tilpasses brukerens kunnskaps- og erfaringsnivå, det kan ikke benyttes kvantitative eller kvalitative kontrollinnretninger uten at arbeidstakerne kjenner til dette,



- c) systemene skal gi arbeidstakerne opplysninger om arbeidets gang,
- d) systemene skal vise informasjon i et format og tempo som er tilpasset operatørene.

## **Kapittel 4 Krav til arbeidsplassen**

### **§ 9 Utstyr**

#### 1) Generelt

Dataskjermarbeidsplasser skal være dimensjonert, innrettet og tilpasset arbeidets art og den enkelte arbeidstaker slik at det er tilstrekkelig plass til gode og varierte arbeidsstillinger og bevegelser. Bruken av utstyret skal i seg selv ikke innebære en risiko for arbeidstakerne.

#### 2) Skjerm

- Tegnene på skjermen skal være klart definert og utformet og tilstrekkelig store, og det skal være tilstrekkelig avstand mellom tegn og linjer.
- Skjermbildet skal være rolig, uten flimmer eller andre forstyrrelser.
- Lysstyrken og/eller kontrasten mellom tegnene og bakgrunnen skal lett kunne reguleres og endres av den som bruker skjermterminalen, og like lett kunne tilpasses omgivelsene.
- Skjermen skal uhindret og med letthet kunne reguleres for å tilpasses brukerens behov.
- Skjermen skal ikke gi reflekser eller gjenskinn som kan medføre ubehag for brukeren.

#### 3) Tastatur

- Tastaturet skal være utformet så lavt som mulig og bør kunne skrånstilles. Det skal være atskilt fra skjermen slik at arbeidstakeren kan innta en bekvem stilling som ikke forårsaker tretthet i armer eller hender.
- Det skal være tilstrekkelig plass foran tastaturet slik at brukeren kan støtte underarmer og hender.
- Tastaturet skal ha en matt overflate for å unngå reflekser.
- Plasseringen av tastaturet og utformingene av tastene skal bidra til å lette bruken av det.
- Symbolene på tastene skal være tilstrekkelig fremtredende og leselige sett fra den normale arbeidsstilling.



- 4) Arbeidsbord eller -underlag
  - Arbeidsbordet eller -underlaget skal ha en lavtreflekterende overflate, være tilstrekkelig stort og muliggjøre en fleksibel plassering av skjerm, tastatur, dokumenter og tilbehør.
  - Konseptholderen skal være stø, regulerbar og plassert slik at ubehagelige bevegelser med hode og øyne unngås i størst mulig grad.
  - Det skal være tilstrekkelig plass til at arbeidstakeren kan innta en bekvem arbeidsstilling. Bordet bør være høyderegulerbart, og der hvor det brukes mus må det være tilstrekkelig plass til underarmstøtte.
- 5) Arbeidsstol
  - Arbeidsstolen skal være stø, gi brukeren bevegelsesfrihet og muliggjøre en bekvem stilling.
  - Stolsetet skal ha regulerbar høyde og bør også kunne reguleres i dybden.
  - Stolryggen skal kunne reguleres i høyden, og skal kunne skråstilles.
  - En fotstøtte skal stilles til rådighet for dem som ønsker det.
  - Ved behov skal underarmstøtte kunne påmonteres.

## § 10 Fysisk miljø

- 1) Belysning
  - Den alminnelige belysning og/eller punktbelysning (arbeidslamper) skal gi tilstrekkelig lys og hensiktsmessig kontrast mellom skjerm og omgivelser, idet det tas hensyn til arbeidets art og brukers syn.
  - Sjenerende blending eller reflekser på skjermen eller på annet utstyr skal forhindres ved å samordne arbeidsplassens og arbeidsstasjonens utforming med de kunstige lyskildenes plassering og tekniske karakteristika.
- 2) Reflekser og blending
  - Arbeidsplassene skal utformes slik at lyskilder som vinduer og andre åpninger, gjennomsiktige eller gjennomskinnelige vegger samt utstyr og vegger i lyse farger ikke forårsaker direkte blending og gir så lite reflekser som mulig på skjermen.
  - Vinduene skal være utstyrt med en hensiktsmessig regulerbar blendingsanordning for å dempe dagslyset som faller inn over arbeidsplassen.



### 3) Støy

Støy fra utstyr på arbeidsplassen skal tas i betraktning når en arbeidsplass utformes, særlig for å forhindre at årvåkenheten svekkes og samtale vanskelig-gjøres.

### 4) Varme

Utstyr på arbeidsplassen skal ikke avgi sterk varme som kan medføre ubehag for arbeidstakerne.

### 5) Stråling

All stråling, unntatt den synlige delen av det elektromagnetiske spekteret, skal reduseres til et ubetydelig nivå ut fra hensynet til vern av arbeidstakernes sikkerhet og helse.

### 6) Fuktighet

En tilfredsstillende fuktighetsgrad skal oppnås og opprettholdes i arbeidsatmosfæren.

## **Kapittel 5 Særlige vernetiltak**

### **§ 11 Oppfølging av arbeidstakers syn**

1. Arbeidstakerne skal få tilbud om øyeundersøkelse og synsprøve foretatt av en person med nødvendige kvalifikasjoner:
  - før de begynner arbeid ved dataskjermen,
  - om nødvendig med jevne mellomrom i tiden deretter og
  - dersom de får synsproblemer som kan skyldes arbeidet ved dataskjermen.
2. Arbeidstakerne skal ha rett til undersøkelse hos øyespesialist dersom utfallet av undersøkelsen og prøvene nevnt i nr. 1 gjør det nødvendig.
3. Dersom utfallet av undersøkelsen og prøven nevnt i nr. 1 eller av undersøkelsen nevnt i nr. 2 gjør det nødvendig, og dersom vanlige synskorrigerende hjelpemidler ikke kan benyttes, skal arbeidstakerne få spesielle synskorrigerende hjelpemidler som egner seg for vedkommende arbeid.



4. Utgifter knyttet til syns- og øyeundersøkelser samt til spesielle syns-korrigerende hjelpemidler som følge av denne paragraf, skal dekkes av arbeidsgiver.

## **Kapittel 6 Opplæring, informasjon og medvirkning**

### **§ 12 Opplæring og informasjon**

Alle arbeidstakere skal få nødvendig opplæring i bruk av dataskjermarbeids-plassen før de begynner med denne type arbeid, og hver gang arbeidsplassens utforming endres vesentlig. Opplæringen skal gis på et språk som arbeidstakerne forstår.

Arbeidstakerne og deres representanter skal informeres om faktorer som kan medføre helseskade og hvordan disse kan unngås, i tilknytning til deres data-skjermarbeids-plass. Arbeidstaker skal informeres om de helsemessige konsekvensene av ikke å bruke dataskjermarbeids-plassen i samsvar med opplæring og veiledning.

### **§ 13 Medvirkning**

Planlegging og vurdering av arbeidsmiljøet og gjennomføring av nødvendige forebyggende tiltak skal skje i samarbeid med arbeidstaker, verneombud og arbeidstakernes representanter.



## Oversikt over andre aktuelle forskrifter

Innenfor arbeidsmiljølovens virkeområde vil flere forskrifter ha betydning for bruk av tekniske innretninger og utstyr (arbeidsutstyr). De viktigste forskrifter man må forholde seg til for å ivareta arbeidsmiljøet ut fra hensynet til helse og sikkerhet er:

- Forskrift om maskiner (best.nr. 522)
- Forskrift om tekniske innretninger (best.nr. 221)
- Forskrift om boltpistoler med tilbehør (best.nr. 220)
- Forskrift om bruk av personlig verneutstyr (best.nr. 524)
- Forskrift om sikkerhetsskilting og signalgivning på arbeidsplassen (best.nr. 526)
- Forskrift om stillaser (best.nr. 500)
- Forskrift om havnearbeid (best.nr. 527)
- Forskrift om arbeid ved dataskjerm (best.nr. 528)
- Forskrift om arbeidsplasser og arbeidslokaler (best.nr. 529)
- Forskrift om tungt og ensformig arbeid (best.nr. 531)
- Forskrift om arbeid i kontrollrom (best.nr. 533)
- Forskrift om sikkerhet, helse og arbeidsmiljø på bygge- og anleggsplasser (best.nr. 534)
- Forskrift om støy på arbeidsplassen (best.nr. 398)
- Forskrift om støy fra tekniske innretninger på bygge- og anleggsplasser (best.nr. 532)
- Forskrift om høytrykksspyling m.m. (best.nr. 515)
- Forskrift om sveising, termisk skjæring, termisk sprøyting, kullbuemeisling, lodding, og sliping (varmt arbeid) (best.nr. 551)
- Forskrift om arbeid av barn og ungdom (best.nr. 554)
- Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (internkontrollforskriften) (best.nr. 544)

I tillegg til disse gjelder en rekke mer spesielle forskrifter, se Arbeidstilsynets publikasjonskatalog, best.nr. 1.









**Arbeidstilsynet**

**Kontakt Arbeidstilsynets svartjeneste  
tlf. 815 48 222.**

Fagfolk svarer på spørsmål om helse, miljø og sikkerhet på arbeidsplassen, om arbeidsavtaler, arbeidstid, ferie, oppsigelse, kjemisk helsefare, ergonomi, kraner, maskiner, verneombud, mobbing, røyking på arbeidsplassen og mye annet.

Du kan også sende oss dine spørsmål på e-post.

Adressen er: **svartjenesten@arbeidstilsynet.dep.no**

**Besøk våre nettsider: [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)**

Her kan du

- finne alle lover og forskrifter vi forvalter
- laste ned kommentarer, veiledninger og annet hjelpemateriell
- finne svar på vanlige spørsmål om arbeidsmiljø og HMS
- bestille publikasjoner og skjema
- lese om kampanjer og artikler om arbeidsmiljø
- se statistikk, pressemeldinger m.m.

Du kan også abonnere på nyheter. Da får du informasjon om regelverk og annet aktuelt stoff om arbeidsmiljø rett til din egen e-postkasse.

**Abonner på vårt fagblad Arbeidervern.**

Her finner du aktuelle artikler om arbeidsmiljøet, om psykososiale forhold, omstilling og HMS. Emnene er belyst gjennom intervjuer og reportasjer. De faste spaltene «Arbeid og helse», «Forskning» og «Jus» tar opp nyttig og populært stoff fra arbeidslivet.

– Troverdige, interessant og viktig, sier våre lesere om bladet i en leserundersøkelse utført av MMI.

Bladet kommer ut 6 ganger i året.

**Telefon 815 48 222  
[www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)**



**Publikasjonene bestilles hos:**

Gyldendal Akademisk  
Postboks 6730 St. Olavs plass  
0130 Oslo

Ordretelefon: 23 32 76 61

Ordrefaks: 23 32 76 98

Sentralbord: 22 03 43 00

E-post: [kundeservice@gyldendal.no](mailto:kundeservice@gyldendal.no)

**Publikasjonene kan også bestilles over Internett:**

[www.gyldendal.no/arbeidsliv](http://www.gyldendal.no/arbeidsliv) eller

[www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)

