

Tjek din arbejdsplads

Navn	
Institut/afdeling	
Evt. symptomer	

Kryds ja eller nej til hvordan dine arbejdsforhold er i forhold til nedenstående udsagn.

Emne	Udsagn	Ja	Nej
Stolen	1. Stolen kan indstilles, så jeg sidder godt? 2. Stolens sæde kan let indstilles i højden? 3. Ryglænet kan let indstilles i højden? 4. Stolen er stabil og har fem hjul? 5. Stolen kan indstilles i en passende højde i forhold til bordet?		
Bordet	6. Bordet er så dybt, at det er muligt at hvile underarmene foran tastaturet? 7. Der god plads til mus, fralægning af papir, telefon, regnemaskine, mv.? 8. Der er fri benplads under bordet? (50 cm i knæhøjde og 70 cm. i fodhøjde) 9. Bordhøjden kan indstilles, så jeg kan hvile underarmene på bordpladen med afslappede skuldre? 10. Jeg bruger mit hæve/sænkebord for at variere min arbejdsstilling? (sidste spørgsmål er kun relevant hvis du har hæve/sænkebord)		
Skærm	11. Skærmen er placeret, så jeg kigger skråt nedad? 12. Afstanden til skærmen er 50-70 cm - ca. en armlængde? (gælder ved skærme på 15-17 tommer)		
Tastatur	13. Tastaturet er fladt (max 3 cm), så jeg ikke bøjer opad i håndleddet? 14. Tasterne er lette at trykke ned?		
Mus	15. Musens størrelse passer til min hånd, så hånden føles afslappet? 16. Jeg er tilfreds med min mus? 17. Musen kan betjenes tæt på kroppen med overarmen hængende ned langs siden og afslappede skuldre?		
Telefon	18. Telefonen er forsynet med headset? (Kun relevant, hvis du har arbejdsfunktioner hvor du skal skrive/taste, mens du taler eller har mange, lange samtaler)		
Konceptholder	19. En evt. konceptholder er placeret enten mellem skærm og tastatur eller er ophængt på siden af skærmen?		
Kunstig belysning	20. Jeg har en arbejdslampe, der oplyser mit arbejdsfelt tilstrækkeligt? 21. Jeg er ikke generet af blænding fra lamper i rummet? 22. Der er god loftsbelysning, som ikke giver reflekser i skærmen?		
Syns- og lysforhold ved skærmen	23. Skærmen er placeret så, jeg har ikke har generende dagslys i øjnene 24. Skærmen er placeret så, jeg har ikke har generende dagslys i skærmen? 25. Der er effektiv solafskærmning i form af fx persiener og/eller gardiner, hvor det er nødvendigt? 26. Skærmen er flimmerfri? Skærmens frekvens skal være min. 75 hertz. 27. Teksten på skærmen står klart og tydeligt?		
Variation og planlægning	28. Jeg forsøger at bevæge mig mest muligt i løbet af dagen? 29. Jeg planlægger mine arbejdsopgaver, så jeg opnår varierede arbejdsstillinger og -bevægelser? 30. Jeg laver øvelser/holder små pauser, når kroppen signalerer det?		

Arbejdsmiljøkontoret

Er der svaret "ja" til alle udsagn, har du en velindrettet arbejdsplads, og nogle gode arbejdsvaner. Der kan være specielle forhold, som det ikke er muligt at tage højde for i et skema. Er der svaret "nej" til nogle af punkterne, er der behov for at kigge nærmere på om der er noget du selv kan forbedre, eller om din leder/kolleger skal involveres fx ved indkøb eller ændret indretning.

Kommentarer:
