

## HVAD ER EN SKÆRMBRILLE?

Med en skærmbrille tilpasses synsafstanden til skærmen, så man får den mindst mulige anstrengelse af synet under arbejdet ved skærmen.

### HAR DU BRUG FOR EN SKÆRMBRILLE?

Hvis du sidder meget foran en PC og har oplevet nogle af flg. gener, så er det en god idé at få en synsprøve. Den kan afgøre, om du har brug for et par skærmbriller.

- Du føler irritation af øjnenes slimhinder
- Du føler tørhed i øjnene
- Du har flimrer for øjnene
- Du føler trykken over og bag øjnene
- Du får hyppigt hovedpine

## VIGTIGT VED SKÆRMARBEJDE

- Skærmen skal være placeret i en afstand på 50-70 cm foran dig.
- Den øverste tekstlinje/toppen af skærmens "skrivebord" skal være placeret ud for dine skuldre, ca. 20 cm under din øjenhøjde.
- Husk at holde øjnenes slimhinder fugtige ved at blinke med øjnene 4-9 gange i minuttet.
- Undgå reflekser fra vinduer eller belysning.
- Sørg for et godt indeklima med god udluftning uden røg og støv. Hold skærmen ren.
- Sørg for, at din brille altid sidder 100% rigtigt, da det kan give hovedpine at skulle kompensere for, at brillen er skæv.
- Dit syn ændrer sig med tiden, så sørg for at få taget en synsprøve med jævne mellemrum.

### HVAD SKAL DU GØRE?

Det er vigtigt, at optikeren får et godt billede af din arbejdsplads. Derfor kan du hjælpe med at måle en række centrale afstande, før du går til synsprøven. (Husk at bestille tid)

Sæt dig ved dit skrivebord og tag følgende mål:

- Afstand mellem øjne og skærm.
- Afstand mellem øjne og bordplade/konceptholder.
- Afstand mellem øjne og tastatur.
- Afstand mellem øjne og gulv.

FORHANDLER



VÆRD AT VIDE OM  
SKÆRMBRILLER

## SKÆRMBRILLER

### HVAD SKER DER MED ØJNENE VED SKÆRMARBEJDE?

Øjnene har bedst af at arbejde dynamisk. At indstille sig fra den ene afstand til den anden uafbrudt. Det gør øjnene ikke, når man sidder foran en skærm, så kigger det på samme afstand i flere timer i træk. Det er belastende i sig selv, og har man bare en lille synsfejl, så kan den være medvirkende til en af de nævnte gener.

### ÉT- ELLER FLERSTYRKEGLAS

Yngre kan normalt klare sig med én styrke i skærmbrillen, men når man har passeret 45 år, bliver behovet for tilpasning større til de forskellige afstande til skærmen, manusholder og tastaturet. Er der brug for at kunne se væk fra arbejdspladsen f. eks. i en reception, kan flerstyrkeglas også her være den rigtige løsning.

### HVEM BETALER?

Arbejdsgiveren skal betale for synsprøve, stel og glas, men har ikke pligt til at betale for andet end et standardstel. Skærmbrillerne er arbejdsgiverens ejendom, men det er muligt at aftale, at den ansatte selv betaler merprisen for et dyrere stel og samtidig får ret til skærmbrillen som personlig ejendom.



## DET SIGER LOVEN

Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1108 af 15.12.1992 suppleret med AT vejledninger D.2.3 og F.0.2 fra februar 2003 indeholder de regler, du kan få skærmbriller efter. Find AT reglerne på Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk).

### UDDRAG AF BEKENDTGØRELSEN: § 6

*Den ansatte har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn:*

- 1. Inden arbejdet ved skærmterminalen påbegyndes.*
- 2. Med jævne mellemrum herefter.*
- 3. Når der opstår synsproblemer, der kan skyldes arbejdet ved skærmterminalen.*

#### Stk. 2

*Undersøgelsen skal foretages af en person med de fornødne kvalifikationer.*

#### Stk. 3

*Den ansatte har ret til en øjenundersøgelse hos en speciallæge, hvis den i stk. 1 og 2 nævnte undersøgelse viser, at dette er nødvendigt.*

#### Stk. 4

*Den ansatte skal have udleveret specielle synskorrigerende hjælpemidler, herunder briller eller kontaktlinser, som er beregnet til det pågældende arbejde, hvis de i stk. 1-2 eller stk. 3 nævnte undersøgelser viser, at dette er nødvendigt, og hvis den ansattes egne briller eller kontaktlinser ikke kan anvendes.*

#### Stk. 5

*Arbejdsgiveren skal sikre den ansatte adgang til de i stk. 1-3 nævnte undersøgelser uden udgifter og så vidt muligt inden for normal arbejdstid og har desuden pligt til at sørge for, at den ansatte får udleveret de i stk. 4 nævnte briller eller kontaktlinser uden omkostninger for den ansatte.*