### Tjekliste af forhold ved computerarbejde

Denne tjekliste giver overblik over arbejdsmiljøet ved skærmarbejdspladserne.

Den skal ses som et supplement til tjeklisten i branchevejledningen: “Tid til APV”

og kan med fordel bruges, når I gennemfører APV.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variation | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Varierer du nok imellem forskellige arbejds-stillinger? |  |  |  |  |  |
| Har du kendskab til strækøvelser - og benytter du dem? |  |  |  |  |  |
| Har du mulighed for at udføre opgaver væk  fra skærmen, eller holde pauser? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Arbejdsstolen | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-  res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Har du kendskab til stolens indstillings-muligheder - og benytter du dem? |  |  |  |  |  |
| Kan du indstille sædet og ryglænet på din stol  i højden? |  |  |  |  |  |
| Kan stolens ryglæn skråtstilles? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Arbejdsbordet | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-  res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er dit bord og stol indstillet i forhold til hinanden, så bordet støtter lige under albuerne? |  |  |  |  |  |
| Har du plads til skærm, tastatur, mus/pege-redskab, dokumenter/evt. konceptholder på bordet? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Skærmens placering | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er din skærm placeret i en højde, så en vandret udstrakt arm peger direkte på øverste menu-linje? |  |  |  |  |  |
| Er din skærm placeret i en synsafstand på  50-70 cm? |  |  |  |  |  |
| Kan din skærm vippe og dreje? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Konceptholder | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er din konceptholder placeret, så hoved- og øjenbevægelser er så små som mulige? |  |  |  |  |  |
| Er din konceptholder stabil? |  |  |  |  |  |
| Kan din konceptholder indstilles i relevante retninger? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tastatur | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Har du mulighed for at hvile underarmene foran tastaturet? |  |  |  |  |  |
| Varierer du tastaturets indstillings- og placeringsmuligheder? |  |  |  |  |  |
| Undgår du “knæk” i håndleddet når du bruger tastaturet? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Computermus og andre pegeredskaber | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er din underarm understøttet, når du bruger computermus? |  |  |  |  |  |
| Varierer du mellem brug af computermus og genvejstaster? |  |  |  |  |  |
| Undgår du “knæk” i håndleddet, når du bruger computermus? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Syns- og lysforhold ved skærmen | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er din skærm flimmerfri? |  |  |  |  |  |
| Fremstår teksten på skærmen klart og tydeligt? |  |  |  |  |  |
| Er din skærm placeret, så din synsretningen  er parallel med vinduesfladen? |  |  |  |  |  |
| Er din skærm placeret et stykke væk fra vinduet? |  |  |  |  |  |
| Kommer lyset fra din arbejdslampe ind fra siden lige under øjenhøjde? |  |  |  |  |  |
| Har du fået tilbudt en synsundersøgelse og evt. skærmbriller, hvis du har haft behov for det? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Indkøb af møbler og andet udstyr | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Bliver arbejdsmiljøorganisationen eller andre personer, der ved noget om arbejdsmiljø, inddraget ved indkøb af møbler og andet udstyr? |  |  |  |  |  |
| Er der brugsanvisninger på dansk? |  |  |  |  |  |
| Er computerprogrammerne brugervenlige? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Andet | Ikke relevant for mig | Helt  i orden | Bør  Forbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv  løsningsforslag |
| Er der givet instruktion i brug af møbler og andet udstyr? |  |  |  |  |  |
| Er der givet instruktion i de anvendte computerprogrammer? |  |  |  |  |  |