



TJEKLISTE TIL LEDELSE OG MEDARBEJDERE:

# TJEK FORHOLDENE VED SKÆRMEN

Udfyld tjeklisten og få overblik over forholdene ved din skærmarbejdsplads.  
Diskutér resultatet med din leder – er der noget, som I skal rette op på?

Variation	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Varierer du mellem flere forskellige arbejdsstillinger i løbet af arbejdsdagen?					
Har du kendskab til strækøvelser til brug ved skærmen? Bruger du dem?					
Kan du udføre opgaver væk fra skærmen eller holde pauser?					

Arbejdsstolen	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Ved du, hvordan du skal indstille din arbejdsstol? Bruger du mulighederne?					
Kan du indstille sædet og ryglænet på din stol i højden?					
Kan du skråtstille stolens ryglæn?					

Arbejdsbordet	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Er bord og stol indstillet til hinanden, så bordet støtter lige under albuerne?					
Har du god plads til skærm, tastatur, mus, dokumenter mv. på bordet?					

Skærmens placering	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Er skærmen i en højde, så øverste menulinje er ud for dine øjne?					
Er skærmen placeret i en synsafstand på 60-80 cm?					
Kan din skærm vippe og dreje?					

Tastatur	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Har du mulighed for at hvile underarmene foran tastaturet?					
Variere du tastaturets indstillings- og placeringsmuligheder i løbet af arbejdsdagen?					
Undgår du 'knæk' i håndleddet, når du bruger tastaturet?					

Computermus og pegeredskaber	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
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	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Fremstår teksten på skærmen klart og tydeligt? Kan du indstille tekststørrelsen?					
Er skærmen placeret, så du ikke har modlys fra fx et vindue eller lamper?					
Er skærmen fri for refleksioner fra fx vinduer eller lamper?					
Har du fået tilbudt en synsundersøgelse og evt. skærmbriller, hvis du har brug for det?					

Konceptholder	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Er din konceptholder placeret, så hoved- og øjenbevægelser er så små som mulige?					
Er din konceptholder stabil?					
Kan din konceptholder indstilles i relevante retninger?					

Indkøb	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Er arbejdsmiljøorganisationen blevet hørt forud for indkøb af møbler og udstyr?					
Er computerprogrammerne brugervenlige?					

Andet	Ikke relevant for mig	Helt i orden	Bør forbedres	Årsager / bemærkninger	Mulige løsninger
Har du fået instruktion i at bruge og indstille møbler og teknisk udstyr?					
Har du fået instruktion i de computerprogrammer, du bruger, fx om genveje?					