

Skærmarbejde – på kontoret eller hjemme

Tjekliste til arbejdsmiljørundering.

Denne tjekliste er relevant i forhold til medarbejdere, der har skærmarbejde regelmæssigt og mere end 2 dage om ugen som et gennemsnit set over en måned – enten på arbejdspladsen eller hjemme

Spørgsmål	ja	Nej	Hvis Ja – beskriv nærmere.
Arbejdsstolen			
Er der medarbejdere som ikke har kendskab til deres arbejdsstols indstillingsmuligheder?			
Er der arbejdsstole hvor sæde og ryglæn ikke kan indstilles i højden?			
Er der arbejdsstole hvor ryglænet ikke kan skråtstilles?			
Arbejdsbordet			
Er der borde og stole der ikke er indstillet i forhold til hinanden, så bordet støtter medarbejderen lige under albuerne?			
Er der arbejdsborde, hvor der ikke er plads til skærm, tastatur, mus, dokumenter mv.?			
Skærmens placering			
Er der skærme som ikke er placeret i en højde, så medarbejderens udstrakte arm peger direkte på øverste meny-linje?			
Er der skærme som ikke er placeret i en synsafstand på 50-70 cm?			
Er der skærme som ikke kan vippe og dreje?			
Tastatur			
Er der medarbejdere der arbejder på bærbar pc (uden at skærm og tastatur er adskilt)?			
Er der medarbejdere som ikke har mulighed for at hvile underarmene foran tastaturet?			
Er der medarbejdere der har "knæk" i håndleddet når de bruger tastaturet?			

Medarbejderundersøgelsen 2022

Er der medarbejdere der ikke varierer tastaturets indstillings- og placeringsmuligheder?			
Computermus og andre pegeredskaber			
Er der medarbejdere hvis underarm ikke er understøttet, når de bruger computermus			
Er der medarbejdere der har "knæk" i håndleddet når de bruger computermus?			
Syns- og lysforhold ved skærmen			
Er der skærme hvor teksten på skærmen ikke fremstår klart og tydeligt?			
Er der skærme, som ikke er placeret, så synsretningen er parallel med vinduesfladen?			
Er der lysforhold der gør det vanskeligt at se på skærmen uden gener? (blænding, spejling, modlys mm.)			
Er der medarbejdere, som ikke er blevet tilbudt en synsundersøgelse og skærmbriller hvis behov?			
Andet			
Gør indretningen af kontorarbejdspladsen det vanskeligt at bevæge sig frit?			
Mangler medarbejdere oplæring i brugen af de anvendte computerprogrammer?			
Mangler medarbejderne adgang til support til programmer og udstyr?			