

Udskriftsdato: tirsdag den 23. juni 2026

VEJ nr 10208 af 09/12/2025 (Gældende)

AT-vejledning om skærmarbejde

Ministerium: Beskæftigelses- og Ligestillingsministeriet

Journalnummer: Beskæftigelsesmin.,
Arbejdstilsynet, j.nr. 2025-125105

AT-vejledning om skærmarbejde

Gældende fra 15. december 2025

Om vejledningen

Denne vejledning oplyser om fortolkning af udvalgte arbejdsmiljøregler inden for området skærmarbejde.

Skærmarbejde handler om udførelse af arbejde, der foregår ved en skærm.

Vejledningen gennemgår ikke alle arbejdsmiljøregler, der regulerer arbejdet med skærm, men vejleder alene om de regler, hvor det er vurderet, at der kan være behov for at forklare, hvordan Arbejdstilsynet fortolker reglerne eller om Arbejdstilsynets administrative praksis i forhold til reglerne.

AT-vejledningens angivelser om administrativ praksis er udtryk for, at Arbejdstilsynet har vurderet, at den omtalte fremgangsmåde og det omtalte niveau m.v. er i overensstemmelse med reglerne. Det udelukker ikke, at andre fremgangsmåder, niveauer, vurderinger m.v. kan være i overensstemmelse med reglerne, eller at andre faktorer kan inddrages i et skøn. Det vil afhænge af en konkret vurdering i den konkrete situation.

Hvis man har brug for et samlet overblik over reglerne på området, skal man orientere sig i de relevante love og bekendtgørelser. Skærmarbejde er primært reguleret i lov om arbejdsmiljø og følgende bekendtgørelser:

- Bekendtgørelse om arbejde med skærmterminaler
- Bekendtgørelse om begrænsninger i anvendelsen af lov om arbejdsmiljø på arbejde, som udføres i den ansattes hjem

Vejledningens målgruppe

Alle ansatte i en virksomhed er omfattet af reglerne, uanset ansættelsesforholdets karakter og varighed. Reglerne gælder således også for fx projektansatte, vikarer, elever og andre med løsere tilknytning til virksomheden. Arbejdsledere er også omfattet af begrebet ”ansatte”.

Målgruppen for vejledningen er primært arbejdsgivere, fordi det er arbejdsgiveren, der ifølge lovgivningen har den primære pligt til at sikre, at arbejdet er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt og i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen, men også arbejdsledere, arbejdsmiljøorganisationen og andre ansatte, der arbejder med arbejdsmiljø, er relevante målgrupper.

Indholdsfortegnelse

1. Skærmarbejde
 - 1.1. Arbejde ved en skærmterminal – skærmarbejde

- 1.2. Regelmæssigt skærmarbejde i en ikke ubetydelig del af normal arbejdstid
- 1.3. Arbejde med mobile skærmenheder
- 2. Skærmarbejde hjemme
 - 2.1. Arbejde ved skærm – hjemme
 - 2.2. Sammentællingsregel ved skærmarbejde hjemme

Kapitel 1 – Skærmarbejde

1.1. Arbejde ved en skærmterminal – skærmarbejde

Arbejde ved en skærmterminal er reguleret i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, hvor der gælder følgende:

”Bekendtgørelsen gælder for ansattes arbejde ved en skærmterminal. ”

Hjemmel: bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, § 1, stk. 1

Ved *arbejde ved en skærmterminal* forstås efter Arbejdstilsynets administrative praksis skærmarbejde ved stationære computere, bærbare computere, touchskærme, tablets og mobiltelefoner, men det kan også være arbejde ved andre skærme med elektroniske displays til visning af tekst, tal, billeder, grafer m.v.

1.2. Regelmæssigt skærmarbejde i en ikke ubetydelig del af normal arbejdstid

Regelmæssigt skærmarbejde er reguleret i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, hvor der gælder følgende:

”Ved arbejde, hvor en ansat regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid anvender en skærmterminal, gælder endvidere de særlige bestemmelser i §§ 4-6. ”

Hjemmel: bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, § 3, stk. 1

1.2.1. Definitioner

Ved *regelmæssigt skærmarbejde* forstås, at arbejdet har en tilbagevendende karakter og udføres med en vis hyppighed over en periode og ikke kun lejlighedsvist.

Ved *en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid* forstås, at arbejdet ved skærm udgør mere end to dages arbejde om ugen som et gennemsnit set over en måned. To dages arbejde er efter Arbejdstilsynets administrative praksis 14,8 timer.

1.2.2. Vurdering af, om skærmarbejde udføres regelmæssigt

Vurderingen af, om skærmarbejdet udføres regelmæssigt, skal efter Arbejdstilsynets administrative praksis vurderes i en tidsmæssig kontekst og sammenhæng. Det vil som udgangspunkt være sådan, at arbejde ved skærm i en periode på ca. to måneder vil betyde, at det skal vurderes, om der bliver udført skærmarbejde regelmæssigt i perioden.

1.3. Arbejde med mobile skærmenheder

Arbejde med mobile skærmenheder er reguleret i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, hvor der gælder følgende:

”Ved arbejde, hvor en ansat regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid anvender en skærmterminal, gælder endvidere de særlige bestemmelser i §§ 4-6.

Stk. 2. Dette gælder dog ikke ved:

(...)

4. bærbare computere (PC’ere), som ikke fast bruges på en arbejdsplads

(...)”

Hjemmel: bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, § 3, stk. 2, nr. 4

Arbejde med mobile skærmenheder, fx tablets eller bærbare computere, er efter Arbejdstilsynets administrative praksis kun omfattet af de særlige regler i skærbekendtgørelsen, hvis de mobile skærmenheder bruges fast på en arbejdsplads, og skærmarbejdet udføres regelmæssigt og mere end to dage om ugen som et gennemsnit set over en måned. For definition af *regelmæssigt skærmarbejde* og *en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid* henvises til afsnittet vedr. § 3, stk. 1 (afsnit 1.2.1 og 1.2.2).

Kapitel 2 – Skærmarbejde hjemme

2.1. Arbejde ved skærm – hjemme

Skærmarbejde hjemme er reguleret i bekendtgørelse om begrænsninger i anvendelsen af lov om arbejdsmiljø på arbejde, som udføres i den ansattes hjem, hvor der gælder følgende:

”I bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler finder § 1 og §§ 3-8 anvendelse, hvor den ansatte ved arbejde hjemme anvender en skærmterminal regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid. ”

Hjemmel: bekendtgørelse om begrænsninger i anvendelsen af lov om arbejdsmiljø på arbejde, som udføres i den ansattes hjem, § 4, stk. 1

Ved den ansatte ved arbejde hjemme anvender en skærmterminal forstås efter Arbejdstilsynets administrative praksis, at den ansatte udfører skærmarbejdet for arbejdsgiveren i sin eller sine private boliger, hvis den ansatte har flere boliger.

Hvis den ansatte udfører skærmarbejde hjemme regelmæssigt og mere end to dage om ugen som et gennemsnit set over en måned, gælder de særlige regler i skærmbekendtgørelsen.

For definition af *regelmæssigt skærmarbejde* og *en ikke ubetydelig del af sin normale arbejdstid* henvises også til afsnittet vedr. § 3, stk. 1, i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler (afsnit 1.2.1 og 1.2.2).

2.2. Sammentællingsregel ved skærmarbejde hjemme

Tidsopgørelse af skærmarbejdet hjemme reguleres i bekendtgørelse om begrænsninger i anvendelsen af lov om arbejdsmiljø på arbejde, som udføres i den ansattes hjem, hvor der gælder følgende:

”Bestemmelserne i § 1, § 3, stk. 2, og § 4-6 i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler finder også anvendelse, hvor den ansatte ved arbejde hjemme anvender en skærmterminal, når den ansattes arbejde ved en skærmterminal hjemme samt arbejde på en anden eller andre skærmterminaler på faste eller skiftende arbejdssteder samlet set udføres regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af den ansattes normale arbejdstid, jf. dog stk. 3. ”

”Stk. 2 finder ikke anvendelse, hvis den ansatte har adgang til en skærmterminalarbejdsplads, der anvendes på et fast eller skiftende arbejdssted, og som opfylder kravene i § 1 og § 4-6, i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler. ”

Hjemmel: bekendtgørelse om begrænsninger i anvendelsen af lov om arbejdsmiljø på arbejde, som udføres i den ansattes hjem, § 4, stk. 2 og 3

Hvis den ansatte udfører skærmarbejde hjemme regelmæssigt, men kun to dage eller mindre om ugen, gælder de særlige krav til skærmarbejdet ikke efter Arbejdstilsynets administrative praksis, medmindre den ansatte udover skærmarbejdet hjemme også udfører skærmarbejde på andre arbejdssteder, og skærmarbejdet sammenlagt udføres regelmæssigt i mere end to dage om ugen.

Det betyder, at hvis den ansatte udfører skærmarbejde regelmæssigt både hjemme og på andre enten faste eller skiftende arbejdssteder, fx på virksomheden eller et andet sted, og skærmarbejde sammenlagt udgør mere end to dages skærmarbejde om ugen som et gennemsnit set over en måned, så gælder de særlige krav i §§ 4-6 i bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler også ved skærmarbejdspladsen hjemme.

De særlige krav gælder dog ikke for skærmarbejdspladsen hjemme, hvis den ansatte har adgang til en skærmarbejdsplads, der anvendes på et fast eller skiftende arbejdssted, som opfylder de særlige krav.

Ved sammentællingen af, om skærmarbejdet udføres mere end to dage om ugen som et gennemsnit set over en måned, indgår kun skærmarbejde, som den ansatte udfører regelmæssigt på skærmarbejdspladsen hjemme, i virksomheden og/eller på det eller de skiftende arbejdssteder.

Arbejde med mobile skærmenheder, fx tablets og bærbare computere, er kun omfattet af sammentællingen, når de bruges fast på en arbejdsplads, og arbejdet med skærmenheden foregår regelmæssigt på arbejdspladsen. Skærmarbejde med bærbare computere og tablets, der ikke anvendes fast på arbejdspladsen, indgår derfor ikke i sammentællingen af, om skærmarbejdet udføres mere end to dage om ugen. Det kan fx være til tjek af e-mails, arbejde på den bærbare eller tabletten ved møder hos kunder eller samarbejdspartnere samt plejepersonales registrering m.v. ved kortvarige besøg hos forskellige borgere.

Arbejdstilsynet, den 9. december 2025