|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dato: |  | Navn: |  |
|  |
| **Spørsmål** | **OK** | **Avvik** | **Hva må utbedres?** |
|  |  |  |  |
| **ARBEIDSPLASS/-UTSTYR:** |  |  |  |
| Hvordan er din arbeidsplass plassert i forhold til dagslys? |  |  |  |
| Har du stort nok bord med plass til både tastatur, mus og skjerm? |  |  |  |
| Står skjermen din plassert direkte på bordet (uten harddisken under)? |  |  |  |
| Kan du høydejustere bordet ditt? |  |  |  |
| Har du fri plass til beina under bordet? |  |  |  |
| Annet |  |  |  |
| Er du fornøyd med stolen din? |  |  |  |
| Er stolsetet justerbart i høyden? |  |  |  |
| Er ryggen på stolen justerbar? |  |  |  |
| Kan stolsetet og ryggstøet vippes? |  |  |  |
| Er stoppen i stolsetet og ryggstøet komfortabel? |  |  |  |
| Glir stolen for lett eller for tregt i forhold til underlaget? |  |  |  |
| Annet |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **TILPASNING:** |  |  |  |
| Kan du justere stolen din tilfredsstillende? |  |  |  |
| Kan du justere bordet ditt tilfredsstillende? |  |  |  |
| Kan du justere synsavstand til skjerm til 70-90 cm? |  |  |  |
| Annet |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **VARIASJON:** |  |  |  |
| Varierer du arbeidsstillingen din? |  |  |  |
| Varierer du mellom bruk av tastatur og datamus? |  |  |  |
| Tar du mikropauser/småpauser under arbeidet? |  |  |  |
| Tar du enkle øvelser under arbeidet? |  |  |  |
| Beveger du deg i løpet av dagen? |  |  |  |
| Bruker du trappen istedenfor heis? |  |  |  |
| Har du varierte arbeidsoppgaver med og uten bruk av datamusen? |  |  |  |
| Har du muligheter for å mestre eget stress? |  |  |  |
| Bidrar du til positiv tenkning og trivsel i eget arbeidsmiljø? |  |  |  |
| Er du fornøyd med egen trimaktivitet? |  |  |  |
| Annet |  |  |  |