BEDICO HMS
bedriftshelsetjeneste

Arbeidsplassvurdering av Ergonomi på kontoret/brakkerigg

Dato:	**Navn:**	**Prosjekt/Sted:**

Spørsmål	OK	Avvik	Hva må utbedres?
ARBEIDSPLASS/-UTSTYR:			
Hvordan er din arbeidsplass plassert i forholdt til dagslys?			
Har du stort nok bord med plass til både tastatur, mus og skjerm?			
Står skjermen din plassert direkte på bordet (uten datamaskinen plassert under)?			
Kan du høyde justere 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 stolsetet og ryggstøet komfortabel?			
Glir stolen for lett eller for tregt i forhold til underlaget?			
Har du godt arbeidslys plassert over dataskjermen?			
Annet			
TILPASNING:			
Kan du justere stolen din tilfredsstillende, feks til 90 grader i kneleddet?			
Kan stolsetet juster slik at du får to fingre mellom knehaser og stolsetet			

Kan du justere bordet ditt tilfredsstillende, for eksempel slik at hele underarmene hviler i pulten?			
Kan du justere synsavstand til skjerm til 70-90 cm?			
Har du i det siste merket nedsatt syn eller har du behov for synsundersøkelse?			
Har du tidligere hatt datahjelpemidler tilpasset til deg, som du nå ikke har, men bør ha?			
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			

HANDLINGSPLAN:		
Hva bør prioriteres	Hvem har ansvaret	Tidsfrist

Lykke til!