

**Tjek din arbejdsplads**

<b>Navn</b>	
<b>Institut/afdeling</b>	
<b>Evt. symptomer</b>	

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

<b>Emne</b>	<b>Udsagn</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
<b>Stolen</b>	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?		
<b>Bordet</b>	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)		
<b>Skærm</b>	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)		
<b>Tastatur</b>	13. Tastaturet er fladt (max 3 cm), så jeg ikke bøjer opad i håndleddet? 14. Tasterne er lette at trykke ned?		
<b>Mus</b>	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?		
<b>Telefon</b>	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)		
<b>Konceptholder</b>	19. En evt. konceptholder er placeret enten mellem skærm og tastatur eller er ophængt på siden af skærmen?		
<b>Kunstig belysning</b>	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?		
<b>Syns- og lysforhold ved skærmen</b>	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?		
<b>Variation og planlægning</b>	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?		

