

# Mobile IKT-verktøy

**Mobile IKT-verktøy er først og fremst beregnet på kortvarig bruk utenom den vanlige arbeidsplassen. De gir dårligere ergonomiske arbeidsforhold enn permanente verktøy med hensyn til både tastatur, skjerm og pekeverktøy.**

## Risiko for helseplager

Både hvor lenge arbeidstakerne bruker verktøyene og måten de bruker verktøyene på, påvirker risikoen for å utvikle muskel- og skjelettplager. I dette regnskapet må også fritidsbruken inngå.

Ingenting tyder på at bruk av mobilt ikt-verktøy i korte perioder fører til helseplager. Over tid kan likevel ensidig, langvarig muskelarbeid, også lite styrkekrevende arbeid, føre til muskel- og skjelettplager. Også støy, belysning, reflekser og liknende kan påvirke belastningen.

### [Les mer om ergonomi på arbeidsplassen](#)

Dersom en bærbar pc hviler i fanget, vil varmen fra den overføres til kroppen. Du kan unngå dette ved å bruke utstyr du kan plassere pc-en på.

Det finnes svake elektromagnetiske felt rundt mobiltelefoner, trådløse nettverk og lignende. Slike felt gir svært lav eksponering og ingen påvist helsefare.

## Ingen krav ved kortvarig bruk av mobilt IKT-verktøy

Regelverket stiller krav til utforming av arbeidsplasser med dataskjerm og tastatur. Disse kravene gjelder ikke for bærbar PC og andre mobile IKT-verktøy som skal brukes bare kortvarig. Arbeidsgiver har likevel ansvar for at arbeidet er forsvarlig.

Hvis en bærbar PC skal brukes permanent (som vanlig arbeidsredskap), må bruken oppfylle kravene i [arbeidsplassforskriften kapittel 2](#).

### [Les mer om arbeid ved dataskjerm, med forskriftskrav og råd om løsninger](#)

## Arbeidsgivers ansvar ved bruk av mobile IKT-verktøy

Det er arbeidsgiver som skal sørge for å tilrettelegge arbeidet slik at bruken av mobile IKT-verktøy ikke blir årsak til helseplager.

### Kartlegg og risikovurder

Arbeidsgiver skal sørge for å [kartlegge og risikovurdere](#) bruken av mobile IKT-verktøy. Som del av dette bør arbeidsgiver ta arbeidstaker med på råd, blant annet ved å stille spørsmål som:

- Hvordan sitter eller står du når du arbeider?
- Er det lett å se på skjermen?
- Hører du godt når du bruker mobile verktøy?
- Kan bruken av IKT-verktøy føre til situasjoner der du blir mer utsatt for fare?
- Er du på jobb når du egentlig har fri?

## Forebygg helseplager

På bakgrunn av kartlegging og risikovurdering:

- Sørg for at det mobile IKT-styret er utformet slik at det fjerner eller reduserer risikoen for muskel- og skjelettplager. Skaff eventuelt hjelpemidler som avlaster og bedrer den mobile arbeidssituasjonen.
- Organiser arbeidet slik at arbeidstakerne har mulighet til variasjon og pauser.
- Skaff eventuelt hodetelefoner med god lydgjengivelse og god mikrofon.
- Avklar forventninger om hva som er jobb og hva som er fritid.
- Avtal med og informer arbeidstakerne om de mobile IKT-verktøyene brukes til å hente inn data og hva de skal brukes til.

## Gjør avtale om tilgjengelighet

Mobile arbeidsverktøy gir økt fleksibilitet, men kan også føre til at skillet mellom jobb og fritid viskes ut. Arbeidsgiver bør avklare forventninger og rammer for når arbeidstakeren skal være tilgjengelig – ellers kan dette bli problematisk for både arbeidsgiver og arbeidstaker.

Unngå at IKT-verktøy stjeler oppmerksomhet ved arbeid på steder eller med oppgaver og verktøy som gir risiko for skader. Det er for eksempel ulovlig å bruke mobiltelefon eller annet mobilt verktøy under bilkjøring.

## Informer om kontroll og overvåkning

Mobile IKT-verktøy kan bedre informasjonsflyten og sikkerheten for arbeidstakere som er ute på arbeidsoppdrag. Samtidig gir det arbeidsgiver større mulighet for kontroll (GPS-overvåkning, tidsovervåkning osv.). Arbeidsgiver skal informere om hvilke data som hentes inn og hva de skal brukes til.

[Les mer om kontroll og overvåkning på arbeidsplassen](#)

## Tips til deg som bruker mobile IKT-verktøy

- Finn gode arbeidsstillinger med nok støtte. Skift stilling ofte.
- Bruk hjelpemidler som avlaster muskler i nakke og armer.
- Husk at støy i omgivelsene kan virke anstrengende.
- Bruk stor nok skriftgjengivelse.
- Unngå lysreflekser i skjermen.
- Unngå at ikt-verktøy øker risiko for ulykker og skader ved oppmerksomhetskrevende arbeid. Eksempler kan være kjøring, arbeid i høyden eller arbeid ved maskiner.

[Les mer om ergonomi på arbeidsplassen](#)

[Les mer om arbeid ved dataskjerm](#)

